

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Журнал заснований у 1918 році

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 37 (76) № 1 2026



Видавничий дім
«Гельветика»
2026

Головний редактор:

Дробот Ольга Вячеславівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського наукового університету імені В.І. Вернадського.

Члени редакційної колегії:

Бегеза Людмила Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;

Біла Ірина Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Виноградова Вікторія Євгенівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»;

Власенко Олена Олександрівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Ізидорчик Бернадетта (prof. Bernadetta Izydorczyk) – професор соціальних наук та психології, професор Інституту психології факультету філософії Ягеллонського університету;

Костюченко Олена Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Київського національного університету культури і мистецтв;

Мітіна Світлана Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Ронгінська Тетяна Іванівна – доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща);

Яблонська Тетяна Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, словацька, румунська.

Періодичність: 6 разів на рік.

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
(протокол 8 від 26 лютого 2026 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»
zareєстровано відповідно до Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1136 від 11.04.2024 року.
Ідентифікатор медіа: R30-03998.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
(просп. Берестейський, 10, м. Київ, 01135, e-mail: crimea.tnu@gmail.com, тел.: +38 (044) 529-05-16).

Журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») у галузі психологічних наук (спеціальність С4. Психологія) на підставі наказу Міністерства освіти і науки України № 1471 від 26.11.2020 р. (додаток 3)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)

Сторінка журналу: www.psych.vernadskyjournals.in.ua

ISSN 2709-3093 (print)

ISSN 2709-8796 (online)

© Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2026

Олексин М. О. ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ З РІЗНИМ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ.....	89
Пінська О. Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В ПАРАДИГМІ ДІАЛОГІЗАЦІЇ.....	96
Уніятів С. М. САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	106
Федоренко Ю. А., Стасюк В. В. ВАЛІДИЗАЦІЯ НАПРЯМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ВІЙСЬКОВОЇ ВЕРСІЇ МІССІСПСЬКОГО ОПИТУВАЛЬНИКА.....	112
Шиліна А. А. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ АНТИКРИХКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	119
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ	
Зубіашвілі І. К., Лавренко О. В. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	125
Купчишина В. Ч., Сердюк Ю. І. ЕМОЦІЙНА ЕМПАТІЯ ЯК ОСНОВА ПОЗИТИВНОЇ МІЖЕТНІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.....	131
Цюпенко Т. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ З ПОЗИЦІЇ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	138
ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ	
Булгакова Т. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ.....	144
Дробот О. В., Коминар М. В. ВІЗУАЛЬНА ПСИХОСЕМАНТИКА ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	151
Кікінежді О. М., Василькевич Я. З., Рик М. С. ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК АДАПТИВНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	158
Мудрак М. А., Копач Б. В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЛІГІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ.....	165
Нодь І. А. БУЛІНГ ЯК ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВІЙНУ.....	171
Остряк Т. С. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З АГРЕСИВНИМИ РЕАКЦІЯМИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: РЕСУРСНО-СТАБІЛІЗАЦІЙНИЙ ПІДХІД.....	176
Періг І. М., Кавецький В. Є., Козак О. В. ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	181

Кікінежді О. М.

<https://orcid.org/0000-0002-9240-279X>

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Василькевич Я. З.

<https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Рик М. С.

<https://orcid.org/0000-0002-6813-5628>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК АДАПТИВНОГО РЕСУРСУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей тривожності та психічних станів підлітків в умовах воєнного стану в Україні. Актуальність роботи зумовлена тривалим впливом воєнних подій як хронічного стресового чинника, що може негативно позначатися на психоемоційному стані дітей підліткового віку. Метою дослідження було виявлення рівнів та особливостей прояву тривожності, а також пов'язаних із нею психічних станів у підлітків 12–13 років. У дослідженні взяли участь 40 учнів, які навчаються у ліцеях міста Києва, обстеження яких проводилося у 2025 році в умовах воєнного стану. Для реалізації поставленої мети використано шкалу соціально-ситуативної тривожності Кондаша, яка дозволяє діагностувати загальний рівень тривожності та її окремі види (шкільну, самооцінну та міжособистісну), а також тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», спрямований на оцінювання (визначення рівнів) тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Застосування двох методик дало змогу комплексно охарактеризувати як ситуаційно зумовлені джерела тривожності, так і суб'єктивні емоційні стани підлітків. За результатами дослідження встановлено, що у більшості підлітків рівень загальної тривожності та її окремих видів перебуває в межах нормативних значень, що свідчить про відносну емоційну стабільність і сформовані адаптаційні ресурси навіть за умов тривалої соціальної напруги. Визначено, що тривожність має переважно ситуативний характер і не переходить у стійкі дезадаптаційні форми. Встановлено середній рівень показників фрустрації, агресивності та ригідності, що свідчить про відносну психологічну адаптованість підлітків до умов воєнного часу. Зроблено висновки про необхідність систематичного психологічного моніторингу емоційного стану підлітків та впровадження профілактичних і підтримувальних програм у шкільному середовищі.

Ключові слова: тривожність, психоемоційні стани, соціально-ситуативна тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, психологічна адаптація, підлітки, воєнний стан.

Постановка проблеми. Дослідження тривожності дітей та підлітків в умовах війни є гостро затребуваною проблемою сьогодення у зв'язку з довготривалою дією стресових чинників, що призводять до погіршення психоемоційного стану людини та підвищення ризику розвитку тривожних, депресивних і травматичних симптомів. Воєнні умови формують стан хронічної психоемоційної напруги населення, що пов'язано із загрозою життю, порушенням безпеки, вимушеним переміщенням, втраченою звичних рутин і невизначеністю майбутнього.

Українські та зарубіжні дослідження засвідчують, що інтенсивність тривожності дорослих загалом, і підлітків – зокрема, залежить значною мірою від рівня воєнної експозиції та соціального контексту проживання [2; 3; 12–14: 20; 21]. Ключовими викликами безпеки та доступності освітнього середовища в умовах воєнного стану є зниження мотивації та якості освіти, обмеженість способів організації учбово-пізнавальної діяльності, нестабільність умов навчання, нестабільний психоемоційний стан учнів та вчителів тощо [1].



Згідно дослідження в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», майже кожен третій підліток в Україні має ознаки депресії або тривожних розладів, а біля 40% – психологічних травм, пов'язаних з війною. У Дитячому фонді Організації Об'єднаних Націй ЮНІСЕФ зазначено, що майже кожен другий підліток має проблеми зі сном, а кожен п'ятий – нав'язливі думки та спогади [23].

У підлітковому віці тривожність набуває особливої значущості у зв'язку з віковою кризою розвитку, формуванням ідентичності, нестабільністю самооцінки та підвищеною чутливістю до соціального оцінювання. Зокрема, характерними ознаками підлітків є невпевненість, підвищена тривога, емоційна нестабільність, тобто такі психоемоційні стани як тривога, страхи, депресії, що потребують психотерапевтичного впливу [2; 3; 7; 8; 9; 10; 15]. Саме тому дослідження особливостей проживання війни підлітками та психологічного супроводу процесу їх адаптації потребує всебічного вивчення науковцями та практиками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці феномен тривожності розглядається як багатовимірне утворення, що може проявлятися у формі емоційного стану або як відносно стійка особистісна характеристика. Більшість вчених вважає стан тривоги невід'ємним складником існування людини, пов'язаною із провідними потребами і мотивами особистості, що в нормі виконує функцію регуляції адекватної поведінки в потенційно небезпечній ситуації. Проте стан тривоги науковці відносять до групи негативних мотиваційно-орієнтовних станів, які супроводжуються передчуттям небезпеки, емоційним дискомфортом, внутрішніми суперечностями в образі «Я», особистісними дисгармоніями [4; 6; 10; 12; 17]. Учені наголошують, що феномен тривожності слід розглядати диференційовано, із врахуванням його динаміки та перехідного стану, як наслідок соціального спілкування в усіх вікових періодах [7; 8; 9; 11; 13; 20].

Тривожність як психічна властивість характеризується яскраво вираженою індивідуальною та віковою специфікою в її змісті, проявах, чинниках і компенсації. Учені зазначають, що для підліткового віку основними ознаками є нерівномірність та суперечливість розвитку на міжіндивідуальному та внутрішньоіндивідуальному рівнях особистості (С. Максименко, Т. Титаренко, С. Кузікова, К. Журба, І. Омельченко, О. Столярчук, Л. Шітко, О. Шумейко). Згідно досліджень, саме в підлітковому віці формується тривожність як стійка особистісна риса у поєднанні з особливостями Я-концепції, ставленням підлітка до себе тощо. Дослідники Л. Матохнюк

та О. Шпортух [7] виявили, що підлітки переживають тривожність різного рівня інтенсивності у різних колективах однолітків, зокрема, у більшості учнів особистісна тривожність переважає над реактивною. Також ними встановлено характерне для підліткового віку маскування тривожності під поведінкові прояви інших проблем, як-от: агресивність, залежність, лінощі, соматичні реакції тощо.

Сучасні дослідження демонструють неоднорідність психоемоційних реакцій українських підлітків на умови війни. У низці робіт зафіксовано підвищені рівні тривожності та дистресу, особливо серед підлітків із досвідом безпосередньої загрози або вимушеного переміщення [2; 3; 8; 9; 11]. Як наголошують учені, наслідком підвищеної особистісної тривожності є невпевненість та конфліктність у спілкуванні з однолітками та дорослими, що пов'язано з негативним самосприйняттям та соціальним статусом. Високий рівень тривожності характеризується пролонгованістю та сильною психоемоційною напругою, виступає чинником ризику та потребує корекції. Зокрема, дослідниці Л. Назарець та Н. Руденко [9] виявили, що для більшості вибірки старшокласників-переселенців характерним є помірний рівень як особистісної (60%), так і реактивної тривожності (80%). Ознаками останньої є занепокоєння, помірна напруга, нервозність у конкретній ситуації переживання війни.

Водночас результати досліджень, проведених у шкільному середовищі відносно стабільних регіонів, свідчать про збереження нормальних або середніх рівнів тривожності, що пояснюється дією захисних чинників, зокрема збереженням навчальних рутин та соціальної підтримки [3; 13; 15; 16; 18; 21].

Українські дослідники наголошують, що тривожність підлітків у воєнних умовах часто має ситуативно зумовлений характер, проявляючись у шкільній, міжособистісній та самооцінній сферах, а не у вигляді стійких патологічних станів (О. Міненко; Т. Палько, К. Травіна; О. Столярчук; О. Шумейко). Результати дослідження О. Міненко [8] показали значне підвищення ситуативної тривожності у більшості підлітків порівняно з невисоким рівнем особистісної тривожності. Для підлітків характерною є шкільна тривожність, завищений рівень загальної та самооцінної тривожності порівняно з менш вираженою міжособистісною тривожністю. Дослідниця наголошує, що виявлений надмірно спокійний рівень загальної та міжособистісної тривожності у більшості підлітків може бути негативним чинником, який потребує додаткового

психологічного дослідження. Подібні результати отримані дослідниками Т. Палько і К. Травною [11]: у 45% досліджених підлітків виявлено високий рівень ситуативної тривожності, тоді як клінічно значущі симптоми депресії продемонстрували 50% підлітків.

У контексті нашого дослідження слід розглянути феномен тривожності у взаємозв'язку з фрустрацією, агресивністю та ригідністю як компонента ширшого психоемоційного профілю підлітка. Помірний рівень фрустрації пов'язується з обмеженням можливостей реалізації потреб у період соціальної нестабільності, тоді як агресивність у більшості випадків має ситуативний і контрольований характер. Зокрема, у дослідженні О. Шумейко [19] виявлено та проаналізовано психологічні (дратівливість сором, перепади настрою, сум, почуття провини, самозвинувачення, страх) та фізичні (біль, втома, безсоння або нічні жахи, знервованість, переляк за відсутності причин, сильне серцебиття) симптоми підліткової тривожності в умовах переживання війни. Розгляд тривожності як складника системи психічних станів, що відображають адаптаційні можливості особистості, дало підстави автору побудувати психокорекційну програму для профілактики підліткової тривожності з урахуванням мотиваційного, когнітивного та діяльнісного аспектів [19].

На думку вчених, помірний рівень тривожності вважається нормативним і виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів особистості. Водночас за умов тривалого стресу вона може трансформуватися у дезадапційний чинник, що негативно впливає на учбову діяльність, міжособистісні взаємини та психічне здоров'я підлітків [6; 10; 11; 13; 15; 18].

Отже, дослідниками визначено низку захисних чинників, що знижують ризик розвитку підвищеної тривожності у підлітків в умовах війни. До них належать стабільні щоденні рутини, підтримка з боку сім'ї та школи, позитивні міжособистісні стосунки, а також сформовані навички емоційної регуляції та подолання стресу (В. Панок, Т. Титаренко, R. Goto, I. Pinchuk, O. Kolodezhny, W. Tol та ін.). Рекомендованим підходом є багаторівнева система психосоціальної підтримки, що поєднує профілактичні заходи у закладах освіти з цілеспрямованою допомогою підліткам групи ризику та впровадженням доказових психотерапевтичних втручань у разі потреби (Н. Пророк, Д. Романовська, Е. Pfeiffer, М. Garbade, R. Beer та ін.).

Постановка завдання. В умовах воєнного стану тривожність підлітків набуває особливої

значущості як показник психоемоційного стану та адаптаційних можливостей особистості. Водночас сучасні дослідження свідчать про неоднозначний характер проявів тривожності, яка за певних умов може виконувати не лише дезадапційну, а й адаптивну функцію, сприяючи мобілізації психологічних ресурсів особистості. Це зумовлює необхідність поглибленого вивчення психологічних особливостей тривожності підлітків у контексті війни з урахуванням її ситуаційної зумовленості та взаємозв'язку з іншими психічними станами.

У зв'язку з цим завданнями емпіричного дослідження є визначення рівнів загальної та ситуаційно зумовлених форм тривожності підлітків, дослідження пов'язаних із нею психічних станів (фрустрації, агресивності, ригідності), виявлення особливостей тривожності як потенційного адаптивного ресурсу в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. В емпіричному дослідженні взяли участь 40 учнів віком 12–13 років, які навчаються у ліцеях міста Києва. Дослідження проводилося у 2025 році в умовах воєнного стану, який зумовлює хронічну психоемоційну напругу та підвищену невизначеність життєвої ситуації дітей. Для досягнення поставленої мети використано шкалу соціально-ситуативної тривожності Кондаша, яка дозволяє діагностувати загальний рівень тривожності та її окремі види (шкільну, самооцінну та міжособистісну), а також тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», спрямований на визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності [5]. Застосування двох методик дало змогу комплексно охарактеризувати як ситуаційно зумовлені джерела тривожності, так і суб'єктивні емоційні стани підлітків.

Застосування Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша є доцільним у контексті вивчення тривожності в умовах воєнного стану, оскільки вона орієнтована на оцінювання потенційно тривожних ситуацій, а не суб'єктивних симптомів, що зменшує вплив особливостей інтроспекції дітей підліткового віку.

Аналіз середньогрупових показників, наведених у табл. 1, показав, що середній показник загальної тривожності підлітків становить 36,9 бала, що відповідає нормальному рівню. Відповідно, усі види тривожності, діагностовані за шкалою Кондаша, також перебувають у межах нормативних значень: шкільна тривожність має середній показник 13,5 бала, самооцінна – 10,65 бала, міжособистісна – 12,75 бала. Отримані результати

**Середньогрупові показники тривожності підлітків
за шкалою соціально-ситуаційної тривожності Кондаша**

Загальна тривожність	Шкільна тривожність	Самооцінна тривожність	Міжособистісна тривожність
36,9	13,5	10,65	12,75
нормальний рівень	нормальний рівень	нормальний рівень	нормальний рівень

свідчать про відсутність вираженого підвищення тривожності в середньому по вибірці, що може вказувати на відносну психологічну адаптованість більшості досліджуваних підлітків до умов шкільного середовища.

Результати свідчать, що всі три досліджувані види тривожності також перебувають у межах нормативних значень:

– *шкільна тривожність* (13,5 бала) має нормальний рівень, що може вказувати на достатній рівень адаптації учнів до навчального процесу, вимог учителів та організації освітнього середовища.

– *самооцінна тривожність* (10,65 бала) є найнижчою серед досліджуваних видів, що свідчить про відносну стабільність образу «Я» та відсутність переживань, пов'язаних із невпевненістю у власних можливостях.

– *міжособистісна тривожність* (12,75 бала) також відповідає нормальному рівню, що може бути індикатором збереження значущих соціальних контактів і підтримувальних взаємин з однолітками.

Розподіл рівнів загальної тривожності та її окремих видів (табл. 2) дає змогу більш детально охарактеризувати структуру соціально-ситуаційної тривожності підлітків. Встановлено, що у переважній більшості досліджуваних підлітків (75%) зафіксовано нормальний рівень загальної тривожності, тоді як у 10% він є дещо завищеним, а у 15% – надто низьким. Такий розподіл результатів свідчить про загалом стабільний емоційний стан більшості підлітків, водночас наявність групи з підвищеною тривожністю вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці окремих підлітків.

Аналіз окремих видів тривожності засвідчив, що найбільш вираженою є *шкільна тривожність*, для якої нормальний рівень характерний для 85% досліджуваних, та у 10% підлітків визначено дещо підвищений рівень. Це може бути пов'язано з напруженням навчального процесу в умовах воєнного стану, зокрема дистанційного або змішаного навчання.

Найменш вираженою у вибірці є *самооцінна тривожність*: нормальний рівень виявлено у 70% підлітків, надто спокійний – у 25%, а дещо підвищений – лише у 5% досліджуваних. Отримані дані можуть свідчити про відносно стабільне ставлення підлітків до власного «Я» та достатній рівень впевненості у собі, навіть в умовах підвищеної соціальної напруги. Водночас прояв підвищеної самооцінної тривожності у частини вибірки вказує на чутливість окремих підлітків до ситуацій оцінювання, порівняння та самопрезентації. Надто спокійний рівень може свідчити як про емоційну стабільність, так і про можливі захисні механізми (емоційне уникання, зниження чутливості до оцінювання).

Аналіз показників *міжособистісної тривожності* засвідчив, що у більшості підлітків (85%) її рівень перебуває в межах норми, у 10% він є дещо завищеним, а у 5% – надто спокійним. Такий розподіл показує, що для більшості досліджуваних ситуації міжособистісного спілкування не є значущим джерелом емоційної напруги. Водночас наявність групи підлітків із підвищеною міжособистісною тривожністю може бути пов'язана з чутливістю до соціальної оцінки, страхом неприйняття або негативного реагування з боку однолітків і дорослих.

Таблиця 2

**Розподіл рівнів тривожності підлітків (у %)
за шкалою соціально-ситуаційної тривожності Кондаша**

Види тривожності	Рівень тривожності		
	надто спокійний рівень	нормальний рівень	трохи завищений рівень
Загальна тривожність	15	75	10
Шкільна тривожність	5	85	10
Самооцінна тривожність	25	70	5
Міжособистісна тривожність	5	85	10

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що в більшості підлітків соціально-ситуативна тривожність перебуває в межах нормативних значень, що свідчить про відносну емоційну стабільність і сформовані адаптаційні ресурси навіть в умовах воєнного стану. Водночас наявність груп дітей із дещо завищеним рівнем загальної, шкільної та міжособистісної тривожності вказує на підвищену вразливість окремих підлітків до ситуацій соціального оцінювання та навчальної взаємодії. Отримані результати підтверджують доцільність систематичного психологічного моніторингу рівня тривожності школярів та впровадження профілактичних і підтримувальних програм, спрямованих на зниження емоційної напруги та зміцнення психологічної стійкості дітей.

З метою комплексної оцінки психоемоційного стану підлітків було застосовано тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», що дозволяє визначити рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як індикаторів адаптації підлітків до хронічного стресу.

Аналіз середньогрупових показників (табл. 3) показав, що всі досліджувані психічні стани перебувають у межах середнього рівня: тривожність – 8,5 бала, фрустрація – 8,05 бала, агресивність – 8,3 бала, ригідність – 10,25 бала. Такі результати свідчать про відносну емоційну стабільність підлітків та відсутність виражених дезадаптаційних проявів.

Середній рівень *тривожності* може розглядатися як нормативна реакція на умови воєнного стану, які супроводжуються підвищеною невизначеністю та напруженням. Середній рівень *фрустрації* вказує на помірну чутливість до перешкод у досягненні цілей, що є віковою нормою для підліткового періоду. *Агресивність* на середньому рівні свідчить про контрольовані форми емоційного реагування без тенденції до деструктивної поведінки. Найвищий середньогруповий показник виявлено за шкалою *ригідності*, що може відображати певні труднощі в гнучкій перебудові поведінки та емоційних реакцій в умовах швидких і непередбачуваних змін, характерних для воєнного контексту.

Таблиця 3

Середньогрупові показники самооцінки психічних станів підлітків за тестом Г. Айзенка

I – тривожність	II – фрустрація	III – агресивність	IV – ригідність
8,5	8,05	8,3	10,25
середній рівень	середній рівень	середній рівень	середній рівень

Відсотковий розподіл рівнів психічних станів (табл. 4) дозволяє проаналізувати індивідуальні відмінності у вибірці досліджуваних підлітків. Високий рівень кожного з чотирьох станів зафіксовано лише у 5% підлітків. Для *тривожності* характерно переважання середнього рівня (65%), тоді як низький рівень мають 30% учасників. Це означає, що в більшості підлітків наявна помірна емоційна напруга, однак лише в окремих випадках вона набуває вираженого характеру й може ускладнювати адаптацію.

Таблиця 4

Розподіл рівнів психічних станів (у %) підлітків за тестом Г. Айзенка

Психічні стани	Рівні психічних станів		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Тривожність	30	65	5
Фрустрація	45	50	5
Агресивність	45	50	5
Ригідність	25	70	5

Показники *фрустрації* та *агресивності* у вибірці мають подібний характер розподілу: у 50% підлітків визначено середній рівень, у 45% – низький і лише у 5% – високий. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних здатні відносно конструктивно реагувати на перешкоди та обмеження, не виявляючи виражених агресивних тенденцій. Водночас наявність навіть незначної групи з високими показниками фрустрації та агресивності вказує на потребу індивідуальної психологічної уваги до окремих підлітків.

Аналіз показників *ригідності* засвідчив, що для більшості підлітків (70%) характерний середній рівень, низький рівень виявлено у 25%, а високий – у 5% досліджуваних. Такий розподіл може вказувати на помірну схильність підлітків до стереотипізації поведінки і труднощі адаптації до нових або стресових умов, зокрема в контексті воєнного стану. Зниження психологічної гнучкості є одним із ключових викликів для підлітків у ситуації тривалого стресу, що доцільно враховувати під час розробки профілактичних та корекційних програм.

Отже, отримані результати свідчать, що переважна більшість підлітків демонструє середній рівень основних психічних станів, що можна розглядати як прояв відносної психологічної адаптації до умов воєнного стану. Водночас наявність невеликої частки підлітків із високими показниками тривожності, фрустрації, агресивності

та ригідності вказує на існування групи психологічного ризику, яка потребує підвищеної уваги з боку фахівців.

Висновки. Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості підлітків рівень соціально-ситуативної тривожності та її окремих видів перебуває в межах нормативних значень, що свідчить про відносну емоційну стабільність і сформовані адаптаційні ресурси в умовах воєнного стану. У частини вибірки виявлено дещо завищений рівень шкільної та міжособистісної тривожності, що вказує на підвищену чутливість до навчальних і соціальних ситуацій. Дані тесту Г. Айзенка доповнюють ці результати,

демонструючи переважання середнього рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як суб'єктивних психічних станів. Тривожність має переважно ситуативний характер і не переходить у стійкі дезадаптаційні форми. Водночас виявлено окрему групу підлітків із підвищеними показниками психоемоційної напруги, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки. Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексного діагностичного підходу для оцінки психоемоційного стану підлітків у кризових соціальних умовах та актуалізують необхідність систематичного психологічного моніторингу емоційного стану школярів.

Список літератури:

1. Державна служба якості освіти України. Освіта під час війни: презентація результатів дослідження. (19.04.2023). URL: <https://sqe.gov.ua/osvita-pid-chas-viyni-prezentaciya-rezu> (дата звернення: 24.12.2025).
2. Журба К. О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*, 2022. № 2 (110). С. 105–109. DOI: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109>
3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>
4. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Суми, 2020. 304 с.
5. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
6. Максименко С. Д. Методологічні принципи конструювання модульного психологічного супроводу і психічного здоров'я : навчальний посібник. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 718 с.
7. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27>
8. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 3 (5). С. 47–54. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-7>
9. Назарець Л., Руденко Н. Аналіз психологічних реакцій на травматичний стрес внутрішньо переміщених осіб старшого підліткового віку. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. 2023. Вип. 20. С. 127–134. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.329
10. Омельченко І. М., Балинська М. В. Кризова ситуація як предиктор розвитку комунікативних бар'єрів у підлітків із різним рівнем тривожності з тяжкими порушеннями мовлення. *Психологія особистості*. 2025. Вип. 71. С. 201–208. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.36>
11. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 8 (42). С. 832–844. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-832-844](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844)
12. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Вип. 5 (1). С. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
13. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник / Н. В. Пророк та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737541/> (дата звернення: 29.11.2025).
14. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 1. С. 148–152. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>
15. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1. С. 115–120. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/98/194>
16. Сторож О. В. Особливості адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 89–94. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.15>

17. Титаренко Т. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf> (дата звернення: 29.11.2025).
18. Шістко Л. О. Особистісні детермінанти соціально-психологічної адаптивності дітей шкільного віку в умовах війни. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 95–102. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.16>
19. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 34 (73). № 3. 2023. С. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/07>
20. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O. et al. Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. *JAMA Pediatrics*. 2024. Vol. 178. No. 5. P. 480–488. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295>
21. Pfeiffer E., Garbade M., Beer R. et al. Evaluation of the feasibility and effectiveness of trauma-focused cognitive behavioural therapy for children and youth in Ukraine during the war. *European Psychiatry*. 2025. Volume 68, Issue 1. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.10032>
22. Tol W. A., Song S., Jordans M. J. Annual Research Review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict – a systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. Volume 54, Issue 4. P. 445–60. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12053>
23. UNICEF. Situation Analysis of Children in Ukraine. New York, UNICEF, 2024. 148 p. URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/49196/file/UNICEF_SitAn_2024_UKR.pdf.pdf (дата звернення: 24.12.2025)

Kikinezhdi O. M., Vasykivych Ya. Z., Ryk M. S. RESEARCH ON ANXIETY AS AN ADAPTIVE RESOURCE OF ADOLESCENTS IN WAR CONDITIONS

The article presents the results of an empirical study of anxiety and mental states of adolescents under the conditions of martial law in Ukraine. The relevance of the study is determined by the prolonged impact of war-related events as a chronic stress factor that may negatively affect the psycho-emotional well-being of adolescents. The purpose of the study was to identify the levels and specific manifestations of anxiety, as well as related mental states, in adolescents aged 12–13 years. The study involved 40 students enrolled in lyceums of Kyiv. The survey was conducted in 2025 under the conditions of martial law. To achieve the research objectives, the Social and Situational Anxiety Scale by Kondash was used, which allows for diagnosing the general level of anxiety and its specific types (school anxiety, self-evaluative anxiety, and interpersonal anxiety). In addition, H. Eysenck's Self-Assessment of Mental States Test was applied to assess the levels of anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity. The use of two diagnostic instruments made it possible to comprehensively characterize both situational sources of anxiety and the subjective emotional states of adolescents. The results of the study indicate that the majority of adolescents demonstrate normative levels of general anxiety and its specific types, which suggests relative emotional stability and the presence of adaptive resources even under conditions of prolonged social tension. Anxiety was found to be predominantly situational in nature and did not develop into stable maladaptive forms. The levels of frustration, aggressiveness, and rigidity were assessed as moderate, indicating relative psychological adaptability of adolescents to wartime conditions. The findings highlight the need for systematic psychological monitoring of adolescents' emotional states and the implementation of preventive and supportive programs within the school environment.

Key words: anxiety, psycho-emotional states, social and situational anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, psychological adaptation, adolescents, martial law.

Дата першого надходження статті до видання: 15.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026