

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВИМУШЕНО  
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Виконала: студентка V курсу,  
групи 6.0539-1з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: Психологія  
Бобрицька Євгенія Станіславівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Спіцина Л. В.  
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри  
ділової комунікації Юдіна О. В.

Запоріжжя  
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет	<u>Соціальної педагогіки та психології</u>
Кафедра	<u>Психології</u>
Рівень вищої освіти	<u>бакалавр</u>
Спеціальність	<u>05 соціальні та поведінкові науки</u>
Освітня програма	<u>психологія</u>
Спеціалізація	<u>053 – психологія</u>

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент Н. О. Губа

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року

**ЗАВДАННЯ**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Бобрицької Євгенії Станіславівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи (проекту) : « Особливості прояву тривожності у вимушено переміщених осіб в ситуаціях невизначеності»

керівник роботи : Спіцина Л. В. к. психол. н., доцент кафедри психології  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від « 5 » лютого 2024 року № 235-с

2 Термін подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3 Вихідні дані до роботи : робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 63 сторінок, з них обсяг основного тексту 52 сторінок, список використаних джерел та додатки 11.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1) розглянути та проаналізувати поняття тривожності в сучасній психологічній літературі;

2) визначити причини виникнення, види та форми прояву тривожності;

3) з'ясувати особливості прояву тривожності у вимушено переміщених осіб;

4) організувати та експериментально дослідити рівень тривожності у вимушено переміщених осіб;

5) провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):

5 таблиць, 2 рисунки.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Спіцина Л. В., доцент		
Розділ 1	Спіцина Л. В., доцент		
Розділ 2	Спіцина Л. В., доцент		
Висновки	Спіцина Л. В., доцент		

7 Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад	виконано
2	Робота над вступом	грудень	виконано
3	Написання розділу 1	січень	виконано
4	Написання розділу 2	лютий	виконано
5	Написання висновків	лютий	виконано
6	Оформлення роботи	березень	виконано
7	Проходження нормоконтролю	квітень	виконано
8	Рецензування	квітень	виконано
9	Захист	травень	

Студент \_\_\_\_\_ Є. С. Бобрицька \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ Л. В. Спіцина \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

### Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ А. О. Неманежина \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 57 сторінка, 5 таблиць, 2 рисунки, 44 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність, як психологічна категорія.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву тривожності у вимушено переміщених осіб у ситуаціях невизначеності.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву тривожності у вимушено переміщених осіб у ситуаціях невизначеності.

Гіпотеза – передбачаємо, що рівень тривожності у вимушено переміщених осіб буде сягати середнього та високого рівню відповідно.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення тривожності як психологічного явища; емпіричні: тестування.

Проблема цього питання залишається актуальною, незважаючи на значну кількість написаних наукових робіт в цій сфері. Реалії сьогодення України вимагають всебічного розуміння, аналізу та, за можливістю, розробки та впровадження програм з подолання негативного впливу тривожності на психіку людини.

ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРАХ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ, РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ.

## SUMMARY

Bodrytska Yevheniia. Peculiarities of Anxiety Manifestation in Internally Displaced Persons in Situations of Uncertainty.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (43 items), 3 appendix. The qualifying work volume is 63 pages long, 52 of them – main text.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of the level of anxiety in forcibly displaced persons.

The bachelor's thesis consists of two parts, each of which contains aspects of understanding the manifestations of anxiety.

The research object: the anxiety as a psychological category.

The research subject: the psychological features of the manifestation of anxiety in forcibly displaced persons in situations of uncertainty.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of the manifestation of anxiety in forcibly displaced persons in situations of uncertainty.

The research tasks are:

- to analyze and generalize theoretical and methodological approaches to the study of anxiety as a psychological phenomenon;
- to determine the causes, types and forms of manifestation of anxiety;
- to determine the main signs of anxiety in forcibly displaced persons;
- to experimentally investigate the level of anxiety in the modern situation of uncertainty;
- to analyze and interpret research results.

Chapter 1 “ Theoretical foundations of the study of the features of the manifestation of anxiety” provides a theoretical analysis of conceptual approaches to the study of anxiety is presented. possible causes, symptoms and effects of anxiety are described.

In the Chapter 2 “ The experimental study of the level of anxiety in forcibly displaced persons” an anxiety level diagnosis was organized and carried out.

With the help of the developed psychodiagnostic toolkit, an empirical examination of the level of anxiety in forcibly displaced persons was carried out.

The analysis of the obtained results was carried out. A high and medium level of anxiety was found in most of the subjects. 81% respondents have such a high level of situational anxiety and 85% respondents a high level of personal anxiety. The absence or small number of people with a low level of anxiety, at a time when the war in Ukraine is obvious .

Anxiety, fear, situational anxiety, anxiety as a personality trait, uncertainty, level of anxiety.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ.....	11
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення тривожності.....	11
1.2. Психологічні особливості прояву. Причини, симптоми та наслідки впливу тривожності .....	29
1.3. Особливості тривожності вимушено переміщених осіб.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	41
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності вимушено переміщених осіб.....	41
2.2. Діагностика та аналіз отриманих результатів рівня тривожності вимушено переміщених осіб.....	43
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

## ВСТУП

Актуальність теми. На даний час тривожність є однією з найбільш поширених психологічних категорій. Вивченню проблеми тривожності присвячено багато робіт. Незважаючи на значну кількість проведених досліджень, проблема тривожності залишається актуальною. Існує безліч підходів до розуміння цього явища. Залишається багато питань, щодо відмежування даного феномена від схожих явищ, а також причин його виникнення. Якщо розглядати тривожність та невизначеність в житті людини, то постає питання: чи впливає наше ставлення до невизначеності на рівень тривожності?

Хоча невизначеність є невід'ємною частиною людського життя, все менше ми можемо говорити про якусь впевненість, визначеність в умовах нашого сьогодення, під час таких великих потрясінь як війна.

Українське суспільство зараз переживає доволі важкі часи і кожен з нас реагує на ці негативні події по-різному. У багатьох людей спостерігається емоційна лабільність. Кожен українець, під впливом такого стресового фактору як війна, в той чи інший проміжок часу стикається з тривогою перед майбутнім, яке об'єктивно є нестабільним та невизначеним. Тому питання ситуативної та особистісної тривожності є надзвичайно актуальним і потребує більш детального теоретичного та практичного розгляду.

Звичайно, якщо взяти до уваги життя сучасної України, окремих поглиблених теоретичних та емпіричних досліджень потребує тривожність вимушено переміщених осіб, які переживають негативний вплив на власну психіку, що зумовлений війною і вимушеним переселенням. Виходячи з актуальності даної проблематики, її значущості у вирішенні практичних завдань, ми намагатимемось (в черговий раз) дослідити феномен тривожності опираючись на сучасний негативний досвід нашої країни.

Адже значна кількість людей переживає численні деструкції через негативний вплив війни, зокрема й у варіанті вимушеного переселення. Сьогодні наша життєдіяльність протікає у потоці страху, депресії, фрустрації та різномодальної тривожності через вимушене переселення зокрема. Необхідним є розуміння теоретичних уявлень про природу тривожності, яка є одним з найбільш дезорганізуючих психічних станів. Актуальність даної роботи зумовлена, як нагальними запитами психологічної практики сучасної України, так і розвитком сучасної психології, яка вивчає психіку людини в особливих екстремальних умовах. Дослідження проблематики діяльності людини під впливом тривожного стану вказали на наявність дезорганізуючого впливу тривожності. Встановлено, що тривожний стан знижує мотивацію, обумовлює нераціональний вибір мети, уповільнює розумову діяльність та негативно впливає на ефективність праці. Серед менш захищених верств населення у цій ситуації залишаються вимушені переселенці.

Тому метою дипломної роботи є теоретичне обґрунтування і дослідження рівня тривожності вимушено переміщених осіб у ситуаціях невизначеності.

Для досягнення визначеної мети необхідно вирішити наступні задачі:

1. Розглянути та проаналізувати поняття тривожності в сучасній психологічній літературі. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення тривожності як психологічного явища.

2. Визначити причини виникнення, види та форми прояву тривожності.

3. З'ясувати особливості прояву тривожності у вимушено переміщених осіб.

4. Організувати та експериментально дослідити рівень тривожності у вимушено переміщених осіб у сучасній ситуації невизначеності.

5. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження

Об'єктом дослідження в дипломній роботі є тривожність як психологічна категорія.

Предметом дослідження в дипломній роботі є психологічні особливості прояву тривожності у ВПО в ситуаціях невизначеності.

Методи дослідження. Задля досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичні (узагальнення, аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукової літератури);

2. Емпіричні (психодіагностичне обстеження)

3. Математико-статистична обробка.

Психодіагностичне дослідження складалося з наступних методик:

- «Шкала тривоги Спілбергера - Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory – STAI);

- «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової).

- «Шкала тривоги Бека»

Експериментальна база дослідження: дослідно-експериментальною роботою було охоплено 21 людина.

Практичне значення полягає. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при корекційній роботі психологів та соціологів з вимушеними переселенцями.

Структура роботи. Дипломна робота містить у собі: вступ; 2 розділи, кожен з яких містить по три підрозділи; висновків та списку використаних джерел. Основний зміст тексту викладено на 53 сторінках тексту. Загальний обсяг 63 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ

#### 1.1 Концептуальні теорії та підходи до вивчення тривожності.

Тривожність – переживання непевної, неясної, безоб’єктної загрози переважно уявного характеру. Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення.

Ми виходимо з того, що деякий рівень тривожності в нормі освоюється всіма людьми і є необхідним для оптимальної адаптації людини до дійсності. Проблема особистісної тривожності є актуальною в умовах сьогодення, оскільки сучасна соціологічна статистика демонструє те, що число тривожних людей зростає з кожним роком і в досить великій кількості. Почуття тривожності, що супроводжуються підвищеним хвилюванням, настороженістю, емоційною нестійкістю, заважає жити, впливає на поведінку людини, коригуючи її, відбивається на взаєминах з оточуючими та може призвести до виникнення відчуття самотності, постійного душевного дискомфорту. Надмірно високий рівень особистісної тривожності є дезадаптивним фактором та провокує проблеми у спілкуванні, конфлікти у взаємовідносинах, завищені вимоги до себе та оточуючих. Причому особи з таким рівнем особистісної тривожності можуть розцінювати будь-яку ситуацію як небезпечну, а оточення як загрозливе, навіть якщо для цього немає об’єктивних причин. За цими зовнішніми проявами криються внутрішні переживання, які тримають у постійній внутрішній напрузі. Оскільки, підвищений рівень особистісної тривожності є негативним явищем, то актуальним і соціально значущим виступає дослідження психологічних чинників особистісної тривожності та пошук шляхів зниження високого рівня особистісної тривожності.

За даними багатьох науковців значне підвищення кількості тривожних людей спостерігається саме у періоди нестабільності в суспільстві.

Феномен тривожності перебував і перебуває по цей час у колі наукових інтересів багатьох відомих вітчизняних та зарубіжних науковців. В першу чергу варто зробити екскурс в історію психологічної науки та представити теоретичний аналіз підходів до розкриття проблеми тривоги та тривожності в психологічній науці. Серед різних концептуальних підходів до феноменології тривожності необхідно виділити позицію, згідно з якою відбувається поділ понять ситуативної та особистісної тривожності. Узагальнюючи досвід представників різних теоретичних напрямків визначити характерні риси особистісної тривожності, чинники виникнення та особливості прояву у вимушено переміщених осіб.

У сучасній науковій літературі співіснують два базових поняття, що використовуються у певних ситуаціях як синонімічні, але частіше розглядаються як самостійні терміни : «тривога» і «тривожність»

Психологічна наука розглядає тривожність як багатоаспектний феномен. Розрізняють, зокрема, терміни «тривога – як психічний стан» та «тривожність – як властивість особистості». Тривога, більшою мірою, розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні несприятливого розвитку будь-яких подій. Цей стан може бути пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривожність). Тривожність визначається як особистісна риса, яка проявляється у легкому та частому виникненню тривоги. Тривожність може бути відносно постійною та незмінною протягом всього життя індивіда. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями. Розібратися у феномені тривоги та в причинах її виникнення достатньо складно. В стані тривоги людина, як правило, переживає комбінацію різних емоцій, а не якусь одну.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи. неприємностями. невдачами. Це специфічне емоційне хвилювання, яке виникає у ситуаціях невизначеної загрози, очікуванні якоїсь події і прогнозуванні несприятливого фіналу цієї події.

Тривожність – це доволі відоме і поширене явище серед людей нашого сьогодення, вона є природною та адекватною реакцією організму на стрес.

Аналіз наукової літератури дає нам можливість зрозуміти, що поняття «тривога» і «тривожність» напряду пов'язані між собою. Ч. Спілбергер схилився до думки, що тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації загрози та небезпеки, а також невизначеності і проявляється у вигляді перенапруження, очікування розвитку подій за неприємним сценарієм [2, 57]. Часті переживання тривоги людиною можуть призвести до формування такої особистісної риси, як тривожність – відносно сформульована схильність людини до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я», в різних ситуаціях, внаслідок чого зростає стан суб'єктивної тривоги [1, 34 ].

Значний внесок у розвиток вивчення проблематики тривожності зробили наступні напрямки в психології: психоаналіз та неопсихоаналіз (З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, О. Ранк, К. Хорні); класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Джемс, У. Мак-Дауголл); теорія наочіння (О. Маурер, Дж. Доллард, Г. Мандлер, В. Хартуп); біхевіоризм (Е. Торндайк, Дж. Уотсон); гуманістичний напрямок (К. Роджерс); екзистенціалізм (С. Мадді, Р. Мей, Ж. Сартр, П. Тилліх, М. Хайдеггер, П. Тилліх, К. Ясперс); трансперсональна психологія (С. Грофт).

У своїй книзі «Вік тривоги» Скот Стоссел зробив узагальнення всіх теорій тривожності . Він виділив чотири підходи: *психоаналітичний* – тривога - наслідок придушення думок та внутрішніх конфліктів; *поведінковий (або когнітивно-поведінковий)* – тривога – несвідоме вироблення страху до об'єктивно нешкідливих предметів та явищ; *біомедичний* – тривога

розглядається у розрізі біологічних механізмів; *емпіричний* – тривога – захисний механізм, що виникає за наявності загрози цілісності психіки чи самооцінки [3].

Зважаючи на різноманітні підходи до розуміння та тлумачення феномену тривожності, беззаперечним є факт наявності в науковій літературі певної кількості класифікацій видів і форм прояву тривожності.

Науково-психологічний спектр проблематики тривожності досить широкий: дослідження з питань розвитку тривожних дітей на різних вікових етапах (Б. Кочубей, О. Новікова, О. Захаров, В. Кисловська та ін.); нейрофізіологічних основ тривожності і страху (К. Мей, С. Епстейн, Р. Лазарус, М. Левітов та ін.); створення методичного інструментарію для виявлення тривожності (Р. Кеттел, Ч. Спілбергер, Б. Філіпс, А. Прихожан та ін.); створення корекційно-розвивальних програм для роботи з депривованими і тривожними дітьми (Я. Гошовський, О. Захаров, А. Прихожан та ін.).

Зазвичай тривожність розглядається за такими основними векторами: особлива властивість; психічний стан, що виникає в певних екстремальних умовах; емоційне переживання негативних впливів. Такий різновекторний погляд розглядає тривожність не як цілісний особистісний феномен, а як окремий фрагмент одиночного прояву. Потрібно застосовувати цілісний підхід до трактування тривожності, який дозволив би дослідити різнотипні аспекти проблеми: від самооцінки до базальної екзистенційної тривоги. Багато наукових психологічних напрямків, які присвятили себе вивченню тривожності, особливу увагу звертають на рівневий характер вираженості цього явища. Тобто, може мати місце: низький, середній, високий рівень відповідно – це така характеристика інтенсивності проявів, що дозволяє здійснювати інтерпретацію впливу тривожності на стан людини. Не варто також ігнорувати змістовний особистісний контекст аналізу, у нашому випадку це життя вимушено переміщених осіб.

Тривожність трактується як розгалужене особистісне утворення, яке включає систему психодинамічних властивостей (емоційних, вольових, комунікативних і особистісних властивостей нервової системи). Вона здійснює активний вплив на різні аспекти нашої діяльності, на наше спілкування, впливає на продуктивність провідного виду діяльності та комунікації і таким чином може впливати на змістовні характеристики особистості, зокрема моральні та емоційно-інтелектуальні. Відповідно до системного підходу, будь-яке явище виникає та існує в рамках деякої системи явищ. Зв'язки між явищами виступають не як епізодичні й випадкові взаємодії, а є суттєвими умовами виникнення, існування кожного з них і системи в цілому. Розгляд тривожності з позиції системного підходу обумовлює дослідження її як системної властивості, яка утворюється також у зв'язку із включенням людини в умови вимушеного переїзду. Дослідження тривожності варто розглядати, з одного боку, як комплексну характеристику особистості, що є сукупністю специфічних особистісних рис, які виникають при взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів, і як якість суб'єкта, з іншого боку, який здатен, чи ні, управляти подіями власного життя, долати труднощі (зокрема вимушеного переселення). Середовище опосередковано зумовлює психічні явища, заломлюючись через особистісні властивості людини. Для того, щоб розглядати вплив зовнішніх чинників, необхідно знати внутрішні.

Тривожність може виникати під впливом травмуючих подій, особливо у тих людей, які мають внутрішні передумови, в свою чергу обумовлені особистісною історією життя. Ці внутрішні передумови формувалися (заздалегідь) у взаємодії з зовнішнім світом і можливо наявністю (або відсутністю) досвіду травмуючих подій. Симптомокомплекс особливостей особистості визначає рівень тривожності.

Аналіз феномену тривожності, вибір засобів її подолання варто здійснювати з позиції особистісного підходу, що базується на цілісному системному вивченні феномена тривоги та тривожності яка впливає на побудову особистісних життєвих сценаріїв. Побудова та інтерпретація власного

життєвого шляху вимушено переміщеної особи помітно відрізняється від планів і сценаріїв інших громадян ( навіть якщо розуміти що війна зачепила кожного). Шок адаптації до вимушеного переїзду є певним продовженням того тривожного фону, спричиненого війною. Такий досвід може стати настільки болісним і травматичним, що проявлятиметься упродовж усього подальшого життя.

На думку більшості дослідників, основними характерними проявами тривожності є: негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання, відчуття реальної погрози. Деякі науковці наголошують на такій важливій ознаці тривожності як спрямованість у майбутнє.

Теоретичний аналіз вимагає уточнення таких понять як «тривога», «страхи», «тривожність», «особистісна тривожність».

Семантична невизначеність і багатогранність терміну «тривога» є наслідком використання його в різних позначеннях, які взаємопов'язані, але не є тотожними.

Чи є страх передумовою тривоги та тривожності? На мою думку, ми мусимо трохи зануритись в розуміння цього поняття, як певної передумови, тригера тривожності. Чи є страх певним, джерелом (початком) тривоги та тривожності?

Не слід забувати, що тривога та страх мають одне й те ж почуття занепокоєння. І це занепокоєння може набувати значення як тривоги так і страху, в залежності від психічних особливостей життєвого досвіду та обставин. Коли ми боїмося чогось конкретного – це страх. Тривожність може бути не пов'язана з будь-якою ситуацією і має можливість проявлятися майже завжди та супроводжувати нас в будь якій діяльності [4].

Ще з давніх часів людство цікавило одна з базових людських емоцій – страх. Кожен живий організм у цьому стані поводить по-своєму. Людський страх вивчали ще філософи стародавнього світу Сенека («Листи до Луцілія»), Діоген (400-325 р.р. до н. е.), мислителі часів середньовіччя – філософ і лікар Ібн-Сіна (Авіценна) і наступні, М. Монтель, Б. Спіноза, Б. Паскаль, які в своїх

трактатах намагалися описати природу страху.

Впродовж минулого тисячоліття філософи, вчені, лікарі (І. Кант, Гольбах, Фейєрбах, Ф. Шіллер, З. Фройд, С. К'єркегор та багато інших) вивчали та описували страх, і як наслідок в сучасній психології з'явилися і розвивалися вже ряд понять: «страх», «тривога», «тривожність». З'явилась необхідність визначити окремо суть кожного з цих понять і знайти співвідношення між ними. Наприклад, М. Мовчан визначав страх як психологічну реакцію, яка має свої різноманітні рівні в залежності від інтенсивності: тривога – переляк – боязнь – жах – паніка. Ці рівні поступового ускладнення людиною оцінки страхогенної ситуації, як такої, яка може нести загрозу біологічному, соціальному, духовному життю людини. Фобія, на думку вченого, це особливий тип страху. «Щоб реакцію можна було класифікувати як фобія, страх повинен бути нав'язливим, ірраціональним, інтенсивним та стійким» [5, 124]. Взагалі дослідники психоаналітичного (психодинамічного) напрямку в філософії підкреслюють, що фобія (боязнь) має матеріальний характер, а причиною страху є нематеріальний компонент. М. М. Мовчан зауважує, що проблемі страху в Україні тривалий час не приділяли належної уваги (це частково можна пояснити перебуванням нашої держави у складі СРСР, де вважали що страх властивий лише буржуазним суспільствам Заходу) [5].

Тема страху, причини його виникнення та наслідків впливу вивчалися багатьма зарубіжними вченими (С. Холл, У. Джеймс, Д. Уотсон, К. Ізард, Дж. Грей, Ф. Ріман, К. Хорні, П. Жане, Е. Фромм та багато інш.) [6].

У вітчизняній психології вивчали природу людського страху і привнесли у сучасне розуміння цього явища І. М. Сеченов, Л. С. Виготський, А. І. Захаров, В. І. Арбузов, М. І. Буянов, Н. Д. Левітов, Б. І. Кочубей, Є. В. Новікова, Ф. Б. Березін та інш.

Багатогранність та різноманіття емоційного прояву страху в різних психологічних сферах людини призвело до заплутаності в термінах, якими вчені описували та позначали страх як наукове поняття і як явище.

На початку XIX століття данський філософ і теолог, основоположник екзистенціалізму С. К'єркегор вперше спробував розмежувати такі поняття як «страх», «тривога», «неспокій» в своїх працях «Страх і тремтіння» (1843) і «Поняття страху» (1845), до цього часу явища страху, тривоги і неспокою описувалося науковцями одним поняттям «страх». Багато дослідників підтримали новий підхід до цієї теми. Зокрема, З. Фройд визнавав необхідність розділити «страх» та «тривогу», вважаючи, що страх – то є реакція на конкретну визначену небезпеку, на відміну від тривожності – що є реакцією на невизначену і невідому небезпеку [6]. Погоджувався з цим і німецький психотерапевт, засновник гештальд-терапії Ф. С. Перлз, який розглядав тривожність як фізіологічну реакцію і внутрішнє переживання, а страх – як реакцію на небезпечний об'єкт в середовищі. з яким необхідно щось зробити або уникати його [7]. Як констатує А. М. Прихожан, правильність цього підходу була доведена експериментально по психологічним, фізіологічним та біохімічним показникам, маючи на увазі дослідження Р. Б. Кеттела, автора 16-факторної моделі особистості [6].

К. Е. Ізард писав: «...реальна і уявна ситуації. що викликають тривогу, пов'язані зі страхом як домінуючою емоцією і підсиленням однієї або кількох емоцій, таких як страждання, стид, гнів і інтерес» [8, 338]

Згідно теорії диференційних емоцій К. Ізарда, тривожність як і депресія, може включати потребнісні стани і біохімічні фактори. Тривожність не можна ототожнювати зі страхом. Страх – це абсолютно певна, специфічна емоція, яку варто виділити в окрему категорію. Розгляд страху як специфічної емоції дозволяє виокремити його від феномену тривоги. Тривога – це комбінація емоцій, а емоція страху – лише одна з них. К. Ізард вказує на те, що від індивіда до індивіда характер взаємодії афективних компонентів тривожності може варіювати. Тобто, наприклад, провідна складова страждання може в одних індивідів посилювати компонент тривоги, а в інших компонент сорому. Велике різноманіття емоцій робить задачу аналізу тривожності складною.

Найчастіше в науковій літературі зустрічається визначення тривоги як емоційного стану внутрішнього беззмістовного неспокою, який пов'язується із прогнозуванням невдачі, небезпеки або з очікуванням чогось важливого(негативного) для людини в умовах невизначеності. На відміну від страху, тривога – це реакція на невизначену загрозу. Заглиблення в тему страху вимагало розв'язання проблематики тривоги та тривожності – явищ, які належать до найбільш гострих і актуальних завдань психологічної науки. У монографії Е. Е. Малкової сказано: «...що стосується власне визначення цих понять, то «тривогу» і «тривожність необхідно відносити до універсальних і фундаментальних психічних утворень, які повинні розглядатися як спряжені один з одним, багатомірними і складними по структурі психічними феноменами» [9, 162]. Більшість науковців вважає, що легкий страх і тривога є очікуваними переживаннями, які не заважають нормальному існуванню людини, але вони можуть перетворитися в проблему і навіть вимагати лікування, коли страх чи тривога не відповідатимуть реальній загрозі і це негативно впливає на функціонування індивіда [9].

Аналізуючи наукову літературу, можна побачити, що існує кілька теорій у вивченні тривоги та тривожності. Одним з перших зацікавився даним питанням Фройд, він почав вивчати тривожність від початку народження дитини, його роботи визначили основні напрямки вивчення тривожності. З цим поняттям, на думку вченого, тісно пов'язані такі поняття, як страх і тривога. Так тривога є функцією «Его», її задача попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або яку слід оминати. Як відповідь «Его» використовує ряд захисних механізмів: витіснення, заміщення, проєкцію, раціоналізацію, регресію, сублимацію і заперечення. Ці захисні механізми діють несвідомо і спотворюють сприйняття реальності індивідом. Іншими словами, наявність тривоги у індивіда дає йому можливість реагувати на загрозу адаптивним способом. Страхом Фройд називав реакцію на конкретну небезпеку, а під тривожністю мав на увазі реакцію на невідому та невизначену небезпеку. До основних ознак тривожності, за думкою науковця, слід віднести:

специфічне почуття неприємного; певні соматичні реакції (насамперед посилене серцебиття), усвідомлення цього переживання. Несвідома тривожність розглядається вченим у руслі досліджень психологічного захисту [10]. На думку З. Фройда, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Фройд визначав її як «неприємне емоційне переживання, зміст тривожності – переживання невизначеності і відчуття безпорадності» [11]. Відповідно психоаналітичного підходу, до тривожності веде придушення заборонених, табуйованих думок та ідей (найчастіше сексуального характеру) чи внутрішніх психічних конфліктів. Психоаналіз пропонує вивести ці загнані вглиб думки та конфлікти в зону свідомого, впливати на них психодинамічними методами терапії і досягти інсайту, осяяння. З. Фройд виділив три типи тривоги: *реалістичну, невротичну і моральну*. Ці уявлення З. Фройда про тривожність визначили напрямки дослідження не тільки для його учнів та послідовників, але відобразились у роботах інших науковців за межами психоаналізу. Вже на початкових етапах вивчення тривожності був виявлений її зв'язок з різними аспектами ставлення до себе: занижена самооцінка, самозвинувачення. Причини низької самооцінки часто полягають у вихованні, тобто ідуть з дитинства. Думки про те, що ми недостатньо хороші, можуть тягнутися за нами через усе життя...

Теорія А. Адлера, головним аспектом якої є комплекс неповноцінності, розглядає тривожність як індивідуальну особливість яка з'являється у зв'язку з необхідністю відновити втрачене почуття єдності з соціумом. Коли соціальне оточення ставить перед індивідом певне завдання (навіть просте), воно сприйматиметься ним як перевірка повноцінності, що може призводити до надмірного емоційного реагування на неї та надмірної напруги при її вирішенні [12]. Згідно з теорією А. Адлера в основі неврозів також знаходиться тривога, що виникає внаслідок невдалого соціального досвіду або ж тому, що людина не змогла досягнути бажаного через індивідуальні особливості [13].

На ключових аспектах психоаналітичного підходу, незважаючи на масову відмову від фрейдизму, і надалі будуються сучасні терапевтичні бесіди.

Подальший розвиток уявлень про природу тривожності був висвітлений в соціокультурній теорії особистості розробленій Карен Хорні. Її розбіжності з психоаналізом Фройда стосувався питань, пов'язаних з природою тривожності.

Вчена надавала великого значення соціальним та культурним умовам розвитку особистості. Її висновки стосувались того, що існують дві головні потреби, які властиві індивіду з дитячого віку: це потреба в безпеці та потреба в задоволенні. На відміну від Фройда, Хорні не вважала, що тривожність то є невід'ємний компонент психіки, але погоджувалась з Фройдом, що вона формується в самих ранніх відносинах з батьками. К. Хорні вважає, що головним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами [13]. К. Хорні наголошувала, що почуття тривоги це вроджене почуття, яке відчуває дитина з перших хвилин свого народження. Воно фіксується немовлям, стає внутрішньою властивістю його психічної діяльності – “базальною тривогою” і викликає у дитини бажання позбутися його. Базальна тривога описується К. Хорні як почуття «власної незахищеності, безпорадності, меншовартості, в цьому зрадливому, злому, повному заздрості і лайки світу» [14;15;12]. “Базальна тривога” змушує людину будувати свою поведінку, не провокуючи її, прагнути до безпеки життєдіяльності. На тлі “базальної тривоги” формується недовіра до світу взагалі. Це почуття може бути витіснене на несвідомий рівень, але воно залишається з індивідом назавжди. Ці пригнічені почуття обурення та ворожості поширюються на відносини з іншими людьми. Ставши дорослим, така людина нездатна сама віддавати любов, ласку і тепло оточуючим її близьким людям, і її діти будуть страждати від того, що не отримуватимуть необхідної їм любові та захисту [16]. За словами К. Хорні, індивід, який відчуває базальну тривожність, прагне перенести відповідальність за свої дії та рішення на соціальне оточення. Відповідно, тривога як стан недовіри до соціуму загалом детермінується соціально, тому потреба в її подоланні заважає особистісному самовдосконаленню. А тривожність як стан занепокоєння виникає в дитинстві за наявності страху несхвалення рідними.

Іншою, суттєвою гілкою розвитку соціально-культурного уявлення про природу тривожності є теорія періодизації Е. Еріксона, яка, як і багато інших, бере свій початок з психоаналізу Фрейда. Як виділяє Еріксон, результатом першої стадії розвитку людини є соціальна взаємодія, позитивним полюсом якої є довіра, а негативним відповідно – недовіра. Якщо дитина не відчуває турботи, не отримує належного догляду, у неї формуватиметься недовіра – підозрілість і боязнь по відношенню до оточуючого середовища. Друга стадія за Еріксоном є досягнення почуття самостійності або нерішучості. Звідси ми бачимо джерела формування механізмів почуття тривожності. Ерік Еріксон відокремив кілька психосоціальних стадій розвитку особистості (точніше – вісім). Всі ці стадії розвитку закінчуються позитивним або негативним розумінням питань про своє майбутнє, своє місце та ставлення до навколишнього світу і до себе. За позитивним сценарієм в індивіда формуватиметься почуття довіри до навколишнього світу, самостійність, ідентифікація власного «Я», відчуття осмислення власного життя. При негативному сценарії формується відчуття власної неповноцінності, самотності, нерозуміння соціальних ролей, почуття недовіри до оточуючих, нерішучості та безнадійності. Якщо кожна стадія психосоціального розвитку завершується позитивним результатом, то індивід буде мати на виході почуття спокою і впевненості, а при негативному – відчуття тривоги та невпевненості у собі.

На думку Е. Фромма, існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги [17]. В своїй теорії Фром підкреслював, що основним джерелом тривожності і внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, пов'язаного з уявленням людини про себе як про окрему особистість і яка відчуває у зв'язку з цим свою безпомічність перед силами природи і суспільства. Основним шляхом подолання цього він вважав різні форми любові між людьми [14, 127; 6].

Згідно з теорією Г. Салівана джерелом розвитку тривожності є соціальне оточення, а саме батьки як перші люди з якими взаємодіє дитина. Основні переживання дитини розглядаються як відображення нею оцінок оточуючих і ролей сприйнятих під впливом суспільства. Якщо вчинок негативно оцінюється соціальним середовищем, то отримується покарання і втрата поваги оточуючих, що відповідно може привести до втрати відчуття власної безпеки і, зокрема, наростанням почуття тривожності. Як наслідок індивід (зокрема дитина) прагне чи повинен поступати відповідно соціальним нормам, задля забезпечення позитивної самооцінки. Це так само гарантує людині відсутність почуття тривожності.

Г. Салліван вважав емпатію механізмом емоційного зараження, що викликає у дитини відчуття тривожності, якщо батькам притаманно часто переживати неспокій. Саме емпатійна складова, за Салліваном, допомагає дитині розуміти емоційні стани батьків, що відносяться до задоволення, формування безпеки, до схвалення і засудження. Отже, всі переживання, що входять у конфлікт з самістю, викликають тривожність [14; 12].

Отже, основні теорії вивчення тривожності дають змогу усвідомити складність самого явища, його неоднозначність, а це, у свою чергу, призводить до необхідності більш чіткого визначення суті поняття та його розуміння.

Гуманістична та когнітивна психологія користується різним концептуальним апаратом, стосовно питання природи тривожності вони підходять схожим чином – тривожність виникає при зіткненні з новим досвідом, який не узгоджується з уявленнями людини та може загрожувати їм. А різниця стосується відношення до предмета цих уявлень: в когнітивній психології – уявлення про світ в цілому, в гуманістичній – уявлення про себе.

Так, представник гуманістичного напрямку, К. Роджерс розглядав тривожність як деяку емоційну реакцію на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого він усвідомити не може. Тривожність при такому підході позбавлена статусу

особливого, самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту [18, 10; 34].

В свою чергу, когнітивіст Дж. Келлі визначав тривожність, як усвідомлення того, що події, з якими стикається людина лежать поза зоною застосування його особистої пізнавальної системи. Згідно Келлі, тривога є результатом усвідомлення, що існуюча пізнавальна система не може бути застосована для передбачення всіх подій, з якими стикнеться людина. Він наголошував, що проблема не в тому, що пізнавальна система не ідеальна, і людина відчуває тривогу тому, що її очікування не точні. Тривожність виникає тоді, коли людини усвідомлює, що у неї немає адекватних (відповідних) конструктів, за допомогою котрих можна інтерпретувати події. Саме неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, незахищеності [12].

Екзистенціоналіст Р. Мей в своїй праці «Сенс тривоги» вважає тривогу чи не центральною проблемою сучасної цивілізації. Він опрацював значний масив крос-культурних досліджень. Проблема тривоги демонструється і в художній літературі, і в соціальних дослідженнях, і в філософії, і в політиці, і, звичайно, в психології. Р. Мей підсумовує думки багатьох вчених, щодо того, що тривожність – це дифузне занепокоєння і головна відмінність між тривогою та страхом полягає в тому, що страх є реакцією на визначену небезпеку. тоді як тривожність є неспецифічною, розсіяною, безпредметною. Р. Мей в своїй праці вказує на чотири напрямки досліджень, які дозволять мати глибші уявлення про феномен тривожності. Перш за все він згадує роботи когнітивних теоретиків – Р. Лазаруса і Дж. Ейверіла, яких цікавило сприйняття реальності. На їх думку, ключем до розуміння тривоги є те, як людина оцінює небезпечну ситуацію. Тобто в центрі теорії тривоги знаходиться людина як істота, що сприймає. Друга важлива область досліджень – роботи Ч. Спілбергера, який розділяв тривожність на «тривожність-стан» і «тривожність-властивість». Третій напрямок стосується відношень між страхом і тривогою. Ще одна група робіт, четверта, торкається досліджень людей в реальному житті.

І. Тейхман вивчав реакції людей, що отримали звістку про загибель членів своєї родини. Він дослідив, що довготривала психологічна реакція на інтенсивну тривогу може бути більш інтенсивною, ніж гостра реакція [15].

Якщо повернутися до досліджень Д. Спілберга, ще раз можна повторити, що він чітко розмежовував поняття тривожність–стан (A-state) і тривожність–рису (A-trait) [19]. На його думку, тривожність–стан – це реакція на можливу небезпеку. уявну чи реальну, а тривожність–рису – це індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється у схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях, зокрема й в тих, об'єктивні характеристики яких цього не передбачають. Тривожність–стан в теорії Ч. Д. Спілберга ґрунтується на таких положеннях:

1. Ситуації, які містять певну загрозу для людини або є значущими для неї, переживаються як негативний емоційний стан різної інтенсивності.

2. Інтенсивність тривожності пропорційна рівню загрози або значущості причин хвилювань. Від цих факторів залежить тривалість і сила переживання стану тривожності.

3. Люди з підвищеною особистісною тривожністю більш інтенсивно сприймають ситуації або обставини, які потенційно містять можливість невдач або загрози.

4. Стрессова ситуація супроводжується змінами в поведінці або мобілізує захисні механізми людини. Якщо відповідні ситуації повторюються часто, то це призводитиме до вироблення типових механізмів захисту [19].

Таким чином, центральним елементом тривожності–стану, на думку Ч. Д. Спілберга, є відчуття індивідом загрози.

Будь-який прояв тривожності залишає відбиток на людині та її психіці, а в умовах військового стану життя без тривожності не існує взагалі, тому значна кількість населення України зараз має досить важкий та пригнічений стан.

Тривожність як емоційний процес розуміється науковцями як певна послідовність когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, які здатні актуалізуватися внаслідок впливу на людину будь-яких стресових ситуацій.

Варто зауважити, що цей процес може бути зумовлений зовнішніми стресовими ситуаціями, або незалежним внутрішнім джерелом, тому сприймається індивідом як той, що несе в собі небезпеку. Звідси випливає, що тривожність як процес містить такі послідовні часові компоненти: стрес – сприйняття загрози – стан тривожності [19].

Вчені мають спільну позицію щодо того, що стан тривожності виникає внаслідок дії стресових чинників і когнітивне оцінювання загрози є першою ланкою у процесі виникнення стану тривожності. І, відповідно, чим більше когнітивна переоцінка загрози, тим більша інтенсивність цього стану і його часовий аспект.

Сучасний український психолог, В. Станчишин, у своїй книзі «Стіни в моїй голові» наводить схему реакції людини на будь яку ситуацію [20; 28]: *Ситуація -> Думка -> Емоція -> Поведінка*. Дану схему можна застосувати для будь-якої ситуації, включно і при появі тривожних станів.

*Ситуації*. Події у світі є досить об'єктивними і тільки людина надає певним ситуаціям негативного чи позитивного забарвлення.

*Думки*. Дають можливість розуміння, як людина інтерпретує ту чи іншу ситуацію, яка відбувається, відбулася чи буде відбуватися. Ми наділяємо кожну ситуацію «наданим значенням», відповідно, вона стає для нас особистою.

*Емоції*. Наші думки визначатимуть нашу реакцію і емоції. В залежності від наших думок ми будемо відчувати певний спектр емоцій.

*Поведінка*. Відповідно буде залежати від емоцій.

Багато дослідників в своїх роботах розглядають тривожність, як результат активної уяви, фантазії стосовно майбутнього; як внутрішній болісний беззмістовний неспокій, що пов'язаний з прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікування чогось важливого для індивіда в умовах невизначеності [21].

Досліджуючи причини виникнення тривожності, вчені зазначають, що вони є надзвичайно різноманітними і можуть охоплювати багато сфер життя людини.

Мусимо зауважити, що не варто розглядати тривожність як абсолютно травмогену психічну властивість, що набуває перманентної негативності і руйнує оптимістичні життєві настанови. Існує поряд з негативізмом тривожності її координуючий та регулюючий вплив, який визначається змістовними рисами особистості: когнітивним рівнем, змістом мотивів, критеріїв самооцінки, моральними властивостями, адекватністю індивідуального стилю діяльності.

Так Р. Мей та О. Ранк розрізняли тривожність як *невротичну та нормальну*. Нормальна тривожність - це відповідь індивіда на загрозу його цінностям. Вона є адекватною реакцією на певну реальну загрозу і не призводить до депресій та інших психосоматичних проблем. О. Ранк підкреслював, що нормальна тривожність існує поруч з індивідом протягом усього життя, і якщо ці хвилювання, які сформували тривожність, були вдало пережиті та опрацьовані, це призведе до більшої незалежності індивіда і переходу його на вищі рівні спілкування і сприйняття оточуючих [22].

Р. Мей стосовно нормальної тривожності наголошував, що нею може бути лише та реакція, яка:

- є адекватною реальній загрозі;
- не включає придушення або інші механізми подолання внутрішнього психічного конфлікту, а в результаті – й зовнішнього;
- не вимагає невротичних захисних механізмів для управління собою, але може бути конструктивно змінена на рівні довільного усвідомлення або послаблена при об'єктивній зміні ситуації [23].

На оптимальному рівні тривожність може допомогти спрямувати зусилля на вирішення проблем. Звичайна тривога достатньо саморегулюється і не заважає функціонуванню індивіда. Але особи які знаходяться у надзвичайно стресових обставинах (війна, вимушене переселення, втрата близьких)

відчувають тривогу, яка відповідає дійсності, і таку тривогу не варто вважати надмірною.

Деякі науковці виділяють дві основні категорії тривожності, які залежать від ступеня її усвідомлення індивідом: 1) *відкрита*, яка свідомо переживається та виявляється у поведінці у вигляді стану тривожності; 2) *прихована*, яка не усвідомлюється та виявляється або в надмірному спокої до реальних проблем або навіть їхньому запереченні, або ж через специфічну поведінку [24].

Згідно з Я. М. Омельченко і З. Г. Кісарчук, розрізняємо прояви тривожності на двох рівнях: *фізіологічному та психологічному*. До фізіологічних проявів належать:

- психофізичні стани (напруження у м'язах, почервоніння або блідість, прискорене серцебиття, ускладнення дихання, тремор, спітніння тощо);

- психосоматичні порушення (нудота, біль у шлунку, запаморочення тощо);

- невротичні стани (заїкання, плаксивість, гіперактивність, надмірний або навпаки поганий апетит, тики тощо).

До психологічних проявів належать:

- емоційний компонент (напруження, хвилювання, страх, безпорадність, розгубленість, дратівливість тощо);

- поведінковий компонент, пов'язаний з реакціями пригнічення (пасивність, несамостійність, мрійливість, розсіяність, розгубленість); та збудження нервових імпульсів (агресивність, бурхлива діяльність, груба манера спілкування тощо);

- когнітивний компонент (мотиваційна сфера – порушення процесів цілепокладання саморегуляції та самоорганізації; самооцінка – завищена або занижена; самоусвідомлення – сприймання образу «Я»; вербальні прояви – порушення ритму мовлення, висловлювання специфічними словесними установками тощо) [25].

## **1.2 Психологічні особливості прояву. Причини, симптоми та наслідки впливу**

У рамках нашої роботи ми також розглядатимемо тривожність, як сукупність властивостей індивіду, зумовлене комплексом соціальних, психологічних та біофізичних умов, що впливає на його фізичне або емоційно-психічне здоров'я і може сприяти дезадаптивному стилю реагування суб'єкта.

Існує багато можливих причин тривоги. Як і багато інших психічних захворювань, тривожність може бути викликана багатьма чинниками:

### **1. Суто біологічні порушення в організмі людини;**

Це може бути порушення серцево-судинної системи або проблеми в роботі щитовидної залози, надлишок кортизолу в наднирниках. Ендокринна система організму, зокрема проблеми з гормонами впливають на функції нервової системи, а відповідно, і на психічні стани людини. Сюди ще можна додати такий вагомий фактор, як зміни у функціях мозку, якщо у них є сімейний анамнез. Тобто, як і депресія, діабет, серцеві захворювання, тривожність є посуті медичним розладом. Це може бути викликано ліками, що приймає людина ( певні ліки самі по собі є стимуляторами і тому можуть спричиняти тривожність у деяких пацієнтів, до них відносяться амфетаміни і метилфенідат, які використовують для лікування дефіциту уваги, гіперактивності і нарколепсії ); генетичною історією, або ж звісно життєвими подіями. Нестача часу для сну – ще один фактор, який може суттєво вплинути на рівень тривожності. Як не дивно, але деякі дослідження показують, що навіть вживання кави може збільшити ймовірність тривожності у деяких людей. «Природні ефекти кофеїну стимулюють прискорене серцебиття, збільшення температури тіла – все, що імітує тривогу. Психологічно вашому мозку важко усвідомити, що це не тривога», - розповідає психотерапевта С'юзан Боулінг. Неправильний раціон харчування може зробити вас більш схильним до тривожності. Також недавні дослідження показують, що вживання великої кількості оброблених вуглеводів може збільшити ризик занепокоєння.

Дослідники вважають, що причина може бути у скачках рівня глюкози в крові. Низький рівень цукру в крові також пов'язаний з розладами настрою.

2. Особистісні характеристики, а саме – у схильних до перфекціонізму осіб;

Намагатися зробити все якнайкраще – це, звичайно, дуже добре. Але зайвий перфекціонізм може суттєво вплинути на якість життя. Постійне невдоволення собою, нереалістичні, завищені вимоги, страх помилитися, може призвести до стану напруги, внутрішньої тривоги.

3. Стресові ситуації;

В житті людина стикається з позитивними та негативними подіями. З позитивними емоціями все зрозуміло, ми завжди ради зустрітися з ними, вони привносять в наше життя нові яскраві фарби. Що до негативних подій – вони наносять психологічний стрес людині впливаючи на її психічний та фізіологічний стан. Якщо негативна подія має характер поодинокого випадку, то можливо вона не буде мати такого глибокого негативного впливу, так як людина матиме час усвідомити це, переосмислити і врешті-решт пережити без патогенного впливу на свій психічний і фізіологічний стан. Життя будь-якої людини може бути напруженим. Час від часу відчувати вплив стресу на організм – це нормально для кожного. Але, якщо стресові ситуації мають систематичний, постійний характер, то будь-хто з нас може почати відчувати пригніченість. Ми будемо оцінювати своє життя як те, що не вдалося. Стан пригніченості може стати передумовою виникнення таких серйозних розладів як: тривожний розлад, депресія, ПТРС, ГТР, панічний розлад та інші.

4. Психотравмуючі події;

Психотравма - це травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, інтенсивних або ж довготривалих гостроемоційних, стресових впливів. Вона несе загрозу, загрозливий вплив на фізичний та/або та психологічний стан людини. Прикладами психотравми є війна, природні катастрофи, нещасні випадки (ДТП, травми на роботі, тощо) будь-яке насилля над людиною (психологічне, фізичне, сексуальне), серйозні

захворювання. втрата близьких, зрада та інші.

#### 5. Генетика;

Нещодавні дослідження в області генетики виявили гени, що можуть принести тривожність людині. Але слід розуміти, що ген не означає ознаку саму собі, тому що це залежить від спільної дії кількох генів їх «направленості» в наборі хромосом [26].

#### 6. Загроза життю;

Щодня, в умовах війни населення України має високий рівень небезпеки. Цей факт наймовірно пригнічує психічний стан, бо кожен з нас, наших близьких і взагалі наше оточення будь-якої миті має ризик постраждати або загинути внаслідок ворожого обстрілу. Тривога за своє життя, рідних та друзів підіймають рівень тривоги на максимальний рівень.

#### 7. Взаємодія із соціумом;

Тривожність при взаємодії людини та соціуму може виникнути, коли індивід не відчуває себе комфортно або безпечно в певному колі людей. Причини можуть бути різноманітні: наприклад, низька самооцінка - відчуття та бачення себе гіршим за інших; негативний досвід взаємодії з оточенням в минулому, який переноситься на взаємодію в теперішньому часі.

#### 8. Самооцінка особистості;

Самооцінка – це про характер мислення людини по відношенню до себе – позитивний чи негативний, це про рівень бажань. Невпевнена в собі людина, перебуваючи поруч з іншими людьми схильна відчувати тривогу порівнюючи себе з оточуючими. Така тривожність може мати довготривалий характер, бо навички самооцінки формуються та набуваються в дитинстві.

#### 9. Особливості виховання та домінуюча атмосфера в родині;

Якщо стосунки в родині мали (мають) негативні складові: наркоманія, алкоголізм, насилля над дітьми будь-якого виду, то переважатиме атмосфера болю, страждань, тривоги з боку дітей. В таких умовах виростають люди, для яких тривожність – звичайна справа, тому що вони звикли до цього з дитинства, відчуваючи небезпеку там, де її не повинно бути взагалі.

#### 10. Незадоволеність життям;

Життя людини може бути доволі позитивним, вдалим, але цей позитивізм не помічається, знецінюється і як наслідок виникає тривога невиправданих мрій, надій тощо. Поєднання тривожності і незадоволеності життям має пагубний вплив на психічний стан людини.

#### 11. Внутрішні конфлікти;

Інша назва цих внутрішніх конфліктів – комплекс неповноцінності. Це конфлікт між бажаннями індивіда та реальним життям, яке закриває доступ до виконання бажаного. Відповідно, на фоні цього може виникнути тривожність. Це своєрідні внутрішні суперечки, зіткнення протилежних мотивів, інтересів, цілей, потреб.

#### 12. Нервове перенапруження;

Довготривале нервове перенапруження дуже виснажує психоемоційний і, як наслідок, фізіологічний стан людини.

#### 13. Хронічна втома;

Виснажливий графік життя і, як наслідок – хронічна втома, яка має негативний вплив на психіку людини. Вона пригнічує емоційний стан, провокує апатію, роздратованість – а це прямі прояви тривожного стану.

#### 14. Недосипання;

Здоровий сон має складати 7-8 годин. Довготривалий неправильний режим сну призводить к збоям в системі роботи організму на психологічному і фізіологічному рівні. В даному випадку тривожність виникатиме як наслідок виснаження організму.

#### 15. Інформаційний вплив;

В сучасному світі кількість інформаційних ресурсів є незлічимою, тому при нездатності людини вчасно зупинитися, при відсутності критичного мислення, зароджується тривожність. А так як ми живемо в умовах війни, цей вплив підсилюється ще більшим негативізмом, погіршується емоційний стан, людина читає багато різних новин не аналізуючи кількість та якість інформаційних джерел.

#### 16. Конфліктні ситуації;

Внаслідок певних конфліктних ситуацій (розбіжностей з сусідами або родиною) виникає ситуативна тривога, певне нервово збудження. Але, в більшості випадків, вона носить ситуативний, малотривалий за часом характер.

#### 17. Страх повторення негативного досвіду;

Негативний досвід – це травматизація, що укорінюється в пам'яті індивіда. Не бажаючи повторення цього, людина може бачити загрозу для себе і починає уникати всього, що хоч якимось чином нагадує їй про негативний досвід минулого. Згадуючи такі події минулого, людина постійно занурюється в негативний стан, який пригнічує емоційну складову психіки, що може призвести до виникнення тривожності.

#### 18. Вимушена відстань між близькими та рідними людьми;

Це про наслідки вторгнення країни-терориста. Багато родин вимушені були розділитись: чоловіки залишились, а жінки та діти виїхали закордон. Або родини в Україні, а їх чоловіки чи жінки на фронті. За тривалої відсутності рідної людини поруч, за постійне хвилювання про нього може виникнути нездоровий емоційний стан та відчуття тривоги, незалежно від того, хто, де перебуває.

#### 19. Сприйняття людиною світу;

Це про мислення – негативне або позитивне. Якщо кожного дня оточуючий світ сприймається як загроза, не помічаються позитивні моменти у своєму житті, на все і всіх тримати образу, не змінювати хід своїх думок з негативу на позитив, може виникнути тривожність на фоні постійного негативізму в думках.

#### 20. Фінансова складова;

Така причина існувала і існуватиме завжди. Але з приходом війни і в умовах вимушеного переселення, багато людей втратило роботу а отже і можливість забезпечити базовими речами себе та свою родину. Фінансові проблеми можуть здаватися не такими значними на фоні інших викликів війни, але вони неабияк псують життя і провокують тривожність.

## 21. Страх смерті;

В нашому сьогоденні такий страх не є безпідставним. Постійні повітряні тривоги, розуміння, що щось може прилетіти будь-якої миті і позбавити тебе найдорожчого – життя. Не можна спрогнозувати чи дізнатись завчасно куди прилетить ракета. Невідомість завжди лякає і вмикається не тільки тривога, а й внутрішній сильний страх.

Індивідуальні особливості окремих психічних процесів (форми буття) дає підстави для розуміння впливу на рівень тривожності психічних процесів, пов'язаних зі свідомістю, почуттями, емоціями та волею. Під цим кутом зору ми можемо вивчати яким чином особливості психічних процесів вимушено переміщених осіб (емоційна та волева нестійкість) впливають на рівень і усвідомленість суб'єктом особистісної тривожності.

Біологічно обумовлені властивості особистості (темперамент, органічні патологічні зміни). Дослідження рівня тривожності, пов'язані зі статевими та віковими особливостями, порушеннями нервової системи, впливом психопатологічних змін тощо.

Всі ці елементи структури особистості пов'язані між собою і можуть мати вплив на рівень тривожності.

Вищезазначений перелік психологічних проблем та негативний життєвий досвід (стрес) може призводити до підвищення рівня тривожності у вимушено переміщених осіб.

Незважаючи на те, що кожна людина є індивідом і все, що з нею відбувається відрізняється від історій інших людей.

Причини, що викликають і впливають на зміни рівня тривожності, звичайно, різноманітні. Також їх можна умовно розділити на *об'єктивні та суб'єктивні*. До суб'єктивних відносимо – очікування невдач та розчарування від майбутніх подій. Їх також часто характеризують, як уявні, ті, які людина вигадує і вони не мають відношення до об'єктивної реальності. Об'єктивні причини, які в змозі активувати тривожний стан – це негативні події, війна, втрата близьких людей, якісь екстремальні умови (наприклад, вимушений

переїзд)

Тобто, якщо узагальнити, ми можемо окреслити (зрозуміти, виокремити) основні внутрішні та зовнішні детермінанти, що провокують формування тривожності у вимушено переміщених осіб.

Основними *внутрішніми (біологічними)* детермінантами є:

- індивідуальні особливості окремих психічних процесів;
- індивідуально набутий досвід (знання, звички, рівень виховання, навички)
- соціально обумовлені властивості особистості (відносини, спрямованість, моральні властивості);
- біологічно обумовлені властивості ( темперамент, органічні патологічні зміни).

Багато науковців стверджують, що нервова система є визначальним чинником рівня тривожності

Основними *зовнішніми (соціальними)* детермінантами є:

- екзистенцій на загроза – ставить під сумнів подальше існування людини, один із самих суттєвих факторів війни;
- неможливість вирішення потреби в безпеці, як фізіологічній так і психологічній;
- невпевненість у завтрашньому дні і неможливість побудови планів на майбутнє;
- невирішеність звичайних фізіологічних потреб ( житло, їжа, вода, відпочинок).

Зовнішні чинники рівня тривожності також розділяють на такі дві підгрупи: ті, що формуються в дитинстві та підлітковому віці (сім'я, виховання, культура тощо); та ті, що трапляються в теперішньому часі.

Аналіз теоретичного матеріалу дав змогу виокремити три основні підходи щодо тлумачення феномену тривожності.

*По-перше*, тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна психологічна особливість або властивість темпераменту, що відповідає за індивідуальні особливості перебігу процесу тривожності, яка визначає не лише готовність відчувати особистісну тривожність, але й визначає параметри стану тривоги, форми поведінки.

*По-друге*, тривожність – послідовність когнітивних, поведінкових і афективних реакцій, актуалізованих під дією стресових факторів.

*По-третє*, тривожність – негативний за психологічним забарвленням стан, що виникає як результат негативного очікування майбутнього.

Аналізуючи наукову психологічну літературу ми з'ясували, що тривога, то страх перед чимось невизначеним. Невизначеність. Чому ми так тяжко переживаємо невизначеність і чому вона негативно впливає на нашу поведінку і життя загалом. На думку Ніколаса Карлтона, професора психології з Університету Реджайни в Канаді, «невідоме» є одним із «фундаментальних страхів» людства, можливо, навіть більшим за страх смерті. Деякі люди просто не можуть нормально функціонувати, не розв'язавши все невідоме. В результаті вони відчуватимуть себе паралізованими. Варто пам'ятати, що передбачити майбутнє – марні спроби. «Тривога не зменшує невизначеності з якою ми стикаємося». Як вчили стародавні стоїки, нам краще змиритися зі своєю нездатністю контролювати ситуацію. Утім, вихід із зони комфорту може дати можливість навчатися і зростати. Як би нам не хотілось, ми не можемо знати результат заздалегідь. Визнання цього факту допоможе нам спокійніше переживати моменти емоційної нестабільності. Отже, задля збереження душевної рівноваги доцільно навчитися жити комфортно з невеликим рівнем невизначеності до свого майбутнього, звичайно наскільки це можливо в умовах війни.

У нашому дослідженні ми розглядаємо тривожність як емоційний стан внутрішнього неспокою, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось жахливого в умовах невизначеності. Тривожність впливає на когнітивну, поведінкову, емоційну сфери життя

людини. тобто можна стверджувати, що тривожність в ситуації невизначеності впливає як на фізичне здоров'я індивіда, так і на психологічний стан, включно з продуктивністю діяльності.

Маючи велику кількість досліджень вчених різних напрямків, феномен тривожності все одно залишається актуальною проблемою, яка потребує подальшого вивчення. Питання диференційованості даного терміну від близьких до нього за змістом, причини виникнення, наслідки впливу на індивіда, програми подолання або самостійного зниження рівню тривожності – всі ці питання залишаються в категорії «маловивчених».

### **1.3 Особливості тривожності у вимушено переміщених осіб**

Наша країна стикнулася з проблематикою вимушеного переселення ще з часів анексії Криму та війни на Донбасі. З початком повномасштабного вторгнення ця проблематика поширилася на ще більшу кількість населення нашої країни. Вивченням психологічних проблем вимушено переміщених осіб займаються багато вітчизняних науковців, за десять років сучасної війни проведено багато досліджень.

Серед сучасних учених проблемами ВПО активно цікавляться такі дослідники: Н. Афанасьєва, О. Балакірева, В. Боснюк, Т. Доронюк, В. Лефтеров, О. Міхеєва, Ю. Муромцева, О. Панченко, К. Педько, У. Садова, В. Серєда, Т. Старинська, А. Солодко, О. Тімченко та інш. [27;28;29;30;31;32]. Вивчення проблем внутрішньо переміщених осіб проводила О. Балакірева в своїх роботах «Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб» [33], «Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні» [34], де вона вивчала основні проблеми та потреби різних категорій ВПО. Вплив на розробку проблеми адаптації здійснили О. Міхеєва та В. Серєда у праці «Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації» [30]. Т. Доронюк та А. Солодко вивчали ситуації з внутрішньо

переміщеними особами в Україні [29]. Вивченню особистості ВПО присвячено праці Л. Куликова, М. Соколової, Р. Шаміонова та ін. [35; 36]. Вивченню психологічної допомоги ВПО присвячено праці С. Максименко, З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. [37]

З. Спринська вважає, що вимушено переміщені особи мають високий рівень реактивної тривожності, характерну недовірливість та страх майбутнього [38, 50–56].

У своєму дослідженні В. М. Педоренко, доводить, що вимушені переселенці мають серйозні проблеми в психоемоційній сфері внаслідок травмуючи військових подій. Такі люди агресивні, фрустровані, невпевнені та ригідні. Також мають почуття провини та сорому, що може привести до формування різних психічних синдромів. [39, 5–10].

Ю. Максименко, О. Морозов-Йоханнесен проводили роботи з дослідження емпатії як основного конструкту впливу на особистісні зміни переселенців. Вони стверджують, що переселенцям характерен низький рівень емпатії та інтолерантність до умов невизначеності, емоційним дискомфортом, песимістичністю [40, 90–97].

Вимушене переселення є надзвичайно важким випробування, яке супроводжується великою кількістю негативних впливів та станів. Емоційні переживання травмуючи подій, мобілізація сил і засобів для вирішення нагальних проблем породжує тривожність, невпевненість, депресивність та інші негативні настрої. Міграція людей на іншу територію символізує перехід до невідомого, зумовлює необхідність адаптації до нового соціокультурного середовища, ставить проблему співвіднесення себе з певною групою, територією, етносом, нацією, державою, а значить і питання ідентифікації [41].

Адаптація – це процес пристосування суб'єкта до об'єктивних умов оточуючого середовища. Термін «вимушений переселенець» дуже вдало описує цю категорію людей, бо саме поняття «вимушений» вказує на величезний спектр проблем (зокрема психологічних), зумовлених примусовим характером переселення, здійсненим проти бажання індивіда під тиском обставин.

Особливості пристосування та психологічні феномени, які його супроводжують описані дослідниками з різних аспектів, подекуди ці точки зору є протилежними. Якщо спочатку вважалося, що процес адаптації переселенця неминуче призводить до певного переліку проблем психологічного характеру, то сучасні дослідження доводять, що процес адаптації не завжди приводить до негативних наслідків, він є тільки певним фактором ризику, наслідки якого залежать від особливостей самої переміщеної особи (наприклад, тривожності - як властивості особистості) та від особливостей взаємодії індивіда та нового соціального оточення [42].

Адаптація як соціально-психологічне явище – це процес входження людини в певну групу, засвоєння нею норм, відносин цієї групи і зайняття певного місця; усвідомлення проблем, які можуть виникнути під час адаптації до нового середовища. Нинішні переселенці не дуже намагаються інтегруватися, вони приносять із собою менталітет, спосіб життя і систему цінностей тих регіонів, з яких вони переселилися. Ми можемо це стверджувати навіть, якщо мова йде про переселенців всередині однієї країни, так як відмінності в способі життя і звичках, хоч і не суттєві, але існують. Вимушені переселенці стикаються з багатьма труднощами: працевлаштування, житло, елементарний побут. Вони значною мірою втратили колишні економічні, професійні і, подекуди, навіть, родинні зв'язки. Такий масовий характер вимушеного переселення характеризується великою кількістю психологічних проблем, які властиві вимушеній міграції. Він характеризується підвищеним рівнем агресивності, втратою почуття впевненості, нервово-психічної напруженості відчуттям тривоги. Пережиті емоційні стани і індивідуальні особливості емоційного реагування в умовах стресової ситуації у кожного індивідуальні.

Люди які переживають вимушене переміщення мають різний психологічний стан. Поєднання адаптації до нових умов життя і постійний стрес, спричинений війною даються в знаки. Всі ці соціальні зміни, які також пов'язані з нестабільною економічною ситуацією нівелюються на фоні повномасштабного вторгнення і взагалі страху чи будеш ти існувати фізично

Дослідження тривожності, тривожних станів і наслідків їх впливу на стан людини цікавили, цікавлять та будуть цікавити психологів різних наукових напрямків. Якщо раніше в багатьох працях по досліджуванню тривожності акцент робився на високий темп життя, завищені вимоги до себе, соціальні та внутрішні конфлікти, самооцінка, генетика, суто біологічні порушення в організмі, особливості родинних стосунків; нині ж рівень тривожності значно зріс через бойові дії, загрозу життю внаслідок ракетних обстрілів, вимушене переселення.

Вимушене переселення – це психотравмуюча подія вищого рівня, тому що переселенці, в більшості своїй, зазнали подвійної травматизації: спочатку це перебування в зоні інтенсивних бойових дій або окупації, а потім переселення.

Люди залишали рідні місця не тому, що мали подібний план або бачення таким свого подальшого життя. а тому, що мусили покидати свої домівки поспіхом в умовах загрози життю.

Нині проблеми психологічної допомоги та потреб переселенців вивчаються доволі активно. але, разом з тим відчувається брак знань в галузі соціально-психологічних досліджень, розробці корекційних програм подолання наслідків.

Звичайно, це «виклик» для людини, для її психіки. Якщо індивід має адаптаційні ресурси, може зробити переоцінку цінностей, то, безумовно, він легше сприйматиме нові реалії. Але успішність цього процесу багато в чому залежить від психологічного стану людини, його настрою. Тож, переселенці потребують всебічної допомоги, включно з психологічною, тому що ресурси людини не безмежні і це неминучі зміни в емоційній сфері людини з якими вона, вірогідно, не зможе впоратися власноруч.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності вимушено переміщених осіб

В першому розділі ми провели теоретичний аналіз проблеми особливостей прояву тривожності у вимушено переміщених осіб. В другому розділі намагатимемось описати емпіричне дослідження, його методологію та результати.

Для проведення емпіричного дослідження нами була сформована вибірка респондентів кількістю 21 особа, всі вони є вимушено переміщеними особами. В вибірку входять респонденти чоловіки та жінки у віці від 23 до 73 років.

В ході емпіричного дослідження мають бути вирішені наступні завдання:

1. Для розуміння особливостей та рівня проявів тривожності у вимушено переміщених осіб здійснити підбір відповідного методологічного інструментарію.

2. Проведення дослідження та обробки отриманих результатів психодіагностичних методик.

3. Визначення рівня та особливостей переживання тривожності вимушено переміщеними особами за допомогою методів математичної обробки даних (ключів).

Відповідно до наших завдань було сформовано психодіагностичний інструментарій дослідження:

1. «Шкала тривоги Бека» ( The Beck Anxiety Inventory – «BAI»). Методика створена Аароном Беком, використовується задля первинного скринінгу тривоги та оцінки рівня її вираженості. Дана методика складається з 21

твердження, кожне з яких описує певний характерний симптом тривоги. психологічний або фізіологічний. Тобто, відповідно, по когнітивно-афективній градації: пункти 1-13; та соматичні прояви: питання 14-21. Оцінка твердження ранжується від 0 – зовсім не турбує, 1 – злегка турбує, 2 – середнє турбує, 3 – дуже турбує. Дана шкала виступає як досить зручний інструмент задля визначення в межах попереднього дослідження рівня вираженості тривоги у великого кола респондентів. Вік респондентів може бути доволі пролонгований, тобто від 14 років і до людей похилого віку.

2. «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI).

Методика є інформативним способом оцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Дана методика була розроблена Ч. Д. Спілбергом та адаптована Ю. Л. Ханіним. Тест Спілберга-Ханіна належить до методик за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілберга є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. Бо більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяють оцінити або особистісну, або стан тривожності. Обстежуваному пропонується 20 питань з визначення реактивної тривожності, та 20 питань з визначення особистісної тривожності. Треба уважно прочитати кожне з наведених тверджень і закреслити відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте. Над питаннями довго не замислюватися, перша відповідь, яка приходить в голову, зазвичай, є найбільш правильною, відповідною вашому стану. Зіставлення результатів за обома підшкалами дає змогу оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента: особистісна чи ситуативна тривожність.

3. «Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (IUS – 12). Ця шкала має обернений зв'язок з результатами опитувальника «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. Маклейна.

Тест можна використовувати для дослідження толерантності / інтолерантності до невизначеності в умовах довготривалих потрясінь. Цей тест призначений вимірювати саме несприйняття невизначеності та тривогу щодо можливих подій майбутнього. Численні дослідження довели зв'язок між інтолерантністю до невизначеності і симптомами тривожного розладу.

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями:

- 1) валідність – характеристика, що свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;
- 2) надійність - обрана методика повинна відображати точність психодіагностичних вимірювань і стійкість результатів тесту, узгодженість показників;
- 3) точність;
- 4) однозначність.

## 2.2. Діагностика та аналіз отриманих результатів рівня тривожності вимушено переміщених осіб

Таблиця 2.1

### Результати діагностики ситуативної та реактивної тривожності за методикою Спілберга-Ханіна (STAI)

	Показник ситуативної тривожності			Показник особистісної тривожності		
	до 30 балів- низька	31-44 бали - помірна	45 і більше – висока	до 30 балів- низька	31-44 бали - помірна	45 і більше - висока
Вимушено переміщені особи (21)	1 (4%)	3 (15%)	17 (81%)	0 (0%)	3 (15%)	18 (85%)

Проаналізуємо отримані показники. Ситуативна тривожність – як стан, який притаманний зараз, а особистісну – як властивість особистості, тобто стійку схильність сприймати велику кількість ситуацій як загрозові та реагувати на них станом тривоги.

Ми розглянули три рівні прояву реактивної та особистісної тривожності: низький, помірний та високий.

Так, низький рівень реактивної тривожності властивий 1 досліджуваному – повна індиферентність до подій, що відбуваються, до оточуючих, до свого становища, минулого життя, перспектив на майбутнє.

Помірний рівень ситуативної тривожності притаманний 3 досліджуваним.

Ще у 17 осіб (81%) простежується високий рівень ситуативної тривожності – неясне, незрозуміле самій людині почуття зростаючої небезпеки, передчуття катастрофи, напружене очікування негативного результату.

Щодо особистісної тривожності, то показники розподілилися таким чином: низький рівень не виявлено у жодного з респондентів, 3 - помірний рівень та 18 осіб мають високий рівень.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента. Стан ситуативної (реактивної) тривожності може виникати при потраплянні в конкретну стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння. Звичайно, цей стан має мінливий характер і буде мати різну інтенсивність. Таким чином, значення підсумкового показника за обома підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень ситуативної (актуальної на зараз) тривоги у респондента, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу і яка інтенсивність цього впливу.

*Таблиця 2.2*

**Показники ситуативної та особистісної тривоги в балах по кожному респонденту (шкала Спілберга-Ханіна)**

	ситуативна тривожність	особистісна тривожність
Респондент 1	24	31
Респондент 2	73	73
Респондент 3	48	50
Респондент 4	61	69
Респондент 5	55	45

Продовження таблиці 2.2

Респондент 6	63	47
Респондент 7	32	32
Респондент 8	44	42
Респондент 9	63	52
Респондент 10	44	54
Респондент 11	64	57
Респондент 12	62	54
Респондент 13	73	73
Респондент 14	61	69
Респондент 15	63	52
Респондент 16	64	57
Респондент 17	62	54
Респондент 18	48	50
Респондент 19	61	69
Респондент 20	62	54
Респондент 21	64	57

Таблиця 2.3

### Результати діагностики тривожності за шкалою Бека

	Загальний бал за шкалою Бека.			
	0-5 норма	6-8 легкий рівень	9-18 Середній рівень	>19 Високий рівень
Вимушено переміщені особи (21)	2 (9%)	3 (14%)	7 (33%)	9 (44%)

За результатами даного опитувальника можемо побачити, що тільки 2 респонденти мають норму за цією шкалою. Троє із загального числа мають легкий рівень тривожності. Середній та високий рівень рівень тривожності мають відповідно 7 та 9 опитуваних.

Таблиця 2.4

**Результати діагностики інтолерантності до невизначеності за шкалою  
Н. Карлетона (IUS – 12)**

	Загальний бал за шкалою Карлетона			
	0-15 Норма	16-24 легкий рівень	25-54 середній рівень	> 55 високий рівень
Вимушено переміщені особи (21)	-	4 (19%)	9 (43%)	8 (38%)

За результатами опитування більшість респондентів мають середній та високий рівень інтолерантності до невизначеності, 9 та 8 відповідно. І тільки 4 з легким рівнем сприйняття невизначеності. Як ми бачимо з наших результатів, жоден респондент не має толерантного ставлення до невизначеності. Це свідчить про те, що для більшості непередбачуваність майбутнього є стресогенним фактором. Невизначеність лякає нас і може ставати підґрунтям для виникнення тривожності.

Таблиця 2.5

**Показники інтолерантності до невизначеності (в балах) по кожному  
респонденту. Шкала Карлетона (IUS-12)**

Респондент 1	18
Респондент 2	40
Респондент 3	57
Респондент 4	58
Респондент 5	20
Респондент 6	47
Респондент 7	24
Респондент 8	17
Респондент 9	26
Респондент 10	52
Респондент 11	34
Респондент 12	56
Респондент 13	40

Продовження таблиці 2.5

Респондент 14	58
Респондент 15	26
Респондент 16	34
Респондент 17	56
Респондент 18	57
Респондент 19	58
Респондент 20	56
Респондент 21	34

Основним методом обробки кількісного емпіричного матеріалу є кореляційний аналіз, який застосовується для дослідження взаємозалежності змінних, що перебувають у кореляційних зв'язках. Кореляційна складова дослідження вимірює дві або більше відповідних змінних і оцінює зв'язок між ними. Термін «кореляція» означає взаємний зв'язок. Тобто ми мусимо з'ясувати чи існує зв'язок між рівнем тривожності і інтолерантністю до невизначеності. Оцінка цього зв'язку здійснюється за допомогою коефіцієнта кореляції. Кореляційні зв'язки не можуть розглядатися як свідчення причинно-наслідкових зв'язків, вони свідчать лише про те, що змінення в одному признаку, як правило, зумовлюють певні змінення в іншому, але чи обумовлює змінення в одному признаку змінення в іншому або причина виявляється за межами досліджуваної пари ознак, нам невідомо. Отже, в нашому випадку, ми скористаємось формулою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Розрахункова формула:

$$r = \frac{n * \sum X_i * Y_i - \sum X_i * \sum Y_i}{\sqrt{[n * \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2] * [n * \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2]}}$$

де  $X_i$  та  $Y_i$  кількісні показники, що порівнюються;

$n$  – кількість даних (спостережень)

Для зручності проведення розрахунків складаємо таблицю (формат Excel), куди вносимо всі отримані данні і розраховуємо коефіцієнт кореляції за відповідною формулою.

Ми провели диференційовані розрахунки: тобто обчислили коефіцієнт кореляції ситуативної тривожності з інтолерантністю до невизначеності (рисунок 2.1) і, окремо, розраховали коефіцієнт кореляції особистісної тривожності з інтолерантністю до невизначеності (рисунок 2.2)

	A	B	C	F
1		ситуативна тривожність	інтолерантність до невизначеності	коефіцієнт кореляції Пірсона
2	Респондент1	24	18	
3	Респондент2	73	40	
4	Респондент3	48	57	0,319942421
5	Респондент4	61	58	
6	Респондент5	55	20	
7	Респондент6	63	47	
8	Респондент7	32	24	
9	Респондент8	44	17	
10	Респондент9	63	26	
11	Респондент10	44	52	
12	Респондент11	64	34	
13	Респондент12	62	56	
14	Респондент13	73	40	
15	Респондент14	61	58	
16	Респондент15	63	26	
17	Респондент16	64	34	
18	Респондент17	62	56	
19	Респондент18	48	57	
20	Респондент19	61	58	
21	Респондент20	62	56	
22	Респондент21	64	34	

Рис. 2.1 Обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона

$R = 0,32$

	A	B	C	F
1		особистісна тривожність	інтолерантність до невизначеності	коефіцієнт кореляції Пірсона
2	Респондент1	31	18	
3	Респондент2	73	40	
4	Респондент3	50	57	0,54073863
5	Респондент4	69	58	
6	Респондент5	45	20	
7	Респондент6	47	47	
8	Респондент7	32	24	
9	Респондент8	42	17	
10	Респондент9	52	26	
11	Респондент10	54	52	
12	Респондент11	57	34	
13	Респондент12	54	56	
14	Респондент13	73	40	
15	Респондент14	69	58	
16	Респондент15	52	26	
17	Респондент16	57	34	
18	Респондент17	54	56	
19	Респондент18	50	57	
20	Респондент19	69	58	
21	Респондент20	54	56	
22	Респондент21	57	34	

Рис. 2.2 Обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона

$R = 0,54$

При аналізі кореляційних зв'язків за їх силою використовують дві системи класифікації. Ми будемо використовувати загальну класифікацію кореляційних зв'язків (що орієнтована тільки на величину коефіцієнта кореляції).

Загальна класифікація кореляційних зв'язків:

- 1) повний зв'язок при коефіцієнті кореляції = 1
- 1) сильна або тісна при коефіцієнті кореляції  $r \geq 0,70$ ;
- 2) середня при  $0,50 \leq r < 0,69$ ;
- 3) помірна при  $0,30 \leq r < 0,49$ ;
- 4) слабка при  $0,20 \leq r < 0,29$ ;
- 5) дуже слабка при  $r < 0,2$ .

В нашому випадку сила зв'язку:

– по першому рисунку :  $r = 0,32$  – кореляційний зв'язок помірний.

– по другому рисунку :  $r = 0,54$  – кореляційний зв'язок середній.

Знак коефіцієнта кореляції, в нашому випадку це (+), вказує на прямопропорційний напрямок кореляційного зв'язку. Тобто ми маємо позитивну кореляцію або «пряму», за якої, середнім та помірним значенням одного признаку відповідають середні та помірні значення іншого. Інакше кажучи, зі зростанням однієї змінної, інша теж зростає.

Предметом нашого дослідження є особливості прояву тривожності у вимушено переміщених осіб у ситуаціях невизначеності. Якщо узагальнити результати дослідження, то можна зробити наступні висновки: 1) параметри тривожності ( як ситуативної, так і особистісної) у вимушено переміщених осіб доволі високі; 2) ставлення до невизначеності ( інтолерантність) у нашому випадку також високі.

Результати засвідчують той факт. що люди, які мають високий рівень тривожності відповідно можуть мати високий рівень інтолерантності до невизначеності і навпаки. Тобто, ми можемо припустити, що чим більше рівень інтолерантності до невизначеності, тим більше буде показник тривожності. Себто, між цими параметрами існує прямо пропорційний зв'язок.

Треба зауважити, що вибірка формувалась без урахування статі та віку респондентів. Дані наведено для загального розуміння картини тривожності у вимушено переміщених осіб.

Обрані для виконання поставлених цілей методики та розроблений формат дослідження дозволили нам виконати поставлену практичну задачу, тобто емпірично дослідити рівень тривожності та зрозуміти чи існує зв'язок між рівнем інтолерантності до невизначеності та рівнем тривожності.

За результатами проведеного опитування були отримані емпіричні дані, які згодом було проаналізовано та проведено їх інтерпретацію. Більшість респондентів мають середній та високий рівень тривожності. Це саме спостерігається стосовно рівня інтолерантності до невизначеності. Ми не можемо сказати, що це неочікуваний результат, бо цілком закономірно, що рівень тривожності в часи невизначеності у населення воюючої країни буде сягати високого рівня. Звичайно кореляційний зв'язок між інтолерантністю та рівнем тривожності не можуть бути сприйняті як свідчення причинно-наслідкових зв'язків, це вказує тільки на те, що змінення в одному признаку, зумовлюють певні зміни в іншому.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведений теоретичний аналіз та здійснене психодіагностичне обстеження рівня тривожності у вимушено переміщених осіб у ситуаціях невизначеності.

В теоретичній частині нашої роботи був проведений аналіз наукової літератури яка стосується питань тривожності, ми з'ясували значення таких понять як «тривожність», «тривога», «страх», «невизначеність» тощо. Проаналізували типи та причини тривожності. Нами було визначено, що тривожність у вимушено переміщених осіб в умовах війни та невизначеності має доволі високий рівень і несе в собі негативний вплив на життєдіяльність особистості. За допомогою сформованого нами психодіагностичного інструментарію було проведено емпіричне обстеження рівня тривожності у вимушено переміщених осіб. Нами було використано наступні методики: «Шкала тривоги Бека», «Шкала тривоги Спілберга – Ханіна» та «Шкала інтолерантності до невизначеності». За результатами дослідження у більшості досліджуваних було виявлено високий та середній рівень тривожності. Так високий рівень ситуативної тривожності мають 81% респондентів, а показник особистісної тривожності високий у 85% відповідно. Відсутність або незначна кількість людей з низьким рівнем тривожності, в час коли в Україні війна очевидний. Тобто наша гіпотеза стосовно рівня тривожності підтвердилась. Паралельно ми визначили рівень інтолерантності до невизначеності, і цей показник також мав середній (43% респондентів) та високий (38% респондентів) рівень відповідно. З метою вивчення взаємозв'язку тривожності і ставленням до невизначеності ми використали метод математичної обробки даних, а саме – коефіцієнт кореляції Пірсона. Після обчислення коефіцієнта кореляції ми визначили наявність середнього кореляційного зв'язку прямо-пропорційного напрямку. За нашими розрахунками виявлена позитивна (пряма) кореляція, за якої, середнім та помірним значенням одного признаку

відповідають середні та помірні значення іншого. Особи з підвищеним рівнем тривожності мають підвищений рівень несприйняття невизначеності. Можна зробити висновок, що між тривожністю та невизначеністю є прямий зв'язок, який говорить про те, що невизначеність може впливати на рівень тривожності. Із даного дослідження видно, що тривожність є досить поширеною проблемою навіть в суспільстві без таких потрясінь як війна, а з такими потрясіннями вона збільшується в рази. Тому потрібно надавати психологічну допомогу людям, що з нею стикнулися. Психологічна допомога може реалізовуватися у вигляді психологічного консультування, психотерапії, різних тренінгів тощо.

Наше тематичне дослідження надає детальну інформацію про невелику групу людей і дозволяє отримати уявлення про те, що відбувається в даний проміжок часу. Описи людей, які перенесли таку стресову подію як війна і вимушене переселення, можуть бути використані для розуміння реакції індивідів на ці події, але нічого не скажуть нам про довгострокові наслідки подібного стресу. І оскільки ми не знаємо які б були результати у випадку якщо респонденти не зазнали б такої стресової ситуації, і ми не маємо групи порівняння, яка не зазнала подібного стресового досвіду, цей досвід не може бути переданий іншим особам в інших ситуаціях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власова О. І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
2. Байєс М.; Сід Р., Валлехо Дж., Естівілл Х. : Широкий генотипування генів BDNF та NTRK2 визначає захисні гаплотипи проти обсесивно-компульсивного розладу. *Biol. Psychiatry*, 2008. 619–628 с.
3. Scott Stossel. My Age of Anxiety: Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind 2014. 464 с.
4. Трунова І. М. Вплив навчальної діяльності на розвиток самосвідомості молодших школярів. *Нові дослідження в психології*. 2001. № 1. 23-26 с.
5. Рогов Е. І. Настільна книга практичного психолога : навч. посібн. в 2-х кн., 2006. 384 с.
6. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. Видавництво НПО, 2000, 304 с.
7. Anticich, S. A. J., Barrett, P. M., Gillies, R., & Silverman, W. Recent advances in intervention for early childhood anxiety. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 22(2); 2012. 157-171 с.
8. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. 2-е видання. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 287 с.
9. Малкова Є. Є. Тривожність та розвиток особистості : Видавництво РГПУ, 2013. *Науковий вісник ХДУ*; випуск 4. том 1.; 2017. 204 с.
10. Фройд , Саусвел В. Є. і М. Мербаум (ред.) Аналіз фобії у п'ятирічного хлопчика ; Просвіта, 1990. 61 с.
11. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. *Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції*. Харків, 2016. 106 с.

12. Хьелл Ларрі, Деніел Зіглер : Теорії особистості. – 3-є видання; Серія «Популярна психологія», 2009. 608 с.
13. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки ; 2021. 456 с.
14. Волошок О В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. зб. наук. пр. К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2010. Вип. 10. С.120-128.
15. Гринечко А Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. Вип. 2. 2010. С. 54-72. URL: <http://www.psyh.kiev.ua>
16. К. Horney. *The Neurotic Personality Of Our Time*. New-York: W. W. Norton & Co, 1937. 213 с.
17. Фром Е. «The Anatomy of Human Destructiveness»; Видавництво «Робер Лаффон», 1973. 528 с.
18. Бех І Д. Молодший школяр у виховному просторі міжособистісних взаємин. *Початкова школа*, 2000. № 5. С.1-5
19. Спілбергер Ч Д. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги. Міжнар. зб. наук. ст. 1983. С.12-24
20. Станчишин Володимир. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ : «Віхола», 2021. 265 с.
21. Фрейд З., Симптом і страх. Тривога і тривожність, 1949. 184 с.
22. Ранк О. Родовий травматизм. *Тривога та тривожність*, 2001. 30 с.
23. Мей Р. Сенс тривоги : Незалежна фірма «Клас», 2001. 379 с. URL: <http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm>
24. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності 2007. 129 с.
25. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. Омельченко, З Кісарчук. Київ : Шк. світ, 2008. 112с.
26. Семиченко В А. Психичний стан: модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів. Київ : Магістр-S, 1998. 207 с

27. Afanasieva N., Bosniuk V., Deinychenko L., Kholodnyi O., Mykhliuk E., Ostopolets I., Shayda N., Shayda O., Svitlychna N. Quality of life of internally displaced persons in Ukraine: social psychological analysis. Conference proceedings 18 International Scientific Conference «International Relations 2017: Current issues of world economy and politics» / University of Economics in Bratislava (30 November – 1 December 2017). 2017. С. 44–57.

28. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. / за ред. О. Балакіревої; ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». Київ, 2016. 140 с.

29. Солодько А., Доронюк Т. Вироблення політики щодо внутрішньо переміщених осіб в Україні. Київ: CEDOS, 2015. 16 с. URL: [http://diversipedia.org.ua/sites/default/files/sedos\\_policy\\_idps.pdf](http://diversipedia.org.ua/sites/default/files/sedos_policy_idps.pdf)

30. Міхеєва О., Серeda В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні* : зб. аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 461 с.

31. Старинська Т. Проблеми операціоналізації понять у контексті дослідження міграції населення. *Освіта регіону*, 2010. № 3. С. 108–116. URL: [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni\\_naukovi\\_vidannya/Osvita\\_regionu/osvita\\_regioniv\\_3\\_2010.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/Osvita_regionu/osvita_regioniv_3_2010.pdf) (дата звернення: 03.04.2018).

32. Timchenko O., Khrystenko V., Lefterov V., Ivanchenko A., Lunov V. & Pavelkiv V. Is there a «victim syndrome» among internally displaced persons in Ukraine? *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(6), P. 13092– 13110. URL: <https://www.psychosocial.com/article-category/issue-6/>

33. Балакірева О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>

34. Балакірева О. Трудовий потенціал та рівень державної підтримки внутрішньо переміщених осіб: за результатами соціологічного дослідження «Оцінка потреб внутрішньо переміщених жінок та осіб похилого віку в Україні». *Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості* :

міжнар. наук.- практ. конф. URL: <http://ief.org.ua/?p=4562>

35. Куликова О. А. Культурний шок: соціально-психологічна адаптація до нового культурного середовища. *Вісник університету*. 2017. № 5. С. 190–195.

36. Шамянон Р М. До питання взаємозв'язку адаптації та соціальної активності мігрантів. *Соціально-психологічна адаптація мігрантів в сучасному світі* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. , 2012. С. 224–228.

37. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос. 2015 . 207 с.

38. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 50–56 URL: [http://tpsps-journal.kpu.zp.ua/archive/6\\_2018/11.pdf](http://tpsps-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf)

39. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>

40. Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*, 2022. №5 (69). С. 90-97 URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>

41. Гьокхан Д. Сучасні міграційні процеси: проблема адаптації та інтеграції мігрантів в об'єднаній Європі. *Філософські науки. Вісник житомирського державного ун-ту ім. Франка* Випуск 1 (82) 2016. С. 35-44.

42. Спринська З. В. Психологічна допомога мігрантам : травма, зміна культури, кризи ідентичності ; стаття к. псих. наук , доцент кафедри пр.. психології Дрогобицький держ. пед. універ. 2022. 35 с.

43. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2021. 47(50). URL: <https://sssppj.org/index.php/ssj>

44. Айкен Л., Вест С. Множинна регресія : тестування та інтерпретація взаємодій. Ньюбері-Парк, Каліфорнія: Мудрець. 4-е вид. 2022. URL: <https://socialsci.libretexts.org/Workbench/%3A/02%3A/2.02%3A>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## «ШКАЛА ТРИВОГИ БЕКА»

«Шкала тривоги Бека» ( The Beck Anxiety Inventory – «BAI»). Методика створена Аароном Беком, використовується для первинного скринінгу тривоги та оцінки вираженості цієї тривоги.

Оберіть одну із можливих відповідей на кожне запитання. Довго не думайте.

	0. зовсім не турбує	1. злегка турбує	2. середньо турбує	3. дуже турбує
1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2. Відчуття жару				
3. Тремтіння в ногах				
4. Неможливість розслабитись				
5. Страх, що станеться найгірше				
6. Головокружіння				
7. Прискорене серцебиття				
8. Нестійкість, нестабільність				
9. Відчуття жаху, це кінець				
10. Дратівливість				
11. Тремтіння в руках				
12. Відчуття задухи				
13. Нерівна хода				
14. Страх втрати контролю				
15. Труднощі з диханням				
16. Страх смерті				
17. Переляк				
18. Шлунково-кишкові розлади				
19. Непритомність				
20. Прилив крові до обличчя				
21. посилене потовиділення ( не пов'язане зі спекою)				

## ШКАЛА ТРИВОГИ СПІЛБЕРГА-ХАНІНА (STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY – STAI)

Методика є інформативним способом оцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Дана методика була розроблена Ч. Д. Спілбергом та адаптована Ю.Л. Ханіним.

### 1. Шкала оцінки реактивної тривожності

#### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Абсолютно так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4

12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

## 2. Шкала оцінки особистісної тривожності.

### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4

27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## Додаток В

## «ШКАЛА ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

(IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)

Цей тест призначений вимірювати саме несприйняття невизначеності та тривогу щодо можливих подій майбутнього.

Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом.

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для мене
1. Непередбачувані події мене дуже засмучують	1	2	3	4	5
2. Мене надзвичайно засмучує відсутність необхідної інформації	1	2	3	4	5
3. Невизначеність не дає мені жити повним життям	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок	1	2	3	4	5
5. Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть при відмінному плануванні	1	2	3	4	5
6. Коли настає час діяти невизначеність паралізує мене	1	2	3	4	5
7. Коли я невпевнений, я не можу нормально функціонувати	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось захоплює мене зненацька	1	2	3	4	5

10. Навіть найменший сумнів може стримати мене від дій	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь	1	2	3	4	5
12. Я повинен уникати будь-яких невизначених ситуацій	1	2	3	4	5