

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У
СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
Рівня вищої освіти, групи П–46
Пшеничної Катерини Ігорівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Адамська Зоряна Михайлівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Цюман Тетяна Петрівна

Тернопіль – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	6
1.1. Основні теоретичні підходи до дослідження поняття тривожності у психологічній науці	6
1.2. Психологічні особливості старшого підліткового віку	12
1.3. Психологічні чинники виникнення тривожності у старшому підлітковому віці в умовах війни	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	20
2.1. Організація, процедура та етичні принципи емпіричного дослідження...	20
2.2. Опис та обґрунтування вибору психодіагностичних методик.....	25
2.3. Аналіз та інтерпретація одержаних результатів дослідження психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни	31
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зумовлена повномасштабним воєнним вторгненням, суттєво впливає на психоемоційний стан населення, особливо дітей та підлітків, які перебувають на етапі інтенсивного особистісного становлення. Постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, порушення звичного способу життя та руйнування значущих соціальних зв'язків створюють передумови для виникнення стійких тривожних переживань, які можуть набувати дезадаптивного характеру та негативно впливати на розвиток особистості. В таких умовах проблема тривожності набуває особливої гостроти, оскільки пов'язана з розкриттям механізмів емоційного реагування на зовнішні та внутрішні виклики, а також із визначенням чинників, що зумовлюють її виникнення та посилення.

Особливої уваги потребує вивчення тривожності у старшому підлітковому віці (15–18 років), оскільки зазначений період є сензитивним для формування ідентичності, розвитку саморефлексії, становлення системи ціннісних орієнтацій та переорієнтації на міжособистісні стосунки з однолітками. Старші підлітки стикаються з необхідністю самовизначення, прийняття відповідальних рішень щодо подальшої освіти та життєвого шляху, що в умовах воєнного середовища ускладнюється відчуттям безпорадності, інформаційним перевантаженням та досвідом вимушеного переселення. Водночас недостатньо вивченими залишаються саме психологічні чинники, що зумовлюють виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни, зокрема роль життєстійкості, копінг-стратегій та психічних станів у структурі тривожних переживань.

Теоретико-методологічні засади дослідження тривожності закладені у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. Теоретичний аналіз поняття тривожності, її видів, форм прояву та чинників виникнення представлено у працях О. Галієвої, І. Ясточкіної, О. Царькової, Р. Яремко, А. Колодяжної, А. Стеценко, О. Амплєєвої, Т. Головченко та ін. Психологічні особливості старшого підліткового віку досліджували В. Балтремус, О. Жизномірська,

О. Коваль, С. Прищепа, А. Сіроштан, І. Тихонькова, А. Шамне та ін. Проблематику тривожності підлітків в умовах війни розглядали О. Скакунова, В. Нікітюк, О. Міненко, А. Широких, О. Шумейко, Т. Палько, О. Порпуліт, А. Токарчук та ін. Питання стресостійкості, копінг-стратегій та життєстійкості у підлітковому віці вивчали К. Мущерова, О. Кормило, І. Учитель, Л. Матохнюк та інші.

Попри численні дослідження, проблема психологічних чинників виникнення тривожності саме у старших підлітків в умовах війни потребує подальшого вивчення, що зумовило вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження: тривожність у старшому підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні чинники виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до дослідження поняття тривожності у психологічній науці.
2. Охарактеризувати психологічні особливості старшого підліткового віку у контексті формування тривожності.
3. Визначити психологічні чинники виникнення тривожності у старшому підлітковому віці в умовах війни на основі аналізу наукових джерел.
4. Емпірично дослідити особливості тривожності та пов'язаних із нею психологічних чинників у старших підлітків в умовах війни
5. Встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми тривожності, психологічних особливостей старшого підліткового віку та чинників виникнення тривожності в умовах війни, що забезпечив розгляд теоретичних засад дослідження; *емпіричні* – психодіагностичні методики: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та

особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер) – для визначення рівня ситуативної та стійкої тривожності; «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) – для оцінки вираженості фрустрації, агресивності та ригідності; «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман) – для дослідження особливостей способів подолання стресу; «Тест життєстійкості» (С. Мадді) – для визначення рівня сформованості внутрішніх ресурсів подолання стресу; *статистичні методи* – кількісний та якісний аналіз емпіричних даних із застосуванням кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона засобами програми SPSS Statistics.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі із залученням старших підлітків з різних регіонів України. Загальна кількість досліджуваних склала 50 осіб віком від 15 до 18 років, які навчаються у 9–11 класах (з них 28 дівчат та 22 хлопці); 19 респондентів мали досвід вимушеного переселення.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що виявлені психологічні чинники виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни можуть бути використані у діяльності практичних психологів закладів загальної середньої освіти, у роботі психологічних служб з підлітками, які зазнали впливу воєнних подій, при розробленні програм психологічного супроводу та профілактики дезадаптації старших підлітків в умовах воєнного середовища, а також при викладанні курсів з вікової та педагогічної психології.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох основних розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 40 позицій та 5 додатків. Робота містить 8 таблиць та 4 рисунки. Основна частина роботи викладена на 50 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 67.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Основні теоретичні підходи до дослідження поняття тривожності у психологічній науці

Осмилення феномену тривожності посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки пов'язане з розкриттям механізмів емоційного реагування особистості на внутрішні та зовнішні виклики. Різні теоретичні підходи пропонують відмінні інтерпретації природи цього явища, акцентуючи увагу на його когнітивних, емоційних і поведінкових компонентах. Багатовимірність тривожності зумовлює необхідність її розгляду крізь призму класичних і сучасних наукових концепцій, які відображають еволюцію поглядів на причини, прояви та функціональне значення цього психологічного феномену.

Психоаналітична традиція розглядає один із базових напрямів осмилення тривожності як результату внутрішніх конфліктів особистості, що формуються під впливом раннього життєвого досвіду, на чому наголошували З. Фройд, К. Хорні та А. Адлер. Подальше осмилення цього феномену пов'язане з працями П. Тілліха, В. Райха та Р. Мея, які інтерпретують тривогу як переживання, пов'язане з усвідомленням обмеженості людського існування або як тілесне напруження, що супроводжує емоційні стани. Значний внесок у вивчення тривожності зробили Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор та М. Рікрофт, які розробили підходи до її вимірювання та розрізнення різних форм прояву. Дослідження К. Ізарда доповнюють ці уявлення, оскільки відображають зв'язок тривожності з іншими емоціями, що дозволяє краще зрозуміти її структуру. Сукупність зазначених підходів формує наукову основу для аналізу тривожності як складного психологічного явища [4; 40; 27].

Наукове розуміння поняття «тривожність» охоплює різні психічні прояви, які відображають емоційне реагування особистості на очікувані події. О. Галієва визначає цей феномен як переживання внутрішнього дискомфорту, пов'язаного з передчуттям загрози або напруженим очікуванням негативних обставин [4, с. 107–108]. Подібною позиції дотримується Р. Яремко, який характеризує тривожність як складний емоційний стан, що виникає під час прогнозування ситуації та супроводжується побоюванням її несприятливого завершення [39, с. 84]. Ж. Сидоренко розглядає це явище також як стійку індивідуальну рису, яка проявляється у схильності до частого внутрішнього неспокою [23, с. 61]. Узагальнення цих підходів дозволяє трактувати тривожність як поєднання ситуативних емоційних реакцій і відносно стабільних властивостей особистості.

У сучасних дослідженнях тривожність здебільшого розглядається як особистісна характеристика або стан психологічного дискомфорту, що проявляється у схильності до частих переживань хвилювання та напруження. Надмірна вираженість таких станів, негативно впливає на життєдіяльність особистості та ускладнює конструктивне ставлення до майбутнього, зазначене підкреслює важливість її дослідження у сучасній психології [4, с. 107–108; 23, с. 61].

Розвиток наукових уявлень про природу внутрішнього напруження зумовив виокремлення його основних форм у структурі особистості. У психології поширеним є підхід, який передбачає розмежування тривожності як тимчасового емоційного стану та як стійкої індивідуальної характеристики. На основі концепції Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна виділяють два взаємопов'язані види цього феномену [25; 23, с. 61; 27, с. 178]:

- особистісна тривожність, яку можна розглядати як відносно стабільну рису, що характеризує схильність індивіда інтерпретувати навіть нейтральні ситуації як потенційно загрозливі;
- ситуативна тривожність, яка відображає тимчасову емоційну реакцію на конкретні стресогенні обставини та залежить від умов ситуації.

Тривожність як психологічне явище також інтерпретується як інтегративна властивість особистості, що визначає схильність до переживання невизначеності та внутрішнього напруження, на чому наголошує А. Колодяжна. У межах психоаналітичної традиції К. Хорні розглядала прагнення позбутися тривоги як одну з провідних мотивацій поведінки, тоді як Р. Мей підкреслював її роль у процесах особистісного зростання та переосмислення життєвих цінностей. Такі переживання демонструють сталість емоційних реакцій і відображають особливості індивідуального способу реагування на життєві труднощі [11].

Реакції тривожності часто виступають природною відповіддю організму на стресові впливи, які супроводжуються почуттям страху та емоційного дискомфорту, про що зазначає О. Скакунова. З позиції Ч. Спілбергера, інтенсивність цих переживань визначається суб'єктивною оцінкою рівня загрози. Сучасні дослідження дозволяють окреслити основні чинники, які сприяють виникненню тривожності [25, с. 134–135]:

1. Біологічні особливості та спадкова схильність, які можуть зумовлювати підвищену чутливість до стресу.
2. Психотравмуючі події та тривале перебування у стані напруження, що виснажують адаптаційні ресурси.
3. Занижена самооцінка та внутрішні суперечності, які ускладнюють адекватне сприйняття ситуації.
4. Фізичне перевантаження, хронічна втома і порушення сну, що знижують психічну стійкість.

Формування тривожності як стійкої особистісної характеристики активно відбувається у підлітковому віці, на що вказує І. Ясточкіна. Такий стан набуває автономного характеру та не завжди залежить від конкретних обставин. Узагальнення наукових підходів дозволяє виділити основні прояви високого рівня тривожності [40, с. 166–169]:

- постійне очікування загрози з боку оточення;
- регулярне відчуття внутрішньої напруги та неспокою;

- падіння ефективності та якості виконуваної роботи;
- виражена нерішучість під час вибору та прийняття рішень.

О. Амплєєва зазначає, певний рівень тривожних переживань є характерним для кожної людини та може розглядатися як складова індивідуальних особливостей особистості. У межах подальшої диференціації цього феномену Ч. Рікрофт запропонував розмежування станів, виокремивши тривожність-передчуття та тривогу-настороженість, яку можна трактувати як форму підвищеної обережності та передбачливості [1, с. 23]. Водночас О. Царькова наголошує на необхідності врахування не лише тривалості емоційних проявів, але й особливостей їх реалізації у діяльності, що дозволяє глибше зрозуміти специфіку функціонування тривожності [31].

На сьогодні у психологічній науці прийнято розрізняти види тривожності залежно від характеру їх прояву та функціонального значення, серед яких [40; 31, с. 487]:

- відкрита тривожність, яка усвідомлюється особистістю та проявляється у поведінкових реакціях;
- прихована (латентна), що не має явного вираження та може маскуватися під зовнішній спокій або уникнення ситуацій;
- мобілізуюча, яка стимулює активність і сприяє підвищенню результативності діяльності;
- демобілізуюча, що зумовлює зниження активності, апатію та втрату зацікавленості.

У контексті динаміки розвитку таких переживань можна описати ієрархію станів, які відображають поступове посилення тривожності [31]:

1. Відчуття внутрішньої напруженості, що проявляється через настороженість та загальний дискомфорт.
2. Підвищена чутливість до подразників, коли раніше нейтральні зовнішні події починають викликати дратівливість.
3. Переживання невизначеної загрози, що є основою тривоги та супроводжується передчуттям неясної небезпеки.

4. Страх як результат усвідомлення та конкретизації того, що саме становить загрозу для особистості.
5. Відчуття неминучої катастрофи, яке переростає у жах через суб'єктивне відчуття невідворотності біди.
6. Тривожне збудження як крайній вияв дезорганізації поведінки та повної втрати контролю над емоціями.

Окремі наукові підходи пояснюють виникнення тривожності через дефіцит інформації, необхідної для задоволення актуальних потреб. За таких умов переживання страху та хвилювання посилюються через неможливість адекватно оцінити ситуацію та обрати ефективну стратегію реагування. Відповідно до поглядів Р. Яремко, існують три основні стратегії подолання тривожних ситуацій, які обирає індивід залежно від свого психоемоційного типу [39, с. 85–86]:

- напад як вияв впевненої поведінки, що передбачає захист власних прав;
- втеча як уникнення стресової ситуації з метою самозбереження;
- завмирання як спосіб підлаштуватися під ситуацію, що викликає занепокоєння.

К. Мущерова розглядає тривожність як емоційний стан, який виникає в умовах невизначеності або очікування несприятливих подій. Дослідження науковиці демонструють наявність взаємозв'язку між рівнем внутрішнього напруження та життєстійкістю особистості, яка виступає важливим ресурсом його зниження. У цьому контексті О. Чиханцова визначає ключові компоненти життєстійкості [16, с. 30–31]:

- залученість як активне включення у життєві процеси;
- контроль як здатність впливати на перебіг подій;
- прийняття ризику як готовність діяти в умовах невизначеності.

У сучасній психології тривожність найчастіше розглядається як відносно стійка особистісна риса, яка проявляється у схильності інтерпретувати навіть об'єктивно безпечні ситуації як потенційно загрозливі. Водночас підкреслюється, що певний рівень внутрішнього напруження може виконувати

адаптивну функцію, стимулюючи розвиток особистості та підвищення її ефективності в діяльності. Однак за умов низької стресостійкості такі стани набувають деструктивного характеру та супроводжуються низкою специфічних ознак, серед яких [5; 14, с. 158]:

- погіршення загального психічного самопочуття, щяке відображає зниження внутрішнього ресурсу;
- підвищена дратівливість і наявність страхів як прояв емоційної напруженості;
- зниження здатності до гальмування нервових процесів, що ускладнює регуляцію поведінки;
- емоційна нестабільність і ригідність як показники недостатньої гнучкості психічних реакцій.

Надмірна вираженість тривожності здатна ускладнювати процеси соціалізації та перешкоджати ефективному засвоєнню умінь. О. Галієва з цього приводу акцентує на усвідомленні особливостей прояву цього феномену, що створює підґрунтя для розроблення підходів до зниження емоційного напруження [4]. Разом з тим Т. Головченко підкреслює індивідуальний характер оптимального рівня тривожності, який відповідає реальній ситуації та не порушує адаптаційні можливості особистості [5].

Таким чином, тривожність у сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірний феномен, який поєднує ситуативні емоційні стани та стійкі особистісні характеристики, формуючись під впливом внутрішніх конфліктів, індивідуального досвіду та особливостей взаємодії з середовищем. Теоретичні підходи до вивчення цього поняття відображають еволюцію наукових уявлень від психоаналітичного пояснення до сучасних інтегративних моделей, які враховують когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Загалом тривожність може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію, залежно від її інтенсивності, тривалості та індивідуальних ресурсів особистості. Тривожні прояви, форми та динаміка розвитку вказують складний характер цього явища, що зумовлює необхідність комплексного підходу до його аналізу. Узагальнення

таких наукових позицій дозволяє розглядати тривожність як важливий психологічний показник, пов'язаний із рівнем життєстійкості, ефективністю діяльності та здатністю особистості до адаптації в умовах невизначеності.

1.2. Психологічні особливості старшого підліткового віку

Розвиток особистості у підлітковому віці супроводжується суттєвими змінами у сфері самосвідомості, міжособистісних відносин та соціальної взаємодії. Перехід до більш зрілих форм поведінки зумовлює переосмислення власного «Я», формування життєвих орієнтацій і активне включення у соціальне середовище. Особливої ваги набувають процеси самоствердження, становлення ціннісних установок та розширення кола соціальних контактів, які відображає складність і багатовекторність розвитку особистості на цьому етапі.

На сьогодні проблема визначення вікових меж старшого підліткового періоду залишається дискусійною, що зумовлено різноманітністю підходів до розуміння критеріїв психічної та соціальної зрілості. О. Коваль розглядає цей етап у межах від 16–17 до 19 років із можливістю його продовження до 21 року за сучасних соціальних умов [10, с. 171]. Водночас В. Балтремус пов'язує старший підлітковий вік із періодом навчання у старших класах школи, окреслюючи його в межах 14–17 років [2, с. 12]. А. Шамне та А. Бабич підкреслюють відносний характер вікових меж, визначаючи цей період як складову цілісного процесу дорослішання протягом 15–19 років, тоді як В. Коблик характеризує його як післякризовий етап розвитку, що припадає на 15–18 років [34, с. 170; 9, с. 63].

Узагальнення наукових позицій дозволяє констатувати відсутність єдиного стандарту у визначенні хронологічних меж цього віку, що пояснюється впливом як біологічних, так і соціальних чинників. Враховуючи наведені підходи, найбільш обґрунтованим є розгляд старшого підліткового віку в межах

15–18 років як періоду, який відображає перехід від завершення шкільного навчання до етапу активного особистісного та професійного самовизначення.

Період старшого підліткового віку характеризується завершенням основних процесів психічного розвитку та переходом до більш стабільних форм поведінки, що також відображає поступове подолання особистісної нестабільності. Зрештою можна розглядати цей етап як цілісну стадію переходу від дитинства до дорослості, під час якої психічні функції набувають відносно завершеного характеру. У цьому контексті Ж. Піаже пов'язував даний період із переходом до формально-логічного мислення, тоді як Е. Еріксон визначав його як етап становлення особистісної ідентичності, ключовим для розвитку [34, с. 168–171].

Соціальний розвиток у цьому віці супроводжується посиленням орієнтації на взаємодію з однолітками, коли підлітки надають перевагу спілкуванню у власному віковому середовищі та обмежують контакти з іншими віковими групами. Цей період також характеризується інтенсивним інтелектуальним розвитком і накопиченням знань, супроводжуючись якісними змінами у когнітивній сфері, зокрема [2]:

1. Здатністю ефективніше опрацьовувати інформацію та використовувати пам'ять.
2. Застосовувати більш складні і гнучкі стратегії розв'язання завдань.
3. Використовувати більш ефективні способи планування та прийняття рішень.

Значущих змін зазнає і сфера міжособистісної взаємодії, де спілкування набуває провідного значення та інтимно-особистісного характеру, на що вказує О. Мартиняк. У цей період можна виокремити основні форми взаємодії, які відображають різні аспекти соціалізації [13, с. 127]:

- інтимно-особистісне спілкування, пов'язане з формуванням близьких емоційних зв'язків;
- стихійно-групове спілкування, яке виникає у неформальних об'єднаннях однолітків;

- соціально-орієнтоване спілкування, спрямоване на включення у ширші соціальні структури.

Становлення особистості у старшому підлітковому віці тісно пов'язане з прагненням до саморозкриття та утвердження власної значущості у соціальному середовищі. О. Жизномірська розглядає самоствердження як процес реалізації особистісного потенціалу у взаємодії з оточенням, відображаючи активну позицію підлітка у формуванні власного «Я». У структурі процесу самоствердження старших підлітків, за Л. Осьмак, простежуються взаємопов'язані механізми, кожен із яких відображає окремий аспект становлення особистості: центрація проявляється у зосередженні підлітка на власних переживаннях і потребах, рольове самовизначення пов'язане з активним пошуком і засвоєнням соціальних ролей, ідентифікація відображає орієнтацію на значущих осіб як зразки для наслідування, автономність засвідчує прагнення до самостійності у прийнятті рішень і поведінці [6, с. 404].

Значущою особливістю цього вікового періоду є підвищена чутливість до формування вольових якостей та розвитку внутрішнього світу, на що звертає увагу І. Тихонькова. Ефективна реалізація особистісного потенціалу у старшому підлітковому віці передбачає сформованість певних комунікативних і регулятивних умінь, серед яких [28]:

- здатність відкрито висловлювати власні потреби та наміри;
- уміння коректно відмовляти та відстоювати власні межі;
- готовність вільно виражати як позитивні, так і негативні емоції;
- можливість встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти.

Зміни у старшому підлітковому віці охоплюють і ціннісну сферу, зумовлені соціальною ситуацією розвитку та орієнтацією на майбутнє. А. Сіроштан підкреслює сенситивність цього віку до формування ієрархії цінностей, яка визначає подальший життєвий вибір. З цього приводу С. Прищепа пов'язував становлення почуття дорослості старших підлітків із засвоєнням морально-етичних норм, водночас акцентуючи на спрямованості їх свідомості у майбутнє як провідної характеристики цього етапу [24, с. 334; 21, с. 162].

В. Коблик розглядає цей період як час якісного особистісного зростання, супроводжуваний формуванням ставлення до себе та власної діяльності, коли у структурі ціннісних орієнтацій починають домінувати такі пріоритети, як [9, с. 60; 21, с. 162–163]:

- значущість дружби, свободи та здоров'я як базових;
- орієнтація на любов і змістовне насичення життя;
- прагнення до досягнення успіху та розвитку інтелектуального потенціалу;
- наполегливість і цілеспрямованість у досягненні поставлених цілей.

Розвиток особистості у старшому підлітковому віці охоплює також становлення гендерної ідентичності, яку Р. Чіп розглядає як інтегративне утворення, що відображає суб'єктну позицію у засвоєнні моделей статевої поведінки. У структурі ціннісної спрямованості при цьому виокремлюються мотиваційні орієнтири, серед яких домінують прагнення до влади, досягнень і задоволення, орієнтація на самостійність і новизну, а також значущість універсальних і гуманістичних цінностей поряд із конформністю та потребою у безпеці [33, с. 151–154].

Моральна самосвідомість у цей період досягає якісно нового рівня, відображаючи формування цілісного внутрішнього світу особистості. І. Шкільна пов'язує цей процес із розвитком моральної рефлексії, яка забезпечує здатність аналізувати власні мотиви та поведінку. Разом з тим, за спостереженнями О. Кормило, цей віковий етап супроводжується емоційною нестабільністю на тлі поступового формування стресостійкості та загостренням внутрішніх суперечностей розвитку, зокрема [12, с. 68; 37, с. 63–67]:

- стремління до ідеалу при запереченні виховного впливу;
- потребі у підтримці на тлі небажання її приймати;
- прагненням до самоствердження за умов недостатнього життєвого досвіду;
- поєднанням прямолінійності суджень із потребою у глибшому аналізі ситуацій.

Отже, старший підлітковий вік постає як складний і динамічний етап розвитку особистості, для якого характерне поєднання інтенсивних внутрішніх змін і активного включення у соціальне середовище. Специфіка даного періоду проявляється у завершенні базових психічних функцій, формуванні ідентичності, переорієнтації на міжособистісні взаємини з однолітками та зростанні ролі самоствердження. Водночас відбувається інтенсивний розвиток когнітивної сфери, комунікативних умінь і ціннісних орієнтацій, формується здатність до саморефлексії та усвідомлення власного внутрішнього світу. Суперечливість цього вікового періоду виявляється у поєднанні прагнення до самостійності з потребою у підтримці, що відображає процес переходу до дорослості. Сукупність зазначених характеристик дозволяє розглядати старший підлітковий вік як ключовий етап особистісного становлення, який визначає подальший напрям розвитку та соціальної реалізації особистості.

1.3. Психологічні чинники виникнення тривожності у старшому підлітковому віці в умовах війни

Сучасні соціальні трансформації, пов'язані з воєнними подіями, істотно впливають на психоемоційний стан особистості, особливо у період інтенсивного розвитку та становлення. Підвищена невизначеність, відчуття небезпеки та порушення звичного способу життя актуалізують внутрішні переживання, які можуть набувати стійкого характеру. У таких умовах особливого значення набуває аналіз чинників, що визначають виникнення та посилення тривожних станів, з урахуванням вікових особливостей, індивідуального досвіду та соціального контексту.

Воєнні події створюють для старших підлітків ситуацію постійної загрози, пов'язану з ризиком втрати життя, руйнуванням звичних умов існування та розривом значущих соціальних зв'язків, що посилюється станом невизначеності [17]. Високий рівень стресу на початкових етапах війни супроводжується

порушенням когнітивної організації, оскільки наявні способи реагування виявляються неефективними в нових обставинах [35, с. 201]. Надалі, за спостереженнями А. Токарчук та І. Коваль, переживання загрози життю і зниження якості життя негативно позначаються на психічному здоров'ї, провокуючи розвиток тривожності, ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) і депресивних станів [29].

Ступінь впливу воєнного середовища на особистість старших підлітків визначається сукупністю несприятливих чинників, які порушують базові умови розвитку, а саме [15, с. 48, 54]:

- обмеження доступу до життєво необхідних ресурсів, включаючи житло, відповідне харчування та постійну освіту;
- порушення сімейних зв'язків унаслідок вимушеного переміщення або втрат;
- досвіду соціального відторгнення, яке ускладнює формування ідентичності;
- формування песимістичних установок і поступове звикання до проявів насильства.

Тривале перебування в умовах невизначеності зумовлює емоційний дисбаланс і супроводжується зростанням тривожності серед підлітків. О. Шумейко підкреслює, хронічний страх сприяє формуванню стійких тривожних реакцій, що ускладнюють соціальну адаптацію та змінюють поведінкові стратегії. У структурі психологічних проявів такої тривожності в умовах війни простежуються характерні ознаки, такі як [15, с. 48, 54; 38, с. 40–41]:

- підвищена дратівливість і нестабільність емоційного стану;
- схильність до переживання провини та самозвинувачення;
- зниження концентрації уваги та труднощі у навчальній діяльності;
- посилення почуття страху і тенденція до соціального віддалення.

В умовах воєнного стану у старших підлітків посилюються внутрішньоособистісні суперечності, де тривожність виступає чинником, який спонукає до постійного пошуку джерел небезпеки та їх конкретизації у навколишньому середовищі, на чому наголошує В. Станішевська [26, с. 65–67]. Додаткове навантаження формує інформаційний медіа простір, оскільки інтенсивне споживання новинного контенту, зокрема через тривале перебування у соціальних мережах, сприяє накопиченню травмуючих переживань і виснаженню емоційних ресурсів підсилюючи цифрову вразливість старших підлітків [19, с. 209–211].

За спостереженнями А. Широких та А. Шевчук, основою посилення тривожних переживань під час війни виступає відчуття безпорадності, пов'язане з неможливістю прогнозувати майбутнє [35, с. 199]. Тривожність у таких умовах набуває дезадаптивного характеру та може виступати джерелом агресивних реакцій та ризикованих дій, про що відзначають О. Ворощук та О. Луц, пов'язуючи це з порушенням процесів соціально-психологічної адаптації [3, с. 103]. Разом з тим рівень тривожності розглядається як показник емоційної адаптації старших підлітків до нових умов життя, на що вказують І. Учитель, М. Сурякова та Н. Кучинова. Зокрема, вплив цього показника на життєдіяльність особистості виявляється в [30, с. 116]:

- освітній сфері, де виникають труднощі у засвоєнні знань і знижується пізнавальна активність;
- сфері самооцінки, яка супроводжується емоційною нестабільністю та невпевненістю;
- сфері міжособистісної взаємодії, де ускладнюється встановлення та підтримка соціальних контактів.

Поєднання стресу пов'язаного з воєнними подіями та віковими кризами розвитку зумовлює посилення симптомів гіперзбудження, серед яких домінують дратівливість і підвищена настороженість [18, с. 833; 29]. За даними А. Чернеги, підвищений рівень тривожності може набувати соматизованих форм прояву, проявляючись через фізіологічні реакції організму, зокрема прискорене

серцебиття, брак повітря, тремтіння в тілі та м'язову скутість, порушення роботи травної системи шлунку, відчуття жару або запаморочення тощо [32, с. 192, 194]. Додатковим джерелом напруження виступають завищені очікування з боку батьків щодо навчальних досягнень, які в умовах війни посилюють відчуття перевантаження та емоційного виснаження, про що зазначає К. Ілляшик [8, с. 53].

Таким чином, тривожність у старшому підлітковому віці в умовах війни формується під впливом сукупності взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце займають переживання постійної загрози, невизначеність майбутнього, порушення звичного способу життя та соціальних зв'язків. Посилення внутрішнього напруження зумовлюється як об'єктивними обставинами воєнного середовища, так і суб'єктивними особливостями сприйняття ситуації, включаючи відчуття безпорадності, інформаційне перевантаження та труднощі адаптації. Разом з тим тривожність виконує роль індикатора емоційної адаптації, проявляючись у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах життєдіяльності старших підлітків. Надмірний рівень тривожності під час війни може супроводжуватися агресивними реакціями, соматичними проявами, ризикованими діями та порушеннями міжособистісної взаємодії, що ускладнює процес особистісного розвитку. Узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати тривожність як комплексний психологічний феномен, зумовлений поєднанням зовнішніх стресогенних впливів і внутрішніх механізмів реагування, визначаючи особливості функціонування особистості старших підлітків у кризових умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація, процедура та етичні принципи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни було спрямоване на встановлення взаємозв'язків між рівнем тривожності, індивідуально-психологічними характеристиками та особливостями подолання стресових ситуацій. Організація дослідження передбачала використання стандартизованих психодіагностичних методик, які забезпечують об'єктивне вимірювання досліджуваних показників і створюють можливість їх подальшої статистичної обробки. Діагностичний інструментарій було сформовано з урахуванням необхідності оцінювання як різних форм тривожності, так і психологічних чинників, що впливають на її виникнення, зокрема рівня життестійкості, особливостей копінг-стратегій та вираженості окремих психічних станів. Використані методики відповідають психометричним вимогам валідності та надійності, що забезпечило отримання достовірних емпіричних даних і можливість їх кількісного аналізу.

Збір емпіричних даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитування, організованого із використанням форм електронних бланків. Формування вибірки відбувалося шляхом поширення інформації про дослідження через месенджери та соціальні мережі. Використання дистанційного формату було зумовлене як умовами воєнного стану, які ускладнюють організацію очного тестування, так і прагненням охопити респондентів із різних регіонів, включно з особами, переміщеними внаслідок бойових дій. Заповнення опитувальників відбувалося у зручний для

учасників час, що сприяло зниженню ситуативного впливу на результати та підвищенню достовірності відповідей.

Проведення емпіричної роботи ґрунтувалося на дотриманні загальноприйнятих норм психологічної етики. Оскільки до вибірки увійшли неповнолітні особи, обов'язковою умовою участі було отримання інформованої згоди батьків або законних представників, а також підтвердження готовності до участі від самих підлітків. Респондентам було надано інформацію про мету дослідження та гарантовано анонімність: персональні відомості не фіксувалися, а зібрані дані оброблялися у закодованому вигляді виключно в наукових цілях. Кожен учасник мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин, що забезпечувало добровільність і психологічну безпеку взаємодії.

До емпіричного дослідження було залучено 50 старших підлітків віком від 15 до 18 років, які навчаються у 9–11 класах та перебувають на перехідному етапі від старшого підліткового до юнацького віку. Вибірку становили 28 дівчат і 22 хлопці; за типом населеного пункту переважали мешканці міст – 34 респонденти, тоді як 16 респондентів проживали у сільській місцевості або селищах міського типу. За фактом переміщення внаслідок воєнних подій вибірка розподілилася наступним чином – 31 учасник залишився за місцем постійного проживання, тоді як 19 осіб мали досвід вимушеного переселення в межах країни.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни, а також встановлення характеру взаємозв'язків між рівнем тривожності, життєстійкістю, особливостями копінг-поведінки та психічними станами особистості.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

1. Обґрунтувати та здійснити добір валідного психодіагностичного інструментарію для комплексного вивчення тривожності та пов'язаних із нею психологічних чинників у старших підлітків.

2. Визначити рівень вираженості ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваній вибірці та охарактеризувати їх співвідношення.
3. Дослідити структурні компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) як внутрішніх ресурсів подолання стресових впливів та встановити їх індивідуальні профілі.
4. Проаналізувати особливості використання копінг-стратегій у ситуаціях переживання стресу та визначити домінуючі способи подолання труднощів.
5. Виявити вираженість психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) та їх місце у структурі емоційного реагування старших підлітків.
6. Встановити характер взаємозв'язків між рівнем тривожності, показниками життєстійкості, копінг-стратегіями та психічними станами із застосуванням методів математико-статистичної обробки даних.
7. Здійснити узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів з урахуванням специфіки впливу воєнного середовища на психоемоційний стан старших підлітків.

З метою досягнення поставлених завдань було розроблено цілісну психодіагностичну програму, спрямовану на багатовимірне вивчення тривожності та пов'язаних із нею психологічних характеристик у старших підлітків. До її структури було включено комплекс апробованих методик, що дають змогу оцінити як безпосередні прояви тривожності, так і чинники, які опосередковують її виникнення, зокрема показники життєстійкості, специфіку копінг-поведінки та особливості психічних станів. Використання такого діагностичного комплексу забезпечило можливість розгляду тривожності як системного явища в контексті взаємодії внутрішніх ресурсів і реакцій особистості на стресові впливи воєнного середовища, а також створило підґрунтя для подальшого кількісного аналізу отриманих результатів.

Процедура емпіричного дослідження була зорієнтована на системне вивчення психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків

в умовах війни та виявлення характеру взаємозв'язків між її показниками й індивідуально-психологічними особливостями особистості. Логіка організації дослідження передбачала послідовну реалізацію взаємопов'язаних етапів, що забезпечили методичну цілісність дослідницького процесу, достовірність отриманих емпіричних даних і коректність їх подальшої інтерпретації:

1. Організаційний етап. На початковому етапі було уточнено дослідницьку логіку, конкретизовано мету та завдання емпіричного дослідження, визначено критерії формування вибірки та здійснено добір психодіагностичної програми відповідно до предмета роботи. Обраний інструментарій було переведено в електронний формат із урахуванням вікових та когнітивних особливостей старших підлітків. Паралельно підготовлено інформаційний супровід, що містив роз'яснення умов участі, принципів добровільності та забезпечення конфіденційності.
2. Діагностичний етап. Збір первинних даних здійснювався у дистанційному форматі шляхом організації онлайн-опитування. Залучення респондентів відбувалося через поширення інформації про дослідження за допомогою цифрових каналів комунікації. Після надання інформованої згоди учасники самостійно виконували комплекс психодіагностичних методик у зручний для них час. Така організація процедури сприяла зниженню впливу зовнішніх ситуаційних факторів та забезпечувала більш узгоджений характер відповідей.
3. Етап первинної обробки даних. На цьому етапі було здійснено перевірку повноти та коректності отриманих відповідей, їх кодування відповідно до ключів використаних методик і формування структурованої електронної бази даних. Для кожного респондента обчислено індивідуальні показники за відповідними шкалами, а також визначено рівні вираженості досліджуваних характеристик із застосуванням методів описової статистики.
4. Етап статистичної обробки даних. Для встановлення сили та напрямку взаємозв'язків між рівнем тривожності та досліджуваними

психологічними чинниками було використано методи кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Застосування цього методу було зумовлене необхідністю визначення сили та напрямку зв'язків між кількісними показниками дослідження.

5. Етап узагальнення та інтерпретації результатів. Завершальний етап передбачав узагальнення отриманих результатів та їх інтерпретацію з урахуванням теоретичних підходів до розуміння тривожності та її чинників у підлітковому віці. Виявлені закономірності було співвіднесено з умовами воєнного середовища, що дозволило сформулювати обґрунтовані висновки щодо ролі індивідуально-психологічних чинників у виникненні тривожності у старших підлітків.

Під час дослідження проводилися перевірка повноти та коректності заповнення опитувальників, кодування відповідей відповідно до ключів методик і формування єдиної електронної бази даних. Подальший контроль якості передбачав виявлення логічно неузгоджених або формально заповнених анкет; результати з ознаками неуважного виконання виключалися з подальшого аналізу. Дотримання стандартизованої процедури збору даних, а також забезпечення анонімності та конфіденційності сприяли підвищенню достовірності отриманих показників.

У межах описової статистики було здійснено узагальнення результатів, зокрема визначено розподіл респондентів за рівнями вираженості досліджуваних характеристик. Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася із використанням спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного аналізу. Для аналізу взаємозв'язків між рівнем тривожності та психологічними чинниками її виникнення застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Обрання цього методу зумовлене необхідністю оцінки сили та напрямку зв'язків між кількісними показниками дослідження. Статистичну значущість кореляцій оцінювали на рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$, що дозволило виокремити як помірні, так і більш виражені зв'язки між змінними. Отримані коефіцієнти кореляції дали змогу встановити характер взаємодії між

показниками тривожності, життєстійкості, копінг-стратегій і психічних станів та уточнити їх роль у структурі досліджуваного феномена.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була реалізована як цілісна система взаємопов'язаних дослідницьких процедур, що забезпечили логічну узгодженість усіх його етапів та відповідність вимогам наукової обґрунтованості, послідовності процедур та дотримання етичних принципів психологічної роботи. Добір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети і завдань роботи, що забезпечило можливість комплексного аналізу тривожності у старших підлітків та психологічних чинників її виникнення. Використання стандартизованих валідних методик у поєднанні з дистанційною онлайн формою збору даних і їх подальшою статистичною обробкою дозволило отримати надійні емпіричні дані. Це створило підґрунтя для об'єктивного дослідження взаємозв'язків між тривожністю, життєстійкістю, копінг-стратегіями та психічними станами, а також для формулювання науково обґрунтованих висновків щодо психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни.

2.2. Опис та обґрунтування вибору психодіагностичних методик

Емпіричне дослідження психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни передбачає використання валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, що забезпечує можливість комплексного вивчення досліджуваного феномена. Зважаючи на багатовимірність тривожності як психологічного явища, а також її взаємозв'язок із психічними станами, індивідуальними способами подолання стресу та внутрішніми ресурсами особистості, виникає необхідність застосування сукупності методик, спрямованих на аналіз як безпосередніх проявів тривожності, так і чинників, що зумовлюють її формування та динаміку в умовах воєнного середовища.

У межах дослідження було використано чотири взаємодоповнюючі психодіагностичні методики:

- «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер) [20, с. 61–65] (Додаток А);
- «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [22, с. 85–88] (Додаток Б);
- «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман) [36], (Додаток В);
- «Тест життєстійкості» (С. Мадді) [7], (Додаток Г).

Для вимірювання рівня тривожності старших підлітків застосовано **«Шкалу оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності»**, що забезпечує кількісну оцінку як ситуативних емоційних станів, так і відносно стійких індивідуальних проявів тривожності. Зміст цієї методики полягає у самооцінюванні респондентом власних емоційних станів за системою тверджень. Інструкція передбачає вибір відповіді за чотирибальною шкалою від 1 до 4 балів, де крайні значення відображають найнижчий і найвищий ступінь відповідності твердження стану досліджуваного. Опитувальник включає 40 тверджень, які поділяються на дві частини: перша (1–20 питань) спрямована на оцінку реактивної тривожності, друга (21–40 питань) – особистісної тривожності.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за відповідними шкалами з урахуванням прямого та зворотного кодування відповідей, унаслідок чого визначаються показники реактивної та особистісної тривожності. Отримані значення можуть варіюватися в межах від 0 до 80 балів. Інтерпретація результатів (адаптована до завдань дослідження) передбачає поділ на три рівні: низький (0–30 балів), який свідчить про відсутність вираженої тривожності та емоційну врівноваженість; середній (31–45 балів), що характеризує помірний рівень напруженості та тривожності; високий (46–80 і більше балів), який відображає значну інтенсивність тривожних переживань.

Використання цієї методики є доцільним, оскільки вона дає змогу розмежувати ситуативні прояви тривожності та її особистісний рівень, що має

принципове значення для аналізу психологічного стану старших підлітків. Оцінка цих показників дозволяє визначити характер емоційного реагування в умовах стресу та встановити ступінь його стійкості. Отримані результати мають важливе значення для емпіричного дослідження, оскільки рівень тривожності виступає одним із ключових чинників, що впливають на психологічне функціонування особистості в умовах війни.

З метою вивчення психічних станів, що супроводжують тривожність, у дослідженні застосовано *«Методику самооцінки психічних станів»*, яка забезпечує можливість кількісного визначення основних емоційно-поведінкових характеристик особистості. Зміст методики передбачає оцінювання респондентом власних станів за системою тверджень, що відображають типові прояви емоційного реагування. Вибір відповіді здійснюється за трьохбальною шкалою від 0 до 2 балів, які відповідають відсутності прояву стану, його епізодичному виникненню або частому прояву. Опитувальник охоплює 40 тверджень, які згруповані у чотири змістові блоки: тривожність (1–10 питань), фрустрація (11–20 питань), агресивність (21–30 питань) та ригідність (31–40 питань).

Опрацювання результатів здійснюється шляхом визначення сумарних показників за кожною шкалою окремо, що дозволяє отримати чотири інтегральні значення відповідних психічних станів. Зі збільшенням кількості набраних балів зростає інтенсивність їх прояву, оскільки всі пункти мають прямий характер. Максимальне значення за кожною шкалою становить 20 балів. Інтерпретація результатів (адаптована до завдань дослідження) передбачає виділення трьох рівнів: низький (0–7 балів), що вказує на слабку вираженість стану; середній (8–14 балів), який відображає помірний рівень його прояву; високий (15–20 балів), що характеризує значну інтенсивність психічного стану та його вплив на поведінку.

Доцільність використання цієї методики зумовлена необхідністю аналізу емоційного фону, в межах якого формується тривожність. Оцінювання рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності дозволяє виявити

особливості емоційного реагування старших підлітків і визначити чинники, які можуть посилювати або ускладнювати перебіг тривожних переживань. Отримані результати є значущими для емпіричного дослідження, оскільки зазначені психічні стани виступають важливими компонентами психологічного функціонування особистості в умовах воєнного середовища.

З метою дослідження способів подолання стресових ситуацій у старших підлітків у роботі використано *«Опитувальник копінг-стратегій»*, який дозволяє визначити переважні моделі поведінки особистості у складних життєвих обставинах.

Методика передбачає оцінювання респондентом власних типових реакцій на труднощі за допомогою системи тверджень, що відображають різні варіанти подолання стресу. Відповіді обираються за чотирибальною шкалою від 0 до 3 балів, де крайні значення відображають відсутність відповідної поведінки або її часте використання, а проміжні – епізодичний або нерегулярний характер її прояву. Опитувальник містить 50 тверджень, які охоплюють широкий спектр можливих копінг-стратегій.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за окремими шкалами відповідно до ключа, унаслідок чого визначаються показники восьми копінг-стратегій: конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечі-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Кількість балів за кожною шкалою залежить від числа відповідних пунктів і може варіюватися в різних межах. Інтерпретація результатів (адаптована до завдань дослідження) передбачає розподіл показників на три рівні, межі яких визначаються залежно від структури шкали: низький рівень перебуває в межах від 0 до 8 балів і свідчить про незначну вираженість відповідних копінг-стратегій; середній рівень – від 5 до 16 балів, що характеризує помірну частоту їх використання; високий рівень – від 9 до 24 балів, який відображає інтенсивне та стійке застосування відповідних стратегій у поведінці.

Використання цієї методики є обґрунтованим, оскільки вона дозволяє визначити, які саме стратегії подолання труднощів переважають у поведінці старших підлітків. Аналіз копінг-стратегій дає змогу встановити, чи спрямовані зусилля особистості на активне вирішення проблеми, емоційне регулювання чи уникнення складних ситуацій. Отримані результати мають важливе значення для дослідження, оскільки способи подолання стресу виступають суттєвим психологічним чинником, який впливає на формування та прояв тривожності в умовах війни.

Для оцінки внутрішніх ресурсів особистості та здатності ефективно протистояти стресовим впливам у дослідженні використано «*Тест життєстійкості*», який дозволяє визначити рівень сформованості психологічної стійкості та її основних компонентів.

Зміст методики передбачає самооцінювання респондентом власних переконань і поведінкових проявів за системою тверджень, які відображають ставлення до життєвих труднощів і способи їх подолання. Відповіді обираються за чотирибальною шкалою від 0 до 3 балів, де крайні значення відповідають запереченню або повному погодженню з твердженням, а проміжні – частковому погодженню чи сумніву. Опитувальник включає 45 тверджень, які охоплюють три основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику .

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами з урахуванням прямого та зворотного кодування відповідей, унаслідок чого визначається загальний показник життєстійкості та значення за окремими субшкалами. Вищі значення відповідають більшій вираженості життєстійкості та її компонентів. Інтерпретація результатів (адаптована до завдань дослідження) передбачає поділ показників на три рівні, межі яких визначаються залежно від кількості пунктів у відповідних показниках: низький рівень перебуває в межах – від 0 до 18 балів і свідчить про недостатню сформованість життєстійкості, знижену активність та труднощі у подоланні життєвих труднощів; середній рівень – від 11 до 36 балів, характеризує відносно стабільне функціонування та

здатність частково справлятися зі стресовими ситуаціями; високий рівень – від 21 до 54 балів, який відображає високий рівень життєстійкості, активну позицію особистості та здатність ефективно долати труднощі.

Доцільність використання цієї методики зумовлена необхідністю оцінки особистісних ресурсів, які забезпечують адаптацію до складних життєвих умов. Визначення рівня залученості, контролю та готовності до прийняття ризику дозволяє встановити, наскільки старші підлітки здатні зберігати активну життєву позицію, впливати на події та сприймати труднощі як можливості для розвитку. Отримані результати є значущими для дослідження, оскільки життєстійкість виступає суттєвим психологічним чинником, який впливає на формування та прояв тривожності в умовах війни.

Отже, вибір та використання обраних психодіагностичних методик зумовлений їх відповідністю меті дослідження та можливістю отримання кількісних показників, придатних для подальшого статистичного аналізу. Використання шкали оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності дозволяє диференційовано визначити ситуативні та стійкі прояви тривожності; методика самооцінки психічних станів спрямована на виявлення особливостей емоційного реагування та актуальних психічних станів особистості; опитувальник копінг-стратегій забезпечує аналіз способів подолання стресових ситуацій; тест життєстійкості дає змогу визначити рівень внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють адаптації до складних умов. У сукупності обраний інструментарій дозволяє всебічно дослідити психологічні чинники виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни та встановити взаємозв'язки між ключовими змінними дослідження.

2.3. Аналіз та інтерпретація одержаних результатів дослідження психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни

З метою виявлення психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни було проведено діагностичне обстеження із застосуванням чотирьох стандартизованих методик. Узагальнені емпіричні дані по кожному респонденту за усіма методиками представлено у Додатку Д.

Результати діагностування рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності за методикою № 1 «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер) – оцінка вираженості ситуативних та стійких проявів тривожності представлені у таблиці 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

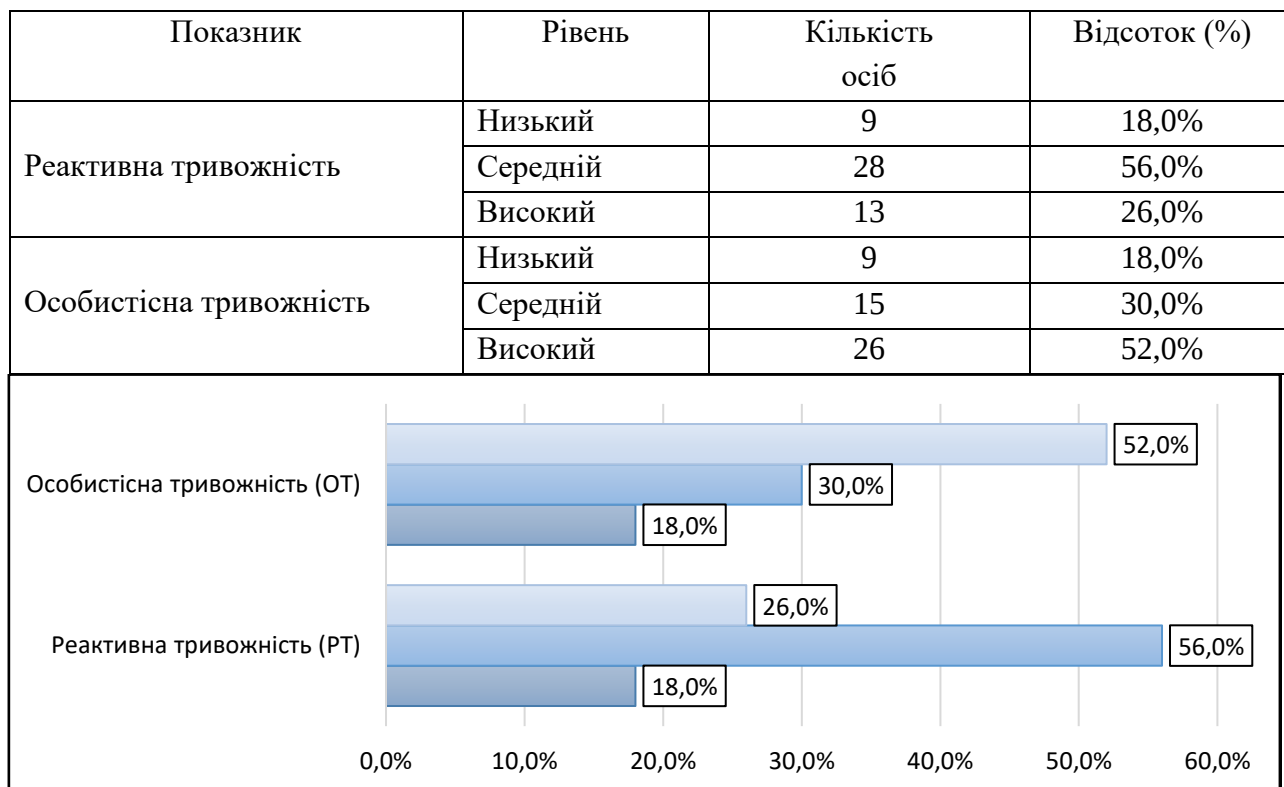


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнями реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

За результатами діагностики рівня тривожності старших підлітків за методикою Ч. Спілбергера виявлено виразну відмінність у розподілі показників реактивної та особистісної тривожності.

За шкалою реактивної тривожності більше половини респондентів (56,0%) перебувають на середньому рівні, що відображає помірну інтенсивність ситуативних тривожних переживань у досліджуваній вибірці. Високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у 26,0% старших підлітків, що свідчить про наявність у чверті вибірки вираженого емоційного напруження, пов'язаного з актуальними стресогенними обставинами. Водночас 18,0% респондентів демонструють низький рівень ситуативної тривожності, що вказує на збережену емоційну стійкість у поточних життєвих умовах.

За шкалою особистісної тривожності розподіл має принципово інший характер: більше половини досліджуваних (52,0%) показали високий рівень, що є найвищим показником серед усіх діагностованих шкал. Середній рівень виявлено у 30,0% респондентів, а низький – у 18,0%. Переважання високого рівня особистісної тривожності свідчить про те, що у значної частини старших підлітків сформувалася стійка схильність сприймати широке коло ситуацій як потенційно загрозливі.

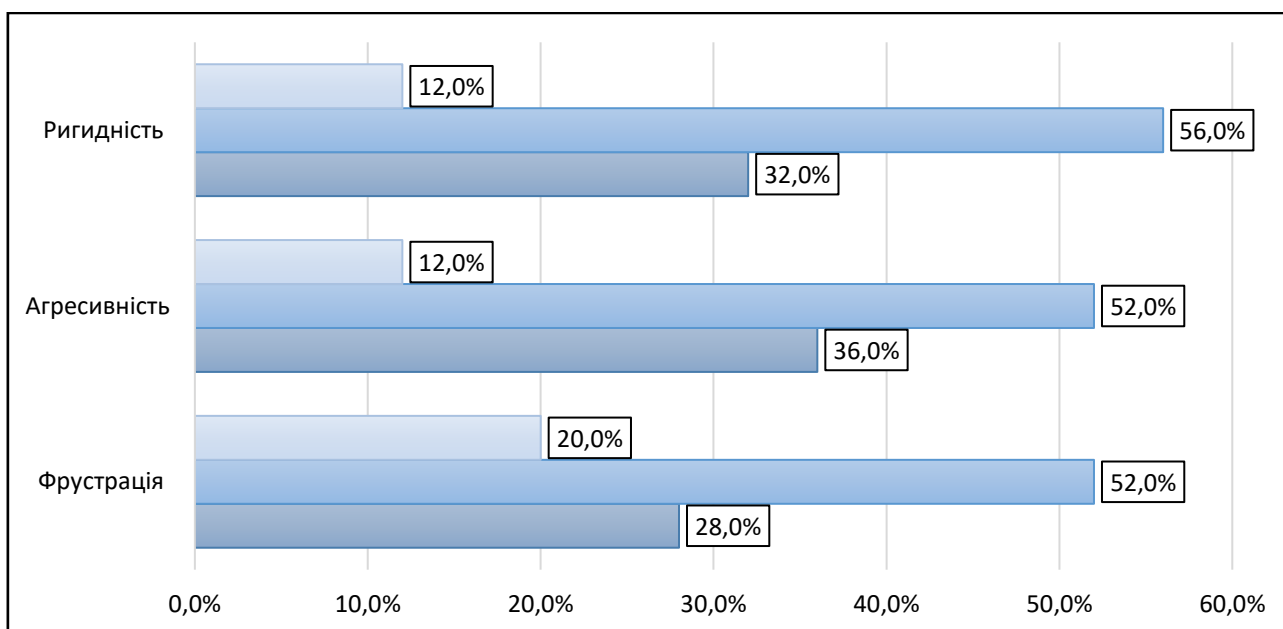
Порівняння двох шкал засвідчує, що особистісна тривожність у старших підлітків в умовах війни перевищує реактивну: якщо високий рівень реактивної тривожності виявлено у 26,0% респондентів, то особистісної – у 52,0%, тобто вдвічі більше. Такий розподіл може свідчити про те, що тривалий вплив воєнного середовища сприяє інтеріоризації тривожних переживань та формуванню стійкої тривожності як особистісної характеристики, що виходить за межі ситуативного реагування на конкретні стресогенні події.

Результати діагностування рівня вираженості психічних станів за методикою № 2 «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) – оцінка інтенсивності фрустрації, агресивності та ригідності представлені у таблиці 2.2 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями самооцінки психічних станів

Показник	Рівень	Кількість осіб	Відсоток (%)
Фрустрація	Низький	14	28,0%
	Середній	26	52,0%
	Високий	10	20,0%
Агресивність	Низький	18	36,0%
	Середній	26	52,0%
	Високий	6	12,0%
Ригідність	Низький	16	32,0%
	Середній	28	56,0%
	Високий	6	12,0%

**Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнями самооцінки психічних станів**

За результатами діагностики психічних станів старших підлітків за методикою Г. Айзенка виявлено переважання середнього рівня за всіма трьома шкалами.

За шкалою «Фрустрація» більше половини респондентів (52,0%) перебувають на середньому рівні, що свідчить про помірну вираженість переживань, пов'язаних із неможливістю задоволення значущих потреб.

Високий рівень фрустрації зафіксовано у 20,0% старших підлітків, що вказує на наявність у частини вибірки інтенсивних переживань блокування потреб, які можуть посилювати емоційне напруження та ускладнювати адаптацію до умов воєнного середовища. Водночас 28,0% респондентів демонструють низький рівень фрустрації, що свідчить про збережену здатність частини підлітків конструктивно сприймати обмеження та перешкоди.

За шкалою «Агресивність» середній рівень також переважає (52,0%), а високий рівень виявлено лише у 12,0% вибірки. Низький рівень агресивності зафіксовано у 36,0% респондентів – найвищий показник низького рівня серед усіх шкал методики. Порівняно невисока вираженість агресивності може свідчити про переважання інтернальних (спрямованих всередину) форм переживання стресу у досліджуваній вибірці, коли емоційне напруження реалізується радше через тривожність і фрустрацію, аніж через зовнішню спрямовану ворожість.

За шкалою «Ригідність» середній рівень зафіксовано у 56,0% респондентів, що є найвищим показником серед трьох шкал. Високий рівень ригідності виявлено у 12,0% старших підлітків, а низький – у 32,0%. Помірна вираженість ригідності свідчить про збережену у більшості досліджуваних здатність до гнучкості мислення та поведінки, хоча у певної частини вибірки наявні труднощі з адаптацією до мінливих умов, що може ускладнювати пристосування до нових обставин, зумовлених воєнною ситуацією.

Порівняння трьох досліджуваних станів дозволяє виявити певні закономірності у структурі емоційного реагування старших підлітків. Звертає на себе увагу співвідношення між фрустрацією та агресивністю: при відносно вищому рівні фрустрації (20,0% високого рівня) агресивність залишається порівняно невираженою (12,0% високого рівня), що дозволяє припускати перенаправлення емоційного напруження у внутрішній план переживань замість зовнішньої реалізації ворожості. Водночас збереження помірного рівня ригідності у більшості досліджуваних (56,0% середнього рівня) свідчить про те, що когнітивна гнучкість загалом не порушена, а отже, наявний потенціал для

формування нових способів адаптації до мінливих обставин воєнного середовища. Разом з тим, поєднання підвищеної фрустрації зі зниженою зовнішньою агресивністю може створювати передумови для посилення саме тривожних форм реагування, коли заблоковане напруження проявляється через хвилювання, занепокоєння та внутрішній дискомфорт.

Результати діагностування особливостей копінг-стратегій за методикою № 3 «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман) – оцінка вираженості способів подолання стресових ситуацій представлені у таблиці 2.3 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями вираженості копінг-стратегій

Показник	Рівень	Кількість осіб	Відсоток (%)
Конфронтація	Низький	6	12,0%
	Середній	26	52,0%
	Високий	18	36,0%
Дистанціювання	Низький	4	8,0%
	Середній	28	56,0%
	Високий	18	36,0%
Самоконтроль	Низький	6	12,0%
	Середній	28	56,0%
	Високий	16	32,0%
Пошук соціальної підтримки	Низький	4	8,0%
	Середній	30	60,0%
	Високий	16	32,0%
Прийняття відповідальності	Низький	4	8,0%
	Середній	28	56,0%
	Високий	18	36,0%
Втеча-уникнення	Низький	10	20,0%
	Середній	24	48,0%
	Високий	16	32,0%
Планування рішення проблеми	Низький	10	20,0%
	Середній	22	44,0%
	Високий	18	36,0%
Позитивна переоцінка	Низький	12	24,0%
	Середній	28	56,0%
	Високий	10	20,0%

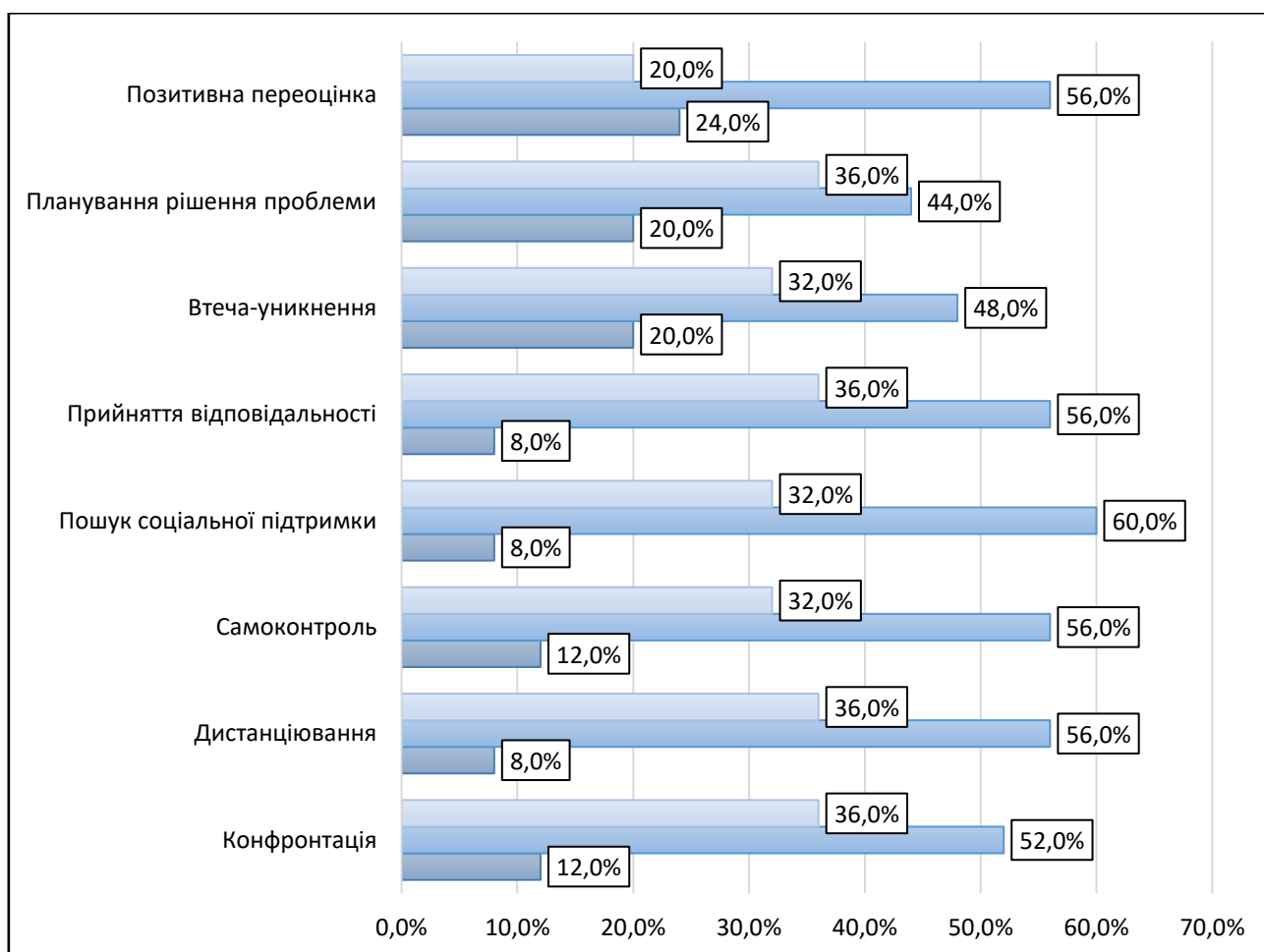


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнями вираженості копінг-стратегій

За результатами діагностики копінг-стратегій старших підлітків за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман виявлено диференційований характер використання різних способів подолання стресу. Найвищі показники високого рівня зафіксовано за шкалами «Конфронтація», «Дистанціювання», «Прийняття відповідальності» та «Планування рішення проблеми» – по 36,0% респондентів за кожною. Водночас за цими стратегіями спостерігається різний характер розподілу: конфронтація та дистанціювання поєднують активний захисний та уникаючий стилі реагування, тоді як прийняття відповідальності та планування рішення проблеми належать до конструктивних стратегій, спрямованих на усвідомлене подолання труднощів.

За шкалою «Конфронтація» більше половини досліджуваних (52,0%) перебувають на середньому рівні, а 36,0% демонструють високий рівень, що свідчить про схильність значної частини старших підлітків до активного, інколи

імпульсивного протистояння стресовим ситуаціям. Лише 12,0% респондентів показали низький рівень конфронтації. За шкалою «Дистанціювання» 56,0% перебувають на середньому рівні, а високий рівень виявлено у 36,0% вибірки при мінімальній частці низького рівня (8,0%), що вказує на поширеність когнітивного відсторонення від проблеми як способу зниження емоційного напруження.

За шкалою «Самоконтроль» середній рівень зафіксовано у 56,0% респондентів, високий – у 32,0%, низький – у 12,0%. Такий розподіл свідчить про те, що більшість старших підлітків здатна регулювати власні емоційні прояви у стресових ситуаціях, хоча третина вибірки демонструє виражену тенденцію до стримування емоцій, що за умов тривалого стресу може перетворюватися на надмірне пригнічення переживань. За шкалою «Пошук соціальної підтримки» переважає середній рівень (60,0%), а високий рівень виявлено у 32,0% досліджуваних, що вказує на значущість міжособистісних ресурсів у подоланні стресу для підліткового віку.

За шкалою «Прийняття відповідальності» розподіл подібний: 56,0% на середньому рівні та 36,0% на високому, що свідчить про усвідомлення значною частиною підлітків власної ролі у виникненні та подоланні проблемних ситуацій. Водночас надмірна вираженість цієї стратегії може призводити до самозвинувачення та підвищення рівня тривожності. Стратегія «Втеча-уникнення» продемонструвала дещо інший розподіл: 48,0% на середньому рівні, 32,0% на високому та 20,0% на низькому. Наявність високого рівня у третини вибірки свідчить про поширеність уникаючої поведінки серед старших підлітків, що в контексті воєнного середовища може виступати як захисним механізмом зниження психоемоційного напруження, так і чинником, що перешкоджає конструктивному подоланню труднощів.

За шкалою «Планування рішення проблеми» найбільш рівномірний розподіл серед усіх стратегій: 44,0% середнього рівня, 36,0% високого та 20,0% низького. Високий рівень планування у понад третини респондентів свідчить про здатність частини старших підлітків до цілеспрямованого аналізу ситуації та

розроблення стратегій її вирішення. За шкалою «Позитивна переоцінка» виявлено найнижчий показник високого рівня серед усіх копінг-стратегій (20,0%) при 56,0% середнього та 24,0% низького рівня. Порівняно невисока вираженість позитивної переоцінки може свідчити про труднощі старших підлітків у переосмисленні негативних подій та знаходженні позитивних аспектів у складних життєвих обставинах, що пояснюється як віковими особливостями когнітивного розвитку, так і ситуацією воєнного часу.

Загалом аналіз копінг-стратегій засвідчив, що у досліджуваній вибірці спостерігається одночасне використання різних за спрямованістю способів подолання стресу. Помітною є тенденція до поєднання конструктивних стратегій із дезадаптивними формами реагування, що відображає неусталеність копінг-поведінки у старшому підлітковому віці, особливо в умовах тривалого стресового навантаження воєнного часу.

Результати діагностування рівня життєстійкості за методикою № 4 «Тест життєстійкості» (С. Мадді) – оцінка сформованості внутрішніх ресурсів подолання стресу представлені у таблиці 2.4 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями компонентів життєстійкості та загальною життєстійкістю

Показник	Рівень	Кількість осіб	Відсоток (%)
Залученість	Низький	21	42,0%
	Середній	15	30,0%
	Високий	14	28,0%
Контроль	Низький	23	46,0%
	Середній	14	28,0%
	Високий	13	26,0%
Прийняття ризику	Низький	26	52,0%
	Середній	9	18,0%
	Високий	15	30,0%
Загальна життєстійкість	Низький	9	18,0%
	Середній	37	74,0%
	Високий	4	8,0%

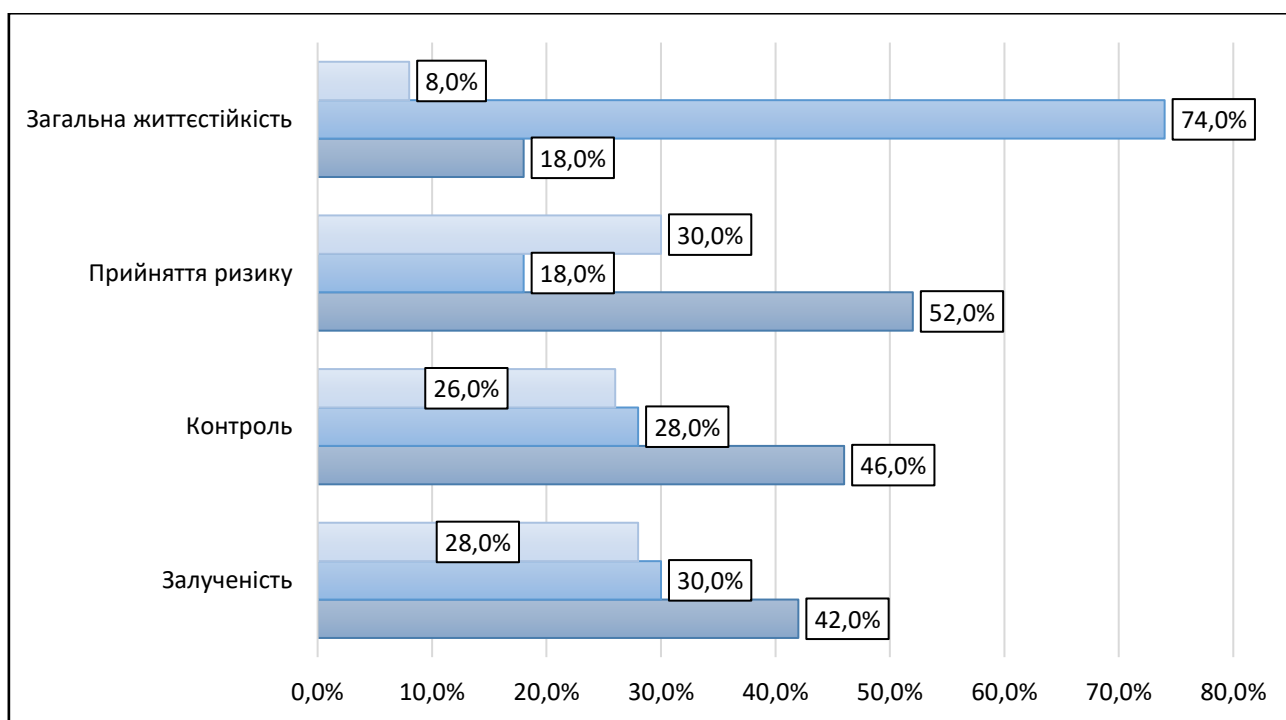


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнями компонентів життєстійкості та загальною життєстійкістю

За результатами діагностики життєстійкості старших підлітків за методикою С. Мадді виявлено характерну закономірність: за окремими компонентами переважає низький рівень, тоді як загальний показник життєстійкості зосереджений переважно на середньому рівні (74,0%). Такий розподіл свідчить про те, що при загальній збереженості ресурсів подолання стресу окремі компоненти життєстійкості у значної частини респондентів є недостатньо сформованими.

За шкалою «Залученість» низький рівень виявлено у 42,0% досліджуваних, середній – у 30,0%, високий – у 28,0%. Переважання низького рівня свідчить про те, що майже половина старших підлітків відчуває відчуженість від життєвих процесів, знижений інтерес до діяльності та труднощі з відчуттям включеності у повсякденне життя, що може бути пов'язано з порушенням звичного соціального середовища в умовах війни.

За шкалою «Контроль» найвищу частку становить низький рівень (46,0%), середній виявлено у 28,0% та високий – у 26,0% респондентів. Зниження

відчуття контролю у майже половини вибірки є закономірним в умовах воєнного середовища, де підлітки стикаються з ситуаціями, на перебіг яких мають обмежений вплив: вимушене переселення, зміна навчального закладу, розлука з близькими, загроза безпеці.

За шкалою «Прийняття ризику» виявлено найвищу частку низького рівня серед усіх компонентів – 52,0%, тоді як високий рівень зафіксовано у 30,0% та середній – лише у 18,0% досліджуваних. Переважання низького рівня прийняття ризику свідчить про зниження готовності більшості старших підлітків діяти в умовах невизначеності та сприймати труднощі як можливості для розвитку. У контексті воєнного середовища, де невизначеність набуває загрозливого характеру, зниження прийняття ризику може розглядатися як природна захисна реакція, спрямована на збереження відчуття психологічної безпеки.

Загальний показник життєстійкості демонструє виразне зосередження на середньому рівні (74,0%), високий рівень виявлено лише у 8,0% респондентів, а низький – у 18,0%. Мінімальна частка високого рівня загальної життєстійкості є найнижчим показником серед усіх діагностованих змінних, що свідчить про обмеженість внутрішніх ресурсів старших підлітків для ефективного подолання стресових впливів воєнного часу. Водночас переважання середнього рівня вказує на те, що більшість досліджуваних зберігає базову здатність до подолання труднощів, яка, однак, може виявитися недостатньою за умов тривалого та інтенсивного стресового навантаження.

Узагальнення виявлених тенденцій за чотирма діагностичними методиками дозволяє окреслити загальну картину психологічного стану старших підлітків у досліджуваній вибірці.

1. Спільною закономірністю є переважання середнього рівня за більшістю шкал, що загалом відображає помірну інтенсивність досліджуваних характеристик. Водночас за окремими показниками зафіксовано суттєві відхилення: особистісна тривожність демонструє виражене зміщення у бік високого рівня (52,0%), а компоненти життєстійкості – у бік низького (42,0–52,0% за окремими шкалами).

2. Результати засвідчують наявність протиріччя між рівнем тривожності та рівнем життєстійкості: при високій особистісній тривожності у більше половини респондентів загальна життєстійкість на високому рівні виявлена лише у 8,0%, що може свідчити про взаємозв'язок цих характеристик і потребує перевірки методами кореляційного аналізу.

3. У сфері копінг-поведінки виявлено одночасне використання як конструктивних стратегій (планування рішення проблеми – 36,0% високого рівня), так і уникаючих (втеча-уникнення – 32,0%, дистанціювання – 36,0%), що вказує на неоднорідність стратегій подолання стресу та можливе поєднання адаптивних і дезадаптивних моделей поведінки у старших підлітків в умовах війни.

З метою визначення характеру та сили взаємозв'язків між показниками тривожності, психічних станів, копінг-стратегій та життєстійкості старших підлітків було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками шкал діагностичних методик у SPSS Statistics представлена у таблицях 2.5 – 2.8 та у Додатку Е.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методик № 1 (тривожність) та № 4 (життєстійкість) представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Взаємозв'язок показників тривожності та компонентів
життєстійкості старших підлітків**

Методика № 1 (Тривожність)	Методика № 4 (Життєстійкість)			
	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальна життєстійкість
Реактивна тривожність (РТ)	–0,463**	–0,466**	–0,137	–0,617**
Особистісна тривожність (ОТ)	–0,423**	–0,327*	–0,090	–0,490**
* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$				

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні взаємозв'язки між показниками тривожності та компонентами життєстійкості, які виявилися найсильнішими серед усіх досліджуваних змінних.

Найвищий коефіцієнт кореляції зафіксовано між реактивною тривожністю та загальною життєстійкістю ($r = -0,617$; $p < 0,01$), що свідчить про виражений зворотний зв'язок: підвищення рівня ситуативної тривожності супроводжується зниженням загальної здатності особистості протистояти стресу. Особистісна тривожність також демонструє значущий зворотний зв'язок із загальною життєстійкістю ($r = -0,490$; $p < 0,01$), що підтверджує роль внутрішніх ресурсів як чинника, який опосередковує формування стійких тривожних характеристик особистості.

За окремими компонентами найбільш виражені від'ємні кореляції зафіксовано між реактивною тривожністю та показниками залученості ($r = -0,463$; $p < 0,01$) і контролю ($r = -0,466$; $p < 0,01$). Аналогічну тенденцію виявлено для особистісної тривожності: зв'язок із залученістю становить $r = -0,423$ ($p < 0,01$), з контролем – $r = -0,327$ ($p < 0,05$).

Отримані результати свідчать, що відчуття включеності у життєві процеси та здатність впливати на перебіг подій виступають вагомими протективними чинниками, зниження яких асоціюється з підвищенням тривожності. Компонент «Прийняття ризику» не виявив статистично значущих кореляцій із жодним показником тривожності ($r = -0,137$ та $r = -0,090$), що може свідчити про специфічну природу цього компоненту, який більшою мірою пов'язаний із ставленням до невизначеності, аніж безпосередньо з інтенсивністю тривожних переживань. Зворотний характер виявлених зв'язків вказує на те, що ослаблення внутрішніх ресурсів особистості – передусім відчуття включеності у життя та здатності впливати на його перебіг – створює передумови для наростання тривожних переживань як ситуативного, так і стійкого характеру. Водночас вибірковість зв'язків (значущість залученості та контролю за відсутності значущості прийняття ризику) свідчить про те, що в умовах воєнного середовища протективну роль відіграють саме ті компоненти життєстійкості, які

забезпечують відчуття стабільності та передбачуваності, а не готовність до ризику.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методик № 1 (тривожність) та № 3 (копінг-стратегії) представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Взаємозв'язок показників тривожності та копінг-стратегій
старших підлітків**

Методика № 1 (Тривожність)	Методика № 3 (Копінг-стратегії)							
	Кт	Дт	Ск	ПСП	ПВ	ВУ	ПР	ПП
Реактивна тривожність (РТ)	-0,123	-0,101	0,249	0,172	0,039	-0,087	0,125	0,043
Особистісна тривожність (ОТ)	-0,118	0,184	0,290*	-0,098	-0,066	-0,086	0,220	-0,073
* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$								

Аналіз взаємозв'язків між тривожністю та копінг-стратегіями засвідчив переважно слабкі та статистично незначущі кореляції, за одним винятком: виявлено значущий позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та копінг-стратегією «Самоконтроль» ($r = 0,290$; $p < 0,05$). Зазначений зв'язок може свідчити про те, що підлітки з вищим рівнем стійкої тривожності більшою мірою вдаються до стримування власних емоційних проявів та контролю поведінки у стресових ситуаціях, що відповідає уявленням про самоконтроль як компенсаторну стратегію за умов підвищеної тривожності.

Відсутність значущих кореляцій між тривожністю та більшістю копінг-стратегій є важливим результатом, який свідчить про те, що в досліджуваній вибірці рівень тривожності безпосередньо не визначає вибір способів подолання стресу. Зокрема, стратегія «Втеча-уникнення», яку з теоретичних позицій можна було б очікувати у якості корелята тривожності, не виявила значущого зв'язку ($r = -0,087$ та $r = -0,086$). Такий результат може пояснюватися тим, що в умовах воєнного середовища вибір копінг-стратегій зумовлюється не стільки рівнем тривожності, скільки іншими чинниками – зокрема, рівнем життєстійкості, що потребує додаткової перевірки.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методик № 1 (тривожність) та № 2 (психічні стани) представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Взаємозв'язок показників тривожності та психічних станів
старших підлітків**

Методика № 1 (Тривожність)	Методика № 2 (Психічні стани)		
	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Реактивна тривожність (РТ)	0,067	-0,095	-0,026
Особистісна тривожність (ОТ)	0,164	-0,075	0,051
* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$			

Між показниками тривожності та психічними станами (фрустрацією, агресивністю, ригідністю) значущих кореляційних зв'язків не виявлено. Всі отримані коефіцієнти є близькими до нуля та не досягають порогу статистичної значущості, що свідчить про відносну незалежність рівня тривожності від вираженості зазначених психічних станів у досліджуваній вибірці.

Такий результат може пояснюватися кількома чинниками. Відсутність зв'язку між тривожністю та фрустрацією може бути зумовлена тим, що в умовах воєнного середовища джерела тривоги та фрустрації є різними: тривожність пов'язана переважно з невизначеністю та загрозою, тоді як фрустрація – з блокуванням конкретних потреб.

Відсутність зв'язку з агресивністю узгоджується з раніше зазначеним переважанням інтернальних форм переживання стресу у досліджуваній вибірці. Водночас слід зауважити, що за методикою Г. Айзенка значущий зв'язок виявлено між фрустрацією та ригідністю ($r = 0,449$; $p < 0,01$), що свідчить про внутрішню взаємопов'язаність цих психічних станів, яка, однак, функціонує незалежно від рівня тривожності.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методик № 3 (копінг-стратегії) та № 4 (життєстійкість) представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Взаємозв'язок копінг-стратегій та компонентів життєстійкості
старших підлітків**

Методика № 3 (Копінг-стратегії)	Методика № 4 (Життєстійкість)			
	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальна життєстійкість
Конфронтація	-0,348*	-0,075	-0,087	-0,292*
Дистанціювання	0,001	-0,173	0,022	-0,095
Самоконтроль	0,006	0,165	0,135	0,156
Пошук соціальної підтримки	0,124	-0,069	-0,053	0,013
Прийняття відповідальності	0,151	-0,092	0,112	0,081
Втеча-уникнення	-0,298*	-0,023	-0,239	-0,289*
Планування рішення проблеми	0,191	0,178	0,174	0,293*
Позитивна переоцінка	0,250	0,106	0,213	0,300*
* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$				

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між окремими копінг-стратегіями та показниками життєстійкості, які дозволяють уточнити роль стратегій подолання стресу у структурі досліджуваного феномена. Виразна диференціація кореляційних зв'язків засвідчує, що конструктивні та дезадаптивні стратегії мають протилежну спрямованість зв'язків із життєстійкістю.

Найбільш виражені від'ємні зв'язки зафіксовано між стратегією «Конфронтація» та залученістю ($r = -0,348$; $p < 0,05$) і загальною життєстійкістю ($r = -0,292$; $p < 0,05$). Подібну тенденцію виявлено для стратегії «Втеча-уникнення»: від'ємний зв'язок із залученістю ($r = -0,298$; $p < 0,05$) та загальною життєстійкістю ($r = -0,289$; $p < 0,05$). Отримані результати свідчать, що як імпульсивне протистояння проблемі, так і уникаюча поведінка асоціюються зі зниженням внутрішніх ресурсів подолання стресу. Підлітки з нижчим рівнем залученості у життєві процеси частіше вдаються до дезадаптивних стратегій, що може утворювати замкнене коло: зниження залученості спонукає до уникання

або конфронтації, які, своєю чергою, додатково виснажують ресурси особистості.

Водночас конструктивні стратегії демонструють значущі позитивні зв'язки із загальною життєстійкістю: «Планування рішення проблеми» ($r = 0,293$; $p < 0,05$) та «Позитивна переоцінка» ($r = 0,300$; $p < 0,05$). Зазначені кореляції підтверджують, що здатність до цілеспрямованого аналізу проблемної ситуації та переосмислення негативних подій у позитивному ключі пов'язана з вищим рівнем психологічної стійкості. Варто зауважити, що стратегії «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та «Прийняття відповідальності» не виявили значущих кореляцій із жодним компонентом життєстійкості, що може свідчити про опосередкований характер зв'язку цих стратегій із загальним рівнем психологічних ресурсів.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють окреслити систему взаємозв'язків між тривожністю та досліджуваними психологічними чинниками у старших підлітків в умовах війни. Найбільш вагомим чинником виникнення тривожності виступає рівень життєстійкості, який демонструє виражені від'ємні кореляції як із реактивною ($r = -0,617$), так і з особистісною тривожністю ($r = -0,490$). Зниження залученості у життєві процеси та втрата відчуття контролю над подіями, що є характерними наслідками впливу воєнного середовища, асоціюються з підвищенням обох форм тривожності. Водночас безпосередні психічні стани (фрустрація, агресивність, ригідність) не виявили значущих зв'язків із тривожністю, функціонуючи як відносно автономні характеристики емоційної сфери. Копінг-стратегії опосередковують зв'язок тривожності та життєстійкості: дезадаптивні стратегії (конфронтація, втеча-уникнення) асоціюються зі зниженням життєстійкості, а конструктивні (планування, позитивна переоцінка) з її підвищенням. Єдиний значущий прямий зв'язок між тривожністю та копінг-стратегіями – позитивна кореляція особистісної тривожності із самоконтролем може розглядатися як прояв компенсаторного механізму, коли підвищена тривожність спонукає до посиленого контролю власних емоційних реакцій.

Отже, емпіричне дослідження психологічних чинників виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни проводилося на вибірці з 50 осіб віком від 15 до 18 років із застосуванням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик: «Шкали оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, «Опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкман, а також «Тесту життєстійкості» С. Мадді. Обраний діагностичний інструментарій забезпечив комплексну оцінку проявів тривожності, психічних станів, стратегій подолання стресу та внутрішніх ресурсів особистості, що дозволило дослідити тривожність як системне явище у контексті взаємодії різних психологічних чинників. Результати засвідчили переважання високого рівня особистісної тривожності, зниження компонентів життєстійкості, неоднорідності копінг-поведінки, а кореляційний аналіз підтвердив, що провідним психологічним чинником, пов'язаним із виникненням тривожності, є рівень життєстійкості, зокрема компоненти залученості та контролю, тоді як копінг-стратегії виконують опосередковуючу роль у структурі зазначеного взаємозв'язку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні чинники виникнення тривожності у старших підлітків в умовах війни. Отримані результати дослідження стали підставою для формулювання таких висновків:

1. На основі вивчення наукової літератури за темою роботи проаналізовано основні теоретичні підходи до дослідження поняття тривожності у психологічній науці. З'ясовано, що тривожність є багатовимірним психологічним феноменом, який розглядається в межах психоаналітичного, когнітивного, екзистенційного та інтегративного підходів як складне утворення, що поєднує ситуативні емоційні стани та стійкі особистісні характеристики. Від концепції З. Фрейда про тривогу як результат внутрішніх конфліктів до сучасних моделей Ч. Спілбергера та К. Ізарда простежується еволюція розуміння тривожності як явища, що формується під впливом індивідуального досвіду, особливостей взаємодії з середовищем та може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію залежно від інтенсивності та ресурсів особистості.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні особливості старшого підліткового віку як періоду, що визначає специфіку формування тривожності. Встановлено, що старший підлітковий вік (15–18 років) є складним і динамічним етапом розвитку, для якого характерне формування ідентичності, інтенсивний розвиток когнітивної сфери та здатності до саморефлексії, переорієнтація на міжособистісні стосунки з однолітками та зростання ролі самоствердження. Суперечливість цього періоду виявляється у поєднанні прагнення до самостійності з потребою у підтримці, що робить старших підлітків особливо вразливими до впливу стресогенних чинників та формування тривожних станів.

3. Визначено психологічні чинники виникнення тривожності у старшому підлітковому віці в умовах війни. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що воєнне середовище створює для старших підлітків ситуацію постійної загрози, невизначеності та порушення звичного способу життя, що

актуалізує внутрішні переживання та може призводити до формування стійкої тривожності. Серед провідних чинників виокремлено переживання загрози безпеці, інформаційне перевантаження, розрив значущих соціальних зв'язків, вимушене переселення та зниження відчуття контролю над подіями. Водночас обґрунтовано роль внутрішніх ресурсів особистості – життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій як протективних чинників, здатних опосередковувати вплив стресогенних обставин на рівень тривожності.

4. За допомогою комплексу психодіагностичних методик (методика Ч. Спілбергера, методика Г. Айзенка, опитувальник Р. Лазаруса та С. Фолкман, тест С. Мадді) на вибірці з 50 старших підлітків віком від 15 до 18 років досліджено особливості тривожності та пов'язаних із нею психологічних чинників. Емпірично виявлено, що понад половина досліджуваних демонструє високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про інтеріоризацію тривожних переживань та формування стійкої схильності сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Водночас реактивна тривожність зосереджена переважно на середньому рівні, що вказує на більш помірну інтенсивність ситуативних тривожних реакцій. Результати діагностики життєстійкості засвідчили зниження окремих її компонентів, передусім залученості, контролю та прийняття ризику, при збереженні загальної життєстійкості переважно на середньому рівні. У сфері копінг-поведінки встановлено одночасне використання конструктивних та дезадаптивних стратегій подолання стресу, що відображає неусталеність моделей подолання труднощів у старшому підлітковому віці в умовах воєнного середовища. Психічні стани (фрустрація, агресивність, ригідність) перебувають переважно на середньому рівні вираженості, із відносним переважанням фрустрації серед досліджуваних станів. Результати діагностики за стандартизованими методиками засвідчили наявність виразної тенденції: при переважанні середнього рівня за більшістю показників особистісна тривожність демонструє зміщення у бік високого рівня, тоді як компоненти життєстійкості зміщені у бік низького, що формує характерний для воєнного середовища профіль підвищеної вразливості на тлі обмежених

внутрішніх ресурсів. Одночасне використання старшими підлітками конструктивних та дезадаптивних копінг-стратегій відображає неусталеність моделей подолання стресу у досліджуваному віковому періоді.

5. Визначено характер взаємозв'язків між тривожністю та психологічними чинниками її виникнення у старших підлітків в умовах війни. Кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона виявив, що найбільш вагомим чинником, пов'язаним із тривожністю, є рівень життєстійкості, який демонструє виражені зворотні зв'язки як із реактивною, так і з особистісною тривожністю. Серед компонентів життєстійкості найбільш значущу роль відіграють залученість та контроль, зниження яких асоціюється з підвищенням тривожності. Водночас копінг-стратегії не виявили вагомих прямих зв'язків із рівнем тривожності, проте продемонстрували значущі кореляції з життєстійкістю: дезадаптивні стратегії (конфронтація, втеча-уникнення) пов'язані зі зниженням життєстійкості, а конструктивні (планування рішення проблеми, позитивна переоцінка) – з її підвищенням. Такий характер зв'язків дозволяє розглядати копінг-стратегії як опосередковуючу ланку у взаємозв'язку між тривожністю та життєстійкістю. Психічні стани функціонують як відносно автономні характеристики, не виявляючи значущих зв'язків із тривожністю, що свідчить про різну природу та джерела цих переживань в умовах воєнного середовища.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки тривожності старших підлітків залежно від тривалості перебування в умовах війни, а також у розробленні та апробації програми психологічної підтримки, спрямованої на підвищення життєстійкості та формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків, які зростають в умовах воєнного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М., Корпань А. Ю. Особливості дослідження рівня тривожності в майбутніх психологів. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 22–26.
2. Балтремус В. Є. Соціалізація старших підлітків у демократичних школах. *Наукові записки Малої академії наук України*. 2023. № 1 (26). С. 11–17.
3. Ворощук О. Д., Луц О. В. Вплив тривожності на агресивну поведінку старших підлітків. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. Т. 1, № 66. С. 103–107.
4. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–110.
5. Головченко Т. О. Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 115–119.
6. Жизномірська О. Я. Особливості форм самоствердження у молодших та старших підлітків. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка*. 2011. Вип. 12. С. 402–411.
7. Зигало Н. О. Тест життєстійкості С. Мадді – Національна освітня платформа «Всеосвіта». URL: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiестиikosti-s-maddi-4236618.html> (дата звернення: 15.03.2026).
8. Ілляшик К. Прояви тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 52–56.
9. Коблик В. Особливості виховання в підлітків ціннісного ставлення до праці. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2017. Вип. 2. С. 60–70.
10. Коваль О. А. Психологічні особливості підлітків старшого віку — студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2024. Т. 24, вип. 2 (86). С. 170–175.
11. Колодяжна А. В., Короткова П. М. Тривожність як властивість особистості. *Scientific research in the modern world: proceedings of I International*

scientific and practical conference (Toronto, Canada, 9–11 November 2022). Toronto : Perfect Publishing, 2022. P. 540–544.

12. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 68–78.

13. Мартиняк О., Андрійчук І. Соціально-психологічні особливості міжособистісного спілкування у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2021. Вип. 36. С. 126–129.

14. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.

15. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Кропивницький : Гельветика, 2024. Вип. 3(5). С. 47–54.

16. Мущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. № 1 (15). С. 30–35.

17. Нікітюк В. І., Мітлош А. В. Прояви тривожності у підлітків в умовах війни. *Платформа для наукової спільноти Inforum*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/33/146/1018> (дата звернення: 15.03.2026).

18. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). С. 832–833.

19. Порпуліт О. О. Медійна буттєвість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 1 (5). С. 207–212.

20. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.

21. Прищеп С. М. Життєві цінності у дітей підліткового віку: сутність та особливості. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12, т. 1. С. 162–165.
22. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М.; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький: Імекс–ЛТД, 2021. 225 с.
23. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 60–64.
24. Сіроштан А. О. Ціннісні орієнтації в підлітковому та юнацькому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 333–335.
25. Скакунова О., Дрозд О. В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 133–137.
26. Станішевська В. І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 2. С. 65–69.
27. Стеценко А. І., Стабровська О. В. Теоретично-методичні засади психологічних особливостей дослідження тривожності у дорослих. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 177–180.
28. Тихонькова І. С. Вікові особливості старших підлітків у вихованні самоствердження засобами спортивно-ігрової діяльності. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21(2). С. 290–302.
29. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності в дітей і підлітків, які були свідками воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Нейро News: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2025. № 2 (157). С. 28–31.

30. Учитель І. Б., Сурякова М. В., Кучинова Н. М. Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 114–120.

31. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

32. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр. (м. Вінниця, 16–17 травня 2019 р.)*. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. Т. 1. С. 192–194.

33. Чіп Р. Становлення гендерної ідентичності старших підлітків у ціннісному вимірі особистості. *Humanitarium*. 2019. Т. 43, Вип. 1. С. 151–161.

34. Шамне А. В., Бабич А. В. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2018. Вип. 279. С. 167–174.

35. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. РДГУ*. 2023. Вип. 20. С. 195–204.

36. Шишова-Волошина О. І. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса – Національна освітня платформа «Всеосвіта». URL: <https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-kopinh-stratehii-r-lazarusa-946035.html> (дата звернення: 15.03.2026).

37. Шкільна І. М. Вікові особливості виховання моральної самосвідомості старших підлітків у сучасних умовах. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 5. С. 63–67.

38. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 40–46.

39. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86.

40. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер)

Інструкція. Вам пропонується тест із твердженнями для оцінки рівня тривожності. Ваше завдання – оцінити значимість кожного твердження особисто для вас за шкалою:

- 4 бали – цілком вірно;
- 3 бали – вірно;
- 2 бали – мабуть вірно;
- 1 бал – цілком не вірно.

Якщо вам важко обрати відповідь, необхідно все-таки зробити вибір між запропонованими варіантами. Для частини «А» оцінюйте, як ви почуваєтеся в даний момент. Для частини «Б» оцінюйте, як ви почуваєтеся зазвичай. Будьте щирими у своїх відповідях та використовуйте весь діапазон балів.

БЛАНКИ ОПИТУВАЛЬНИКІВ

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я спокійний				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я перебуваю в стані напруги				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваю себе вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я собою не вдоволений				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не почуваю скутості, напруженості				
16	Я задоволений				
17	Я занепокоєний				
18	Я занадто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

№	Твердження	1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення				
22	Я дуже швидко втомлююся				

23	Я легко можу заплакати				
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26	Звичайно я почуваю себе бадьорим				
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний				
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене				
29	Я занадто переживаю через дрібниці				
30	Я цілком щасливий				
31	Я приймаю все занадто близько до серця				
32	Мені не вистачає впевненості в собі				
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці				
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35	У мене буває хандра				
36	Я задоволений				
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
39	Я врівноважена людина				
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Обробка результатів. Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1. $РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50$, де:
 Σ_1 – сума балів за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
 Σ_2 – сума балів за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.
2. $ОТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$, де:
 Σ_1 – сума балів за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
 Σ_2 – сума балів за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Ключ до тесту:

Показник	Прямі пункти (зростання тривожності)	Зворотні пункти (зниження тривожності)
Реактивна тривожність (РТ)	3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
Особистісна тривожність (ОТ)	22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40	21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

Інтерпретація результатів (в адаптації до завдань дослідження):

Рівень тривожності	Реактивна тривожність (бали)	Особистісна тривожність (бали)
Низький	0–30	0–30
Середній	31–45	31–45
Високий	46–80 і більше	46–80 і більше

Додаток Б

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція. Вам пропонується тест із твердженнями для оцінки психічних станів. Ваше завдання – оцінити значимість кожного твердження особисто для вас за шкалою:

- 0 балів – не збігається з вашим станом;
- 1 бал – стан виникає зрідка;
- 2 бали – стан виникає часто.

Якщо вам важко обрати відповідь, необхідно все-таки зробити вибір між запропонованими варіантами. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Будьте щирими у своїх відповідях та використовуйте весь діапазон балів.

БЛАНКИ ОПИТУВАЛЬНИКІВ

А. Шкала тривожності

№	Твердження	0	1	2
1	Не почуваюся впевненим			
2	Нерідко червонію через дрібниці			
3	Мій сон неспокійний			
4	Легко впадаю в тугу			
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві			
6	Мене лякають конфлікти			
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках			
8	Мене легко переконати			
9	Я самовразливий			
10	Важко витримую час очікувань			

Б. Шкала фрустрації

№	Твердження	0	1	2
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід			
12	Неприємності дуже мене засмучують			
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозви- нувачувань			
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною			
16	Я часто почуваюся беззахисним			
17	Іноді я відчуваю відчай			
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами			
19	Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними			

В. Шкала агресивності

№	Твердження	0	1	2
21	Залишаю за собою останнє слово			
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника			

23	Мене легко розсердити			
24	Полюбляю робити зауваження			
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше			
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися			
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися			
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію			
30	Я мстивий			

Г. Шкала ригідності

№	Твердження	0	1	2
31	Мені важко змінювати звички			
32	Важко переключая увагу			
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися			
36	Важко сходжуся з людьми			
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій			
38	Я неохоче йду на ризик			
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму			
40	Почуваюся на межі можливостей			

Обробка результатів. Показники тривожності (Т), фрустрації (Ф), агресивності (А) та ригідності (Р) підраховуються окремо як сума балів відповідної шкали: Т – сума балів за пунктами 1–10; Ф – сума балів за пунктами 11–20; А – сума балів за пунктами 21–30; Р – сума балів за пунктами 31–40.

Ключ до тесту. Усі пункти є прямими (підвищення балів свідчить про зростання рівня відповідного стану):

Назва субшкали	Номери пунктів
Тривожність	1–10
Фрустрація	11–20
Агресивність	21–30
Ригідність	31–40

Інтерпретація результатів (в адаптації до завдань дослідження):

Стан	Низький рівень (бали)	Середній рівень (бали)	Високий рівень (бали)
Тривожність	0–7	8–14	15–20
Фрустрація	0–7	8–14	15–20
Агресивність	0–7	8–14	15–20
Ригідність	0–7	8–14	15–20

Додаток В

Методика «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Інструкція. Вам пропонується тест із твердженнями для оцінки ваших типових способів подолання складних ситуацій. Ваше завдання – згадати, як ви зазвичай реагуєте на труднощі та оцінити кожен варіант поведінки за наступною шкалою:

- 0 балів – ніколи;
- 1 бал – іноді;
- 2 бали – рідко;
- 3 бали – часто.

Якщо вибір відповіді викликає труднощі, необхідно все-таки зробити вибір між запропонованими варіантами. Будьте щирими у своїх відповідях і використовуйте весь діапазон балів. Оцінюйте, наскільки часто ви застосовуєте зазначене у реальному житті.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	0	1	2	3
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось				
3	Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку				
4	Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію				
5	Критикував і докоряв себе				
6	Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є				
7	Сподівався на диво				
8	Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить				
9	Поводився, ніби нічого не сталося				
10	Намагався не показувати своїх почуттів				
11	Намагався побачити у ситуації і щось позитивне				
12	Спав більше, ніж звичайно				
13	Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми				
14	Шукав співчуття та розуміння у когось				
15	У мене виникла потреба виразити себе творчо				
16	Намагався забути все це				
17	Звертався за допомогою до спеціалістів				
18	Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік				
19	Виbachався чи намагався все загладити				
20	Складав план дій				
21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
22	Розумів, що я викликав цю проблему				
23	Набирався досвіду у цій ситуації				
24	Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
25	Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками				
26	Ризикував відчайдушно				
27	Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив				
28	Знаходив нову віру у щось				
29	Знову відкривав собі щось важливе				

30	Щось міняв так, що все налагоджувалося				
31	Загалом уникав спілкування з людьми				
32	Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись				
33	Запитував поради у родича або у друга, якого поважав				
34	Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи				
35	Відмовлявся сприймати це дуже серйозно				
36	Говорив із кимось про те, що я відчуваю				
37	Стояв на своєму і боровся за те, що хотів				
38	Зганяв це на інших людях				
39	Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації				
40	Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити				
41	Відмовлявся вірити, що це справді сталося				
42	Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому				
43	Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми				
44	Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи				
45	Щось змінював у собі				
46	Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося				
47	Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися				
48	Молився				
49	Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити				
50	Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її				

Обробка результатів. За допомогою ключа підраховується загальний бал для кожної з восьми шкал шляхом додавання балів за відповідними пунктами. Підсумковий бал для кожної шкали залежить від кількості пунктів, які вказані у ключі.

Ключ до тесту та інтерпретація результатів (в адаптації до завдань дослідження):

Назва копінг-стратегії	Номери пунктів у ключі	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Конфронтація	2, 3, 13, 21, 26, 37	0–6	7–12	13–18
Дистанціювання	8, 9, 11, 16, 32, 35	0–6	7–12	13–18
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50	0–7	8–14	15–21
Пошук соціальної підтримки	4, 14, 17, 24, 33, 36	0–6	7–12	13–18
Прийняття відповідальності	5, 19, 22, 42	0–4	5–8	9–12
Втеча-уникнення	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47	0–8	9–16	17–24
Планування рішення	1, 20, 30, 39, 40, 43	0–6	7–12	13–18
Позитивна переоцінка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48	0–7	8–14	15–21

Додаток Г

Методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді)

Інструкція. Вам пропонується тест із твердженнями, які оцінюють вашу життєстійкість. Ваше завдання – визначити, наскільки кожне твердження відповідає вашій поведінці або думкам. Для цього оберіть відповідну оцінку за наступною шкалою:

- 0 – ні;
- 1 – скоріше ні, ніж так;
- 2 – скоріше так, ніж ні;
- 3 – так.

Будьте щирими у своїх відповідях і використовуйте весь діапазон балів. Якщо вибір відповіді викликає труднощі, все одно оберіть одну з альтернатив. Відмітьте обрану оцінку поруч із номером твердження.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	0	1	2	3
1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»				
6	Я міняю свої плани в залежності від обставин				
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене				
11	Часом все, що я роблю, здається мені марним				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль				
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24	Мені завжди є чим зайнятися				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо				
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено				
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів				

28	Мені важко зближуватися з іншими людьми				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				
32	Мені здається, життя проходить повз мене				
33	Мої мрії рідко збуваються				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате				
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною				
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
40	Навколишні мене недооцінюють				
41	Як правило, я працюю із задоволенням				
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів				
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

Обробка результатів. За допомогою ключа підраховується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з трьох субшкал. Відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «скоріше ні, ніж так» – 2 бали, «скоріше так, ніж ні» – 1 бал, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученість, контроль, прийняття ризику).

Ключ до тесту:

Субшкала	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Інтерпретація результатів (в адаптації до завдань дослідження):

Назва показника (субшкали)	Низький рівень (бали)	Середній рівень (бали)	Високий рівень (бали)
Залученість	0–18	19–36	37–54
Контроль	0–17	18–34	35–51
Прийняття ризику	0–10	11–20	21–30

Додаток Д

Зведені емпіричні дані за усіма шкалами діагностичних методик

№	РТ	ОТ	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування	Позитивна переоцінка	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Заг. життєвості
1	35	46	10	8	12	9	16	11	15	7	15	9	11	38	16	8	62
2	40	47	7	6	12	16	16	18	9	8	13	5	6	17	13	22	52
3	43	46	9	8	7	10	6	12	9	9	13	7	15	15	37	7	59
4	38	45	14	5	16	13	10	16	12	9	10	13	14	19	36	8	63
5	49	48	9	13	11	6	13	13	15	11	7	6	15	37	15	22	74
6	36	35	11	12	15	7	10	9	12	8	17	14	15	39	38	9	86
7	33	35	7	5	8	10	8	11	10	8	15	10	10	40	28	7	75
8	39	46	14	15	16	12	11	11	12	9	16	9	11	14	11	20	45
9	30	37	6	5	12	14	12	10	8	9	17	8	13	16	33	21	70
10	30	30	6	16	6	10	13	6	11	8	11	13	8	35	34	18	87
11	48	47	12	7	11	12	12	7	14	10	18	6	7	14	12	6	32
12	50	49	15	9	9	12	9	10	9	7	21	16	9	15	12	22	49
13	35	37	5	6	6	12	11	11	9	7	11	9	8	36	17	22	75
14	32	30	8	7	12	10	15	13	8	4	8	12	11	41	39	14	94
15	39	48	10	13	11	8	6	17	14	9	18	15	14	19	37	13	69
16	48	47	9	14	7	13	10	12	11	6	8	6	7	17	13	7	37
17	33	48	17	9	7	15	13	7	10	7	14	5	8	16	15	19	50
18	43	46	11	8	8	9	10	11	13	7	15	9	16	17	33	7	57
19	47	49	12	14	11	9	14	17	9	7	7	16	6	20	15	24	59
20	28	32	9	8	7	16	9	8	16	6	19	7	6	36	30	9	75
21	27	36	5	12	10	8	10	16	12	9	10	10	14	38	37	22	97
22	36	38	12	7	6	15	10	13	11	9	14	10	9	37	16	23	76

23	30	28	13	11	15	11	12	12	12	11	12	4	7	39	35	9	83
24	39	46	6	6	5	5	16	7	14	6	18	15	7	16	34	6	56
25	47	49	8	12	13	6	15	12	8	10	18	15	16	37	14	22	73
26	33	36	6	7	6	9	11	16	14	9	20	15	6	37	34	22	93
27	48	50	10	7	14	6	13	16	10	6	15	10	10	22	15	8	45
28	29	29	13	14	12	14	15	9	11	6	19	7	8	20	29	12	61
29	29	35	5	17	7	15	13	7	10	7	21	5	14	21	16	21	58
30	31	28	8	15	13	13	8	9	11	8	16	8	9	34	28	13	75
31	49	48	8	5	6	14	15	15	14	6	19	7	8	17	14	8	39
32	46	50	5	10	6	10	9	16	12	8	11	13	8	16	35	8	59
33	48	49	16	17	15	12	8	17	13	7	7	16	6	17	15	21	53
34	50	29	10	9	9	11	6	11	15	7	12	4	12	15	14	9	38
35	48	49	16	8	10	12	9	19	13	4	6	17	16	19	33	11	63
36	33	35	16	12	10	9	6	19	13	4	6	17	16	41	29	25	95
37	29	48	16	16	10	10	11	8	6	4	14	7	7	16	37	7	60
38	43	30	6	6	5	13	8	9	11	8	16	8	13	15	35	9	59
39	42	36	17	9	14	7	9	8	15	11	7	14	15	35	14	17	66
40	28	48	12	10	13	13	13	10	10	7	9	16	9	38	33	9	80
41	37	45	7	7	8	13	14	14	6	8	17	7	8	15	36	7	58
42	38	45	15	7	9	16	16	18	6	6	8	5	6	15	34	7	56
43	32	35	15	6	7	7	14	8	9	9	8	6	15	39	14	24	77
44	37	46	15	8	15	5	9	14	6	11	16	10	8	16	13	7	36
45	38	46	6	7	7	7	10	15	10	8	9	13	15	42	16	25	83
46	40	46	11	6	8	9	11	16	9	10	11	12	9	36	33	8	77
47	38	38	13	14	9	6	11	17	14	10	14	16	12	23	39	9	71
48	50	47	7	10	7	14	12	10	8	8	17	8	7	14	12	6	32
49	34	30	13	11	12	15	10	13	9	9	20	10	9	21	35	9	65
50	42	47	11	10	13	16	14	6	16	6	19	16	11	15	13	7	35

Додаток Е

Результати аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона (SPSS Statistics)

Correlations																	
	РТ	ОТ	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук_соц_підтримки	Прийняття_відповідальності	Втеча_уникнення	Планування	Позитивна_переоцінка	Залученість	Контроль	Прийняття_ризиків	Загальний_індекс
РТ	1	,569**	,067	-,095	-,026	-,123	-,101	,249	,172	,039	-,087	,125	,043	-,463**	-,466**	-,137	-,617**
ОТ	,569**	1	,164	-,075	,051	-,118	,184	,290*	-,098	-,066	-,086	,220	-,073	-,423**	-,327*	-,090	-,490**
Фрустрація	,067	,164	1	,164	,449**	,004	-,131	,085	,009	-,059	-,268	,145	,034	-,142	-,131	-,026	-,176
Агресивність	-,095	-,075	,164	1	,254	-,053	-,123	-,098	,083	-,047	-,048	,122	-,013	-,029	-,023	,194	,045
Ригідність	-,026	,051	,449**	,254	1	-,106	,021	,119	,024	,202	-,086	,170	,130	,029	-,084	-,021	-,041
Конфронтація	-,123	-,118	,004	-,053	-,106	1	,103	-,153	-,098	-,297*	,223	-,376**	-,396**	-,348*	-,075	-,087	-,292*
Дистанціювання	-,101	,184	-,131	-,123	,021	,103	1	-,147	-,204	-,122	,102	-,177	-,302*	,001	-,173	,022	-,095
Самоконтроль	,249	,290*	,085	-,098	,119	-,153	-,147	1	-,078	-,020	-,405**	,286*	,042	,006	,165	,135	,156
Пошук_соц_підтримки	,172	-,098	,009	,083	,024	-,098	-,204	-,078	1	,032	,031	,212	,194	,124	-,069	-,053	,013
Прийняття_відповідальності	,039	-,066	-,059	-,047	,202	-,297*	-,122	-,020	,032	1	,099	-,100	,140	,151	-,092	,112	,081
Втеча_уникнення	-,087	-,086	-,268	-,048	-,086	,223	,102	-,405**	,031	,099	1	-,142	-,183	-,298*	-,023	-,239	-,289*
Планування	,125	,220	,145	,122	,170	-,376**	-,177	,286*	,212	-,100	-,142	1	,208	,191	,178	,174	,293*
Позитивна_переоцінка	,043	-,073	,034	-,013	,130	-,396**	-,302*	,042	,194	,140	-,183	,208	1	,250	,106	,213	,300*
Залученість	-,463**	-,423**	-,142	-,029	,029	-,348*	,001	,006	,124	,151	-,298*	,191	,250	1	,125	,368**	,830**
Контроль	-,466**	-,327*	-,131	-,023	-,084	-,075	-,173	,165	-,069	-,092	-,023	,178	,106	,125	1	-,334*	,547**

Прийняття_ри зику	-,137	-,090	-,026	,194	-,021	-,087	,022	,135	-,053	,112	-,239	,174	,213	,368**	-,334*	1	,417**
Заг_життєстійк ість	-,617**	-,490**	-,176	,045	-,041	-,292*	-,095	,156	,013	,081	-,289*	,293*	,300*	,830**	,547**	,417**	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).