

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології

Кафедра психології та педагогіки

Курсова робота з теми

ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ/СТАРШОКЛАСНИЦЬ ПІД  
ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Виконала студентка 2-го курсу

спеціальності «Психологія»

Яременко Софія Русланівна

Науковий керівник –

кандидат педагогічних наук, доцент

М. О. Голубєва

Київ – 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ/СТАРШОКЛАСНИЦЬ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз дослідження понять «тривожність», «страх», «інсомнія», «емоційне вигорання», «депресія».....	6
1.2. Вікові особливості старшокласників/старшокласниць.....	12
1.3. Ситуаційні чинники прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час російсько-української війни.....	15
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ/СТАРШОКЛАСНИЦЬ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	21
2.1. Організація емпіричного дослідження прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні.....	21
2.2. Результати емпіричного дослідження прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні.....	23
2.3. Психолого-педагогічні практичні рекомендації для вчителів старших класів, соціальних працівників, практичних психологів щодо профілактики тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнної ситуації в Україні.....	31
Висновки до другого розділу.....	33
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ.....	40

## ВСТУП

Тривожність, як психологічний феномен, є об'єктом численних досліджень у сучасній психолого-педагогічній науці. Прояви тривоги сприймаються як дещо невизначене, те, що складно піддається вербалізації. Психологічні аспекти тривоги та тривожності висвітлені у працях вітчизняних та зарубіжних науковців А. Адлера (A. Adler), Е. Фромм (E. Fromm), К. Ізарда (C. Izard), К. Роджерс (C. Rogers), О. Захаров, С. Рубінштейн, Ч. Спілбергера (C. Spielberger) та інших. Вперше проблема тривожності була поставлена і піддавалася спеціальному розгляду у працях З. Фрейда. У своїй монографії «Гальмування, симптоми, тривога» 1926 р. він вперше виокремив стан тривоги та занепокоєності.

Сучасні соціальні та політичні події в Україні, зокрема воєнний стан, запроваджений з 05:30 24 лютого 2022 року по всій підконтрольній Україні території, суттєво вплинули на психоемоційний стан населення, особливо дітей та підлітків. Старшокласники та старшокласниці, які перебувають у важливому етапі особистісного розвитку, змушені адаптуватись до нестабільності, невизначеності майбутнього та постійного стресу. Це може призвести до підвищеного рівня тривожності, що, в свою чергу, негативно впливає на навчальний процес, соціалізацію та загальне благополуччя молоді. Таким чином, дослідження теми нашої курсової роботи **«Прояв тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні»** є **надзвичайно актуальним**, оскільки сприятиме кращому розумінню психологічних потреб підлітків та розробці ефективних стратегій підтримки їхнього психічного здоров'я.

**Об'єкт** дослідження – процес формування тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні.

**Предмет** нашої наукової розвідки – прояв тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні.

**Мета** курсової роботи – визначити чинники, що впливають на рівень тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні.

**Гіпотеза** нашої роботи полягає у наступному припущенні: рівень тривожності у старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану є підвищеним і залежить від низки зовнішніх та внутрішньоособистісних чинників.

Відповідно до визначеної мети та згідно зі сформульованою гіпотезою нами було виокремлено **основні завдання** дослідження:

1. Проаналізувати основні поняття, що стосуються дослідження прояву тривожності під час воєнного стану;
2. Визначити чинники прояву тривожності старшокласників/старшокласниць за допомогою експериментальних методик та опитувальників; сформулювати психолого-педагогічні практичні рекомендації.

**Наукова новизна** нашого дослідження полягає у власноруч створеній анкеті-опитувальнику «Тривожність старшокласників/старшокласниць під час війни в Україні».

**Практична значущість** наукової роботи полягає у сформульованих практичних психолого-педагогічних рекомендаціях для батьків підлітків, класних керівників, вчителів, шкільних психологів із зниження рівня тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні.

**Апробація змісту дослідження** відбулася у 2025 році: Яременко С. Р. Теоретичний аналіз змісту понять «тривожність», «страх», «інсомнія», «емоційне вигорання», «депресія» / С. Р. Яременко, М. О. Голубєва // Науково-практична конференція «Особистість в просторі проблем ХХІ століття»: програма і матеріали, 23-24 травня 2025 р., Київ, Україна. Національний університет «Києво-Могилянська академія», кафедра психології та педагогіки. Київ : ПП «ДіректЛайн», 2025 (див. додаток Г).

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Наше дослідження виконувалося в рамках науково-дослідної теми кафедри психології та педагогіки НаУКМА «Психологічні умови та механізми функціонування

особистості в реаліях сучасного українського суспільства». Реєстраційний номер в УкрІНТЕІ: 0121U114361. Науковий керівник проф. В. М. Чернобровкін.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ/СТАРШОКЛАСНИЦЬ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

#### 1.1. Теоретичний аналіз дослідження понять «тривожність», «страх», «інсомнія», «емоційне вигорання», «депресія».

На сьогодні існує достатній обсяг наукових робіт, присвячених аналізу феномена тривожності та тривожних станів. Проблему тривожності, прояв та причини вивчались психологами різних напрямів та шкіл, як-от психоаналітичного напрямку, гештальтпсихології, гуманітарної і когнітивної психології. Внаслідок цього виникла велика кількість підходів до визначення основних категорій нашого дослідження. Для забезпечення точності в оперуванні такими поняттями, як «тривожність», «страх», «інсомнія», «емоційне виснаження», «інтелектуальні порушення», «депресивний стан», необхідно визначити їхнє тлумачення, яке слугуватиме аналітичним орієнтиром у межах нашого наукового дискурсу.

В. Синявський та О. Сергеєнкова у «Психологічному словникові» виділяють тривожність як «схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора» [7, с. 313].

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» [11, с. 551]. 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 [11, с. 551].

Для нашого дослідження важливо зазначити також фізіологічні прояви підвищеного рівня тривожності. Основними соматичними симптомами тривоги можуть бути прискорене серцебиття, припливи жару або холоду, пітливість, холодні і вологі долоні, відчуття «кому» в горлі, відчуття нестачі повітря, болі в грудях, нудота, болі в животі, сухість у роті, запаморочення і переднепритомний стан, тремор, м'язові посмикування, напруга і болі в м'язах, прискорене сечовипускання, зниження лібідо.

У різних ситуаціях тривожність проявляється не однаково. В одних випадках люди схильні поводитися тривожно весь час, постійно, в інших вони виявляють свою тривожність лише час від часу залежно від складних обставин.

Наступне базове поняття для нашої наукової роботи є феномен «страху». Перші спроби раціоналізувати уявлення людини про свої страхи здійснювали древньогрецькі та римські мислителі Діоген, Сенека, Епікур, Лукрецій, Платон, Аристотель, Цицерон. Вони описували причини виникнення і прояв страху. Пізніше психологічні проблеми страхів також були представлені у працях багатьох науковців, зокрема К. Горні, Дж. Грей, В. Джеймс, А. Джерсілд, Ф. Забродіна, А. Камю, І. Канта, Р. Мей, Ф. Рімана, Ч. Спілбергера, Д. Уотсона, Е. Фрома, В. Вілюнас, Л. Виготського, О. Захарова, А. Прихожан, Ю. Щербатих та ін.

За визначенням «Українського педагогічного словника» С. Гончаренка «страх» визначається як «емоційна реакція людини на справжню чи мниму небезпеку, яка загрожує їй або її близьким. Страх характеризується депресивними психічними станами, неспокоєм, нервуванням, прагненням вийти з неприємної ситуації» [1, с. 321].

За З. Фройдом, страх – стан афекту – це поєднання певних відчуттів ряду задоволення – невдоволення з відповідними іннерваціями розрядки напруження та їхнього сприйняття, а також, імовірно, і відображенням певної значимої події. У стані страху, головним чином невротичного, може вбачатися репродукція травми народження. Страх виникає з лібідо, служить самозбереженню і є

сигналом нової, звичайно зовнішньої, небезпеки. Походження страху подвійне: 1) як прямий наслідок травматичного фактора; 2) як сигнал про виникнення загрози повторення цього фактора [11, с. 510].

Згідно з А. Адлером, страх виникає від пригнічення агресивного потягу, що відіграє головну роль у повсякденному житті й у неврозі [11, с. 510].

З біологічної точки зору страх вивчав Дарвін (1809-1882). Цей науковець розглядав страх як універсальну характеристику як тварин, так і людей. Страх розвивався в ході еволюції як реакція пристосування до небезпечних ситуацій. Прояв страху, за Дарвіном, включає прискорене серцебиття, тремтіння, збільшення потовиділення та інші фізіологічні реакції, які є результатом активізації вегетативної нервової системи [15, с. 3].

Для більш якісного дослідження прояву тривожності, необхідно також розглянути поняття інсомнії, а також її причини. Інсомнія – це найпоширеніше порушення сну, що може розвинутиися як при соматичному або психічному захворюванні, так і на тлі відносного благополуччя. Основними діагностичними класифікаціями розладів безсоння є Міжнародна класифікація розладів сну (International Classification of Sleep Disorders, далі - ICSD), Діагностично-статистичний посібник Американської психіатричної асоціації (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, далі - DSM), Міжнародна класифікація хвороб (МКХ) та Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), де визначення розладу безсоння розглядають як стан, який характеризується скаргами на:

- утруднене засинання, або часті прокидання серед ночі, або раннє ранкове пробудження «не за планом» (принаймні за 30 хвилин до запланованого часу пробудження або засинання);
- труднощами у денному функціонуванні, як наприклад втома, порушення настрою, зниження концентрації уваги та функцій пам'яті;
- ці симптоми спостерігаються не менше 3 ночей на тиждень і триває від 3 місяців;

- симптоми зберігаються, незважаючи на достатню можливість і умови навколишнього середовища для сну;
- безсоння не пояснюється іншим розладом сну [4, с. 2].

Виділяють 4 групи факторів, що впливають на формування інсомнії: біологічні, психологічні, соціальні, поведінкові.

До біологічних чинників інсомнії належать:

- зниження активності гальмівних систем, особливо гамма-аміномасляної кислоти (далі - ГАМК);
- десинхронізація електроенцефалограми (далі - ЕЕГ);
- підвищений тонус симпатичної нервової системи;
- підвищення рівнів катехоламінів, кортизолу, частоти серцевих скорочень і варіабельності серцевого ритму;
- посилення метаболізму.

Психологічні чинники включають:

- підвищену емоційність;
- тривожність;
- іпохондричність;
- психологічну травму;
- афективні, депресивні розлади.

До соціальних факторів належать:

- змінна й нічна робота;
- низький соціоекономічний статус;
- сімейний анамнез інсомнії.

На формування інсомнії також впливають поведінкові розлади у вигляді порушень правил гігієни сну, куріння, зловживання алкоголем, сидячого способу життя. Провокувати інсомнію можуть загострення хронічних захворювань, травма, стрес, переїзд до іншої країни, тривалий переліт, висока напруга, епідемії, стихійні лиха, психологічна травма тощо (*переклад з англійської тут та далі наш – С. Я.*) [6, с. 769].

Наступне важливе поняття нашого дослідження – емоційне виснаження (емоційне вигорання). У роботі своїй роботі «Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді» кандидат психологічних наук М. Коць визначає психоемоційне виснаження як «процес вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів особистості». У міжособистісних стосунках проявляється через психічне виснаження, роздратованість, агресію, підвищену чутливість до критики з боку оточуючих. На особистісному рівні можливі такі прояви психічного вигорання, як тривожність та низька емоційна толерантність. Небажання йти на навчання, бажання швидше завершити робочий день, прогули – це все симптоми емоційного виснаження на мотиваційному рівні [13, с. 127].

На думку В. Синявського та О. Сергєєнкової, психічне «вигорання» - це «стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професійній діяльності людини». Науковці стверджують, що цей синдром найбільш характерний для професійної діяльності працівників соціальної сфери, де відмічаються найбільш часті й тривалі емоційно насичені контакти з людьми у процесі діяльності. Основним підґрунтям синдрому, що виникає, вважають емоційне виснаження людини, деперсоналізацію, редукцію професійних досягнень [7, с. 235].

Для теми нашого дослідження також важливо розуміти як прояви, так і визначення депресії, оскільки це дозволяє комплексно аналізувати її вплив на особистість і соціальне функціонування. Чітке розмежування симптомів, типів та особливостей депресивного стану сприяє глибшому усвідомленню її природи, а також допомагає у визначенні ефективних підходів до профілактики та подолання цього розладу. Саме тому подальший розгляд поняття депресії є необхідним для розкриття проблематики дослідження.

Як зазначає С. Гончаренко: «депресія — хворобливий стан приголомшеності, пригнічення, скорботи, відчаю». С. Гончаренко також зазначає, що депресія спостерігається при багатьох психічних захворюваннях. У хворих на депресію може проявлятися загальмованість рухів, мови, зниження активності, ініціативи, порушення сну, апетиту [1, с. 86]

Р. Сапольскі, американський нейроендокринолог, професор біології, нейронауки і нейрохірургії, під час своїх лекцій часто називає депресію найстрашнішою хворобою людства. Він підкреслює, що депресія – це не просто емоційний стан, а серйозний біологічний розлад, пов'язаний зі складними нейрохімічними процесами в мозку [8, с. 29].

До причин депресії Р. Сапольскі відносить:

- поєднання генетичних факторів і стресових впливів середовища;
- дисбаланс нейромедіаторів, зокрема серотоніну, дофаміну, норадреналіну;
- хронічний стрес та підвищений рівень кортизолу [8, с. 51].

Тривала депресія зменшує об'єм гіпокампа – частини мозку, яка відповідає за пам'ять та емоції. Також порушується робота префронтальної кори, що веде до проблем із прийняттям рішень і мотивацією.

Отже, у цьому підрозділі було розглянуто та проаналізовано ключові поняття, що стосуються психоемоційного стану особистості: тривожність, страх, інсомнія, емоційне вигорання та депресія. Було визначено їхні тлумачення відповідно до різних наукових джерел, а також розглянуто основні підходи до їхнього вивчення. Особливу увагу приділено фізіологічним, психологічним та соціальним аспектам цих феноменів, що дозволяє краще зрозуміти їхню природу та вплив на людину.

Аналіз наукових джерел показав, що тривожність та страх можуть бути як нормальними реакціями на стресові ситуації, так і патологічними станами, що потребують втручання. Інсомнія розглядається як наслідок соматичних та психічних порушень, а її основні чинники поділяються на біологічні, психологічні, соціальні та поведінкові. Емоційне виснаження та депресія є серйозними розладами, які можуть значно впливати на функціонування особистості, знижуючи її мотивацію, працездатність і якість життя.

Таким чином, розуміння цих психологічних станів та їхніх проявів має важливе значення для подальшого дослідження. Визначення причин, механізмів розвитку та можливих методів подолання тривожності, страху, інсомнії, емоційного вигорання та депресії дозволяє розробити ефективні стратегії

профілактики та корекції, що можуть бути корисними як у науковій, так і в практичній психології.

## **1.2. Вікові особливості старшокласників/старшокласниць.**

Для кращого розуміння психологічних особливостей розвитку старшокласників/старшокласниць, варто розглянути фізіологічні, соціальні та особистісні аспекти їхнього вікового становлення.

Зазвичай, говорячи про старшокласників/старшокласниць, мають на увазі особистостей віком 15-17 років. Згідно з сучасною вітчизняною літературою, цей віковий проміжок належить до юнацького періоду, який охоплює дві послідовні фази, з яких впродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність [10, с. 214].

Для юнацького періоду характерним є завершення біологічного дозрівання та, відповідно, послаблення дії біологічного фактору на юнаків/юначок. П. Сахно та Н. Теслик у конспекті лекцій з вікової психології зазначають, що «завершення статевого дозрівання у підлітковому періоді означає початок фізіологічної зрілості організму. З одного боку, в період юності ще завершуються процеси росту і розвитку систем організму, з іншого їхній розвиток відносно збалансовується» [9, с. 145].

Соціальна ситуація розвитку юнаків може розгортатися через три альтернативні (іноді поєднані) статуси – старшокласника, студента чи працюючого. Навчання юнаків та юнків у старшій школі здебільшого позитивно впливає на їх психіку, оскільки вони перебувають в звичному середовищі на позиції старших, мають можливість продовжити процес вибору професії [10, с. 215].

Оскільки розвиток основних пізнавальних процесів відбувся ще до старшого шкільного віку, в цьому віці вони лише вдосконалюються. Старшокласники мають вагоміші мотиви для тривалого зосередження уваги, при цьому увага утримується ними не лише під час демонстрування навчального матеріалу, а й у ході пояснення його, а також під час викладу теоретичних питань.

Якщо для школярів молодших і середніх класів провідним чинником зосередження уваги є форма подання навчального матеріалу, то для старшокласників важливим стає і його зміст.

Процес сприймання стає складним інтелектуальним процесом, організовані перцептивні дії старшокласників набувають спрямування як на зовнішні об'єкти, так і на внутрішній світ. Самоспостереження стає підґрунтям для рефлексії молодої людини.

Започатковане в підлітковому віці домінування довільної та логічної пам'яті, в юності досягає апогею. Розвиток мнемічних якостей виявляється й в зростанні продуктивності пам'яті щодо абстрактного матеріалу, системному й осмисленому використанні раціональних мнемічних прийомів [10, с. 225].

Збагачення інтелекту яскраво виявляється в роботі уяви юнаків/юноків. Цей період взагалі сприятливий для розвитку уяви, так як формування подальшого життєвого плану втілюється у мріях. Мрії юнаків/юноків набувають особливо конкретного та дієвого характеру. Фантазія через образи себе в майбутньому спонукає молоду людину до реальних дій, стає фактором саморегуляції діяльності. Під час навчання юнак, оволодіваючи складним навчальним матеріалом, вдосконалює репродуктивну уяву. Водночас розвивається творча уява, що виразно виявляється в навчальній, дослідницькій, художній та інших видах діяльності. Старшокласники значно краще, ніж підлітки, схильні критично ставитись до витворів своєї уяви, співвідносити мрії з реальною дійсністю.

Триває розвиток абстрактно-логічного мислення. Наслідком цього є філософські роздуми старшокласників, їх прагнення вести розмови й дискусії на абстрактні теми. Для багатьох з них абстрактна можливість здається цікавішою і важливішою за дійсність.

До особливостей спілкування юнаків можна віднести:

- високу гнучкість соціальних ролей – представники цього періоду прилаштовуються до людей різних статусі, статі та віку;
- комунікативне експериментування, прагнення до розширення сфери спілкування, накопичення досвіду;

- залишається актуальним прагнення перебувати у референтній групі, займати вагомий статус серед ровесників;
- це етап інтеграції в процесі соціалізації, тобто молоді люди намагаються налагодити з ровесниками взаємини, що характеризуються глибокою психологічною близькістю;
- гетеросоціальність – готовність до спілкування з представниками обох статей тощо [10, с. 143].

Батьки все ще суттєво впливають на самооцінку молодих людей, тому актуальним є визнання і схвалення значимими дорослими їхніх особистісних проявів. За словами Т. Зелінської, при конструктивному стилі відносин у родині вона стає для юнаків тією соціальною групою, де вони почувають себе спокійно та впевнено. Однак, спілкування молодих людей з дорослими, в тому числі з батьками, балансує між наступністю і конфліктом поколінь. Конфліктні взаємини посилюються і різними віковими психічними особливостями [10, с.219].

Юнацький вік – це період усталення ціннісних орієнтацій, які є однією з важливих психологічних характеристик зрілої особистості. Фактично – це проблема сенсу людського існування. Ціннісні орієнтації, які є одним із центральних особистісних утворень, виражають свідоме відношення людини до соціальної зрілості, а тому визначають широку мотивацію її поведінки та чинять суттєвий вплив на всі сторони її діяльності (Б. Ананьєв, І. Кон та ін.). Таким чином, розвиток ціннісних орієнтацій тісно пов'язаний з розвитком спрямованості особистості.

У низці досліджень зазначається, що юнацький вік сензитивний для утворення ціннісних орієнтацій як стійкої властивості особистості, що сприяє становленню світогляду й означає особливості ставлення до навколишньої дійсності (Н. А. Волкова, В. Д. Єрмоленко, Б. С. Круглов, А. С. Шаров та ін.). Завдяки прагненню до самовдосконалення, через власну діяльність особистість виступає «як суб'єкт власного розвитку, що свідомо обирає свій подальший життєвий шлях, готуючись до тої діяльності, за допомогою якої вона збирається

знайти своє місце у суспільному трудовому житті та активно змінювати умови, обставини свого життя» [6, с. 3].

Підсумовуючи зазначаємо, що юнацький вік є важливим етапом формування особистості, коли завершується біологічне дозрівання та посилюється роль соціальних і психологічних чинників у розвитку. Старшокласники проходять складний шлях інтеграції в суспільство, зокрема через навчання, вибір професії та побудову взаємин. Цей період відзначається розвитком абстрактного мислення, підвищеною рефлексією та становленням ціннісних орієнтацій, що визначають їхню подальшу життєву позицію.

Важливим аспектом юнацького віку є збагачення емоційної сфери, що виявляється у поглибленні почуттів, розвитку емпатії та усвідомленні власної ідентичності. Юнаки та юначки прагнуть самостійності, проте зберігають потребу у підтримці значущих дорослих, зокрема батьків. Їхні мрії та уявлення про майбутнє набувають більш конкретного характеру, а критичне мислення допомагає їм реалістично оцінювати свої можливості.

Отже, юнацький вік можна розглядати як період інтенсивного психологічного та соціального зростання, коли людина активно формує свою особистість, світогляд і майбутні життєві орієнтири. Саме у цей час відбувається остаточне становлення індивідуальності, що визначає напрям її подальшого розвитку та інтеграції у доросле життя.

### **1.3. Ситуаційні чинники прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час російсько-української війни.**

Досліджуючи прояв тривожності старшокласників/старшокласниць під час російсько-української війни, варто враховувати не тільки особистісні особливості розвитку людей даної вікової категорії, але й зовнішні ситуаційні чинники, які, безумовно, мають вплив на стан юнаків/юначок.

Незалежно від того, де відбуваються конфлікти, основними жертвами завжди є цивільне населення. Приблизно 80–90% усіх жертв бойових дій сьогодні становлять цивільні особи, жінки та діти [2, с. 66].

Повномасштабна війна несе особливу загрозу в Україні, негативні наслідки якої мають як прямий, так і опосередкований характер, що є реальною соціальною загрозою. Війна спричинила одну з найбільших криз внутрішнього переміщення у світі. Мільйони українців були змушені покинути свої домівки, рятуючись від бойових дій. Це створило нові соціальні, економічні та гуманітарні виклики.

Внутрішньо переміщена особа (далі ВПО) - в українському законодавстві це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [15].

За даними Міжнародної організації з міграції на лютий 2024 року близько 3,7 мільйона осіб є внутрішніми переселенцями в Україні, майже 6,5 мільйонів — по всьому світу. Понад 4,5 мільйона повернулися з евакуації додому на з-за кордону, або з інших областей країни.

Дослідження дітей-біженців показують, що поширеність емоційних і поведінкових розладів є високою, причому найчастішими діагностичними категоріями є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога з розладами сну та депресія. Частоту цих розладів важко оцінити, але більшість досліджень виявили значно підвищені рівні розладів порівняно з контрольною популяцією. Наприклад, дослідження новоприбулих дітей-біженців показують рівень тривоги від 49% до 69%, 13–17, при цьому поширеність різко зростає, якщо принаймні одного з батьків зазнали тортур або якщо сім'ї були розділені. На додаток до потреб дітей-біженців щодо психічного здоров'я, були дослідження, які висвітлювали значні проблеми з фізичним здоров'ям [2, с. 69].

Одним із найвагоміших зовнішніх чинників, що впливають на рівень тривожності старшокласників у період війни, є безпосередня загроза життю та здоров'ю. Постійна небезпека обстрілів, повітряних тривог, перебування у зоні бойових дій або поруч із нею формує у підлітків стійке відчуття страху, невпевненості та беззахисності. Дослідження показують, що підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків у таких умовах є природною реакцією психіки на екстремальні ситуації [2, с. 35].

Особливо гостро тривожність проявляється у тих старшокласників, які особисто пережили втрату або поранення близьких, стали свідками руйнувань чи насильства. За даними міжнародних досліджень, діти, які перебувають у зоні військових дій, значно частіше демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психоемоційних порушень [17, с. 96]

Крім того, постійний страх за власне життя та життя рідних може призводити до порушень сну, появи нав'язливих думок, підвищеної пильності, дратівливості, а також до проблем із концентрацією уваги й навчанням. Як зазначають українські дослідники, навіть у відносно безпечних регіонах відчуття небезпеки, яке транслюється через ЗМІ та соціальні мережі, може суттєво підвищувати рівень тривожності у підлітків [3, с. 45].

Важливо підкреслити, що вплив цього чинника посилюється недостатністю психологічної підтримки, відсутністю стабільного середовища та неможливістю швидко адаптуватися до нових умов. У таких ситуаціях особливої ваги набувають програми психосоціальної допомоги, які спрямовані на стабілізацію емоційного стану та навчання навичкам саморегуляції.

Таким чином, ситуаційні чинники, які супроводжують російсько-українську війну, суттєво впливають на психоемоційний стан старшокласників. Безпосередня загроза життю, вимушене переміщення, втрата домівки, розлука з близькими та порушення звичного способу життя формують у підлітків стійке відчуття тривоги, невпевненості та беззахисності. Ці чинники не лише ускладнюють процес

соціалізації та навчання, а й підвищують ризик виникнення психологічних травм і розладів.

Особливої уваги потребують діти, які стали внутрішньо переміщеними особами або зазнали втрати внаслідок бойових дій. Вони стикаються з додатковими труднощами адаптації, відчуттям ізоляції, нестачею підтримки та ресурсів для подолання стресу. У таких умовах надзвичайно важливо забезпечити комплексну психосоціальну допомогу, спрямовану на стабілізацію емоційного стану та формування навичок саморегуляції.

Загалом, розуміння впливу зовнішніх ситуаційних чинників на тривожність старшокласників дозволяє не лише глибше усвідомити масштаби проблеми, а й розробити ефективні стратегії підтримки та профілактики негативних наслідків війни для молодого покоління. Своєчасне втручання та підтримка з боку школи, родини й суспільства є запорукою збереження психічного здоров'я підлітків у складних умовах воєнного часу.

### **Висновки до першого розділу**

Проведене дослідження ситуаційних чинників прояву тривожності старшокласників/старшокласниць у період російсько-української війни дозволяє зробити низку важливих узагальнень і висновків, що мають як теоретичне, так і практичне значення для сучасної психологічної науки, освітньої практики та системи психосоціальної підтримки молоді.

Передусім, результати аналізу підтверджують, що війна є потужним стресогенним фактором, який комплексно впливає на психоемоційний стан підлітків. Безпосередня загроза життю та здоров'ю, втрата домівки, розлука з рідними, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього, порушення звичного способу життя, освітні труднощі, соціальна ізоляція, інформаційний тиск та економічна нестабільність - усі ці зовнішні чинники формують у старшокласників стійке відчуття тривоги, страху, безсилля та невпевненості у завтрашньому дні. В умовах воєнного часу підлітки особливо вразливі до впливу

негативних інформаційних потоків, втрати соціальних зв'язків, а також до психологічного клімату в родині, який часто також зазнає деструктивних змін.

Водночас, аналіз наукових джерел та емпіричних даних засвідчує, що тривожність у старшокласників має як ситуаційний, так і особистісний характер. З одного боку, вона є природною адаптивною реакцією психіки на реальну загрозу, з іншого - при тривалому впливі стресогенних чинників може трансформуватися у стійкі психоемоційні порушення, такі як хронічна тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад. Особливої уваги потребують діти, які стали внутрішньо переміщеними особами, втратили близьких чи зазнали інших тяжких втрат. Для них характерні складні процеси адаптації, підвищена емоційна чутливість, труднощі у навчанні, зниження мотивації до соціальної активності.

Важливим аспектом є й те, що вплив зовнішніх чинників значно посилюється у разі недостатньої психологічної підтримки з боку родини, школи, громади та держави. Відсутність ефективних програм психосоціальної допомоги, нестача кваліфікованих фахівців, обмеженість ресурсів та недостатній рівень обізнаності самих підлітків і дорослих щодо методів подолання стресу - усе це ускладнює процес подолання психологічних наслідків війни. Водночас, досвід міжнародних організацій та українських практиків доводить, що своєчасне впровадження програм психологічної підтримки, навчання навичкам саморегуляції, організація груп взаємодопомоги, залучення підлітків до волонтерської діяльності та творчих проєктів сприяють зниженню рівня тривожності, формуванню стресостійкості та відновленню емоційного балансу.

Окремо варто підкреслити, що у контексті війни особливої актуальності набуває питання формування у підлітків навичок критичного мислення, медіаграмотності, уміння розпізнавати фейки та дезінформацію, адже інформаційний тиск є одним із найпотужніших чинників формування тривожності. Підвищення рівня обізнаності щодо психологічних механізмів

впливу ЗМІ, розвиток навичок саморефлексії, вміння звертатися по допомогу - усе це має стати невід'ємною частиною сучасної системи освіти та виховання.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що ситуаційні чинники прояву тривожності старшокласників у період російсько-української війни мають багатовимірний характер і вимагають комплексного підходу до їхнього подолання. Вирішення цієї проблеми можливе лише за умови тісної співпраці психологів, педагогів, батьків, громадських організацій та державних інституцій. Надання своєчасної психосоціальної допомоги, створення безпечного освітнього середовища, розвиток програм підтримки ментального здоров'я та формування культури турботи про психічне благополуччя молоді - це стратегічно важливі завдання для сучасного українського суспільства.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ/СТАРШОКЛАСНИЦЬ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

#### **2.1. Організація емпіричного дослідження прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні.**

Із метою дослідження психологічних особливостей прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні, ми провели опитування серед осіб раннього юнацького віку, від 15 до 17 років. Опитувальники надавалися в онлайн режимі старшокласникам/старшокласницям різних шкіл міста Києва.

У дослідженні використано психодіагностичні методи, метод анкетування, методи обробки даних, такі як кількісний та якісний аналіз, методи інтерпретації та організації даних.

Завданнями цього емпіричного дослідження прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні були:

- Виявити рівень тривожності у старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану.
- Описати основні психологічні симптоми тривожності, що спостерігаються у юнаків та юначок віком 15–17 років.
- Проаналізувати вплив зовнішніх факторів (зокрема війни, новинного фону, соціальних мереж) на емоційний стан старшокласників.
- Оцінити потребу в психологічній підтримці серед старшокласників у період воєнного стану.
- Сформулювати рекомендації для шкільних психологів, вчителів та батьків щодо підтримки підлітків у складний період.

Для проведення відповідного емпіричного дослідження прояву тривожності, нами було сформовано два опитувальники, а також одну самостійно створену анкету.

## **1. Анкета-опитувальник**

**«Тривожність**

### **старшокласників/старшокласниць під час війни в Україні»**

Анкета побудована відповідно до запитів та теоретичної бази дослідження і складається з 26 питань. В анкеті застосовано закриті питання альтернативного та неальтернативного характеру, які передбачають з'ясування інформації з приводу загального психологічного стану старшокласників/старшокласниць та наявність можливих впливів прояву тривожності на інші аспекти життя юнаків/юначок.

Відповіді на кожне питання відрізняються в залежності від суті питання. Зазвичай це вказівка частоти виконуваної умови або конкретні відповіді, передбачувані поставленим запитанням. Результати анкети-опитувальника будуть піддаватися якісному аналізу.

## **2. Опитувальник Гамільтона**

Опитувальник Гамільтона, розроблений британським психіатром Максом Гамільтоном у 1959 році, є одним із найвідоміших клінічних інструментів для оцінки тяжкості тривожних станів. Цей інструмент широко застосовується як у психіатричній практиці, так і в наукових дослідженнях з метою кількісного вимірювання рівня тривоги у пацієнтів.

Шкала тривоги Гамільтона (Hamilton Anxiety Rating Scale, HARS) складається з 14 пунктів, кожен з яких оцінює різні прояви тривожних розладів. Серед них: тривожний настрій, м'язова напруга, безсоння, соматичні симптоми, страхи, респіраторні, гастроінтестинальні, сенсорні симптоми та інші. Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою – від 0 (відсутність симптомів) до 4 (максимальна вираженість). Таким чином, загальна сума балів може становити від 0 до 56.

Інтерпретація результатів передбачає наступні рівні: 0–7 балів вказують на відсутність або мінімальну тривогу, 8–14 – легка тривога, 15–23 – помірна, 24 і більше – виражена тривога. Такий поділ дозволяє ефективно визначити тяжкість тривожного розладу, що сприяє вибору відповідної терапевтичної стратегії. Результати опитувальника піддаються кількісному аналізу [14, с. 50].

## **3. Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7**

Опитувальник GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) — це короткий самооцінний скринінговий інструмент, призначений для виявлення генералізованого тривожного розладу та оцінки рівня тривоги. Розроблений у 2006 році групою дослідників на чолі з доктором Робертом Спітцером, цей опитувальник широко використовується в медичній та психологічній практиці як ефективний та валідований метод швидкої діагностики.

GAD-7 складається із семи тверджень, які описують типові симптоми тривоги, такі як надмірне занепокоєння, труднощі з концентрацією уваги, дратівливість, м'язова напруга та розлади сну. Респонденти мають оцінити, як часто протягом останніх двох тижнів вони відчували кожен із симптомів. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою: 0 – «взагалі не було», 1 – «кілька днів», 2 – «більше ніж половину днів», 3 – «майже щодня».

Максимальна сума балів за опитувальником становить 21. Інтерпретація результатів наступна: 0–4 – мінімальна тривога, 5–9 – легка, 10–14 – помірна, 15–21 – виражена тривога. Поріг у 10 балів рекомендовано використовувати як показник для проведення додаткової клінічної оцінки.

Однією з ключових переваг GAD-7 є його простота, швидкість заповнення та зручність використання як у клінічних умовах, так і для самостійного тестування. Крім того, цей інструмент має високу внутрішню надійність (коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха  $\approx 0,92$ ) та добре корелює з іншими шкалами тривожності та депресії, такими як PHQ-9 [18, с. 1092].

**Отже**, для організації емпіричного дослідження нами було проведено опитування серед людей раннього юнацького віку, яке передбачало збір кількісних та якісних даних за трьома психодіагностичними методиками.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні**

У дослідженні взяло участь 32 особи, з них 9 хлопців, 23 – дівчата. Самостійно створена анкета включала питання, що стосуються уточненню інформації з

приводу віку респондента, статі, факту користування соціальними мережами тощо. За віковою категорією відбувся наступний розподіл:

- 15,6 % - 15 років;
- 56,3 % - 16 років;
- 28,1 % - 17 років.

За результатами першої частини дослідження нами також було виявлено, що абсолютна більшість респондентів (96,9%) активно користується соціальними мережами, що відображає сучасні тенденції цифрової соціалізації молоді. Лише одна особа не використовує соцмережі. За часом перебування в мережах більшість проводить 4-5 годин (43,8%) або 6 і більше годин (21,9%) щодня, що свідчить про значну залученість до цифрового простору.

Найпопулярнішими платформами є Telegram (87,5%), TikTok (65,6%), Instagram (50%), YouTube (40,6%). Також згадуються Discord, Steam, BeReal, що вказує на різноманітність цифрових середовищ, де відбувається спілкування, розваги, навчання та отримання новин.

Основна мета використання соцмереж – спілкування (96,9%) і розваги (78,1%), але значна частина також використовує їх для навчання (65,6%) та перегляду новин (43,8%). Це свідчить про багатофункціональність цифрового простору для сучасних підлітків.

Соціальні мережі є головним джерелом інформації про війну для 93,8% респондентів, тоді як телебачення чи офіційні новинні сайти використовуються значно рідше. Більшість переглядає новини, відео, статті, аналітику, історії очевидців. Частина учнів підписані на сторінки або блогерів, які висвітлюють події війни.

Щодня новини про війну переглядають 31,3% опитаних, ще 21,9% – кілька разів на тиждень, 40,6% – рідко, і лише 6,2% не цікавляться такими матеріалами. Це свідчить про високу інформованість молоді, але й про значне інформаційне навантаження.

Переважає більшість респондентів відзначає, що перегляд новин про війну викликає негативні емоції: тривожність (43,8%), засмучення (56,3%), злість

(46,9%). Лише 28,1% залишаються спокійними, а поодинокі відповіді свідчать про байдужість або навіть позитивні емоції.

Більшість учнів визнають, що після перегляду новин у них змінюється настрій – стає сумно, з'являється тривога, фрустрація, іноді навіть ненависть до ворога. Деякі респонденти зазначають, що у них виникає відчуття провини через неможливість вплинути на ситуацію, або з'являються сльози через особисті спогади про окупацію.

Важливо, що 31,3% відчувають емоційне виснаження після перегляду матеріалів про війну, ще 40,6% – іноді. 37,5% прагнуть уникати такого контенту через сильні емоції, а 28,1% продовжують переглядати тривожний контент навіть при дискомфорті, що може свідчити про формування певної залежності від інформаційного потоку.

Понад третина респондентів (37,5%) визнає, що після перегляду новин про війну у них виникає тривога або страх за майбутнє країни та власне майбутнє; ще 56,3% відчувають це іноді. Для 21,9% контент про війну негативно впливає на здатність концентруватися на навчанні, ще стільки ж відзначають цей вплив іноді.

Проблеми зі сном після перегляду новин про війну мають 9,4% опитаних, ще 28,1% – іноді. Це свідчить про те, що інформаційне навантаження може призводити до порушення сну, що є одним із ключових маркерів підвищеної тривожності.

Обговорення новин про війну з друзями, сім'єю або в соцмережах є звичним для 40,6% учнів, ще 56,3% роблять це іноді. Це свідчить про те, що війна є постійною темою у спілкуванні підлітків, що може як допомагати у психологічному розвантаженні, так і посилювати тривожність через постійне повернення до травматичних тем.

12,5% респондентів визнають залежність від постійного отримання новин про війну, ще 6,2% – іноді. 62,5% вважають, що кількість часу, проведеного за переглядом такого контенту, впливає на їхній загальний рівень тривожності.

Водночас, 21,9% хотіли б обмежити час у соцмережах, ще 31,3% – іноді, але майже половина (46,9%) не відчувають такої потреби. Це свідчить про те, що усвідомлення негативного впливу інформаційного навантаження є, але не завжди супроводжується реальними змінами у поведінці.

У відкритих відповідях учні діляться власними переживаннями: багато хто відзначає, що війна справді впливає на психіку, викликає тривогу, страх, проблеми зі сном, особливо під час повітряних тривог. Деяко уникає новин, щоб мінімізувати вплив, інші ж, навпаки, не можуть відірватися від перегляду інформації. Зустрічаються й відповіді про відчуття безпорадності, провини, злість, а також про спроби відволікатися або не звертати уваги на негативний контент.

Результати опитування свідчать, що соціальні мережі є головним джерелом інформації для старшокласників, а контент про війну має значний вплив на їхній емоційний стан. Переважна більшість учнів стикається з підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням, порушеннями сну та труднощами з концентрацією. Водночас, не всі мають навички саморегуляції або готові обмежувати споживання інформації.

В цілому, війна та її інформаційний супровід створюють додаткове психологічне навантаження на сучасних підлітків, що потребує комплексної уваги з боку школи, родини та фахівців-психологів.

Результати дослідження тривожності за опитувальником Гамільтона нами було зведено у відповідну таблицю (див. табл. 2.1).

*Таблиця 2. 1.*

Результати дослідження тривожності за опитувальником Гамільтона

№	Шкала	Немає (%)	Незначний (%)	Помірний (%)	Сильний (%)	Дуже важкий (%)
1	Тривожний настрій	6,2	15,6	56,2	15,6	6,2
2	Напруження	12,5	31,2	21,9	25,0	9,4
3	Страхи	21,9	25,0	28,1	21,9	3,1
4	Інсомнія	28,1	28,1	21,9	18,8	3,1

5	Інтелектуальні порушення	31,2	28,1	25,0	6,2	9,4
6	Депресивний настрій	15,6	31,2	28,1	21,9	3,1
7	Соматичний м'язовий біль	62,5	18,8	9,4	6,2	3,1
8	Соматичні сенсорні відчуття	34,4	34,4	12,5	18,8	0,0
9	Серцево-судинні	46,9	18,8	15,6	15,6	3,1
10	Респіраторні	59,4	12,5	21,9	6,2	0,0
11	Гастроінтестинальні	50,0	25,0	15,6	9,4	0,0
12	Сечостатеві	75,0	15,6	9,4	0,0	0,0
13	Вегетативні	46,9	21,9	15,6	12,5	3,1
14	Поведінка при огляді	34,4	37,5	21,9	3,1	3,1

Аналіз отриманих результатів за шкалою Гамільтона дозволяє зробити висновки про вираженість різних форм прояву тривожності в умовах тривалої психоемоційної напруги, пов'язаної з воєнною ситуацією в країні.

Тривожний настрій був оцінений як *помірний* у більшості респондентів (56,3%), що свідчить про постійне очікування небезпеки, труднощі з контролем думок, підвищену дратівливість. Лише 15,6% зазначили повну відсутність таких переживань, що говорить про поширеність емоційного напруження серед молоді.

Напруження (відчуття внутрішнього тиску, тремору, плаксивості) виявилось ще більш вираженим: 53,2% респондентів оцінили його як *сильне або дуже важке*. Це вказує на високий рівень соматизації тривоги та недостатню здатність до психологічної саморегуляції.

Інтелектуальні порушення (проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю) спостерігалися на *помірному або сильному рівні* у 59,4% учасників. Це свідчить про негативний вплив тривожного стану на когнітивну сферу та зниження ефективності навчальної діяльності.

Інсомнія (порушення сну) також виявилася досить поширеною: 28,1% учасників повідомили про *сильні труднощі із засинанням* і якістю сну, що може бути наслідком постійного психологічного напруження й інформаційного перевантаження, пов'язаного з медіапокриттям війни.

Серед фізіологічних (соматичних) проявів найбільшу частоту мали вегетативні розлади (пітливість, головний біль, зміна кольору шкіри) та респіраторні симптоми (відчуття задухи, стиснення в грудях): близько 40–47% учасників зазначили *помірну або сильну інтенсивність* цих проявів. Схожий рівень мають і серцево-судинні симптоми, що включають тахікардію та болі в грудях.

Депресивний настрій (втрата інтересу, апатія, пригнічення) був поширеним серед 59,4% респондентів. Це може свідчити про перехід деяких форм тривожності до депресивного спектра.

Менш вираженими були страхи (28,1% — *помірний рівень*), соматичний біль та сечостатеві симптоми, що можна пояснити або особливостями підліткового віку, або меншою усвідомленістю цих проявів.

Поведінкові реакції при огляді (тремор, часте ковтання, совання на стільці) також мали місце: 34,4% учасників зазначили *помірну інтенсивність*, а 37,5% — *незначну*. Це свідчить про наявність зовнішніх ознак тривожного стану навіть без вербального його вираження.

Таким чином, отримані результати з опитувальника Гамільтона дозволяють зробити висновок про *вираженість середнього та високого рівня тривожності* у

переважної частини старшокласників, що бере участь у дослідженні. Переважають емоційні, соматичні та когнітивні прояви тривоги.

Результати дослідження тривожності за опитувальником з *генералізованої тривоги GAD-7* нами було зведено у відповідну таблицю (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

## Результати дослідження тривожності за опитувальником GAD-7

№	Запитання	Ніколи (%)	Декілька днів (%)	Більшу половину часу (%)	Майже щодня (%)
1	Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені	9,4	56,3	18,8	15,6
2	Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання	31,3	50,0	12,5	6,3
3	Ви занадто хвилювались через різні речі	6,3	53,1	21,9	18,8
4	Вам було важко розслабитись	18,8	56,3	21,9	3,1
5	Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці	40,6	37,5	15,6	6,3
6	Вам було легко дошкуляти або роздратувати	15,6	31,3	31,3	21,9
7	Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статись	31,3	56,3	6,3	6,3

За результатами опитування за шкалою GAD-7 можна зробити деякі висновки щодо рівня тривожності у старшокласників/старшокласниць під час воєнного стану в Україні.

### 1. Відчуття тривоги, нервозності чи напруження

Понад половина респондентів (56,3%) відзначили, що відчували ці стани «декілька днів» протягом останнього періоду. Ще 18,8% - «більшу половину часу», а 15,6% - «майже щодня». Лише 9,4% ніколи не відчували тривоги чи напруження. Це свідчить про досить високий рівень поширеності тривожних переживань у групі.

### 2. Відчуття неможливості контролювати хвилювання

Більшість респондентів (50%) зазначили, що не могли зупинити або контролювати своє хвилювання «декілька днів», ще 12,5% - «більшу половину часу» і 6,3% - «майже щодня». 31,3% не стикалися з цією проблемою. Це вказує на те, що для значної частини вибірки характерна певна втрата контролю над власними емоціями.

### 3. Надмірне хвилювання через різні речі

Понад половина опитаних (53,1%) відзначили, що надмірно хвилювалися «декілька днів», 21,9% - «більшу половину часу», а 18,8% - «майже щодня». Лише 6,3% не відчували надмірного хвилювання. Це ще раз підтверджує тенденцію до високого рівня тривожності у вибірці.

### 4. Важкість розслаблення

56,3% респондентів повідомили про труднощі з розслабленням «декілька днів», 21,9% - «більшу половину часу», а 3,1% - «майже щодня». 18,8% не мали таких труднощів. Це свідчить про поширеність напруження та труднощів із відновленням емоційної рівноваги.

## 5. Неспокій, труднощі з всидінням на місці

40,6% ніколи не відчували неспокою, що заважав би їм всидіти на місці, 37,5% - «декілька днів», 15,6% - «більшу половину часу», 6,3% - «майже щодня». Тут частка тих, хто не стикався з цим проявом тривожності, вища, ніж у попередніх пунктах.

## 6. Легкість роздратування

31,3% респондентів відзначили, що їм було легко дошкуляти або роздратувати «більшу половину часу» і ще стільки ж – «майже щодня». 31,3% - «декілька днів», 15,6% - «ніколи». Це свідчить про підвищену емоційну чутливість та дратівливість у вибірці.

## 7. Відчуття страху, що щось жахливе може статись

56,3% респондентів відчували це «декілька днів», 31,3% - «ніколи», 6,3% - «більшу половину часу» і ще 6,3% - «майже щодня». Більшість учасників періодично відчують подібний страх.

Отже, дані опитування свідчать про значний рівень тривожності у вибірці: більшість респондентів регулярно стикаються з проявами тривоги, хвилювання, напруження, роздратування та страху. Особливо часто зустрічаються труднощі з розслабленням і надмірне хвилювання з різних причин. Водночас для частини респондентів характерна підвищена емоційна чутливість, що проявляється у легкій дратівливості.

### **2.3. Психолого-педагогічні практичні рекомендації для вчителів старших класів, соціальних працівників, практичних психологів щодо профілактики тривожності старшокласників/старшокласниць під час воєнної ситуації в Україні**

З огляду на складну соціально-політичну ситуацію в Україні, зокрема у зв'язку з воєнними діями, надзвичайно важливим є своєчасне виявлення та

профілактика підвищеної тривожності у старшокласників. Психоемоційна нестабільність, страхи та невизначеність майбутнього особливо гостро переживаються підлітками, що перебувають у перехідному віці, тому роль педагогічного, психологічного та соціального супроводу є ключовою.

1. Регулярне психоемоційне скринінгування старшокласників за допомогою валідованих методик (наприклад, GAD-7, шкали тривожності Спілбергера–Ханіна) для виявлення схильності до тривожних станів та подальшого індивідуального або групового супроводу.
2. Формування в класах емоційно підтримувального середовища через емпатійне спілкування, активне слухання та заохочення до самовираження. Учні повинні відчувати себе почутими, прийнятими й захищеними в шкільному колективі.
3. Інтеграція психологічної грамотності у навчальний процес: проведення коротких занять, тренінгів або класних годин, присвячених емоційній саморегуляції, управлінню стресом, позитивному мисленню та методам подолання тривожності.
4. Залучення старшокласників до проєктної та волонтерської діяльності, яка формує відчуття значущості, контролю та відповідальності, що знижує рівень тривожності через переключення уваги на продуктивну діяльність.
5. Створення та підтримка шкільних ресурсних центрів психологічної допомоги, де учні можуть отримати конфіденційну підтримку, індивідуальні консультації або взяти участь у групових терапевтичних сесіях.
6. Постійна взаємодія із батьками/опікунами, інформування їх про ознаки підвищеної тривожності у дітей, методи домашньої підтримки та важливість стабільного емоційного фону в родині.
7. Організація онлайн- або офлайн-просторів емоційного розвантаження — таких як арт-терапевтичні сесії, практики усвідомленості (mindfulness), йога або музичні хвилинки релаксації в межах освітнього процесу.

## Висновки до другого розділу

Проведений аналіз ситуаційних чинників прояву тривожності старшокласників/старшокласниць під час російсько-української війни дозволяє зробити низку важливих узагальнень щодо впливу зовнішніх обставин на психоемоційний стан підлітків. В умовах повномасштабної війни саме зовнішні чинники – небезпека для життя, вимушене переміщення, втрата домівки, розлука з рідними, руйнування звичного способу життя, економічна нестабільність, інформаційний тиск – стають визначальними у формуванні підвищеного рівня тривожності у молоді.

Особливої уваги заслуговує той факт, що більшість старшокласників змушені стикатися з постійною загрозою обстрілів, повітряних тривог, а також із втратами серед близьких чи знайомих. Це призводить до формування стійкого почуття небезпеки, невпевненості у майбутньому, страху за власне життя та життя рідних. Вимушене переміщення, зміна місця проживання, розрив соціальних зв'язків, необхідність адаптації до нових умов – усе це створює додатковий стрес, який негативно впливає на емоційний стан підлітків. Варто відзначити, що значна частина молоді переживає не лише власний досвід, а й емоційно залучається до подій через інформаційний простір, зокрема соціальні мережі, що посилює тривожність та відчуття безсилля.

Інформаційний тиск, який супроводжує сучасну війну, є одним із найпотужніших чинників формування тривожності у підлітків. Постійне оновлення новин, перегляд відео, читання історій очевидців, аналітики та коментарів у соціальних мережах сприяє формуванню емоційного виснаження, порушень сну, труднощів із концентрацією уваги. Багато старшокласників визнають, що після перегляду новин про війну у них виникає тривога, страх, сум, злість, а іноді й почуття провини чи безпорадності.

Водночас, результати аналізу свідчать, що не всі підлітки однаково реагують на ситуаційні чинники. На рівень тривожності впливають також індивідуальні особливості, рівень психологічної стійкості, підтримка з боку родини, школи, друзів, а також наявність або відсутність навичок саморегуляції та критичного мислення. Відсутність належної психологічної підтримки, обмеженість ресурсів для подолання стресу, недостатня увага до ментального здоров'я молоді з боку суспільства та держави ускладнюють процес адаптації та підвищують ризик розвитку хронічної тривожності чи інших психоемоційних розладів.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що ситуаційні чинники, пов'язані з війною, до яких також можна віднести кількість часу, проведеного в соціальних мережах протягом дня, та кількість спожитого контенту, пов'язаного із війною, суттєво впливають на психоемоційний стан старшокласників/старшокласниць, формуючи у них підвищений рівень тривожності, емоційної напруги, невпевненості у майбутньому. Для мінімізації негативних наслідків важливо впроваджувати системні програми психологічної підтримки, навчати підлітків навичкам саморегуляції, критичного мислення, інформаційної гігієни, а також створювати безпечне та підтримуюче середовище у школах і громадах. Лише комплексний підхід дозволить зберегти психічне здоров'я молодого покоління в умовах тривалого соціального стресу, спричиненого війною.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження ситуаційних чинників прояву тривожності старшокласників/старшокласниць у період російсько-української війни дозволяє зробити комплексні висновки, що мають важливе теоретичне, емпіричне та практичне значення для сучасної психології, педагогіки, соціальної роботи та системи підтримки молоді.

Війна, як екстремальний соціальний феномен, виявляється потужним стресогенним чинником для всіх вікових категорій, але підлітки є особливо вразливою групою. Теоретичний аналіз літератури засвідчив, що тривожність у старшокласників формується під впливом як особистісних, так і ситуаційних чинників. Останні, зокрема, включають безпосередню загрозу життю та здоров'ю, втрату домівки, розлуку з рідними, вимушене переміщення, руйнування звичного способу життя, освітні труднощі, соціальну ізоляцію, інформаційний тиск, економічну нестабільність, невизначеність майбутнього.

Особливої уваги заслуговує феномен інформаційної тривожності, який виникає внаслідок постійного споживання новин про війну, перегляду відео, читання історій очевидців, аналітики та коментарів у соціальних мережах. Цей чинник не лише підсилює емоційне напруження, а й може призводити до формування інформаційної залежності, емоційного виснаження, порушень сну, труднощів із концентрацією уваги.

Теоретичний аналіз також показав, що вплив ситуаційних чинників на рівень тривожності підлітків посилюється за відсутності належної психологічної підтримки, нестачі ресурсів для подолання стресу, недостатньої уваги до ментального здоров'я молоді з боку суспільства та держави. Водночас, наявність підтримки з боку родини, школи, друзів, розвиток навичок саморегуляції,

критичного мислення, інформаційної гігієни здатні суттєво знизити рівень тривожності та підвищити стресостійкість підлітків.

Результати анкетування старшокласників підтвердили, що більшість із них щодня або кілька разів на тиждень стикаються з інформацією про війну, переважно через соціальні мережі. Основними емоційними реакціями на такий контент є тривога, страх, сум, злість, а також почуття провини та безпорадності. Значна частина респондентів відзначає емоційне виснаження, труднощі зі сном, зниження концентрації уваги, бажання уникати перегляду новин або, навпаки, неможливість відмовитися від постійного моніторингу інформаційного потоку.

Дані опитування засвідчили, що соціальні мережі є не лише джерелом інформації, а й простором для емоційної взаємодії, обговорення новин, пошуку підтримки. Водночас, саме через соцмережі поширюється велика кількість тривожного контенту, що підсилює емоційне навантаження на підлітків. Частина респондентів визнає, що після перегляду новин про війну у них виникає бажання обмежити час у соцмережах, проте не завжди це вдається через сформовану звичку або інформаційну залежність.

Відкриті відповіді учнів свідчать про глибокий особистий вплив війни на їхній психоемоційний стан: страх за життя, тривога за майбутнє, відчуття безсилля, а також прагнення знайти підтримку у спілкуванні з однолітками чи родиною. Деякі старшокласники уникають новин, щоб зберегти емоційну рівновагу, інші ж, навпаки, не можуть відірватися від перегляду інформації, навіть якщо це викликає дискомфорт.

Підсумовуючи результати теоретичного та емпіричного аналізу, можна стверджувати, що ситуаційні чинники, пов'язані з війною, суттєво впливають на психоемоційний стан старшокласників, формуючи у них підвищений рівень тривожності та емоційної напруги. Для мінімізації негативних наслідків необхідно впроваджувати системні програми психологічної підтримки, навчати

підлітків навичкам саморегуляції, критичного мислення, інформаційної гігієни, а також створювати безпечне та підтримуюче середовище у школах і громадах.

Особливої уваги потребують діти, які стали внутрішньо переміщеними особами, втратили близьких чи зазнали інших тяжких втрат. Для них важливо організовувати групи психологічної підтримки, залучати до творчих, спортивних, волонтерських проєктів, що сприятиме відновленню емоційного балансу та формуванню відчуття приналежності до спільноти.

Важливим напрямом є також підвищення рівня обізнаності педагогів, батьків, соціальних працівників щодо особливостей прояву тривожності у підлітків, навчання дорослих навичкам ненасильницької комунікації, підтримки, створення атмосфери довіри та відкритості у родині й школі.

Війна – це надзвичайно складне випробування для кожної людини, особливо для підлітків, які перебувають у процесі формування особистості, світогляду, життєвих цінностей. Проте навіть у таких умовах можливо зберегти і зміцнити психологічне здоров'я молодого покоління, якщо суспільство буде об'єднане спільною метою підтримки, розуміння та допомоги тим, хто цього найбільше потребує.

Досвід сучасної України доводить, що навіть у найскладніших обставинах молодь здатна демонструвати стійкість, адаптивність, прагнення до розвитку та взаємодопомоги. Завдання дорослих – підтримати ці прагнення, забезпечити доступ до якісної психологічної допомоги, створити умови для безпечного розвитку, навчання, реалізації потенціалу кожної дитини.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до подолання наслідків війни для психічного здоров'я підлітків. Вирішення цієї проблеми можливе лише за умови тісної співпраці психологів, педагогів, батьків, громадських організацій та державних інституцій. Надання своєчасної психосоціальної допомоги, розвиток програм підтримки ментального

здоров'я, формування культури турботи про психічне благополуччя молоді – це стратегічно важливі завдання для сучасного українського суспільства.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / [гол. ред. С. Головка]. Київ : Либідь, 1997. 373 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/106820/1/Гончаренко.%20Педагогічний%20словник%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/106820/1/Гончаренко.%20Педагогічний%20словник%20(1).pdf)
2. Діти і війна : монографія / Н. Євдокимова, В. Зливков, С. Ліпінська, С. О. Лукомська. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 272 с.
3. Журба К. О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2023. № 3.
4. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків // Досвід особистості: теорія і практика : збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27–28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73–78.
5. Інструкція про порядок виконання норм міжнародного гуманітарного права у Збройних Силах України: Наказ Міністерства оборони України від 23.03.2017 № 164 // Офіційний вісник України. 2017. № 32. Ст. 1009.
6. Подоляк Л. Г. Психологія раннього юнацтва : лекція з вікової психології. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2012. 87 с.
7. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.
8. Сапольскі Р. М. Чому зебри не хворіють на виразку: біологія стресу / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2017. 480 с.
9. Сахно П., Теслик Н. М. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 256 с.
10. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаніка, 2021. 294 с. URL:

<https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2021/05/Вікова-психологія-3.pdf>

11. Шапар В. Б. Сучасний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
12. Шквиря М. Спеціалізована КПТ інсомнії : бакалаврська робота. Київ, 2021. 47 с.
13. Цвігун О., Коць М. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18522/1/koc\\_cvihyn.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18522/1/koc_cvihyn.pdf)
14. Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating // *British Journal of Medical Psychology*. 1959. Vol. 32(1).
15. Joshi P. T., O'Donnell D. A. Consequences of child exposure to war and terrorism // *Current Psychiatry Reports*. 2003. Vol. 5, No. 2. P. 96–100.
16. Michael M. L. Etiology and Pathophysiology of Insomnia // *Principles and Practice of Sleep Medicine* / eds. Kryger M., Roth T., Dement W. C. Philadelphia : Elsevier, 2016. P. 769–784.
17. Spielberger C. D., Vagg P. R. Test Anxiety: A Transactional Process Model // In: C. D. Spielberger, P. R. Vagg (Eds.). *Test Anxiety: Theory, Assessment*. London : Taylor and Francis, 1995. P. 3–4.
18. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7 // *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166(10). P. 1092–1097.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета-опитувальник «Тривожність старшокласників/старшокласниць під час війни в Україні»

**Мета:** з'ясування інформації з приводу загального психологічного стану старшокласників/старшокласниць та наявність можливих впливів прояву тривожності на інші аспекти життя юнаків/юначок.

Питання:

1. Ваш вік:

14 років    15 років    16 років    17 років    Інше

2. Ваша стать:

Жіноча    Чоловіча

3. Чи використовуєте Ви соціальні мережі?

Так    Ні

4. Скільки часу на день Ви проводите в соціальних мережах (у середньому)?

До 1 години    2–3 години    4–5 годин    6+ годин

5. Які соціальні мережі Ви використовуєте найчастіше?  
(Можна вибрати кілька варіантів)

Instagram    Telegram    TikTok    YouTube    Discord    BeReal    Інше

6. Як часто Ви використовуєте соціальні мережі для спілкування з однолітками?

Дуже часто   Часто   Інколи   Ніколи

7. Як часто Ви перевіряєте оновлення у соціальних мережах?

Постійно   Кілька разів на день   Рідше

8. Яка основна мета Вашого використання соціальних мереж?  
(Можна вибрати кілька варіантів)

Спілкування   Розваги   Навчання   Перегляд новин   Відпочинок   Інше

9. Чи буває, що Ви відчуваєте занепокоєння, якщо довго не використовуєте соціальні мережі?

Так   Інколи   Ні

10. Чи виникає у Вас бажання обмежити час у соціальних мережах?

Так   Інколи   Ні

11. Чи впливає використання соціальних мереж на Ваш сон?

Так   Інколи   Ні

12. Як часто Ви переглядаєте новини або матеріали, пов'язані з війною в Україні?

Щодня   Кілька днів на тиждень   Рідко   Ніколи

13. Які джерела інформації про війну Ви найчастіше використовуєте?  
(Можна вибрати кілька варіантів)

Телебачення   Соціальні мережі   Новинні сайти   Telegram-канали   Інше

14. Який вид контенту про війну Ви найчастіше переглядаєте?  
(Можна вибрати кілька варіантів)

Не переглядаю

15. Чи слідкуєте Ви за сторінками або блогерами, які висвітлюють події війни?

Так Іноді Ні

16. Як Ви почуваетесь після перегляду новин або відео про війну?  
(Можна вибрати кілька варіантів)

Спокійно Тривожно Засмучено Злість Не дивлюсь новини Інше

17. Чи відчуваєте Ви емоційне виснаження після перегляду матеріалів,  
пов'язаних з війною?

Так Іноді Ні

18. Чи виникає у Вас бажання уникати таких матеріалів через сильні емоції?

Так Іноді Ні

19. Чи змінюється Ваш настрій після перегляду контенту про війну? Якщо так,  
то як саме?

(Відкрите питання)

20. Чи виникає у Вас тривога або страх за своє майбутнє або майбутнє країни  
після перегляду такого контенту?

Так Іноді Ні

21. Чи впливає контент про війну на Вашу здатність концентруватися на  
навчанні або інших заняттях?

Так Іноді Ні

22. Чи виникають у Вас проблеми зі сном після перегляду подібного контенту?

Так Іноді Ні

23. Чи обговорюєте Ви новини про війну з друзями, сім'єю або в соціальних мережах?

Так Іноді Ні

24. Чи буває таке, що Ви продовжуєте переглядати тривожний контент, навіть якщо відчуваєте дискомфорт?

Так Іноді Ні

25. Чи відчуваєте Ви залежність від потреби постійно дізнаватись новини про російсько-українську війну?

Так Іноді Ні

26. Чи впливає кількість часу, проведеного за переглядом такого контенту, на Ваш загальний рівень тривожності?

Так Ні Думаю, так

**Опитувальник Гамільтона**

**Мета:** кількісна оцінка вираженості тривожного синдрому у пацієнтів.

**Питання:**

1. Тривожний настрій (неспокій, очікування найгіршого, тривожні побоювання, дратівливість)
2. Напруга (відчуття напруження, здригування, плаксивість, занепокоєння, тремтіння)
3. Страх (боязнь темряви, незнайомих людей, самотності, тварин, натовпу, транспорту)
4. Порухення сну (ускладнене засинання, переривчастий сон, нічні кошмари, почуття розбитості при пробудженні)
5. Інтелектуальні порушення (ускладнена концентрація уваги, зниження пам'яті)
6. Депресивний настрій (втрата інтересів, пригніченість, коливання настрою)
7. Соматичні скарги (м'язові) (біль, посмикування, судоми, скрипіння зубами, підвищений м'язовий тонус)
8. Соматичні скарги (сенсорні) (дзвін у вухах, нечіткість зору, приливи жару і холоду, поколювання)
9. Серцево-судинні симптоми (тахікардія, серцебиття, біль у грудях, часті зітхання)
10. Респіраторні симптоми (відчуття тиску в грудях, задуха, задишка)
11. Шлунково-кишкові симптоми (нудота, блювота, запор, діарея, відчуття переповнення шлунка)
12. Сечо-статеві симптоми (почастішання сечовипускання, дисменорея, імпотенція)

13. Вегетативні симптоми (сухість у роті, пітливість, головний біль, почервоніння або блідість шкіри)

14. Поведінка під час бесіди (неспокійна жестикуляція, тремор, напружений вираз обличчя, часте ковтання слини)

Оцінка кожного пункту:

0 – відсутній симптом

1 – незначний

2 – помірний

3 – важкий

4 – дуже тяжкий

Сумарний бал отримують шляхом додавання оцінок за всі 14 пунктів. Вищий бал свідчить про більшу вираженість тривожності.

**Додаток В****Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7**

**Мета:** скринінг симптомів генералізованого тривожного розладу, оцінки тяжкості тривожності та моніторингу змін стану пацієнта протягом останніх двох тижнів.

Питання:

За останні два тижні, як часто у Вас спостерігалися наступні симптоми?

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені?
2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання?
3. Ви занадто хвилювались через різні речі?
4. Вам було важко розслабитися?
5. Ви були насторожені, насторожено реагували на все?
6. Ви легко дратувалися або були роздратовані?
7. У Вас виникало відчуття, що щось жахливе може статися?

0 балів – Ніколи

1 бал – Кілька днів

2 бали – Більше половини днів

3 бали – Майже щодня

Сумарний бал коливається від 0 до 21. Вищий бал свідчить про більший рівень тривожності:

0–4 – мінімальний рівень тривожності

5–9 – легкий рівень тривожності

10–14 – помірний рівень тривожності

15–21 – високий рівень тривожності

#### Додаток Г

*Апробація змісту дослідження відбулася у 2025 році:* Яременко С. Р. Теоретичний аналіз змісту понять «тривожність», «страх», «інсомнія», «емоційне вигорання», «депресія» / С. Р. Яременко, М. О. Голубєва // Науково-практична конференція «Особистість в просторі проблем ХХІ століття»: програма і матеріали, 23-24 травня 2025 р., Київ, Україна. Національний університет «Києво-Могилянська академія», кафедра психології та педагогіки. Київ : ПП «ДіректЛайн», 2025.

*Яременко С. Р., студентка 2 курсу,  
спеціальності «Психологія», НаУКМА  
Голубєва М. О., кандидат педагогічних наук,  
доцент, НаУКМА*

### **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ ПОНЯТЬ «ТРИВОЖНІСТЬ», «СТРАХ», «ІНСОМНІЯ», «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ», «ДЕПРЕСІЯ».**

**Вступ.** Сучасні соціальні та політичні події в Україні, зокрема військовий стан, запроваджений із 05:30 24 лютого 2022 року по всій підконтрольній Україні території, суттєво вплинули на психоемоційний стан населення, особливо дітей та підлітків. Старшокласники та старшокласниці, які перебувають у важливому етапі особистісного розвитку, змушені адаптуватись до нестабільності, невизначеності майбутнього та постійного стресу. Це може призвести до підвищеного рівня тривожності, що, в свою чергу, негативно впливає на весь освітній процес, соціалізацію та загальне благополуччя підлітків та молоді. Тому, тема нашої наукової розвідки є надзвичайно актуальним, оскільки сприятиме кращому розумінню психологічних потреб підлітків та розробці ефективних стратегій підтримки їхнього психічного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Тривожність, як психологічний феномен, є об'єктом численних досліджень у сучасній психолого-педагогічній науці. Прояви тривоги сприймаються як дещо невизначене, те, що складно піддається вербалізації. Психологічні аспекти тривоги та тривожності висвітлені у працях А. Адлера, Ф. Березіна, О. Воскресенської, В. Долгової, О. Захарова, К. Ізарда, Я. Латюшина, Р. Овчарової, Ч. Спілбергера, Е. Хорнблоу та інших. Проблема тривожності вперше поставлена та піддавалася спеціальному розгляду у праці З. Фрейда «Гальмування, симптоми, тривога» 1926 р., де він виокремив стан тривоги та занепокоєності.

На сьогодні існує достатній обсяг наукових робіт, присвячених аналізу феномена тривожності та тривожних станів. Проблему тривожності, прояв та причини вивчались психологами різних напрямів та шкіл, як-от психоаналітичного напрямку, гештальтпсихології, гуманітарної і когнітивної психології. Унаслідок цього виникла велика кількість підходів до визначення основних понять нашого дослідження. Для забезпечення точності в оперуванні такими поняттями, як «тривожність», «страх», «інсомнія», «емоційне виснаження», «депресія», необхідно визначити їхнє тлумачення, яке слугуватиме аналітичним орієнтиром у межах нашого наукового дискурсу.

У В. Синявського та О. Сергєєнкової, тривожність визначається як «схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора» [2, с. 313].

На думку 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» [4, с. 551]. У цьому ж джерелі зазначається, що тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Вона підвищується: 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 [4, с. 551].

Фізіологічні прояви підвищеного рівня тривожності: прискорене серцебиття, припливи жару або холоду, пітливість, відчуття «кому» в горлі, відчуття нестачі повітря, нудота, болі в животі, сухість у роті, запаморочення і переднепритомний стан, тремор, м'язові посмикування та т. і. У різних ситуаціях тривожність проявляється не однаково. В одних випадках люди схильні поводитися тривожно весь час, постійно, в інших – люди виявляють свою тривожність лише час від часу залежно від складних обставин.

Перші спроби раціоналізувати уявлення людини про свої страхи здійснювали древньогрецькі та римські мислителі Діоген, Сенека, Епікур, Лукрецій, Платон, Аристотель, Цицерон. Ці мислителі описували причини виникнення і прояв страху. Пізніше психологічні проблеми страхів також були представлені у працях багатьох науковців, зокрема К. Горні, Дж. Грей, В. Джеймс, А. Джерсідд, Ф. Забродіна, А. Камю, І. Канта, Р. Мей, Ф. Рімана, Ч. Спілбергера, Д. Уотсона, Е. Фрома, В. Вілюнас, Л. Виготського, О. Захарова, А. Прихожан, Ю. Щербатих.

На думку С. Гончаренка «страх» визначається як емоційна реакція людини на справжню чи мниму небезпеку, яка загрожує їй або її близьким. Страх характеризується депресивними психічними станами, неспокоєм, нервуванням, прагненням вийти з неприємної ситуації [1, с. 321]. За З. Фройдом, страх – стан афекту – це поєднання певних відчуттів із низки задоволення – невдоволення з відповідними іннерваціями розрядки напруження та їхнього сприйняття, а також, імовірно, і відображенням певної значимої події. У стані страху, головним чином невротичного, може вбачатися репродукція травми народження. Страх виникає з лібідо, служить самозбереженню і є сигналом нової, звичайно зовнішньої, небезпеки. Походження страху подвійне: 1) як прямий наслідок травматичного фактора; 2) як сигнал про виникнення загрози повторення цього фактора [4, с. 510]. Згідно з А. Адлером, страх виникає від пригнічення агресивного потягу, що відіграє головну роль у повсякденному житті й у невроті [4, с. 510].

Сучасним науковцям відомо, що на прояв тривожності впливає також інсомнія, найпоширеніше порушення сну, що може розвинути як при соматичному або психічному захворюванні, так і на тлі відносного благополуччя.

М. Коць, О. Цвігун у роботі «Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді» підкреслює, що емоційне виснаження (емоційне вигорання) – це процес вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів особистості. У міжособистісних стосунках таке психоемоційне виснаження проявляється через роздратованість, агресію, підвищену чутливість до критики. На особистісному рівні можливі такі прояви психічного вигорання, як тривожність та низька емоційна толерантність. Небажання йти на навчання, бажання швидше завершити робочий день, прогули – це все симптоми емоційного виснаження на мотиваційному рівні [2, с. 127].

Особливо важливо розуміти як прояви, так і визначення депресії, оскільки це дозволяє комплексно аналізувати її вплив на особистість і соціальне функціонування. Як зазначає С. Гончаренко: «депресія — хворобливий стан приголомшеності, пригнічення, скорботи, відчаю». С. Гончаренко також зазначає, що депресія спостерігається при багатьох психічних захворюваннях. У хворих на депресію може проявлятися загальмованість рухів, мови, зниження активності, ініціативи, порушення сну, апетиту [1, с. 86]. Тривала депресія зменшує об'єм гіпокампа – частини мозку, яка відповідає за пам'ять та емоції. Також порушується робота префронтальної кори, що веде до проблем із прийняттям рішень і мотивацією.

**Отже**, відповідно до різних наукових джерел розглянуто зміст низки понять: тривожність, страх, інсомнія, емоційне вигорання та депресія. Особливу увагу приділено фізіологічним, психологічним та соціальним аспектам цих феноменів, що дозволяє краще зрозуміти їхню природу та вплив на особистість. Визначення причин, механізмів розвитку та можливих методів подолання тривожності, страху, інсомнії, емоційного вигорання та депресії дозволяє розробити ефективні стратегії їхньої профілактики та корекції.

### **Список використаних джерел**

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. [гол. ред. С. Головка]. Київ : Либідь, 1997. 373 с.
2. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді // Психологія: реальність і перспекти. Вип. 14. 2020. Збірник наукових праць РДГУ. С. 125-126.
3. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.
4. Шапар В. Б. Сучасний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.