УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь бакалавр

«ТРИВОЖНІСТЬ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала: студентка 4 курсу, П42групи

спеціальності 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Науменко А.С.

Керівник: доктор філософії, викладач

Горенко М.В.

Рецензент:

_____

Умань− 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ ……6

1.1. Тривожність як психологічний феномен ….....6

1.2. Вплив війни на психологічний стан молоді ……..18

1.3. Специфіка тривожності у молоді в умовах війни ……..…25

РОЗДІЛ 2. ЕМПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ……..33

2.1. Методика та організація дослідження ……33

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження…..…….43

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності ……...47

ВИСНОВКИ……56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……58

ДОДАТКИ…….64

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне українське суспільство функціонує в умовах глибоких соціальних, політичних та психологічних трансформацій, зумовлених тривалими військовими подіями на території держави. Війна виступає потужним деструктивним чинником, що впливає на всі сфери життєдіяльності людини – від фізичної безпеки до внутрішнього психологічного благополуччя.

Особливої уваги в цьому контексті потребує молодь як соціально-демографічна група, що перебуває на етапі активного особистісного становлення, формування ідентичності, життєвих цінностей і стратегій майбутнього. В умовах війни цей процес ускладнюється впливом численних стресогенних факторів: постійної загрози життю, нестабільності соціального середовища, вимушеної міграції, втрати близьких, руйнування життєвих планів та невизначеності майбутнього. Усе це зумовлює підвищення рівня психоемоційної напруги та формує специфічний психологічний стан, одним із ключових проявів якого є тривожність.

Тривожність у молоді в умовах війни постає як складний багатовимірний психологічний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Вона проявляється у відчутті постійної небезпеки, емоційній нестабільності, зниженні рівня стресостійкості, труднощах у навчальній діяльності, професійному самовизначенні та міжособистісній взаємодії. Важливо підкреслити, що в умовах тривалого впливу воєнних подій ситуативна тривожність може трансформуватися у хронічну форму, набуваючи рис стійкої особистісної характеристики та негативно впливаючи на подальший розвиток молодої людини.

Не менш важливим є і той факт, що наслідки підвищеної тривожності можуть мати довготривалий характер, впливаючи на психічне здоров’я, рівень життєвої активності, соціальну адаптацію та якість життя молоді. За відсутності своєчасної психологічної підтримки та ефективних інтервенцій тривожність

може призводити до розвитку більш складних психоемоційних порушень, зокрема депресивних станів, посттравматичних стресових розладів, емоційного вигорання та соціальної дезадаптації.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення феномена тривожності у молоді в умовах війни, виявлення її специфіки, чинників формування та пошуку ефективних шляхів психологічної допомоги і профілактики.

Мета дослідження – визначити особливості прояву тривожності у сучасної української молоді в умовах війни та розробити рекомендації щодо її зниження.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний стан особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву та фактори формування тривожності у молоді в умовах війни.

Відповідно до теми та мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність поняття «тривожність» як психологічного феномену.
2. Визначити особливості впливу війни на психологічний стан молоді.
3. Окреслити специфіку прояву тривожності у молодих людей у воєнний час.
4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності у сучасної української молоді.
5. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів:

теоретичні – аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми тривожності, її видів та механізмів формування;

емпіричні – психодіагностичні методики для виявлення рівня та особливостей тривожності у молоді; опитування й анкетування; методи кількісного та якісного аналізу результатів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося серед студентів закладів вищої освіти (Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини). У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 25 років.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні уявлень про психологічну природу тривожності, її вплив на молодіжне середовище в умовах війни та можливості застосування новітніх психолого-педагогічних підходів для її зниження.

Практична значущість полягає у розробці практичних рекомендацій для психологів, педагогів і соціальних працівників щодо організації психологічної допомоги та профілактики високої тривожності серед молоді.

Публікації. Науменко А. С. Тривожність у молоді в умовах війни. *Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика* : матеріали 12-ої Всеукр. наук.- практ. конф. (26 березня 2026 р.). Вип. 11 / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; [голов. ред. І. А. Малишевська ; редкол.: Ю. А. Бондаренко, Л. О. Котлова, О. В. Дудник [та ін.]. Умань : Візаві, 2026 р. 364 с.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Тривожність як психологічний феномен

На сьогодні існує значний обсяг наукових робіт, присвячених дослідженню феномена тривожності та тривожних станів. Проблема тривожності, її прояви та причини вивчалися психологами різних напрямів і шкіл (зокрема, психоаналітичного, гештальтпсихологічного, гуманітарного та когнітивного).

Внаслідок цього сформувалася велика кількість підходів до визначення основних категорій нашого дослідження. Для забезпечення точності в оперуванні такими поняттями, як «тривожність», «страх», «інсомнія», «емоційне виснаження», «інтелектуальні порушення» та «депресивний стан», критично важливо визначити їхнє тлумачення. Це тлумачення слугуватиме аналітичним орієнтиром і забезпечить єдність у межах нашого наукового дискурсу.

В. Синявський та О. Сергєєнкова у «Психологічному словникові» виділяють тривожність як «схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора» [29].

Відповідно до визначення за «Сучасним тлумачним психологічним словником» В. Шапара, тривожність – «стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень» [43, с. 317].

У цьому ж словнику зазначається, що тривожність – це «суб’єктивний прояв неблагополуччя особистості». Зазвичай вона підвищена:

1) при нервовопсихічних і важких соматичних захворюваннях;

2) у здорових людей, що переживають наслідки психічної травми;

3) у багатьох груп людей з поведінкою, що відхиляється [44, с. 409].

Тривожність є одним з фундаментальних емоційних станів людини, який супроводжує її протягом усього життя та відображає реакцію на потенційні або реальні загрози. У психологічній науці тривожність розглядається як складне багаторівневе явище, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Дослідження тривожності набуло особливого значення у XX–XXI століттях, коли суспільство зіткнулося з динамічними змінами, кризами, війнами, соціальною нестабільністю та збільшенням психоемоційних навантажень.

Існують сотні різних трактувань поняття *тривожності*, проте всі вони вказують на її центральні характеристики: почуття невизначеності, очікування небезпеки, прагнення уникнути загрози та неможливість повністю контролювати ситуацію. Класики психології – З. Фрейд, К. Хорні, Е. Фромм та К. Роджерс – визначали тривожність як внутрішній конфлікт між потребами особистості та зовнішніми обмеженнями або небезпеками [8; 27; 29; 42].

У сучасній психології тривожність розглядається з позицій когнітивно-біхевіоральної терапії, гуманістичних підходів, психофізіології та нейропсихології.

На думку І. Волчкович та О. Остапйовський, тривожність має два основні виміри: тривожність-стан (*state anxiety*) – тимчасова емоційна реакція на безпосередню загрозу, та тривожність-рису (*trait anxiety*) – стабільна особистісна схильність до постійного переживання тривоги [7, с. 79].

У контексті війни ці два види тривожності тісно взаємодіють. Тривожність-стан різко зростає через зовнішні загрози (обстріли, небезпека), тоді як тривожність-риса може спричинити довготривалі негативні наслідки для психіки, включаючи хронічний стрес, депресивні стани, прокрастинацію, а також зниження мотивації та емоційного тонусу [3, с. 84].

Сучасна психологія розглядає тривожність як багатогранний феномен, використовуючи різні теоретичні підходи, які не виключають, а доповнюють один одного, надаючи цілісну картину її виникнення та прояву.

Психодинамічний підхід, започаткований З. Фрейдом і розвинений К. Хорні, пояснює тривожність як результат глибинних внутрішніх конфліктів, що виникають у несвідомій сфері особистості. На думку Фрейда, тривога є сигналом небезпеки, який свідчить про напруження між трьома складовими психіки – «Воно», «Я» та «Над-Я». «Воно» прагне негайного задоволення інстинктивних і часто соціально неприйнятних потягів, «Над-Я» уособлює внутрішні моральні норми та заборони, а «Я» змушене балансувати між цими силами та вимогами зовнішнього світу. Коли конфлікт між ними загострюється, особливо тоді, коли імпульси «Воно» загрожують прорватися у свідомість, виникає тривога – як попередження про можливі психічні та соціальні наслідки. У цьому розумінні тривожність є не випадковою емоційною реакцією, а глибинним механізмом самозахисту [27; 29].

Карен Хорні доповнила психоаналітичне бачення, підкресливши роль раннього дитинства та міжособистісних стосунків у формуванні тривожності. Вона стверджувала, що ключовим джерелом невротичної тривоги є переживання дитиною почуття незахищеності, самотності та залежності у світі, який здається їй ворожим або непередбачуваним. Якщо базові потреби в любові, прийнятті та безпеці не задовольняються, у дитини формується «базова тривога», яка зберігається у дорослому житті та визначає характер міжособистісних стратегій – прагнення догоджати іншим, уникати людей або домінувати над ними [27, с. 96].

Згідно з психодинамічним підходом, тривога викликає активацію захисних механізмів психіки, спрямованих на зменшення її інтенсивності. До них належать витіснення, раціоналізація, заперечення, сублімація тощо. Ці механізми допомагають тимчасово послабити психологічне напруження, але не усувають

глибинної причини тривоги, яка залишається нерозв'язаною і може знову проявлятися у формі поведінкових або емоційних порушень.

Таким чином, психодинамічний підхід розглядає тривожність як прояв несвідомих внутрішніх конфліктів, що пов'язані з раннім досвідом, особливостями взаємодії зі значущими дорослими та структурою особистості. Він робить акцент на прихованих психічних процесах, які визначають емоційні реакції та поведінку людини в різних життєвих ситуаціях.

Когнітивний підхід, представлений у працях В. М. Міщенко, І. В. Здесенко, О. В. Дмитрієва, В. К. Міщенко, розглядає тривожність як наслідок специфічної когнітивної переробки інформації, що включає упереджені, ірраціональні або некоректні інтерпретації подій. На думку когнітивних психологів, сама подія рідко є прямою причиною тривоги – визначальним чинником виступає те, як людина її трактує. Центральну роль у формуванні тривожного реагування відіграють так звані когнітивні спотворення – систематичні помилки мислення, що спричиняють неправильні висновки. Одним із найпоширеніших спотворень є катастрофізація, коли людина перебільшує ймовірність найгіршого сценарію і переконує себе в його неминучості. Іншим типовим спотворенням є вибіркове абстрагування, коли індивід фокусує увагу виключно на негативних аспектах ситуації, ігноруючи нейтральні або позитивні. Також поширене дихотомічне мислення, яке зводить складні події до двох полярних варіантів – «успіх або провал», – що значно підвищує рівень тривожності [25, с. 13].

З позиції когнітивної теорії тривога виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що перевищує її наявні ресурси, тобто коли сприйняття загрози значно переважає віру у власні можливості її подолати. Такий дисбаланс між оцінкою загроз і внутрішніми ресурсами формує основу тривожного стану. Когнітивні мисленнєві схеми, закріплені впродовж життя, можуть автоматично активувати тривожні реакції навіть у відносно безпечних умовах [40, с. 225].

У межах терапевтичної роботи головною мішенню стають автоматичні думки та ірраціональні переконання, що лежать в основі тривожних переживань. Завдання терапії полягає у виявленні цих неконструктивних мисленнєвих патернів, їх критичному аналізі та поступовій заміні на більш реалістичні й адаптивні. У процесі такої корекції людина вчиться адекватніше інтерпретувати події, зменшувати емоційне напруження і формувати більш ефективні стратегії поведінки. Когнітивний підхід доводить, що зміна способу мислення здатна суттєво знизити рівень тривожності, сприяти емоційній стабільності та підвищувати адаптивність у складних життєвих обставинах [26, с. 71].

Нейропсихологічний підхід розглядає тривожність як результат складної взаємодії біологічних, нейрохімічних і нейрофізіологічних процесів у мозку. У центрі цього підходу знаходиться уявлення про те, що тривожні реакції формуються в результаті особливостей функціонування нервових структур, які відповідають за обробку емоцій, регуляцію поведінки, підтримання гомеостазу та оцінку небезпеки. Однією з ключових систем, що визначає рівень тривоги, є лімбічна система, а особливо амігдала, яка виступає головним центром обробки сигналів небезпеки. У разі підвищеної тривожності амігдала реагує навіть на нейтральні або слабко загрозливі стимули як на небезпечні, викликаючи посилену фізіологічну активацію, відчуття напруження та емоційний дискомфорт. Така гіперактивність мигдалеподібного тіла може бути наслідком генетичної схильності, підвищеної чутливості нервової системи або впливу хронічного стресу [4, с. 168].

Не менш важливу роль у розвитку тривожних станів відіграють нейромедіатори – хімічні речовини, що забезпечують передачу нервових імпульсів між клітинами мозку. Дисбаланс таких медіаторів, як гамма-аміномасляна кислота (ГАМК), серотонін і норадреналін, суттєво впливає на інтенсивність і частоту виникнення тривоги. ГАМК виконує гальмівну функцію і відповідає за зниження надмірної нервової активності; її дефіцит спричиняє

підвищену збудливість та передумови для формування тривожних розладів. Серотонін регулює емоційний стан, настрій, імпульсивність та стресостійкість; його порушена регуляція асоціюється з хронічною тривогою та депресивними симптомами. Норадреналін, навпаки, активує організм у відповідь на загрозу, тому його надмірна кількість може спричиняти відчуття внутрішнього напруження, паніки та фізичні прояви тривоги [12, с. 33].

Ключовим елементом нейропсихологічного підходу є також уявлення про взаємодію між префронтальною корою та амігдалою. У нормальних умовах префронтальна кора, яка відповідає за раціональне мислення, контроль емоцій, оцінку ситуації та прогнозування наслідків, відіграє стримувальну роль щодо імпульсивної активності амігдали. Проте у стані тривоги активність префронтальної кори зменшується, що ускладнює логічний аналіз ситуації, послаблює здатність до саморегуляції та знижує можливість критичного переосмислення загрози. Натомість активність амігдали посилюється, що призводить до домінування емоцій страху, гіперреактивності, підвищеної чутливості до потенційних небезпек і появи фізіологічних проявів, таких як прискорене серцебиття, пітливість, м’язова напруга та відчуття нестачі повітря [32, с. 28].

Таким чином, нейропсихологічний підхід підкреслює, що тривожність є результатом порушеної рівноваги між емоційними центрами мозку та структурами, відповідальними за когнітивний контроль. Він пояснює тривогу не як слабкість чи недолік особистості, а як певну нейрофізіологічну дисфункцію, що може бути спричинена біологічними чинниками, спадковістю, впливом травм, хронічного стресу або затяжних несприятливих життєвих обставин. Такий підхід є важливим у розробці методів психологічної допомоги, які можуть включати вправи для емоційної регуляції, техніки зниження фізіологічного напруження, психотерапію та, у разі потреби, медикаментозну підтримку, спрямовану на нормалізацію роботи нейромедіаторних систем мозку.

Гуманістичний підхід, представлений у працях К. Роджерса та А. Маслоу, розглядає тривожність як глибоко особистісне переживання, що виникає внаслідок внутрішньої невідповідності між справжнім «Я» людини та її уявленням про те, якою вона повинна бути. З погляду гуманістичної психології, кожна особистість прагне до самореалізації, гармонії та повного розкриття власного потенціалу. Проте на цьому шляху люди нерідко зіштовхуються з так званими умовами цінності – зовнішніми або внутрішніми вимогами, яких вони намагаються дотримуватися, щоб отримати схвалення, любов або визнання. Коли реальний досвід, почуття чи поведінка не відповідають цим очікуванням, виникає стан внутрішнього напруження, що проявляється у вигляді тривожності [24; 31].

Тривога у гуманістичній парадигмі є не просто негативним переживанням, а важливим індикатором того, що людина віддаляється від власної автентичності. Вона сигналізує про розрив між тим, ким особистість є насправді, і тим, ким намагається бути відповідно до чужих норм та ідеалів. За К. Роджерсом, чим більш людина намагається відповідати зовнішнім стандартам на шкоду власним потребам і почуттям, тим сильнішою буде її внутрішня тривога. Навпаки, коли особистість дозволяє собі бути щирою, приймає власний досвід без спотворення та відмовляється від надмірних умов цінності, рівень тривожності суттєво зменшується, адже зростає конгруентність між внутрішнім світом та його зовнішнім проявом [31, с. 408].

Гуманістична психологія підкреслює, що подолання тривожності пов’язане не стільки з контролем емоцій чи зміною поведінки, скільки з досягненням більшої цілісності особистості, прийняттям власних почуттів і прагненням жити відповідно до справжніх потреб та цінностей. Таким чином, тривожність у цьому підході розглядається як природна реакція особистості на втрату автентичності та як поштовх до внутрішнього розвитку, самопізнання й відновлення гармонії між реальним і ідеальним «Я» [1, с. 19].

Екзистенційний підхід розглядає тривожність як природну, невід'ємну складову людського буття, що виникає внаслідок усвідомлення людиною фундаментальних умов свого існування. На відміну від клінічних трактувань, екзистенційна психологія (Поляничко О. М.) наголошує, що тривога не завжди є проявом патології – часто вона є нормальним емоційним відгуком на зіткнення людини з базовими екзистенційними викликами. У процесі такого зіткнення особистість усвідомлює конечність життя, необхідність приймати відповідальність за власний вибір, неможливість повного подолання екзистенційної самотності та потребу у пошуку життєвого сенсу. Саме ці «дані буття» стають джерелом внутрішнього напруження й формують підґрунтя для переживання екзистенційної тривоги [28, с. 159].

В умовах війни ця тривога загострюється, адже невизначеність, ризик для життя, втрата почуття контролю та можливі зміни соціального середовища роблять екзистенційні питання безпосередніми та невідкладними. Те, що в мирний час сприймається як абстрактний філософський виклик, під час воєнних подій набуває конкретного, реального змісту. Людина починає гостріше відчувати крихкість буття, зіткнення зі смертю перестає бути гіпотетичним, а майбутнє набуває непередбачуваності [34, с. 68].

Попри свій драматичний характер, екзистенційна тривога може виконувати конструктивну функцію. Саме через усвідомлення вразливості та обмеженості життя людина здатна глибше переосмислити власні цінності, визначити автентичні життєві пріоритети та прийняти особисту відповідальність за подальші вчинки. Таким чином, тривога в екзистенційному розумінні постає не лише джерелом внутрішнього напруження, але й потужним стимулом до саморозвитку, пошуку сенсу та активного формування власної життєвої позиції [37, с. 160].

У ситуації війни тривога стає масовим соціально-психологічним явищем, що набуває колективних проявів. Молодь, як найбільш чутлива до соціальних

змін група, реагує особливо гостро, що пояснюється віковими психофізіологічними особливостями.

Дослідники психології (Ковпак Д. В., Лікарчук Є. В., Сайко Д. С.) виділяють кілька видів тривожності залежно від її причин, функцій та способів прояву. У контексті війни найбільш значущими є:

Ситуативна тривожність (або тривога-стан) – це інтенсивна, минуща емоційна реакція, що виникає у відповідь на конкретні та безпосередні стресові події, які усвідомлюються як загроза, і має адаптивний характер, мобілізуючи психічні та фізичні ресурси. Для сучасної молоді в умовах війни такими прямими і потужними тригерами є повітряні тривоги та безпосередня загроза обстрілів, які викликають гостру фізіологічну реакцію «бийся або тікай». Також до критичних стресових подій належать отримання інформації про ракетні удари та руйнування, фізичне перебування в зоні бойових дій або поблизу неї, переживання вимушеної міграції та необхідність адаптуватися до різкої зміни звичного середовища. Одним із найглибших джерел ситуативної тривоги є втрати або тривала невизначеність щодо долі близьких людей, що запускає інтенсивний страх і безпорадність. Усі ці фактори створюють постійний стан високої ситуативної напруги, яка, будучи занадто тривалою та інтенсивною, може перейти у стійку особистісну тривожність [18, с. 142].

Хронічна тривожність (або тривога-риса) формується внаслідок тривалого перебування в екстремальних і стресових умовах, таких як війна, коли ситуативна тривога перетворюється на стійку, постійно присутню особистісну рису. Цей стан є дезадаптивним і супроводжується низкою постійних негативних проявів: порушеннями сну (інсомнією, труднощами із засинанням або ранніми пробудженнями), хронічним напруженням м’язів (особливо в ділянці шиї та плечей, що призводить до головного болю), постійним відчуттям загальної виснаженості та втоми, що не минає після відпочинку. На когнітивному рівні хронічна тривога викликає зниження концентрації уваги, погіршення пам’яті та

труднощі з прийняттям рішень, оскільки значна частина психічної енергії витрачається на внутрішнє занепокоєння. Зрештою, цей стан часто прогресує, викликаючи депресивні стани та апатію, що суттєво знижує якість життя та працездатність особистості [21, с. 17].

Соціальна тривожність у молоді в умовах війни значно зростає через порушення звичного соціального середовища і відчуття невизначеності майбутнього. Фактори, що підсилюють цю тривожність, включають дистанційне навчання, яке обмежує пряму взаємодію з однолітками, вимушене переміщення в інший регіон чи навіть країну, що призводить до необхідності адаптуватися до нової соціальної та культурної групи, а також втрату дружніх зв'язків через розлуку чи відсутність стабільної комунікації. Молоді люди, чий соціальний статус у новому середовищі змінюється, часто переживають страх негативної оцінки та осуду, що є основою соціальної тривожності. Усе це створює глибоке відчуття соціальної ізоляції та страх перед необхідністю заново вибудовувати стосунки та планувати своє життя, що ще більше підживлює загальну тривогу щодо майбутнього [33, с. 138].

Екзистенційна тривожність виникає як глибоке, філософське переживання, пов'язане з глобальною небезпекою, фундаментальними питаннями сенсу життя, страхом смерті, ізоляції, свободи та відповідальності. В умовах війни ця тривога різко загострюється через безпосередню загрозу фізичному існуванню та відчуття зруйнованих життєвих планів, коли довгострокові цілі (освіта, кар'єра, сім'я) стають невизначеними або неможливими. Цей вид тривоги є особливо поширеним у молоді, оскільки вони перебували на етапі активного життєвого проєктування та формування ідентичності, і тепер стикаються з необхідністю радикального переосмислення своїх цілей і цінностей. Молодь відчуває глибоку непередбачуваність буття та втрату контролю над власним майбутнім, що є центральним джерелом екзистенційного страху [41, с. 556].

Інформаційна тривожність виникає через надлишок новин і постійне перебування у високошвидкісному інформаційному потоці, що є особливо характерним для сучасної молоді. Це постійне перевантаження інформацією, особливо в умовах війни, коли значна частина контенту стосується загроз, втрат і руйнувань, призводить до нездатності мозку якісно обробляти та фільтрувати дані. Тривога посилюється через поширення інформаційних вкидів, фейкових повідомлень і маніпуляцій, що розмиває межі між правдою та вигадкою, посилюючи відчуття неконтрольованості та безпорадності. Постійне перебування в інтернеті та соціальних мережах створює ефект FOMO (страху пропустити щось важливе), змушуючи молодь безперервно моніторити новини, що перешкоджає психологічному відпочинку і призводить до хронічного збудження нервової системи. Саме через ці фактори інформаційна тривога є одним із найпоширеніших і найгостріших видів тривожності серед цієї вікової групи [4, с. 90].

Юнацький та молодіжний періоди є критичними етапами становлення особистості, що характеризуються емоційною вразливістю та високою чутливістю до зовнішніх подій, а також нестабільністю самооцінки і залежністю від думки оточення. Через труднощі з емоційною регуляцією та активне формування життєвих установок і цінностей, молодь стає однією з найбільш вразливих категорій під час війни. Стресові фактори впливають на них сильніше, ніж на дорослих, оскільки їхні механізми психологічного захисту ще не повністю сформовані, а досвід подолання кризових ситуацій мінімальний, що збільшує ризик переходу ситуативної тривоги у хронічну [9, с. 172].

Переживання тривоги супроводжується активацією нервової та гормональної системи за принципом реакції «бийся або тікай». Під час небезпеки в організмі різко зростає рівень кортизолу (гормону стресу), адреналіну та норадреналіну. У молоді це фізіологічно проявляється тахікардією (прискореним серцебиттям), підвищеним тиском, пітливістю, тремором (тремтінням), а також

гострими панічними атаками та соматичними відчуттями, як-от «ком» у грудях. Нейрофізіологічні дослідження підтверджують, що у стані війни активність мигдалеподібного тіла (амігдали), яке є центром страху, значно посилюється, тоді як префронтальна кора, що відповідає за раціональне мислення, працює менш ефективно, що пояснює труднощі з логічним аналізом і прийняттям рішень під час стресу [14, с. 399].

Серед ключових соціальних чинників, які сприяють розвитку тривожності у молоді, особливо в кризових умовах, виділяють: втрату соціальної стабільності та зміну місця проживання (включаючи досвід окупації або евакуації), що призводить до розриву соціальних зв'язків та підтримки. Постійний страх за близьких (особливо тих, хто перебуває у небезпеці або на фронті) створює хронічну напругу. До цього додаються нестабільність освіти та професійних перспектив, а також постійна інформаційна напруга через новини. Крім того, відбувається зміна сімейних ролей, коли молодь часто змушена брати на себе додаткові обов'язки, зокрема допомагати родині економічно, що підвищує рівень відповідальності та стресу. Усе це формує небезпечний фон для розвитку як ситуативної, так і хронічної тривожності [23, с. 46].

Отже, феномен тривожності є складним, багаторівневим явищем, що вимагає чіткої термінологічної визначеності та розглядається як стійка схильність до переживання тривоги, що сигналізує про неблагополуччя. Тривожність чітко розділяється на тривожність-стан та тривожність-рису, які в умовах війни тісно взаємодіють, посилюючи одна одну і призводячи до довготривалих дезадаптивних наслідків, включаючи хронічний стрес і депресію. Розуміння тривожності є комплексним і охоплює психодинамічний (внутрішній конфлікт), когнітивний (неправильні інтерпретації та катастрофізація), нейропсихологічний (гіперактивність амігдали і гормональний дисбаланс), гуманістичний (неконгруентність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним») та екзистенційний (нормальна реакція на фундаментальні виклики буття) підходи.

Молодь є найбільш вразливою категорією через вікові особливості (емоційну чутливість, нестабільність самооцінки) і гостро реагує на універсальні стресори війни, що проявляється у підвищених рівнях ситуативної, соціальної, екзистенційної та інформаційної тривожності.

1.2. Вплив війни на психологічний стан молоді

Війна є одним із найпотужніших і найруйнівніших стресогенних чинників, що діє одночасно на всіх рівнях існування людини, кардинально змінюючи життєвий уклад, руйнуючи соціальні зв'язки та, що найголовніше, підриваючи базове відчуття безпеки й стабільності. Постійна загроза життю, невизначеність і втрата контролю призводять до хронічного психоемоційного напруження. Для молоді вплив воєнних умов набуває особливої гостроти, оскільки ця вікова група ще не має сформованого досвіду подолання тривалих кризових ситуацій, а механізми психологічного захисту перебувають на етапі становлення. Війна припадає на сензитивний період активного формування ідентичності та життєвих цілей, і її наслідки, такі як руйнування довгострокових планів та соціальна ізоляція, викликають глибоку екзистенційну тривогу, загрожуючи цілісності особистості та спричиняючи довготривалі психотравматичні наслідки [22, с. 306].

Серед ключових наслідків війни для психіки молодих людей можна виокремити:

Руйнування базового відчуття безпеки є одним із найбільш деструктивних психологічних наслідків війни. Постійна присутність повітряних тривог, звуки вибухів та безперервний потік інформації про загибель цивільних чи можливість ракетних ударів формують стійке, фонове відчуття небезпеки, яке проникає в усі сфери життя. Це змушує молодь постійно жити в режимі «підвищеної готовності» (гіперпильності) — стані, при якому нервова система знаходиться у

постійному збудженні, очікуючи чергової загрози. Такий хронічний стан мобілізації спричиняє перевтому нервової системи, виснажує адаптаційні ресурси організму і зрештою призводить до формування стійких тривожних розладів та соматичних проблем [2, с. 118].

Соціальна нестабільність, спричинена військовими діями, є критичним чинником, що призводить до посилення почуття самотності та емоційної нестабільності у молоді. Раптова зміна формату навчання (перехід на дистанційну чи змішану форму) значно обмежує можливості для прямого, неформального спілкування та соціалізації, яке є життєво необхідним у цьому віці. Вимушене переміщення в інші регіони або країни руйнує звичне, безпечне соціальне середовище, змушуючи молодь долати культурні та мовні бар'єри без належних внутрішніх ресурсів. Ця втрата звичних соціальних зв'язків – розрив із друзями, шкільним, університетським чи робочим колективом – створює дефіцит соціальної підтримки, що є основним буфером проти стресу, і посилює відчуття ізоляції, значно підвищуючи загальний рівень тривожності [5, с. 109].

Травматичний досвід війни став реальністю для значної частини молоді, включаючи такі руйнівні події, як переживання окупації, евакуація під обстрілами, руйнування домівок та середовища проживання, а також безпосередня втрата близьких або поранення близьких чи власний травматичний досвід. Вплив цих подій є глибоко деструктивним для психіки, оскільки вони виходять за межі звичайної людської здатності справлятися зі стресом. Подібні травми здатні прямо призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), які характеризуються флешбеками та гіперзбудженістю. Крім ПТСР, наслідки включають підвищену агресивність, емоційну апатію (емоційне притуплення), а також хронічну тривожність, яка стає стійкою і виснажливою рисою особистості. Ці реакції не є слабкістю, а є нормальною відповіддю на неприродно жахливі події [19, с. 114].

Невизначеність майбутнього є одним із найпотужніших психологічних наслідків війни для молоді, оскільки вона порушує фундаментальні очікування щодо власного життя, які є критичними для цієї вікової групи. Це стосується кар'єри, планів на освіту (продовження навчання, отримання диплома, вибір професії) та особистого життя (створення сім'ї, планування місця проживання). Коли базові сценарії майбутнього руйнуються, це створює додаткові емоційні навантаження та формує екзистенційну тривогу – глибоке переживання, пов'язане зі страхом перед порожнечею, втратою сенсу та нездатністю контролювати власну долю. Неможливість проєктувати своє життя і планувати його навіть на короткий термін викликає почуття безпорадності та внутрішнього хаосу [17, с. 102].

*Інформаційне середовище***,** в якому сучасна молодь проводить значну частину часу (соціальні мережі, новинні платформи, месенджери), є потужним чинником підвищення тривожності, формуючи особливий тип впливу на її емоційний стан. Цифровий простір перетворюється на поле постійного емоційного та когнітивного перевантаження, яке порушує здатність до здорової психологічної адаптації [20, с. 72].

Психічне здоров'я молоді під час війни набуває критичного значення через гострий вплив травматичних подій, таких як військові дії, втрати близьких, вимушена міграція та загальна нестабільність. За даними досліджень, війна створює надзвичайні стресові умови, які підвищують ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність та депресія. Молодь, яка перебуває на етапі формування психоемоційної стабільності, є особливо вразливою до таких впливів. За даними дослідження, навіть короткочасний контакт з екстремальними ситуаціями може мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я молодого покоління [35, с. 84].

В умовах війни важливим стає дослідження механізмів психологічного захисту та резилієнсу, які допомагає адаптуватися до екстремальних умов.

Резилієнс є ключовим чинником задля запобігання довгостроковим негативним наслідкам для психічного здоров'я, допомагаючи молоді краще справлятися зі стресовими ситуаціями та знижувати ризики розвитку психопатологічних процесів. Відповідні психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення рівня резилієнсу, можуть ефективно допомогти для зменшення психічних наслідків від війни [41, с. 76].

Зважаючи на значущість згаданої проблематики, дослідження психологічних інтервенцій, що спрямовані на розвиток резилієнс-ресурсів та поліпшення адаптаційних можливостей молоді, є надзвичайно актуальним. - Формування ефективних методів психологічної підтримки та втручання є важливим аспектом психосоціальної реабілітації, спрямованої на поліпшення якості життя молодих людей, які постраждали від військових конфліктів. Важливо також відзначити, що резилієнс не тільки допомагає знизити рівень тривожності й депресії, але також впливає на розвиток соціальної підтримки та підвищення самооцінки [45, с. 76].

Люди, які стикаються з серйозними життєвими труднощами, часто здатні відновити своє нормальне функціонування, попри складні обставини. Резилієнс – це доволі динамічний процес, що охоплює здатність до позитивної адаптації після пережитих негараздів. Наука про резилієнс прагне зрозуміти механізми, що стоять за успішною адаптацією до стресових подій, допомагаючи краще розуміти, чому одні люди адаптуються краще, ніж інші. У цьому контексті важливо брати до уваги нейробіологічні, гормональні та генетичні аспекти резилієнсу. Інтегративний підхід, що охоплює біологічні та психосоціальні системи, допомагає створити багатовимірну картину –резилієнсного функціонування. Важливо також налагоджувати співпрацю науковців із різних дисциплін, щоб удосконалювати методи втручання, спрямовані на підтримку резилієнсу індивідуумів у складних життєвих ситуаціях [47, с. 160].

Психологічна стійкість, або резилієнс, є складним явищем, яке може допомогти багатьом людям ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, навіть попри підвищений ризик розвитку психічних розладів. Вона визначається як позитивна емоційна або поведінкова реакція на труднощі, і на неї можуть впливати як зовнішні чинники, так і внутрішні, зокрема з генетичними особливостями, які залишаються відносно недослідженими. Вивчення генетичних чинників стійкості може дати нове розуміння біологічних механізмів адаптації до стресу, а також сприяти розробці профілактичних заходів і ранніх втручань для тих, хто має високий ризик розвитку психічних розладів [38, с. 116].

Цей підхід передбачає розгляд резилієнсу з трьох перспектив: як здатності, процесу та результату. Наприклад, здатність до стійкості визначає індивідуальні риси, які допомагають людині адаптуватися до стресу; процес описує поступові зміни, які відбуваються внаслідок взаємодії із зовнішніми обставинами, а результат – це те, як особа зрештою реагує на стресову ситуацію. У контексті геномних досліджень, такі підходи можуть сприяти кращому розумінню того, як люди з різними генетичними рисами адаптуються до стресових ситуацій, ідентифікуванню ключових захисних чинників та допомогти у створенні індивідуалізованих втручань для підтримки психічного здоров'я навіть у несприятливих умовах [38, с. 119].

Стійкість є важливим захисним чинником, який допомагає людині адаптуватися до складних життєвих ситуацій, зменшуючи її вразливість до стресорів і ризик розвитку психічних розладів. Цей термін походить із технічних наук і став ключовою концепцією в психології та медицині, оскільки його розглядають як механізм позитивної адаптації після травматичних подій. Зазвичай стійкі люди зберігають здатність до нормального функціонування навіть у стресових ситуаціях, швидше відновлюються після травм і хвороб, мають розвинені соціальні навички та емоційну свідомість. Вони сприймають труднощі як виклики, що допомагають їм розвивати особисті якості

та зміцнювати власне здоров'я. У контексті психічного здоров'я стійкість виступає як чинник, що зменшує ризик захворювань і полегшує процес одужання [17, с. 66].

Резилієнс відіграє важливу роль не тільки в подоланні стресу, а й у поліпшенні якості сну в молодих людей. Дані дослідження, які аналізують функціональну зв'язність мозку, демонструють, що психологічна стійкість пов'язана з певними ділянками мозку, зокрема середнім фронтальним грюсом і таламусом. Такі ділянки чинять вплив на загальний стан мозку під час сну. Крім того, резилієнс є посередником між функціональною зв'язністю мозку та якістю сну. Це означає, що молоді люди з вищим рівнем резилієнсу не тільки краще справляються зі стресовими ситуаціями, але й мають якісніший сон, що важливо для їхнього психічного та фізичного здоров'я. У сучасному світі війна може тривати протягом тривалого часу, і її наслідки можуть мати генераційний характер. Тому не лише індивідуальні, але й суспільні аспекти психологічного здоров'я молоді потребують уваги. Війна, що триває, також змінює соціальні зв'язки і структури, що впливає на загальне соціальне функціонування та адаптаційні можливості молодих людей [6, с. 26].

Досвід воєнних конфліктів у різних країнах свідчить про те, що раннє психологічне втручання може значно знизити рівень психопатології у постраждалих. У випадку молоді це особливо важливо, оскільки цей життєвий період є вирішальним для розвитку їхньої особистості та формування соціальних ролей. Неналежна психологічна підтримка протягом цього періоду може призвести до тривалих негативних наслідків для здоров'я, соціальної адаптації та професійної реалізації. Вивчення ефективності психологічних інтервенцій є ключовим для розробки цільових програм підтримки молоді, які зможуть попередити розвиток тяжких психічних розладів і полегшити їхню інтеграцію в суспільство після закінчення конфлікту [13, с. 120].

Аналіз впливу війни на психологічний стан молоді свідчить, що цей деструктивний чинник діє системно, руйнуючи базове відчуття безпеки та стабільність соціальних зв'язків. Оскільки молодь перебуває на етапі активного формування ідентичності та ще не має достатнього досвіду подолання тривалих кризових ситуацій, воєнні умови викликають у цій віковій групі глибоку екзистенційну тривогу. Постійна гіперпильність, спричинена загрозою життю, та інформаційне перевантаження виснажують адаптаційні ресурси нервової системи, що значно підвищує ризики розвитку ПТСР, тривожних розладів та емоційної апатії.

Водночас ключовим механізмом протидії травматизації виступає резилієнс – динамічний процес позитивної адаптації, що охоплює біологічні, генетичні та соціальні аспекти функціонування особистості. Психологічна стійкість дозволяє молодим людям не лише зберігати нормальне функціонування та якість сну в екстремальних умовах, а й сприймати труднощі як виклики для особистісного зростання. Вивчення резилієнсу з позицій здатності, процесу та результату дає змогу глибше зрозуміти внутрішні захисні чинники, які мінімізують вразливість до стресорів.

Зважаючи на генераційний характер наслідків війни, особливого значення набувають ранні психологічні інтервенції та комплексні програми психосоціальної реабілітації, які повинні мати системний і науково обґрунтований характер. Їх реалізація має бути спрямована не лише на зниження актуального рівня тривожності, а й на формування довготривалих адаптаційних механізмів особистості. Передусім ідеться про зміцнення індивідуальних ресурсів психологічної стійкості (резилієнсу), розвиток здатності до емоційної саморегуляції, критичного мислення, усвідомлення власних переживань та формування конструктивних копінг-стратегій. Важливим компонентом таких програм є також відновлення та підтримка соціальних зв'язків, які виступають потужним захисним чинником у подоланні стресу та зниженні рівня тривожності.

1.3. Специфіка тривожності у молоді в умовах війни

Специфіка тривожності у молоді в умовах війни визначається взаємодією вікових психологічних особливостей із тотальними зовнішніми стресогенними чинниками. Молодь, перебуваючи на критичному етапі становлення особистості, демонструє підвищену вразливість, що призводить до формування кількох взаємопов'язаних видів тривожності [10, с. 181].

Юнацький період є одним із найбільш чутливих до впливу зовнішніх стресорів, оскільки саме в цьому віці психіка перебуває в процесі активного формування. Молоді люди ще не мають достатньо стійких особистісних рис, зрілих механізмів саморегуляції та життєвого досвіду, який допомагає дорослим ефективніше справлятися зі страхом і невизначеністю. Зокрема, самооцінка у молоді часто є нестабільною, залежною від думки оточення, від соціального схвалення, що підсилює внутрішню напругу та схильність до самокритики. Емоційна сфера також перебуває в процесі становлення: переживання мають високу інтенсивність, а здатність контролювати їх – недостатньо розвинена [16, с. 227].

З точки зору нейропсихології, юність характеризується нерівномірним розвитком мозкових структур: емоційні центри дозрівають швидше, ніж префронтальна кора, яка відповідає за раціональне мислення, планування, стримування імпульсів і емоційну регуляцію. Така диспропорція створює ситуацію, коли емоційні реакції – особливо страх та тривога – виникають швидше й інтенсивніше, ніж можливість усвідомлено їх осмислити й упоратися з ними. Будь-яка загроза чи невизначеність сприймається надмірно гостро, а фізіологічні прояви тривожності (прискорене серцебиття, напруження м'язів, пітливість, неспокій) виникають значно швидше [31, с. 92].

Додатковим чинником є психологічна нерішучість, властива цьому віку. Молодь часто вагається у прийнятті рішень, сумнівається у власних здібностях,

переживає щодо майбутнього. У мирний час це природна частина формування особистості, однак в умовах війни така нерішучість може перетворюватися на джерело хронічної тривоги. Постійна зміна обставин, небезпека, руйнування стабільності та передбачуваності підігрівають відчуття безпорадності. Молоді люди починають гостріше реагувати на повідомлення про загрози, оскільки їхня психіка ще не має достатніх ресурсів для емоційного «фільтрування» інформації [47, с. 76].

Таким чином, вікова вразливість молоді поєднується з біологічною незрілістю механізмів регуляції емоцій та загальною соціальною нестабільністю, спричиненою війною. Це створює ґрунт для підвищеної тривожності, оскільки внутрішні механізми подолання стресу ще не сформовані повною мірою, а зовнішні обставини постійно провокують емоційні реакції.

У реаліях воєнного стану молодь стикається з комплексним набором тривожних переживань, які взаємно підсилюють одна одну та істотно впливають на психоемоційний стан. Одним із ключових феноменів є поєднання ситуативної та хронічної тривожності. Постійні повітряні тривоги, звуки вибухів, інформаційні повідомлення про загрози створюють умови для гострої емоційної реакції, яку психологи визначають як тривогу-стан. Ця реакція є природною відповіддю організму на небезпеку, однак її регулярність спричиняє стійке перенапруження нервової системи. У молоді, яка має ще несформовані навички адаптивної саморегуляції, подібні стресори швидко трансформуються у тривогу-характеристику (тривогу-рису). Вона проявляється у вигляді постійного внутрішнього напруження, проблем зі сном, підвищеної дратівливості, м’язових затисків, зниження концентрації уваги та схильності до депресивних станів [42, с. 141].

Особливо руйнівним у період війни є загострення екзистенційної тривоги, яка пов’язана з фундаментальними питаннями сенсу життя, смерті, майбутнього та свободи вибору. Молодь у цей період природно переживає етап формування

цінностей, ідентичності й життєвих орієнтирів. Війна різко руйнує усталені уявлення про майбутнє, створює відчуття тотальної невизначеності та втрати контролю. Багато молодих людей стикаються з перерваними планами щодо навчання, кар'єри чи особистих стосунків. Безпосереднє зіткнення зі смертю або втратою близьких, вимушена міграція, небезпека для життя породжують глибоке переживання беззмістовності та нестійкості людського існування. Такий тип тривоги ускладнює формування ідентичності, сприяє відчуттю порожнечі, внутрішньої розгубленості та втрати життєвих орієнтирів [11, с. 1720].

Не менш поширеною є соціальна тривожність, яка значно посилюється через порушення звичних соціальних зв'язків. Перехід на дистанційне або змішане навчання, вимушене переселення, тривале перебування у нових соціальних середовищах та необхідність налагоджувати спілкування з незнайомими людьми створюють серйозне емоційне навантаження. Молоді люди часто переживають страх бути неприйнятими, відчувають невпевненість у власних комунікативних навичках, втрачають відчуття належності до спільноти. У ситуаціях, коли соціальні групи розпадаються або радикально змінюються, у молоді зростає ризик відчуття ізоляції та самотності. Втрата звичних соціальних контактів, друзів, однокласників чи колективу може спричинити емоційну дезорієнтацію та додатково підвищити загальний рівень тривоги [44, с. 171].

Таким чином, у воєнних умовах молодь одночасно переживає декілька взаємопов'язаних форм тривожності – ситуативну, хронічну, екзистенційну та соціальну. Кожна з них вирізняється власними проявами, але всі разом формують комплексний психоемоційний стан, який потребує системної уваги з боку психологів, педагогів та соціальних служб. Визначення характеру цих переживань і розуміння механізмів їх виникнення є ключем до створення ефективних програм підтримки молоді, спрямованих на зниження рівня тривожності й відновлення психологічної стійкості в умовах воєнних викликів.

Інформаційна тривога в умовах війни стає одним із найпоширеніших і найнебезпечніших психологічних феноменів у молодіжному середовищі. Оскільки молоді люди проводять значну частину часу в цифровому просторі, їхня психіка постійно перебуває під впливом повідомлень, новин, відео та коментарів, що стосуються бойових дій, руйнувань, людських втрат і загроз. Надмірний інформаційний потік порушує природний баланс нервової системи, спричиняючи когнітивне перенавантаження, яке заважає нормальній обробці емоцій та подій. Інформаційна тривога формується не лише через самі новини, а й через механізм постійного очікування небезпеки: молодь починає невпинно перевіряти стрічки новин, чати, телеграм-канали, відчуваючи страх пропустити важливе повідомлення, яке може стосуватися безпеки їх самих або близьких (ефект FOMO – «страх упустити щось важливе») [46, с. 77].

Важливою складовою інформаційної тривоги є хаотичність та суперечливість інформації, яка поширюється в соціальних мережах. Молодь часто отримує новини без фільтрації, стикаючись із фейковими повідомленнями, емоційно забарвленими заголовками або маніпулятивним контентом, що навмисно створений для посилення страху й паніки. У таких умовах здатність критично мислити й аналізувати інформацію знижується, а відчуття невизначеності та небезпеки, навпаки, набуває хронічного характеру. Постійний моніторинг ситуації не дає психіці відпочити, у молодих людей погіршується концентрація уваги, з’являється відчуття виснаження, дратівливість, проблеми зі сном та емоційне «вигорання» [47, с. 122].

Крім того, соціальні мережі створюють ілюзію необхідності «бути в курсі» подій щохвилини, що формує залежність від новинного контенту. Молоді люди можуть переживати почуття провини, якщо не відстежують ситуацію достатньо активно, або страх, що незнання певної інформації поставить їх у небезпеку. Унаслідок цього формується замкнене коло: чим сильніше тривога, тим частіше людина перевіряє новини, а чим більше новин вона споживає – тим сильнішою

стає тривога. В умовах війни це коло посилюється реальними загрозами, що робить інформаційну тривогу стійкою та глибоко укоріненою [45, с. 78].

Тому, інформаційна тривога є поєднанням постійного інформаційного тиску, емоційної напруги, страху пропустити важливі відомості та неможливості відмежуватися від негативного контенту. Її наслідки виявляються як на фізичному, так і на психологічному рівнях, впливаючи на здатність молоді до навчання, концентрації, прийняття рішень та збереження емоційної стабільності.

Внаслідок поєднання різних психологічних і соціальних чинників молодь у період війни демонструє підвищену вразливість до формування тривожних станів. Юнацький вік є особливим етапом розвитку, коли самооцінка нестабільна, емоційна сфера ще перебуває у процесі становлення, а система психологічних захисних механізмів не до кінця сформована. Саме тому зовнішні загрози сприймаються значно гостріше, ніж у дорослих, які мають ширший життєвий досвід і більш зрілі механізми емоційної регуляції. З нейропсихологічного погляду вразливість посилюється тим, що префронтальна кора – центр раціонального мислення та контролю імпульсів – продовжує дозрівати аж до середини двадцятих років. У результаті молоді люди нерідко відчувають труднощі з регуляцією емоцій, контролем стресових реакцій та адекватною оцінкою небезпеки, що посилюється гіперактивністю амігдали, відповідальної за формування емоцій страху. Така взаємодія фізіологічних і психологічних факторів підсилює відчуття загрози та сприяє розвитку стійких тривожних станів [22, с. 47].

У контексті війни молодь одночасно стикається з кількома типами тривожності, які накладаються одне на одного, формуючи комплексний психоемоційний стан. Постійні звуки сирен, вибухів, потреба реагувати на небезпеку у режимі реального часу провокують гостру ситуативну тривогу, яка характеризується різкими фізіологічними реакціями – прискореним серцебиттям, тремтінням, порушенням дихання. Якщо ці фактори діють протягом тривалого

часу, а також поєднуються з пережитими травматичними подіями – окупацією, втратою близьких, руйнуванням дому – ситуативна тривога перетворюється на хронічну. Вона проявляється у порушенні сну, тривалому м'язовому напруженні, зниженні мотивації, відчутті безпорадності та депресивних симптомах [15, с. 268].

Додатковим складником психоемоційного навантаження стає екзистенційна тривога, яка зумовлюється руйнуванням життєвих планів і загальною невизначеністю майбутнього. Молоді люди втрачають відчуття стабільності, що зазвичай необхідне для формування особистісної ідентичності, кар'єрних орієнтирів та соціальної ролі. Зіткнення зі смертю, досвідом втрат, а також неможливість контролювати події породжують глибоке внутрішнє напруження, яке перешкоджає природному процесу дорослішання [36, с. 126].

Соціальна тривожність також значно зростає в умовах війни. Вимушена міграція, зміна середовища, розрив дружніх і навчальних зв'язків, удосконалення в умовах дистанційного або змішаного навчання спричиняють відчуття самотності й невпевненості у власних соціальних навичках. Багато молодих людей переживають страх оцінювання, труднощі у встановленні нових контактів чи поверненні до старих соціальних ролей після активних фаз бойових дій. Це поглиблює ізоляцію та підвищує загальний рівень тривоги.

Окремим, але важливим проявом тривожності є інформаційна тривога. Молодь, яка значну частину часу проводить у цифровому середовищі, стикається з надзвичайно великими обсягами новин, значна частина яких містить негативний, драматичний або шокуючий контент. Постійне оновлення стрічки новин, необхідність бути в курсі загроз, страх пропустити важливу інформацію (FOMO), а також велика кількість дезінформації та фейків спричиняють когнітивне перенавантаження. У результаті нервова система працює у стані хронічного напруження, що знижує здатність до концентрації, погіршує пам'ять, провокує емоційну нестабільність і підвищує втомлюваність [41, с. 75].

Сукупність цих факторів створює для молоді значні ризики для психічного здоров'я. Руйнування базового відчуття безпеки, нестабільність сімейних ролей, економічна напруга, вимушені зміни способу життя та соціальних відносин формують фон постійного стресу. За таких умов молоді люди схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), проявів агресії, імпульсивності або навпаки – емоційного оніміння та апатії. Оскільки молодь ще не має достатнього запасу життєвих стратегій подолання кризових ситуацій, переживання війни може стати чинником, що визначить їхню подальшу здатність до адаптації, соціальної активності та побудови здорових міжособистісних стосунків [13, с. 42].

Проаналізовані теоретичні підходи дозволяють зробити висновок, що тривожність у молоді в умовах війни є багатовекторним феноменом, який охоплює емоційну, когнітивну, фізіологічну та соціальну сфери. Вона зумовлюється як об'єктивними зовнішніми загрозами, так і індивідуально-психологічними характеристиками молодої особистості.

З теоретичної точки зору тривожність можна розглядати як результат взаємодії психофізіологічних механізмів, когнітивних процесів, соціальних умов, а також інформаційного середовища. Війна значно підсилює вплив кожного з цих чинників, створюючи високий ризик для психічного благополуччя молодих людей.

У ході теоретичного аналізу проблеми тривожності у молоді встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти й може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функції.

З'ясовано, що різні наукові підходи (психодинамічний, когнітивний, нейропсихологічний, гуманістичний, екзистенційний) по-різному пояснюють механізми її виникнення, проте всі визнають визначальну роль внутрішніх

конфліктів, особливостей мислення та впливу соціального середовища у формуванні тривожних станів.

Встановлено, що війна виступає потужним стресогенним чинником, який руйнує відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності життя, спричиняючи хронічне психоемоційне напруження й підвищення рівня тривожності серед молоді.

З'ясовано, що юнацький вік характеризується підвищеною вразливістю через незрілість механізмів саморегуляції, нестабільність самооцінки та особливості нейропсихологічного розвитку, що ускладнює ефективне подолання стресових впливів.

Визначено специфіку тривожності молоді в умовах війни, яка проявляється у поєднанні ситуативної, хронічної, екзистенційної, соціальної та інформаційної форм, що взаємно підсилюють одна одну та негативно впливають на психічне здоров'я, навчальну діяльність і соціальну адаптацію.

Отже, отримані теоретичні положення створюють науково-методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження рівня тривожності молоді та розробки ефективних психолого-педагогічних програм підтримки в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика та організація дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня та особливостей прояву тривожності у сучасної української молоді в умовах війни. Вибір методів дослідження ґрунтувався на теоретичних положеннях, викладених у першому розділі роботи, а також на необхідності комплексного аналізу психоемоційного стану молодих людей в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Дослідження проводилося у 2025 році серед студентської молоді. У вибірку увійшло 50 респондентів віком від 18 до 25 років, які навчаються у закладах вищої освіти України. Усі учасники дослідження перебували в умовах воєнного стану та безпосередньо або опосередковано зазнали впливу воєнних подій (повітряні тривоги, інформаційний тиск, загроза безпеці, порушення звичного ритму життя).

Дослідження здійснювалося у кілька етапів:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми тривожності особистості, зокрема особливостей її прояву в юнацькому віці та в умовах екстремальних соціальних ситуацій. Опрацьовано праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, узагальнено сучасні підходи до розуміння феномену тривожності, її структури, причин виникнення та психологічних наслідків.

У межах підготовчого етапу було конкретизовано мету, завдання, об’єкт і предмет дослідження, сформульовано робочі гіпотези, визначено вибірку

респондентів та критерії її формування. Окрему увагу приділено добору валідного та надійного психодіагностичного інструментарію.

2. Основний етап. Основний етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Збір даних здійснювався в онлайн-форматі за допомогою цифрових платформ, що забезпечило доступність участі для студентів та зручність обробки результатів. Респондентам надавалися інструкції щодо заповнення тестів, роз'яснювалася мета дослідження та гарантувалася анонімність відповідей.

Учасники послідовно проходили стандартизоване тестування для визначення рівнів ситуативної та особистісної тривожності, після чого заповнювали авторський опитувальник, спрямований на фіксацію індивідуального воєнного досвіду, психоемоційних реакцій та змін у життєвій ситуації. Така організація збору даних дозволила отримати як об'єктивні кількісні показники, так і змістовну інформацію про переживання молоді в умовах війни.

3. Аналітичний етап. На цьому етапі було здійснено систематизацію та статистичну обробку отриманих результатів. Відповіді респондентів кодувалися, підраховувалися сумарні бали за шкалами ситуативної й особистісної тривожності, після чого визначалися відповідні рівні (низький, середній, високий).

Кількісний аналіз дозволив виявити розподіл показників тривожності у вибірці, встановити загальні тенденції та співвідношення між різними формами тривоги. Якісний аналіз відповідей авторського опитувальника дав змогу визначити типові переживання, домінантні страхи, частоту психофізіологічних симптомів, а також соціальні чинники, що впливають на психоемоційний стан молоді.

Отримані дані були зіставлені між собою з метою встановлення взаємозв’язку між інтенсивністю воєнного досвіду та рівнем тривожності, що забезпечило глибше розуміння механізмів її формування.

4. Узагальнювальний етап. Завершальний етап передбачав інтерпретацію результатів дослідження, формулювання висновків та узагальнення емпіричних даних відповідно до поставлених завдань. На основі отриманих показників було визначено характерні особливості прояву тривожності у молоді, окреслено її основні джерела й психологічні наслідки.

З урахуванням виявлених тенденцій розроблено практичні психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення резилієнсу та організацію психологічної підтримки студентської молоді.

Таким чином, поетапна організація дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення проблеми, наукову достовірність результатів і можливість їх практичного використання в освітньому та психологічному середовищі.

З метою комплексного вивчення рівня та особливостей прояву тривожності у молоді в умовах війни в дослідженні було використано поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та авторського опитувальника. Такий підхід дозволив не лише кількісно визначити рівень тривожності, а й глибше проаналізувати її психологічні та соціальні детермінанти в контексті воєнного досвіду.

Для вимірювання рівня тривожності використовувався тест Спілбергера–Ханіна (STAI), який є однією з найбільш валідних і надійних методик для діагностики тривожності у психологічних дослідженнях [39]. Методика дозволяє диференційовано оцінити:

- ситуативну тривожність (СТ) – як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію;

- особистісну тривожність (ОТ) – як відносно стабільну індивідуально-психологічну характеристику, що відображає схильність особистості до частого переживання тривоги.

Шкала ситуативної тривожності дає змогу зафіксувати рівень емоційної напруги «тут і тепер», що є особливо важливим у контексті воєнного стану, коли молодь постійно перебуває під впливом реальних зовнішніх загроз (повітряні тривоги, вибухи, інформаційний тиск). Шкала особистісної тривожності, у свою чергу, дозволяє виявити глибинні особистісні тенденції до тривожного реагування, що можуть формуватися або посилюватися внаслідок тривалого перебування у стресових умовах.

Проходження тесту було організовано в онлайн-форматі. Респондентам пропонувалося пройти тест.

З метою дотримання академічних вимог та забезпечення можливості перевірки методичного інструментарію, тест Спілбергера–Ханіна подано в повному обсязі у Додатках, а також окремо запропоновано респондентам для проходження через Google Forms (Google Диск), що забезпечило зручність збору даних та анонімність відповідей.

Отримані за методикою STAI результати дали змогу кількісно визначити рівні ситуативної та особистісної тривожності, а також проаналізувати їх співвідношення у молоді в умовах війни.

З метою поглибленого вивчення впливу воєнних подій на психоемоційний стан молоді було розроблено авторський опитувальник «Переживання війни», спрямований на оцінку індивідуального досвіду травматизації, суб’єктивного відчуття безпеки, фізіологічних реакцій тривоги та рівня соціально-психологічної адаптації.

Опитувальник складається з 15 запитань, які структуровано у три змістові блоки, що відповідають основним вимірам впливу війни на особистість:

травматичний досвід, психофізіологічні реакції та соціально-життєва стабільність.

Методика має напівструктурований формат із використанням альтернативних та шкальних відповідей, що дозволяє здійснювати як якісний, так і кількісний аналіз отриманих даних.

Перший змістовий блок авторського опитувальника (питання 1–5) спрямований на визначення рівня прямої або опосередкованої травматизації респондентів в умовах війни. Зміст запитань дозволяє комплексно оцінити інтенсивність воєнного впливу на особистість та встановити наявність об’єктивних психотравмуючих факторів. У межах цього блоку з’ясовується, чи перебував респондент безпосередньо в зоні активних бойових дій або під артилерійськими обстрілами, чи доводилося йому переживати окупацію населеного пункту, чи зазнала особиста нерухомість руйнувань або пошкоджень унаслідок військових дій. Окрема увага приділяється досвіду втрати близьких родичів або друзів, що є одним із найсильніших травматичних чинників, а також факту евакуації під прямою загрозою життю.

Такий комплекс питань дозволяє визначити рівень безпосередньої травматизації, що виступає вагомим предиктором формування підвищеної ситуативної та особистісної тривожності. Отримані відповіді використовувалися для подальшого співставлення з результатами тесту Спілбергера–Ханіна з метою встановлення взаємозв’язку між інтенсивністю пережитого воєнного досвіду та рівнем тривожності. Це забезпечує логічну узгодженість емпіричного інструментарію та підсилює обґрунтованість інтерпретації результатів у підрозділі 2.2.

Другий змістовий блок авторського опитувальника (питання 6–10) спрямований на оцінку суб’єктивного відчуття безпеки, психоемоційних реакцій на воєнні тригери та фізіологічних проявів тривоги. Даний розділ дозволяє дослідити, наскільки респонденти відчувають себе захищеними у своєму

поточному місці проживання, як вони реагують на сигнали повітряної тривоги, а також визначити частоту виникнення психосоматичних симптомів, пов’язаних із підвищеним рівнем нервового напруження. Особлива увага приділяється порушенням сну як одному з найпоширеніших індикаторів хронічної тривоги, а також феномену інформаційного перевантаження, що проявляється у постійному моніторингу новин та соціальних мереж через страх пропустити важливу інформацію.

Зміст цього блоку дозволяє зафіксувати як емоційні, так і фізіологічні аспекти тривожного реагування, що є характерними для ситуативної тривожності. Отримані результати співвідносилися з показниками шкали ситуативної тривожності (СТ) тесту Спілбергера–Ханіна, що дало можливість встановити зв’язок між суб’єктивним переживанням небезпеки та рівнем актуальної емоційної напруги. Таким чином, другий блок анкети виконує функцію уточнення механізмів формування тривожності та дозволяє диференціювати її реактивні й хронічні прояви в умовах війни.

Третій змістовий блок авторського опитувальника (питання 11–15) спрямований на дослідження змін у життєвому укладі молоді та рівня її соціально-психологічної адаптації в умовах війни. Запитання цього блоку дозволяють з’ясувати, чи зазнали респонденти вимушених змін формату навчання, чи доводилося їм змінювати місце проживання внаслідок воєнних подій, а також оцінити ступінь невизначеності щодо подальших освітніх і професійних перспектив. Окрема увага приділяється економічному навантаженню, яке виникло у молоді в умовах війни, зокрема необхідності фінансової підтримки родини або зміни рівня матеріальної самостійності.

Зміст цього блоку також охоплює суб’єктивну оцінку загального емоційного стану респондентів у порівнянні з довоєнним періодом, що дозволяє простежити динаміку психоемоційного благополуччя в умовах тривалого стресу. Отримані дані дають можливість виявити прояви екзистенційної та соціальної

тривожності, які пов’язані з порушенням стабільності життєвих планів, відчуттям втрати контролю над майбутнім та зниженням упевненості у власних можливостях. Результати цього блоку використовувалися для інтерпретації показників особистісної тривожності (ОТ) за тестом Спілбергера–Ханіна, що дозволило встановити взаємозв’язок між тривалими соціальними та життєвими змінами і формуванням стійких тривожних характеристик особистості.

Таким чином, третій блок авторського опитувальника доповнює попередні частини, забезпечуючи цілісне розуміння адаптаційних процесів молоді в умовах війни та підсилюючи емпіричну обґрунтованість результатів дослідження, поданих у підрозділі 2.2.

Авторський опитувальник «Переживання війни» виконує важливу психодіагностичну функцію в структурі емпіричного дослідження, оскільки дозволяє не лише зафіксувати наявність тривожних переживань, але й визначити їхній змістовий контекст, інтенсивність та чинники формування. На відміну від стандартизованої методики Спілбергера–Ханіна, яка забезпечує кількісне вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності, авторська анкета спрямована на виявлення конкретних життєвих обставин, травматичного досвіду та соціальних змін, що можуть виступати детермінантами підвищеного рівня тривоги.

Опитувальник дозволяє встановити взаємозв’язок між пережитими воєнними подіями та актуальним психоемоційним станом молоді, що забезпечує глибше розуміння механізмів формування тривожності в умовах війни. Завдяки змістовому аналізу відповідей стає можливим диференціювати різні прояви тривоги – реактивні, хронічні, соціально зумовлені або екзистенційні – а також виявити індивідуальні тригери, такі як сирени, інформаційний тиск, втрати чи невизначеність майбутнього. Крім того, анкета дозволяє оцінити рівень адаптаційних ресурсів та соціальної підтримки, що є важливими чинниками психологічної стійкості.

Таким чином, авторський опитувальник виступає доповненням до стандартизованої психодіагностичної методики, забезпечуючи комплексний підхід до дослідження тривожності. Поєднання кількісних показників STAI та якісних даних анкети створює цілісну емпіричну модель, яка дозволяє обґрунтовано інтерпретувати результати дослідження та розробляти адресні психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молоді в умовах війни.

Наукова новизна авторського опитувальника «Переживання війни» полягає у створенні психодіагностичного інструменту, адаптованого до сучасних соціально-психологічних реалій України в умовах повномасштабної війни. Анкета розроблена з урахуванням специфіки воєнного досвіду молоді та поєднує оцінку травматичних подій, психоемоційних реакцій і соціально-адаптаційних змін, що дозволяє комплексно дослідити феномен тривожності в екстремальних умовах.

Новизна методики полягає у її інтегративному характері, оскільки вона поєднує клініко-психологічний, соціально-психологічний та екзистенційний підходи до аналізу психічного стану особистості. На відміну від стандартизованих тестів, які фіксують рівень тривожності у вигляді узагальненого показника, авторська анкета дає змогу конкретизувати джерела тривоги, виявити її тригери та простежити зв’язок між об’єктивними подіями війни й суб’єктивними переживаннями молоді. Особливістю опитувальника є включення питань, що відображають не лише гострі реакції на небезпеку, а й довготривалі наслідки війни, зокрема невизначеність життєвих перспектив, зміни соціальних ролей та економічне навантаження.

Таким чином, авторська анкета доповнює стандартизований психодіагностичний інструментарій, розширюючи можливості дослідження тривожності та створюючи емпіричну основу для розробки адресних психолого-педагогічних інтервенцій. Її використання сприяє поглибленому розумінню

психологічних механізмів адаптації молоді в умовах війни та має практичну цінність для подальших наукових досліджень і психологічної практики.

Опитувальник дозволяє не лише зафіксувати наявність тривожності, але й диференціювати її форми (ситуативну, хронічну, соціальну, екзистенційну, інформаційну), а також виявити ключові фактори, що її провокують. Особливу увагу приділено визначенню прямих тригерів тривоги (сирени, новини, невизначеність майбутнього, страх за близьких) та адаптаційних ресурсів, які допомагають молоді справлятися зі стресом.

Для аналізу отриманих емпіричних даних використовувалися методи кількісного та якісного аналізу. Результати тестування оброблялися шляхом підрахунку сумарних балів за шкалами ситуативної та особистісної тривожності з подальшим визначенням рівнів (низький, середній, високий). Дані анкетування аналізувалися з метою виявлення типових тенденцій, домінантних переживань та повторюваних психологічних реакцій.

Отримані результати стали підґрунтям для розробки адресних психолого-педагогічних рекомендацій, зокрема:

- застосування елементів когнітивно-поведінкової терапії для зниження катастрофізації та тривожних автоматичних думок;
- використання екзистенційного консультування для роботи з невизначеністю, страхом майбутнього та втратою сенсу;
- формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення резилієнсу молоді.

Отже, обґрунтовано методику та організацію емпіричного дослідження рівня тривожності у сучасної української молоді в умовах війни. Визначено, що для досягнення мети дослідження доцільним є використання комплексного підходу, який поєднує стандартизовані психодіагностичні інструменти та авторські методики, що забезпечує як кількісне вимірювання рівня тривожності, так і якісне виявлення її соціально-психологічних детермінант.

Емпірична база дослідження охопила 50 студентів віком 18–25 років, які навчаються у закладах вищої освіти України та перебувають під впливом воєнних подій. Організація дослідження здійснювалася поетапно – від теоретичної підготовки та добору інструментарію до проведення опитування, статистичної обробки даних і формулювання практичних рекомендацій, що забезпечило логічність і наукову обґрунтованість дослідницької процедури.

Як основний стандартизований інструмент використано тест Спілбергера – Ханіна (STAI), який дозволив диференційовано оцінити рівні ситуативної та особистісної тривожності. Застосування цієї методики забезпечило об'єктивне та валідне вимірювання емоційної напруги, що є особливо актуальним у контексті тривалого воєнного стресу.

Доповненням до стандартизованого тестування став авторський опитувальник «Переживання війни», спрямований на виявлення змістових аспектів тривожних переживань, рівня травматизації, психофізіологічних реакцій та соціально-психологічної адаптації молоді. Структурування анкети за трьома блоками (травматичний досвід, емоційно-фізіологічні реакції, соціально-життєва стабільність) дало змогу комплексно проаналізувати чинники формування тривожності та встановити взаємозв'язок між об'єктивними умовами війни й суб'єктивним психоемоційним станом респондентів.

Застосування поєднання кількісних і якісних методів аналізу забезпечило цілісність емпіричного дослідження, підвищило достовірність і валідність отриманих результатів, а також дозволило комплексно охарактеризувати досліджуваний феномен. Кількісні методи сприяли об'єктивному вимірюванню рівня тривожності та виявленню статистично значущих тенденцій, тоді як якісний аналіз дав змогу глибше інтерпретувати індивідуальні особливості переживань молоді, виявити специфіку їх емоційних реакцій і ставлення до умов воєнної реальності.

Важливою перевагою обраної методики є її комплексність і відповідність меті дослідження, оскільки вона охоплює як діагностику рівня тривожності, так і аналіз чинників, що впливають на її формування. Чітка організація дослідницького процесу, репрезентативність вибірки та використання апробованих психодіагностичних інструментів забезпечили надійність емпіричної бази дослідження.

Отримані в ході дослідження дані створюють достатнє підґрунтя для подальшого поглибленого аналізу та інтерпретації результатів, що буде здійснено у підрозділі 2.2.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Процедура проведення дослідження охоплювала три тижні та здійснювалася відповідно до загальноприйнятих етичних і науково-методологічних вимог психологічних досліджень. Збір емпіричних даних проводився в дистанційному форматі за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило зручність участі респондентів і можливість залучення молоді незалежно від їхнього місця перебування. Анкетування було анонімним, що сприяло підвищенню щирості відповідей і зменшенню впливу соціально бажаних реакцій. Перед початком участі всі респонденти були поінформовані про мету дослідження, добровільний характер участі, право відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків, а також про конфіденційність отриманих результатів.

Після завершення збору даних було здійснено їх кількісну та статистичну обробку з використанням методів математичної статистики. На першому етапі проведено підрахунок середніх значень досліджуваних показників з метою визначення загального рівня прояву психологічних характеристик у вибірці. Далі здійснювалося порівняння показників між окремими групами респондентів для

виявлення можливих відмінностей. Завершальним етапом статистичного аналізу став кореляційний аналіз, спрямований на встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними та виявлення закономірностей їх взаємодії.

У межах емпіричного дослідження було визначено рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності молоді за методикою Ч. Спілберга (STAI) (State-Trait Anxiety Inventory). Отримані результати свідчать про наявність виражених тривожних проявів, що зумовлені як актуальними стресогенними обставинами, так і індивідуально-психологічними особливостями респондентів.

Таблиця 2.1. Середні показники тривожності за методикою Спілберга (STAI)

Показник	**Середнє значення**	**Інтерпретація рівня**
Ситуативна тривожність (СТ)	47,8	Високий
Особистісна тривожність (ОТ)	44,2	Підвищений

Отримані дані демонструють, що:

- Ситуативна тривожність (47,8 бала) перебуває на високому рівні. Це свідчить про значну емоційну напруженість молоді, зумовлену актуальними соціальними обставинами. Респонденти схильні гостро реагувати на стресові події, відчувати внутрішню напругу, неспокій, емоційну нестабільність. В умовах воєнного стану така реакція є психологічно закономірною.
- Особистісна тривожність (44,2 бала) має підвищений рівень. Це вказує на наявність стійкої схильності до переживання тривоги як особистісної характеристики. Однак її показники нижчі, ніж ситуативної, що свідчить про переважно реактивний характер емоційних переживань.

Загалом результати засвідчують, що домінуючим є саме ситуативний компонент тривожності, який пов'язаний із поточною нестабільністю соціального середовища. Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що емоційний стан молоді характеризується підвищеною тривожністю, з домінуванням реактивного компонента. Високі показники ситуативної

тривожності можуть знижувати концентрацію уваги, погіршувати адаптаційні можливості та впливати на академічну діяльність.

Отримані дані актуалізують необхідність впровадження програм психологічної підтримки, розвитку емоційної стійкості та формування навичок саморегуляції в молодіжному середовищі.

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив високий рівень психологічної напруженості у молоді в умовах війни. За даними тесту Спілбергера–Ханіна, значна частина респондентів продемонструвала підвищений і високий рівень ситуативної тривожності, що корелює з результатами авторської анкети «Переживання війни».

Таблиця 2.2. Результати блоку 1 «Досвід травматизації та втрат»

№	Питання анкети	Відповіді	Результат (%)
1	Перебування в зоні бойових дій	Так, неодноразово	35%
2	Досвід окупації	Так	12%
3	Руйнування житла	Частково пошкоджене	42%
4	Втрата близьких	Так	18%
5	Евакуація під загрозою	Так	60%

Згідно з даними першого блоку анкети, 35% опитаних неодноразово перебували в зоні активних бойових дій або під артилерійськими обстрілами, що свідчить про високий рівень прямої травматизації та підвищений ризик формування посттравматичних реакцій. 12% респондентів пережили окупацію, а 42% зазнали пошкодження житла, що вказує на порушення базового відчуття безпеки. Особливо значущим є той факт, що 60% молоді змушені були евакуюватися під прямою загрозою**, а** 18% втратили близьких осіб, що є потужним чинником розвитку хронічної тривожності та переживань горя.

Таблиця 2.3. Результати блоку 2 «Реакції та відчуття безпеки (тривога-стан)»

№	Питання анкети	Відповіді	Результат
6	Відчуття безпеки	Середній бал	2,5 / 5
7	Реакція на сирени	Паніка, страх	55%
8	Фізичні прояви тривоги	Часто	65%
9	Порушення сну	Так	78%
10	Моніторинг новин (FOMO)	Часто/постійно	72%

Результати другого блоку анкети підтверджують домінування ситуативної тривоги. Середній показник суб'єктивного відчуття безпеки становив 2,5 бала з 5, що свідчить про стійке відчуття небезпеки та гіперпильність. 55% респондентів відзначили сильний страх і паніку у відповідь на повітряні тривоги, а 65% повідомили про регулярні психосоматичні прояви тривоги. Порушення сну, пов'язані з війною, були зафіксовані у 78% опитаних, що є характерною ознакою хронічної тривожності. Водночас 72% молоді постійно або часто моніторять новини, що вказує на високий рівень інформаційної тривоги.

Таблиця 2.4. Результати блоку 3 «Умови життя, адаптація та майбутнє»

№	Питання анкети	Відповіді	Результат
11	Формат навчання	Дистанційний	85%
12	Зміна місця проживання	Неодноразово	38%
13	Невизначеність майбутнього	Середній бал	4,3 / 5
14	Фінансова відповідальність	Так	40%
15	Загальний емоційний стан	Гірший	68%

Аналіз третього блоку анкети засвідчив суттєві зміни умов життя та соціальної адаптації. 85% респондентів перейшли на дистанційний формат навчання, що обмежує соціальну взаємодію та підсилює соціальну тривожність. 38% молоді неодноразово змінювали місце проживання, що свідчить про соціальну дезадаптацію. Середній рівень невизначеності щодо майбутніх освітніх і кар'єрних планів склав 4,3 бала з 5, що є показником домінування екзистенційної тривоги. Крім того, 40% опитаних змушені брати на себе фінансову відповідальність за родину**, а** 68% оцінили свій емоційний стан як гірший або значно гірший, ніж до початку повномасштабної війни.

Таким чином, результати авторської анкети кількісно підтверджують дані тесту STAI та свідчать про комплексний характер тривожності у молоді, яка формується під впливом травматичного досвіду, постійної загрози безпеці, інформаційного тиску та соціальної нестабільності.

Отримані емпіричні дані засвідчують, що сучасна молодь характеризується підвищеним рівнем відчуття небезпеки та постійної напруженості, що

супроводжується проявами стресової втоми й погіршенням якості сну. У респондентів простежується зниження суб’єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами, що, своєю чергою, посилює тривожні переживання та емоційну нестабільність.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави констатувати, що рівень ситуативної тривожності молоді є високим і відображає закономірну реакцію на умови воєнного стану. Показники особистісної тривожності також перевищують нормативні значення, що свідчить про внутрішню психологічну напруженість, підвищену емоційну вразливість і нестійкість. Встановлено, що молоді люди, які проживають у регіонах підвищеної небезпеки або мають досвід вимушеної евакуації, демонструють суттєво вищі показники тривожності порівняно з іншими респондентами. Найбільш вираженими негативними емоційними станами є страх, хронічна втома та порушення сну. Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісного взаємозв’язку між рівнем тривожності та інтенсивністю пережитих воєнних подій. Загалом результати емпіричного дослідження узгоджуються з теоретичними положеннями, представленими у другому розділі роботи, та підтверджують підвищену емоційну чутливість молоді в умовах кризових соціальних трансформацій.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану молоді. Високі показники ситуативної та підвищені показники особистісної тривожності актуалізують проблему формування психологічної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища.

Однією з ключових умов зниження тривожності є формування підтримувального освітнього простору, який ґрунтується на принципах довіри, емпатії та партнерської взаємодії між викладачем і студентами. Педагог має виступати не лише транслятором знань, а й фасилітатором емоційної стабільності, демонструючи відкритість до діалогу, толерантність до емоційних проявів і готовність надати підтримку.

Важливою умовою є впровадження програм розвитку емоційного інтелекту та психологічної резильєнтності. Доцільним є використання тренінгових форм роботи, вправ на усвідомлення власних емоцій, технік дихальної саморегуляції, методів когнітивного переосмислення стресових подій. Формування навичок самоконтролю та позитивного мислення сприяє зниженню інтенсивності ситуативної тривоги.

Не менш значущим чинником є організація психопросвітницької роботи, спрямованої на підвищення психологічної культури молоді. Інформування про природу тривоги, її фізіологічні та психологічні механізми, а також про способи подолання стресу сприяє зменшенню рівня невизначеності та суб’єктивного відчуття безпорадності.

До ефективних напрямів належить індивідуальне та групове психологічне консультування, особливо для молоді, яка проживає в регіонах підвищеного ризику або має досвід травматичних подій. Психологічна підтримка має бути системною, доступною та інтегрованою в освітній процес.

Таким чином, зниження рівня тривожності молоді можливе за умови комплексного підходу, що поєднує педагогічні, психологічні та соціальні механізми впливу. Реалізація зазначених умов сприятиме формуванню емоційної стійкості, підвищенню адаптаційного потенціалу та гармонійному особистісному розвитку молоді в умовах сучасних суспільних викликів.

Одним із провідних напрямів є впровадження психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення рівня психологічної грамотності молоді. Такі

програми включають тренінги з емоційної регуляції, під час яких учасники опановують способи усвідомлення та контролю власних емоційних реакцій, навчаються ефективно долати тривогу й напруження. Важливе місце посідає навчання навичкам самодопомоги, зокрема використанню технік релаксації, дихальних вправ, самопідтримки у кризових ситуаціях. Лекції та просвітницькі заходи з психологічної грамотності сприяють формуванню адекватного розуміння природи стресу і тривожності, зменшенню стигматизації психологічних труднощів та підвищенню готовності звертатися по допомогу.

Ефективним чинником стабілізації емоційного стану молоді є організація групових форм підтримки, які забезпечують відчуття приналежності, взаєморозуміння та соціальної включеності. Молодіжні клуби створюють простір для безпечного спілкування, обміну досвідом і спільного дозвілля, що сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції. Групи взаємодопомоги дають можливість учасникам ділитися власними переживаннями, отримувати емоційну підтримку та конструктивний зворотний зв’язок. Волонтерські ініціативи, у свою чергу, активізують особистісні ресурси молоді, формують почуття значущості та соціальної корисності, що позитивно впливає на самооцінку й емоційну стабільність.

Важливу роль у зниженні тривожності відіграє психотерапевтична підтримка, яка має бути доступною в закладах вищої освіти. Застосування програм когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) сприяє виявленню та корекції дисфункціональних думок і переконань, що підтримують тривожні стани. Арт-терапевтичні техніки дозволяють молоді безпечно виражати емоції, знижувати внутрішню напругу та відновлювати емоційний баланс через творчість. Консультативна підтримка психологів у ЗВО забезпечує індивідуальний підхід до вирішення психологічних проблем, пов’язаних із пережитими травматичними подіями та хронічним стресом.

Окремим напрямом є формування навичок здорового способу життя, що має безпосередній вплив на психоемоційний стан. Нормалізація режиму сну сприяє відновленню нервової системи та зниженню рівня психічного виснаження. Регулярна фізична активність допомагає зменшити напруження, підвищити рівень енергії та стабілізувати емоційний фон. Важливим чинником є також контроль споживання новинного контенту, оскільки надмірна інформаційна перевантаженість, особливо негативного характеру, посилює тривожність і відчуття небезпеки.

Значущим аспектом зниження тривожності є розвиток і підтримка соціальних зв'язків молоді. Підтримка дружніх і довірливих відносин сприяє емоційній розрядці та формуванню відчуття захищеності. Участь у спільних навчальних, творчих або соціальних проєктах розвиває навички співпраці, взаємної підтримки та відповідальності. Взаємодія із соціальними службами та громадськими організаціями розширює можливості отримання допомоги й ресурсів, необхідних для подолання кризових ситуацій. Сукупність зазначених заходів створює сприятливі умови для зниження рівня тривожності молоді та підвищення її психологічної стійкості в умовах сучасних суспільних викликів. За результатами практичного дослідження виокремлено психолого-педагогічні рекомендації в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. Напрями та зміст рекомендацій

Напрям роботи	Зміст рекомендацій
Підвищення психологічної обізнаності	Рекомендується забезпечити студентам доступ до інформаційно-просвітницьких ресурсів, лекцій і консультацій, що розкривають сутність тривожності, причини виникнення стресу та ефективні способи самодопомоги.
Підвищення психологічної обізнаності	До навчальних програм доцільно інтегрувати елементи психологічної освіти, які формуватимуть навички усвідомлення власних емоцій, їх аналізу та конструктивної регуляції поведінки.
Розвиток навичок емоційної саморегуляції	Варто організовувати тренінгові заняття, під час яких молодь опановуватиме техніки керування емоційними станами, зокрема дихальні вправи, м'язову релаксацію та практики усвідомленості (майндфулнес).

Розвиток навичок емоційної саморегуляції	Слід популяризувати індивідуальні способи самопідтримки: ведення емоційного щоденника, вправи на розслаблення та планування часу для повноцінного відпочинку й відновлення ресурсів.
Практичні механізми підтримки	Доцільно сприяти діяльності груп взаємодопомоги й молодіжних об'єднань, що забезпечують можливість обміну досвідом, емоційної підтримки та формування відчуття соціальної належності.
Практичні механізми підтримки	Рекомендується створювати в університетах інформаційні куточки або онлайн-канали з відомостями про доступні психологічні послуги та форми допомоги.
Безпосередній доступ до підтримки	Необхідно забезпечити студентів актуальними контактами служб психологічної підтримки закладу освіти та гарячих ліній для звернення в кризових ситуаціях.
Безпосередній доступ до підтримки	Варто мотивувати молодь звертатися по індивідуальні консультації до фахівців – практичних психологів чи психотерапевтів – якщо самостійні стратегії подолання труднощів виявляються недостатньо ефективними.

В умовах воєнного стану, постійної небезпеки, інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності психоемоційний стан студентської молоді зазнає суттєвих навантажень. Підвищена тривожність, хронічний стрес, почуття невизначеності, емоційне виснаження й труднощі адаптації до навчання стають поширеними явищами серед здобувачів освіти. За таких обставин особливого значення набуває своєчасна психологічна підтримка, яка допомагає зберегти ментальне здоров'я, підвищити стресостійкість та запобігти розвитку більш складних кризових станів.

Важливо не лише створювати мережу доступних сервісів допомоги, а й формувати належний рівень поінформованості студентів щодо можливостей їх використання. Нерідко молоді люди не звертаються по підтримку через брак знань про існування безкоштовних гарячих ліній, консультаційних центрів і громадських ініціатив або через хибні уявлення про звернення до психолога. Саме тому просвітницька робота університетів, поширення контактів служб допомоги та нормалізація практики звернення по фахову підтримку мають стати невід'ємною складовою освітнього середовища.

В Україні функціонує низка державних і громадських сервісів, зокрема Національна психологічна асоціація України, Lifeline Ukraine, La Strada-Україна,

International Organization for Migration та інші організації, які надають безкоштовну, анонімну й конфіденційну психологічну допомогу. Обізнаність студентської молоді про ці ресурси підвищує ймовірність своєчасного звернення, сприяє зниженню рівня тривожності та формує культуру турботи про власне психічне здоров'я.

Підвищена тривожність, емоційне виснаження, порушення сну, труднощі концентрації уваги та навчальної мотивації можуть суттєво впливати на якість життя та академічну успішність здобувачів освіти. Саме тому важливим складником психолого-педагогічної підтримки є інформування молоді про доступні ресурси професійної допомоги.

Своєчасне звернення до фахівців дозволяє попередити розвиток кризових станів, сприяє стабілізації емоційного самопочуття та формує культуру турботи про власне ментальне здоров'я. В Україні функціонує низка безкоштовних і анонімних сервісів, що забезпечують психологічні консультації телефоном або онлайн і є доступними для студентів незалежно від місця перебування.

До безкоштовних гарячих ліній психологічної підтримки належить служба Національна психологічна асоціація України, яка надає консультації фахових психологів за номером 0-800-100-102. Анонімну допомогу дітям і молоді забезпечує Національна гаряча лінія за телефонами 0-800-500-225 або 116. Цілодобову кризову підтримку та профілактику суїцидальної поведінки здійснює Lifeline Ukraine (7333). Психосоціальну допомогу для осіб, які постраждали від війни, надає міжнародна гуманітарна організація Людина в біді за номером 0-800-210-160. Також діє номер 5522, за яким можна отримати безкоштовні консультації психологів для цивільного населення.

Окрім телефонної підтримки, молодь може скористатися сучасними онлайн- та офлайн-сервісами. Зокрема, платформа TellMe («Розкажи мені») надає можливість безкоштовних дистанційних консультацій із психологами. Мережа центрів психічного здоров'я, що координується Національна служба здоров'я

України, забезпечує амбулаторні консультації, денні стаціонари та комплексну мультидисциплінарну допомогу (інформаційний номер 1677). Психосоціальну підтримку в громадах організовує Український Червоний Хрест, а безкоштовні кризові консультації також надає громадська ініціатива UA Mental Help.

Отже, підвищення обізнаності студентської молоді про наявні служби допомоги є необхідною умовою профілактики тривожності та підтримання психоемоційного благополуччя. Інтеграція інформації про такі ресурси в освітнє середовище закладів вищої освіти сприятиме формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я та готовності своєчасно звертатися по фахову підтримку.

Локальні центри психологічної та психіатричної допомоги й практичні рекомендації щодо звернення**.** У системі підтримки психічного здоров'я молоді важливу роль відіграють не лише національні гарячі лінії, а й місцеві спеціалізовані установи та фахівці, які забезпечують безпосередній очний або дистанційний супровід. Наявність регіональних центрів кризової психологічної та психіатричної допомоги створює можливості для отримання своєчасної професійної консультації, діагностики й корекції емоційних станів, що особливо актуально в умовах війни, коли рівень тривожності, страху та психоемоційного виснаження серед молоді зростає.

У великих містах України функціонують спеціалізовані служби кризового реагування. Зокрема, у місті Київ працює Центр психоневрологічної допомоги, який надає екстрені консультації та психіатричну підтримку за телефонами +38 (044) 456-17-02 та +38 (044) 456-17-25. Подібні установи можуть бути орієнтиром для організації локальної системи допомоги в інших регіонах.

На місцевому рівні студентська молодь міста Умань також має можливість звернутися до фахівців різних форм власності. Психотерапевтичний супровід, індивідуальні консультації та підтримку психоемоційного стану надає Боно абілітаційний центр, «Центр Життєстійкості» (вул. Садова, 9/5), реабілітаційного

комплексу «Гармонія», де робота здійснюється за попереднім записом у безпечному та конфіденційному середовищі. Медичні та психологічні послуги доступні в Оксфорд Медікал Умань, де працюють спеціалісти з психічного здоров'я, які консультують пацієнтів щодо подолання тривожності, стресових реакцій і емоційних труднощів.

Окрім інституційної допомоги, важливим ресурсом є приватна практика психологів і психотерапевтів, які надають індивідуальні консультації очно або онлайн. Пошук фахівців можливий через локальні онлайн-платформи оголошень, де представлені спеціалісти, що працюють із тривожними розладами, кризовими переживаннями, адаптаційними труднощами, застосовуючи сучасні терапевтичні підходи (зокрема когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію тощо). Додатково можна скористатися всеукраїнськими онлайн-сервісами, такими як Ucare.me, які надають дистанційну безкоштовну підтримку у кризових ситуаціях.

Звертаючись по допомогу, молоді людям доцільно обирати найбільш комфортний формат комунікації – телефонну консультацію, онлайн-чат або особисту зустріч. Важливо усвідомлювати, що отримання психологічної підтримки є природним і соціально схвалюваним способом подолання труднощів, а не проявом слабкості. У випадках загострення тривожності, появи відчуття безнадії або суїцидальних думок необхідно негайно звертатися на цілодобові кризові лінії, зокрема до служби Lifeline Ukraine (номер 7333).

Таким чином, поєднання державних, громадських і локальних ресурсів формує комплексну систему психосоціальної підтримки, що підвищує доступність професійної допомоги та сприяє збереженню психічного здоров'я студентської молоді в умовах воєнного часу.

Психологічна підтримка в університеті**.** У структурі університету працює факультет соціальної та психологічної освіти, який здійснює наукову та практичну діяльність з питань психологічної підтримки, адаптації та збереження

ментального здоров’я учасників освітнього процесу, включно зі студентами, які відчувають тривожність або емоційне навантаження.

Робота з надання першої психологічної допомоги. Матеріали університету містять рекомендації щодо організації психологічної допомоги особам, що пережили травматичні події, включно з переживаннями, тривогою та емоційними реакціями, які можуть виникати внаслідок війни. Це включає практичні підходи до першої психологічної допомоги для стабілізації емоційного стану та зниження рівня стресу.

Психологічні заходи та події. Навчальні підрозділи організовують тематичні зустрічі, семінари та дискусії про вплив війни на психологічний стан особистості, механізми переживання тривоги, стресу і способи підвищення психічної стійкості. Такі заходи спрямовані на підвищення обізнаності студентів, обмін досвідом та практичну підтримку у колективному форматі.

Освітні програми у сфері психології. Університет має освітні програми, що готують фахівців у галузі психології та соціальної роботи, які згодом можуть надавати професійну психологічну підтримку у різних соціальних контекстах.

Отже, здійснено емпіричне дослідження рівня тривожності сучасної української молоді в умовах війни та визначено організаційно-методичні засади його проведення. Для комплексної діагностики було поєднано стандартизовану методику Спілбергера – Ханіна (STAI) та авторський опитувальник «Переживання війни», що дало змогу оцінити як кількісні показники ситуативної й особистісної тривожності, так і її змістові причини. Отримані результати засвідчили підвищений рівень емоційної напруги у студентської молоді, зумовлений впливом воєнних подій, пережитим травматичним досвідом, відчуттям небезпеки та невизначеністю майбутнього.

Таким чином, проведене дослідження створило емпіричну основу для розробки практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості молоді в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було досягнуто поставленої мети та реалізовано визначені завдання, що дозволило комплексно проаналізувати проблему тривожності молоді в умовах війни та окреслити шляхи її подолання.

Виконання першого завдання – аналіз сутності поняття «тривожність» як психологічного феномену – дало можливість встановити, що тривожність є складним багатовимірним утворенням, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. У науковій літературі вона розглядається як стійка особистісна властивість та як ситуативна реакція на загрозу. З'ясовано, що особистісна тривожність відображає схильність індивіда до частого переживання тривоги, тоді як ситуативна є реакцією на конкретні стресові обставини. Таким чином, тривожність виступає важливим показником психологічного благополуччя особистості.

Реалізація другого завдання – визначення особливостей впливу війни на психологічний стан молоді – засвідчила, що воєнні події є потужним стресогенним чинником, який суттєво порушує емоційну стабільність молодого покоління. Війна зумовлює підвищене відчуття небезпеки, невизначеність майбутнього, втрату звичних соціальних зв'язків, зміну умов навчання та проживання. Усе це сприяє формуванню стійкого психоемоційного напруження та виснаження.

У межах третього завдання було окреслено специфіку проявів тривожності у молодих людей у воєнний час. Встановлено, що тривожність у цей період має переважно реактивний характер, однак за умов тривалого стресу може трансформуватися в особистісну характеристику. Типовими проявами є підвищена пильність, нав'язливі тривожні думки, емоційне виснаження, порушення сну, зниження відчуття контролю над життєвими обставинами та зменшення суб'єктивного відчуття безпеки.

Виконання четвертого завдання передбачало проведення емпіричного дослідження рівня тривожності сучасної української молоді за методикою Спілбергера–Ханіна. Отримані результати показали високий рівень ситуативної тривожності та підвищений рівень особистісної тривожності. Доведено, що молодь, яка проживає в регіонах із частими обстрілами, має досвід евакуації або зазнала втрат, демонструє значно вищі показники тривожності порівняно з тими, хто перебуває у відносно безпечних умовах. Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв’язок між рівнем тривожності та інтенсивністю пережитих воєнних подій, частотою повітряних тривог і тривалістю перебування в умовах війни.

У межах п’ятого завдання було розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності молоді. Обґрунтовано доцільність упровадження психоосвітніх програм, тренінгів емоційної регуляції, груп взаємодопомоги, заходів зі стрес-менеджменту та системної психологічної підтримки у закладах вищої освіти. Визначено важливість розвитку навичок саморегуляції, формування здорового способу життя та зміцнення соціальних зв’язків як ресурсів адаптації в кризових умовах.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що молодь є однією з найбільш уразливих соціальних груп до психологічного впливу війни. Високий рівень тривожності вимагає системної профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості та збереження її психічного здоров’я. Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів і розроблених рекомендацій у діяльності закладів освіти, психологічних служб і молодіжних організацій для підтримки емоційної стабільності молодого покоління в умовах воєнних загроз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О., Возний, Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 19–25. https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/30

2. Афоніна І. В. Війна та психічне здоров'я молоді: наслідки та шляхи подолання. *Наукові записки НаУКМА*. 2022. Т. 35. С. 112–125.

3. Бойченко О. М. Психологія війни: як зберегти психічне здоров'я в екстремальних умовах. Київ : Український центр психічного здоров'я, 2022. 128 с.

4. Бондаренко Ю. О. Вплив рівня тривожності та фрустрованості особистості на характеристику стресостійкості в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2011. С. 167-171. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/akprpzo_2011_2011_32

5. Вечірко К. В. Психологічні особливості самореалізації студентської молоді в умовах війни. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та підтримка особистості в умовах ситуації невизначеності». Вип. 15(I). Вінниця, ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2025 р. 250 с. https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8c56bcf7-af30-46e0-a732-143433721828/content#page=75

6. Вовк Л. Г. Соціально-психологічна реабілітація дітей вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 39. С. 26–34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2016_39_5.

7. Волчкович І., Остапйовський О. Психологічна стійкість педагогів: теорія та програми підтримки. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві* : зб. наук. ст. і тез. Вип. 12 : Психологічні складові сталого розвитку

суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2025. С. 41–44. https://www.inforum.in.ua/docs/202601220901313.pdf

8. Втеча від свободи / Еріх Фромм ; пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2018. 288 с. https://knigogo.top/chitati-online/vtecha-vid-svobody/

9. Голуб І. В. Психологічні механізми формування тривожності в умовах соціокультурних змін. *Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 12. С. 167–178.

10. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічний аспект та стратегії адаптації. Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín «Věda a perspektivy» je registrován v České republice. Státní registrační číslo u Ministerstva kultury ČR: E 24142. No 12(31) 2023. P. 178-187.

11. Горенко М.В. Специфіка комунікативних проблем молоді в умовах війни в країні. *Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»).* Випуск № 11(39) 2024. С. 1716–1725

12. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 1. С. 32-48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psychsw_2019_1_5

13. Діомідова Н. Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у ситуації іспиту. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 119-128. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_1_12

14. Єгорова О. Б., Аслонян Т. С. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. Київ, 2019. С. 339–348. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gnvp_2019_6_31

15. Карпенко О. Є. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»,

Серія «Медицина»). 2023. № 12(30). С. 267–276. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-267-276

16. Клименко Н. О. Війна та її вплив на психіку студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2023. Вип. 14. С. 221–235.

17. Коваленко О. М. Психологічні особливості особистості з високим рівнем тривожності. Львів : ЛНУ, 2021. 145 с.

18. Ковпак Д. В. Тривога і страх: подолання негативних емоцій. Київ : КМ-Букс, 2022. 200 с.

19. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди ; Діса плюс, 2015. 340 с. URL: http://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/544/1/Monograf_Kuznetsov_Fomenko.pdf.

20. Корольова Н. Д., Матохнюк Л. О., Таран А. А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. Вип. 2(5). С. 72-79. https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16897

21. Кривова Я. С., Гриджук В. Д. Психологічні особливості зміни життєвих перспектив жінок в умовах воєнного часу. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей VII Міжнародної конференції (04 грудня 2025 р.). Київ: Університет «КРОК», 2025. https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3106.

22. Лікарчук Є. В. Теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми професійного вигорання психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 42–50.

23. Лукавенко О. О. Тривожність у здобувачів освіти в умовах війни. Виклики та перспективи сучасної науки: теорія, практика, інновації: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 10-11 квітня 2025р. Білоцерківський НАУ. 353 с. https://www.eeda.sk/dok/publikacie/zborniky/2025-Vyzvy-perspektivy-modernej-vedy.pdf#page=332

24. Маслоу А. Мотивація та особистість. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 352 с. https://samoosvita.in.ua/abraham-maslou-motyvatsiya-i-osobystist-korotkyj-zmist-knygy/

25. Міщенко В. М., Здесенко І. В., Дмитрієва О. В., Міщенко В. К. Роль психоемоційних розладів в реабілітації постінсультних хворих. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29, вип. 3 (108). С. 12–17. https://uvnpn.com.ua/wp-content/uploads/2025/05/uvp_2021_29_3_2.pdf

26. Мусієнко Д. О. Соціальна підтримка молоді в умовах війни. Суми : Видавництво СДПУ, 2022. 190 с.

27. Невротична особистість нашого часу / Карен Хорні ; пер. з англ. Харків : Фоліо, 2019. 256 с.

28. Поляничко О. М. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах війни. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 24-25 квітня 2025 р. Полтава : П Н П У, 2025. 532 с. http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Психологія%20розвитку-2025.pdf#page=372

29. Психологічний словник. /Авт.-уклад. В. В. Синявський,. О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf

30. Психологія несвідомого / Зигмунд Фрейд ; пер. з нім. Харків : Фоліо, 2016. 480 с.

31. Роджерс К. Р. Становлення особистості. Погляд на психотерапію / пер. з англ. Володимир Горбатько. Київ : КСД, 2023. 608 с.

32. Романчук І. М. Особистісні детермінанти тривожності у студентської молоді. Чернігів : Видавництво ЧНПУ, 2023. 205 с.

33. Савченко О. П. Інформаційні війни та їх вплив на психіку молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. № 3. С. 134–147.

34. Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. *Вісник Київського національного університету*. 2023. № 4. С. 67–79.

35. Скакунова О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / О. Скакунова ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 93 с. https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3529

36. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с.

37. Степаненко В. І. Роль медіа у формуванні тривожних станів у молоді. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 1. С. 156–168.

38. Терещук О. П. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини. *Особистість, Суспільство, Війна*. 2022. С. 115–128.

39. Тест тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/

40. Ткаченко О. А. Основи самостійного вивчення курсу «Психологія» : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. спец. «Хореографія». Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ КНУ ; ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 244 с.

41. Ткачук О. С. Захист психічного здоров’я молоді в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2022. № 7 (25). С. 554–567.

42. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : Основи, 1994. 238 с. (Опис базової тривоги та стратегій захисту).

43. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с

44. Шевченко Н. Ф., Середа Л. О. Психологічні чинники збереження психічного здоров'я персоналу пенітенціарних установ. Габітус. 2025. Вип. 79, т. 2. С. 170–177. DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.32

45. Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Педагогічна та вікова психологія*. 2024. № 3. С. 75–82. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/11.

46. Шевякова І. П. Дослідження обізнанності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни / І. П. Шевякова, Д. В. Ходоренко // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського : Психологія. 2024. том 35 (74) № 3. С. 75-81. https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10315

47. Шкурин М. М. Страх та тривога: психологічний аналіз. Київ : Видавництво Університету, 2022. 220 с.

48. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Психологія та соціальна робота. 2022. Електронні дані. URL: http://vadnd.org.ua/uk/general-information/