

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

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ЮНАКІВ В УМОВАХ  
ВІЙСЬКОГОВО СТАНУ**

Виконала: студентка IV курсу,  
групи 6.0539  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: Психологія  
Мінаєва Аліна Олексіївна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Паскевська Ю.А  
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри  
психології Грандт В.В

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

р.

**ЗАВДАННЯ**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мінаєва Аліна Олексіївна

Тема роботи Особливості тривожності юнаків в умовах військового стану

керівник роботи канд. психол. наук, доц. Паскевська Ю.А.

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити основні поняття, особливості, навести психологічну характеристику юнацького віку, дати характеристику поняттю «тривожність», охарактеризувати особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку, обґрунтувати особливості тривожності юнаків в умовах військового стану.
5. Перелік графічного матеріалу:
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 1	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 2	Паскевська Ю.А., доцент		
Висновки	Паскевська Ю.А., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Листопад 2022р.	Виконано
2	Робота над вступом	Грудень 2023р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	Січень 2023р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Лютий-березень 2023р.	Виконано
5	Написання висновків	Квітень 2023р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ А.О. Мінаєва

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю.А. Паскевська

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 36 сторінок, 38 використаних джерел.

Об'єкт дослідження — тривожність юнаків в умовах військового стану.

Предмет дослідження — особливості прояву тривожності юнаків в умовах військового стану.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та дослідити особистості тривожності юнаків в умовах військового стану.

Гіпотеза дослідження: Юнаки, які потрапляють в умови військового стану, мають вищий рівень тривожності порівняно з юнаками, які не перебувають у таких умовах, і це може бути пов'язано з впливом соціальних та психологічних факторів, таких як страх, неспокій, невизначеність майбутнього, обмеженість свободи та контроль з боку влади.

Методи дослідження: методологічною основою дослідження були методи наукової абстракції, аналізу, синтезу, індукції, дедукції, логічного аналізу, системного підходу тощо.

Наукова новизна: даної роботи полягає у тому, що при розгляді впливу військового середовища на тривожність, дослідження дозволяє розуміти, як незвичайні умови, стресові ситуації та загрози безпеці впливають на рівень тривожності серед юнаків.

ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, ЮНАЦЬКІЙ ВІК, СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ

## SUMMARY

Minaieva A.O. The Peculiarities of Anxiety of Young Men under Martial Law

The peculiarities of anxiety of young men under martial law

The graduation qualification work consists of an introduction, 2 chapters, conclusions, a list of references (38 titles).

The volume of the work is 36 pages.

The qualification work presents a theoretical overview of the study of the peculiarities of anxiety in young men under martial law.

The study of anxiety in young men under martial law is a very important and relevant topic. The peculiarities of anxiety are understood as the problems of emotional states, especially anxiety, since it is undeniable today. Due to anxiety, a person's ability to think critically decreases, and actions in such moments become instinctive rather than conscious.

The study of anxiety in young men allows us to better understand that adolescence is characterized by high social sensitivity, a complication of the system of requirements for young men, their reflective abilities and other intellectual qualities, and the new situation of social development during this period is burdensome.

The object of the study is the anxiety of young men under martial law.

The subject of the study is the peculiarities of the manifestation of anxiety in young men under martial law.

The purpose of the study is to investigate the peculiarities of anxiety in young men under martial law.

Methods of research - the methodological basis of the study was the methods of scientific abstraction, analysis, synthesis, induction, deduction, logical analysis, systematic approach, etc.

The scientific novelty of this work is that when considering the impact of the military environment on anxiety, the study allows us to understand how unusual conditions, stressful situations and security threats affect the level of anxiety among young men.

CHAPTER 1 "THEORETICAL ANALYSIS OF THE STUDY OF ANXIETY PERSONALITIES IN YOUTH AGE" contains a theoretical analysis of the characteristics of anxiety in adolescents, research on this topic by foreign and domestic psychologists. In the course of the theoretical analysis of the study of anxiety in adolescents, the concept of anxiety, its features and manifestations were investigated. It has been found that anxiety is a normal psychological phenomenon manifested by a sense of threat and danger. However, its excess can have negative consequences for mental and physical health.

CHAPTER 2. "THEORETICAL ANALYSIS OF THE STUDY OF THE FEATURES OF ANXIETY IN YOUTH AGE" analyzes the features of anxiety in youth age, identifies the factors that influence its manifestation, and describes the methods of diagnosis and correction of this condition. It has been established that the peculiarities of anxiety in youth age are increased sensitivity to stimuli, greater vulnerability, developed self-observation, businesslike behavior and a tendency to self-criticism. Among the factors that influence the manifestation of anxiety in adolescents, the following were identified: social, psychological and biological.

ANXIETY, STRESS, YOUTH AGE, STRESSFUL SITUATIONS.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	9
1.1. Поняття та особливості тривожності .....	9
1.2. Психологічна характеристика юнацького віку .....	11
1.3. Типи тривожності в осіб юнацького віку .....	16
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	19
2.1. Особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку.....	19
2.2. Фактори, що впливають на прояв тривожності в осіб юнацького віку....	23
2.3. Діагностика та корекція тривожності в осіб юнацького віку .....	25
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідницької проблеми вивчення емоційних станів, особливо тривожності, оскільки вона є незаперечною на сьогодні, особливо в сучасних умовах нестабільної ситуації у світі: природних катаклізмів, техногенних катастроф, військових конфліктів тощо.

З психологічної точки зору, найбільшою причиною тривоги є ситуація незахищеності, в якій ми всі знаходимося. Ми не знаємо, що буде завтра, як діяти, до чого готуватися, а тим більше не можемо планувати життя на роки вперед, як у мирний час. Через тривожність у людини знижується здатність до критичного мислення, дії в такі моменти стають інстинктивними, а не усвідомленими.

Війна триває і тимчасова стресова ситуація перетворюється на постійну тривогу, яка призводить до психічного виснаження. На цьому коло «замикається», оскільки психічно виснажена людина починає сприймати всю інформацію як негативну та потенційно небезпечну – навіть якщо саме повідомлення є нейтральним. А постійний негатив призводить до ще більшого стресу.

Ця проблема особливо актуальна в сучасній і педагогічній психології. Багато вчених розглянули проблему тривожності в молоді: Ложкін Г. В., Войтко В.В., Волошок О.В., Гузенко В.А., Доценко Л.В., Максименко Н.М. У зарубіжній психології цією проблемою займалися У. Джеймс, К. Ізард, А. Кемпінський, А. Маурер, Р. Мей, Н. Міллер, Ф. Ріман, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні та ін.

Саме юнацький вік характеризується високою соціальною чутливістю, ускладненням системи вимог до юнаків, їх рефлексивних здібностей та інших інтелектуальних якостей, нова ситуація соціального розвитку в цей період є обтяжливою. Військові конфлікти призводять до перевантаження



інтелектуальної діяльності юнаків. У подальшому це призводить до перевантаження їх розумової діяльності, виникнення високого психічного напруження, порушень розвитку емоційної сфери, що негативно позначається на емпатійних здібностях і подальшому розвитку особистості в цілому.

Незважаючи на численні дослідження з цього питання, аспект страху у юнаків у воєнному стані ще недостатньо вивчений. Виходячи з цього, було обрано тему дослідження: «Особливості тривожності юнаків в умовах військового стану».

Об'єктом дослідження: тривожність юнаків в умовах військового стану.

Предмет дослідження: особливості прояву тривожності юнаків в умовах військового стану.

Мета дослідження – дослідження особливостей тривожності юнаків в умовах військового стану.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних **завдань**:

- визначити поняття та особливості тривожності;
- навести психологічну характеристику юнацького віку;
- вивчити особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку;

Гіпотеза дослідження: Юнаки, які потрапляють в умови військового стану, мають вищий рівень тривожності порівняно з юнаками, які не перебувають у таких умовах, і це може бути пов'язано з впливом соціальних та психологічних факторів, таких як страх, неспокій, невизначеність майбутнього, обмеженість свободи та контроль з боку влади.

Завдання дослідження:

- визначити поняття та особливості тривожності;
- навести психологічну характеристику юнацького віку;
- вивчити особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку;

Методи дослідження: методологічною основою дослідження були методи наукової абстракції, аналізу, синтезу, індукції, дедукції, логічного аналізу, системного підходу тощо.

Для вирішення визначених завдань у роботі використовувалися також такі методи: монографічний – при вивченні особливостей тривожності юнаків в умовах військового стану у теоретико-методичному та практичному аспектах, порівняння та аналогії – для розкриття сутності понять «тривожності»; абстрактно-логічний – для здійснення теоретичних узагальнень щодо особливостей тривожності юнаків в умовах військового стану, формування висновків.

Наукова новизна: даної роботи полягає у тому, що при розгляді впливу військового середовища на тривожність, дослідження дозволяє розуміти, як незвичайні умови, стресові ситуації та загрози безпеці впливають на рівень тривожності серед юнаків.

Практична значущість: отриманих результатів полягає в теоретичному аналізі тривожності юнаків в умовах військового стану. Висновки дослідження щодо обґрунтування особливості тривожності юнаків в умовах військового стану можуть бути прийняті до уваги та знайти конкретну реалізацію на практиці.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### 1.1. Поняття та особливості тривожності

Поняття тривожність не можна розглядати окремо від тривога. Тривожність є емоційним станом, який з'являється в ситуаціях невизначеної небезпеки і пов'язаний з очікуванням несприятливого розвитку подій, а тривога – це схильність до переживання тривожність [4].

Тривожність – це індивідуальна властивість людини, риса характеру, яка проявляється в схильності до надмірного хвилювання, стані тривоги в ситуаціях, які, на думку цієї людини, загрожують гнівом, невдачею, розчаруванням. Важливо, що ми говоримо про психологічну загрозу, яка має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична загроза. Такими ситуаціями можуть бути: якісь конфлікти, порівняння людини з людьми, які мають певну перевагу, конкуренція з такими людьми [5].

Тривожність і тривогу вперше були описані З. Фрейдом наприкінці XIX ст. Він припустив, що тривога є наслідком недостатньої розрядки сексуальної енергії. Збудження, яке не закінчилося розрядкою, обертається і проявляється в тривожний невроз. Однак, набуваючи досвіду лікування неврозів, З. Фрейд дійшов висновку про помилковість такого тлумачення тривоги і тривожності. Через 30 років, вже в 1920-х роках, він переглянув свою теорію і прийшов до такого висновку: тривожність є функцією «Я» і має на меті попередити людину про неминучу небезпеку. Тривожність як такий дозволяє людині адекватно реагувати в загрозових ситуаціях [33].

Тривожність як явище має яскраво виражену вікову специфіку, яку можна зрозуміти у відмінності у джерелах, формах і реалізації варіантів

компенсації та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, які викликають тривогу, незалежно від того, реальна чи нереальна наявна загроза, а тривожність характерна для особистості як індивідуально-особистісна характеристика.

Термін «тривожність» використовується для позначення комплексу відносно стійких індивідуальних особливостей особистості, що призводять до тривожного стану. У теоретичних дослідженнях, діагностичній та експериментальній практиці міцно закріпилося поняття тривожності як властивості та стану особистості [17]. Його сформулював відомий американський психолог і дослідник цієї проблеми Ч. Х. Спілбергер, який вважає тривожність особистісною рисою і вважає її набутою поведінковою тенденцією, що визначає реакцію на об'єктивно певні умови з надзвичайно інтенсивними та відкритими випадками [30].

Тривога безпосередньо не проявляється в поведінці людини, але її величину можна виміряти тим, як часто та з якою інтенсивністю людина відчуває тривогу. Людина з високою тривожністю (невротична особистість) частіше, ніж людина з низькою тривожністю, сприйматиме навколишній світ як ворожий, а не як небезпечний і загрозовий. Відповідно, люди з високим рівнем тривожності менш стійкі до стресу і схильні переживати сильніший стан тривоги, ніж люди з низьким рівнем тривожності [1].

На фізіологічному рівні реакція тривоги виражається почастишанням пульсу і дихання, збільшенням хвилинного об'єму кровообігу, підвищенням артеріального тиску, підвищенням загальної збудливості, зниженням порогу чутливості. Войтко В.В. вказувала, що на психологічному рівні тривожність сприймається як напруга, хвилювання, нервозність, невпевненість [4]. Коли тривожність зростає, вона може стати тривожним розладом. Феномени тривожного ряду - це ті емоційні стани, які закономірно змінюють один одного в міру наростання тривоги. Страх - це страх невідомого.

Німецький філософ Пауль Тіліх писав, що страх є реакцією на загрозу небуття. Тривога перед тим, що не має ні назви, ні чіткого вигляду, але

загрожує людині втратою себе, втратою свого «Я». Тривожність визначається як «відчуття неконкретної, невизначеної, неспрямованої загрози, розпливчате відчуття небезпеки». Передчуття небезпеки, що насувається, пов'язане з почуттям незахищеності: людина не усвідомлює, звідки може виходити загроза. На відміну від емоції тривожності, страх не має конкретного джерела. Можна сказати, що страх – це «страх перед невідомим» [7].

У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривоги, хоча більшість дослідників визнають, що сприймають її по-різному - як ситуативне явище і як особистісну характеристику, враховуючи перехідний стан і його динаміку. Тривога - це переживання емоційного дискомфорту. Аналіз літератури останніх років дозволяє розглянути тривожність під різними кутами зору, що дозволяє стверджувати, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що впливають на людину з різними стресорами. Тривожність - як властивість особистості, пов'язана з генетичними особливостями функціонування мозку людини, викликана постійно загостреним почуттям емоційного хвилювання, почуттям тривоги.

## **1.2. Психологічна характеристика юнацького віку**

Протягом всієї людської історії процес дорослішання подовжувався із зростаючими вимогами (професійними, правовими, моральними тощо), які висуваються до члена суспільства, а також, враховуючи здатність суспільства постійно нести додаткові витрати - призначення догляду та навчання молодше покоління. Історично підлітковий вік виник лише нещодавно і став універсальним явищем лише наприкінці 20-го століття з розвитком індустріалізації, що торкнулося як хлопчиків, так і дівчаток і всіх верств суспільства. Юнацький вік є частиною тривалої перехідної фази від дитинства до дорослого життя, точніше від юності до незалежного дорослого

життя. Юнацький вік, однак, є відносно окремою фазою життя, яка має свою цінність.

Верхня межа юнацького віку є ще більш розмитою, оскільки вона історично та соціально зумовлена та індивідуально мінлива. Сам термін «дорослий» має кілька значень [36]. Біологічна зрілість визначається здатністю досягати статевої зрілості і народжувати дітей; концепцією соціальної та економічної незалежності, прийняттям зрілих ролей і психологічна зрілість пов'язані зі зрілою особистісною ідентичністю. Критерієм досягнення повноліття в людському суспільстві є оволодіння культурою, системою знань, цінностями, нормами, соціальними традиціями, готовність займатися різними видами праці. Трактуювання підліткового віку як періоду онтогенетичного розвитку залежить від основних установок особистості автори того чи іншого підходу. Прихильники біогенетичної теорії вважають, що саме біологічні процеси росту визначають усі інші аспекти розвитку, і розглядають підлітковий вік насамперед як етап розвитку організму, що характеризується значним зростанням різноманітних здібностей і функцій і працездатністю на найвищому рівні.

Психоаналітичні теорії (З. Фрейда) розглядають юнацький вік як специфічну стадію психосексуального розвитку, коли приплив інстинктивної енергії лібідо повинен компенсуватися захисними механізмами Его. Боротьба тенденцій на стороні Ід та Его проявляється в ситуаціях тривоги та конфлікту, які долають Я та Ід, коли поступово виникає нова гармонія [33].

На відміну від психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що засвоєння індивіда культурою відбувається в юнацтві. У психосоціальной теорії Е. Еріксона центральне завдання пошуку власної ідентичності та створення незаперечного Я-образу вирішується в умовах багатьох виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо) у підлітковому та юнацькому віці.

Соціологічні теорії юнаків розглядають її насамперед як особливий етап соціалізації, перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослої діяльності з рішучою соціальною детермінацією.

Психологічні теорії велику увагу приділяють суб'єктивній стороні юнаків, характерним рисам їх внутрішнього світу та самосвідомості, їх внеску як активного творця власного зростання [14].

У побутовій психології юність розглядається як період психологічного переходу до самостійності, самовизначення, оволодіння інтелектуальною, світоглядною та громадянською зрілістю, формування світогляду, моральної свідомості та впевненості в собі. Часто дослідники виділяють ранню юність (від 15 до 18 років) і зрілу юність (від 18 до 23 років). У психологічних періодизаціях Д.Б. Ельконін звертає увагу на зміну провідного виду діяльності, яким стає навчально-професійна [30].

Волошок О.В. визначає юнацтво із розвитком сфери мотивації: юнацтво він пов'язує з визначенням свого життєвого місця та внутрішньої позиції, формуванням світогляду, моральної свідомості, впевненості в собі. Деякий час тому юність позначалася як самостійний період людського життя, який історично відноситься до «перехідного етапу» дорослішання і становлення дорослого. Якщо у тварин початок зрілості тісно пов'язаний з можливістю самостійного життя і відтворення потомства, то в людському суспільстві критерієм зрілості є не тільки фізична зрілість, а й набуття культури, системи знань, цінностей. і готовність виконувати різні види робіт [5].

Юнацький вік - це період, коли юнаки продовжують думати про свою сім'ю та стосунки, шукаючи своє місце серед близьких. У дитинстві та юності він проходить через втілення і навіть відчуження від усіх людей, яких любив. Це не юнацький негативізм, а лояльне, але тверде відсторонення родичів, які часто хочуть мати безпосередній контакт із сином чи дочкою [11].

Юнаки та дівчата намагаються ідентифікувати себе, з людьми однієї статі та один з одним. У цьому віці вони готові випробувати перші почуття кохання. Не тільки за часом прояву (віком), але і за силою переживань, це для кожного індивідуально. Одні відчують глибокі емоції, інші поверхневі.

Багато залежить від ступеня розвитку моральної впевненості у своїх силах у вирішенні проблем. Почавши формувати свою особистість і свідомо вибудовувати методи спілкування, молода людина в підлітковому віці проходить цей шлях удосконалення якостей, важливих для неї в юності. Для одних, однак, це духовне зростання через ототожнення з ідеалом, а для інших це вибір наслідувати антигероя та наслідки особистого розвитку, які це пов'язано [23].

Юнак залишається вразливим - погляд і слово іншої людини можуть негативно вплинути на його настрій і самооцінку. Лише наприкінці статевого дозрівання юнак починає по-справжньому опановувати захисні механізми, які дозволяють їй не тільки захищатися ззовні від зовнішніх атак, а й загартовувати її внутрішньо. Рефлексія допомагає передбачити можливу поведінку іншого і підготувати контрзаходи, які допоможуть протистояти неминучому вторгненню; приймати внутрішню позицію, яка може захистити більше, ніж фізична сила [28].

На цьому етапі життя люди вирішують, у якому порядку їм використовувати свої здібності, щоб реалізувати себе в роботі та в житті. Юнацький вік – це надзвичайно важливий період у житті людини. Юнак, вступаючи в цей вік, завершує цей період справжньою зрілістю, тоді вона по-справжньому визначає свою долю: планує своє місце серед людей, свою діяльність, свій спосіб життя. Формування в юнацтві, проходження комплексу шлях онтогенетичної ідентифікації з іншими людьми, наявність людини як особистості, коли вона успадковує від них суспільно важливі риси особистості, здатність до співпереживання, активне духовне ставлення до людей, себе та природи; здатність розуміти традиційні ролі, норми, кодекси поведінки в суспільстві тощо.

У юнацтві механізм ідентифікації особистості зазнає нового розвитку. Загострюється здатність відчувати чужі ситуації, емоційно переживати ці ситуації як свої власні. Ідентифікація робить сферу людських почуттів витонченішою, багатшою і водночас чутливою. Водночас у юнаків



посилюється потреба у втіленні, прагнення обмежити унікальний світ від вторгнення як сторонніх, так і близьких людей, щоб відобразити, захистити та реалізувати почуття індивідуальності. Індивідуалізація як засіб збереження дистанції в спілкуванні з іншими дозволяє юнакові зберегти свою індивідуальність на емоційному та раціональному рівнях спілкування [26].

Отже, юнацький вік – це досить тривалий період у житті людини, який поділяється на ранню та пізню юність. Відповідно до сучасної вітчизняної вікової періодизації, рання юність розгортається у віці від 15 до 18 років, а сама юність триває від 18 до 21 року. Це перехід від фізіологічної зрілості до соціальної зрілості, змістом якої є включення старшокласника в доросле життя і засвоєння існуючих у суспільстві норм і правил.

Ситуація соціального розвитку визначається особливостями перебування учня на порозі самостійного життя, потребою в особистісно-професійному самовизначенні та життєвому виборі.

Інтелектуальний розвиток є тією необхідною основою, яка дає змогу людині свідомо й осмислено обирати свій подальший життєвий шлях відповідно до своїх здібностей та індивідуальних особливостей.

Найважливішою діяльністю юнаків є навчально-професійна діяльність.

Особистісне самовизначення є центральним новоутворенням ранньої юності. Наближення до ступеня вимагає особистого та професійного самовизначення. Після закінчення школи старшокласники повинні бути психологічно підготовлені до дорослого життя. Що стосується когнітивної сфери, то можна сказати, що в молодшому підлітковому віці відбуваються якісні зміни в усіх сторонах психічної діяльності, які є основою формування особистості. Сприйняття стає складним інтелектуальним процесом, його диференціація та інтеграція з іншими пізнавальними процесами зумовлена залежність від попереднього досвіду, наявних знань і розумових здібностей досягла високого рівня.

Пам'ять покращується під впливом розвитку волі і мислення. Довільна пам'ять явно переважає мимовільній.

Мислення юнака розвивається в умовах комплексної навчальної діяльності, що забезпечує оволодіння ним науковими знаннями, що складають основу світогляду людини [19].

Мова складна за змістом і формою. Відбувається перехід від розширеної внутрішньої мови до скороченої, яка стає формою існування мисленнєвих дій.

Уява старшокласника характеризується довільністю, яка проявляється в умінні планувати власну діяльність і майбутній життєвий шлях.

Ранній юнацький вік чутливий до розвитку професійних знань, умінь і навичок. Важливою особливістю інтелектуального розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є формування самосвідомості, яке відбувається у вигляді відкриття учнем свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного саморозуміння [37].

У ранній юності з'являється усвідомлення незворотності часу, скінченності власного існування, що змушує серйозно замислитися над сенсом життя, власними перспективами, майбутнім, власними цілями в житті, власним шляхом у життя.

Отже, юнацький вік є останнім етапом становлення особистості, етапом самовизначення і вибору власного шляху в житті. Важлива роль на цьому етапі життя відводиться мотивації як сукупності спонукальних факторів, що визначають активність особистості; усвідомлювані чи неусвідомлювані психологічні фактори, які спонукають їх до певних дій і визначають їх спрямованість і цілі.

### **1.3. Типи тривожності в осіб юнацького віку**

Типи тривожності в осіб юнацького віку включають соціальну тривожність, роздільну тривожність та тривожність роздуму [16].

З метою розуміння особливостей прояву тривожності в осіб юнацького віку, розглянемо кожен тип тривожності більш детально[16].

### 1. Соціальна тривожність

Соціальна тривожність — це стан тривоги, що пов'язаний зі страхом перед суспільством та страхом перед оцінкою інших людей. У підлітків зазвичай зростає інтерес до соціального життя, з'являються нові знайомства та стосунки з однолітками. У зв'язку з цим, підлітки можуть переживати тривогу, пов'язану зі страхом перед відмовою від однолітків, критикою та оцінкою. Цей тип тривожності може спричинити відчуття незручності, почуття непевності, неспроможності спілкуватися з іншими та ізольованості.

Симптоми соціальної тривожності можуть включати в себе:

- Страх перед ситуаціями, пов'язаними зі спілкуванням з людьми;
- Переживання щодо того, що інші можуть подумати про підлітка;
- Переживання, що підліток зробить щось не те в присутності інших;
- Переживання щодо своєї поведінки та вигляду;
- Страх звернутися за допомогою до інших людей.

### 2. Роздільна тривожність

Роздільна тривожність — це стан тривоги, що пов'язаний зі страхом відокремлення від близьких людей або звичного оточення. У підлітків цей тип тривожності може проявлятися у відході дитини до школи або від'їзді в інше місто для навчання. Дитина може переживати тривогу, що пов'язана зі страхом втрати підтримки близьких людей, нездатністю справитися з новими обов'язками та незнайомими ситуаціями.

Симптоми роздільної тривожності можуть включати в себе:

- Страх бути окремленим від близьких людей;
- Страх втратити підтримку близьких людей;
- Страх нових ситуацій, які можуть виникнути після від'їзду або відокремлення від звичного оточення;

Постійне переживання щодо безпеки близьких людей.

### 3. Тривожність роздуму

Тривожність роздуму пов'язана з постійними роздумами та переживаннями щодо майбутнього, з переживаннями про те, що може трапитися в майбутньому. У підлітків цей тип тривожності може проявлятися у вигляді переживання стосовно майбутнього навчання, кар'єри, стосунків.[17]

Симптоми тривожності роздуму можуть включати в себе:

- Постійні роздуми та переживання щодо майбутнього;
- Переживання стосовно того, що може трапитися в майбутньому;
- Неспокій та тривога через незнання того, що станеться в майбутньому;
- Неспроможність зосередитися на теперішньому моменті через постійні роздуми про майбутнє.

Важливо відзначити, що симптоматика може відрізнятися в залежності від конкретної ситуації та особистих особливостей кожної особи.

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### 2.1. Особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку

У юнацькому віці тривога проявляється різними й іноді несподіваними способами, маскуючись під інші проблеми. Основними ознаками тривожності в студентів є пасивність, скутість у відповідях, збентеження при найменшому зауваженні. Під час перерви тривожний учень не знаходить чим зайнятися і любить бути серед інших, не вступаючи з ними в близький контакт. Крім того, внаслідок високого емоційного напруження виникають психосоматичні захворювання, знижуються захисні сили імунної системи внаслідок хвилювання, що негативно позначається на морально-фізіологічному стані особистості (організм постійно перебуває в стані напруги) [20].

Пубертатний період – це період самоаналізу, оцінки своїх бажань і можливостей, навчання, постановки цілей на майбутнє, професійної самореалізації, пов'язаний з багатьма страхами, які активізують страх. Самооцінка молодого людини формується шляхом порівняння «Я ідеального» з «Я справжнім». На цій стадії формуються лише неправильні уявлення про обидві категорії Я, оскільки «ідеальне Я» є переважно випадковим, ефемерним, неперевіраним і непідтвердженим, а «справжнє Я» не може бути адекватно оцінено самим індивідом. Це об'єктивне протиріччя в розвитку особистості молодого людини, воно може породжувати внутрішню невпевненість у собі, а іноді може супроводжуватися зовнішньою агресивністю, почуттям свавілля та відчуженості, самотністю в думках [30].

Згідно Е. Еріксону, юнацький вік – це криза ідентичності, яка складається з серії соціальних та індивідуальних рішень, ідентифікацій і самовизначення. Якщо індивід не може успішно вирішити поставлені перед ним завдання в підлітковому віці, формується неадекватна особистість, може розвиватися за чотирма основними напрямками:

1. Відхід від психологічної близькості, уникнення близьких міжособистісних стосунків;

2. Невизначене відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх перед ростом і змінами;

3. Нечітке розуміння своїх продуктивних творчих можливостей, нездатність мобілізувати внутрішні ресурси та зосередитися на певній основній діяльності;

4. Формування «негативної особистості», відмова від визначення власної долі та відбір негативних образів для наслідування [11]. Усі перераховані характеристики молоді роблять молодих людей особливо чутливими до подій навколишнього середовища і негайно нервово реагують на вплив середовища, «провокуючи» реакцію на виникнення ситуацій підвищеної тривожності. Рівень страху людини в стані тривоги і характер фізіологічних проявів є суб'єктивними показниками, заснованими на індивідуальних особливостях людини. Страх у молоді не тільки призводить до неефективного засвоєння навчальної програми, але й прискорює процес навчання, дестабілізація адаптивної поведінки та діяльності в суспільстві [31].

Викладач НПУ імені М. П. Драгоманова Ясточкіна І. А. у своїй роботі на тему «Явища тривожності у студентської молоді» відзначила основні чинники розвитку тривожності: самооцінку, ставлення до майбутнього, прояви «Я-концепції». Локус контролю та соціо-психологічна неузгодженість особистісної тривожності у юнаків є адаптивними факторами. Мотиви афіліації та рівні прагнення є мотиваційними компонентами особистісної стурбованості [34].

Під страхом молоді розуміють індивідуально-психологічну особливість, яка проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань страху та низькому порозі їх виникнення [31]. К. Д. Спілбергер розрізняє реактивну та індивідуальну тривогу. Такий страх, який виникає у кожної людини, яка очікує проблеми або труднощі, мобілізує всі ресурси організму і дозволяє людині підійти до вирішення проблем серйозно та відповідально. Ситуація, в якій людина проявляє безвідповідальність і неадекватність, свідчить про низький рівень ситуативної тривожності. З іншого боку, особистісна тривожність характеризується стійким відчуттям тривоги в найрізноманітніших життєвих ситуаціях, навіть об'єктивно не загрозливих. Людина з високим рівнем особистісної тривожності постійно відчуває безпідставний страх, невиразне відчуття загрози, будь-яка подія сприймається як загрозлива і небезпечна. Схильна до такого стану людина постійно перебуває в пригніченому настрої, який закріплюється в процесі становлення особистості і може вплинути на формування заниженої самооцінки [3].

Динаміка тривожності студентів під час навчання у ВНЗ, як правило, така, що у першокурсників спостерігається висока ситуативна тривожність і низька індивідуальна. Причиною високого рівня ситуативної тривожності є зміна соціального середовища та перехід до нового етапу життя. Студенти мають нове соціальне середовище (одногрупники, викладачі, представники професійної спільноти) і багато нових форм роботи, які притаманні студентам (курсові, іспити).

Дослідники Доценко Л. та Максименко Н. зазначають, що рівень індивідуальної тривожності у першокурсників не є домінуючим через вікові особливості, які характеризуються «максималізмом» та недостатньою кількістю життєвого досвіду [7].

У студентів останніх курсів високий індивідуальний страх і тривожність перед ситуацією зменшується, тому що успішно пройшла адаптація т до соціального середовища та форм роботи, і тепер постає

питання індивідуального та професійного самовизначення, оскільки студенти дуже рано стають кваліфікованими робітниками і змушені шукати роботу, щоб адаптуватися до нового рівня та нових соціальних умов (працездатність, самостійність, відповідальність) [27]. Отже, рівень тривожності впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення студента.

Гузенко В.А. звертаючись до проблеми особистісної тривожності, розробили психологічний портрет юнака з характерним високим рівнем тривожності [6]:

1. Уникнення ситуацій соціальної активності, низька активність на семінарських і практичних заняттях, недостатня активність на семінарських і практичних заняттях, низьке бажання взаємодіяти з однокласниками;

2. Почуття незручності в ситуаціях соціальної взаємодії з малознайомими або малознайомими людьми, з людьми іншого соціального статусу;

3. Труднощі спілкування та невміння звернутися за допомогою до однокурсників чи викладача, недостатня активність на факультетських світських заходах;

4. Труднощі в міжособистісних стосунках і знайомстві з особами протилежної статі;

5. Він надає великого значення думці оточуючих про себе, в ситуаціях соціальної взаємодії відчуває сильну тривогу через страх осуду, страх бути осміяним;

6. Критика або стороння думка щодо такої людини сприймається негативно;

7. Ситуація, в якій оголошуються оцінки, і ставлення до оцінки збентежують індивіда, через пережитий стрес він/вона може відчувати тривогу щодо складання іспиту;

8. Високий рівень соціальної дезадаптованості може проявлятися у проявах депресії та тривоги;



9. У стресових ситуаціях, коли спостерігається високий рівень тривожності, він схильний до поведінки уникнення: схильний відкладати проблеми та конфлікти на потім [27].

## **2.2. Фактори, що впливають на прояв тривожності в осіб юнацького віку**

Тривогу можуть викликати різноманітні причини, як суб'єктивні (наприклад, очікування невдачі або уявні переживання), так і об'єктивні (наприклад, негативні події в житті або екстремальні умови праці).

Людина може відчувати тривогу через перебільшення могутності зовнішніх факторів і відчуття безсилля перед ними. Також можливо, що людина не може ідентифікувати саме джерело небезпеки, але відчуває суб'єктивне відчуття невдачі в соціальних взаємодіях[27].

Чинники, які впливають на розвиток тривожності, можна розділити на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні чинники пов'язані з фізіологією та темпераментом людини, а зовнішні - з оточуючим середовищем та взаємодією з ним. Ці зовнішні чинники можуть включати такі фактори, як родина, виховання, спілкування, культурні традиції та місцезнаходження.

Також, зовнішні чинники можуть включати поточні події, які викликають тривогу, наприклад, створення важливого проекту, важлива зустріч або переїзд в нове місце проживання. Важливо пам'ятати, що рівень тривожності може бути сильно впливаний цими чинниками, але також може бути залежним від індивідуальних особливостей кожної людини та її сприйняття світу[27].

Юнаки можуть відчувати тривогу в різних ситуаціях. Ось кілька можливих прикладів:

Перші дні в новій школі або класі - юнак може відчувати тривогу перед невідомим середовищем та новими однокласниками.

Переживання з приводу зовнішності - юнак може відчувати тривогу з приводу свого вигляду, особливо в період підліткового зростання, коли тіло зазнає значних змін.

Спортивні змагання або виступи на сцені - юнак може відчувати тривогу перед важливим матчем або виступом, особливо якщо він перебуває під тиском батьків або тренера.

Соціальна ізоляція або відчуття неприйнятності - юнак може відчувати тривогу, якщо він відчуває себе відокремленим від групи своїх однолітків або відчуває, що його не приймають.

Неуспішність у навчанні або виконанні завдань - юнак може відчувати тривогу, якщо він не може виконати завдання або отримує погані оцінки, особливо якщо він відчуває, що це може вплинути на його майбутнє.

Це лише кілька прикладів можливих ситуацій, які можуть викликати тривогу у юнаків. Кожен юнак має свої власні унікальні життєві обставини, які можуть впливати на його рівень тривожності.

Також найнебезпечніший фактор який впливає на стан юнаків – це військовий стан. Він може створювати особливі умови, які призводять до підвищеної тривожності серед юнаків. Вони знаходяться у незвичайному середовищі, де їм доводиться стикатися зі значними змінами, новими викликами та стресовими ситуаціями, що можуть впливати на їх емоційний стан.

По-перше, військовий стан зазвичай супроводжується змінами в розпорядку дня, режимі життя та суворими вимогами до дисципліни. Юнаки, які перебувають у військових умовах, повинні адаптуватися до нового графіка, розподілу обов'язків і строгих правил, що може створювати почуття невпевненості та тривоги.

По-друге, юнаки можуть відчувати соціальну віддаленість та розрив зі своєю родиною та близькими людьми. Розлука з родиною та друзями може підсилити почуття самотності та тривоги у військових умовах. Підтримка з

боку близьких людей може бути обмеженою, що поглиблює почуття тривоги та незахищеності.

Отже, тривожність серед юнаків в умовах військового стану є зрозумілим явищем. Незвичайне середовище, стресові ситуації та можливі загрози можуть значно підвищити рівень тривожності у юнаків.

### **2.3. Діагностика та корекція тривожності в осіб юнацького віку**

Діагностика тривожності в осіб юнацького віку може здійснюватися за допомогою різних психологічних методик та тестів, які допомагають виявити рівень тривожності та її характеристики. Один з найпоширеніших тестів на діагностику тривожності є Тест на тривожність Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), який дозволяє визначити рівень тривожності як на даний момент (стани тривожності), так і в загальному (трейт-тривожність).

Тест на тривожність Спілбергера, також відомий як State-Trait Anxiety Inventory (STAI), є одним з найбільш використовуваних інструментів для оцінки тривожності. Він був розроблений Чарльзом Д. Спілбергером у 1960-х роках і складається з двох частин: "Тривожність як стан" і "Тривожність як риса особистості"[38].

"Тривожність як стан" - оцінює рівень тривожності у певний момент часу, враховуючи ситуаційні чинники. Ця частина тесту містить 20 запитань, що оцінюють рівень тривожності в конкретну мить, наприклад, "Я відчуваю себе напруженим". Відповіді оцінюються на 4-бальній шкалі, де 1 - "Зовсім не вірно", 2 - "Трохи вірно", 3 - "Вірно", 4 - "Дуже вірно". Максимальний бал, який можна отримати в цій частині тесту, становить 80.

"Тривожність як риса особистості" - оцінює нахил особистості до тривожності взагалі, незалежно від конкретної ситуації. Ця частина тесту також містить 20 запитань, наприклад, "Я легко збуджуюсь". Відповіді оцінюються на 4-бальній шкалі так само, як і в першій частині тесту. Максимальний бал, який можна отримати в цій частині тесту, також становить 80.

Результати STAI визначаються окремо для "Тривожності як стан" і "Тривожності як риси особистості". Оцінка проводиться на основі кількості балів, набраних у кожній з двох частин тесту.

Крім того, для діагностики тривожності можуть застосовуватися інші методики, такі як Методика дослідження регуляції емоцій (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ), Тест на дослідження тривожності Хамілтона (Hamilton Anxiety Rating Scale, HAM-A), та інші.

Однак, важливо зазначити, що діагностика тривожності має здійснюватися комплексно, з урахуванням різноманітних факторів, що можуть впливати на її розвиток. Також, психолог повинен звертати увагу на особливості індивідуальної психологічної структури та психологічну адаптацію особистості.

Перш за все, варто зазначити, що зменшення рівня тривожності починається з усвідомлення проблеми і бажанням особистості займатися цим питанням. Людина може займатися корекцією самостійно або з допомогою психолога. Важливо знати, що психолог - це людина, яка має спеціальний інструментарій, недоступний звичайним людям, і тому може надати професійну допомогу.

Для того, щоб знизити рівень тривожності самостійно, важливо врахувати деякі рекомендації.

Перша рекомендація полягає в тому, щоб переключатися, тобто переносити фокус уваги з проблеми, яка не вимагає негайного рішення на більш розслаблюючий вид діяльності.

Наступна рекомендація - відволікатися, тобто відсторонюватися від ворожого фактору за рахунок власної сили волі.

Третя рекомендація полягає в зниженні рівня значущості проблеми чи ситуації.

Четверта рекомендація - мати в запасі так званий «план Б», тобто запасний план.

П'ята рекомендація - здійснювати пошук додаткової інформації, щоб отримати додаткові знання і зрозуміти проблему краще.

Шоста рекомендація - застосовувати спорт, спортивні навантаження, щоб знизити рівень стресу чи тривоги.

Сьома рекомендація - зробити тимчасову паузу на шляху досягнення мети.

Восьма рекомендація - пригадати про власні досягнення, життєвий досвід, згадати про власні сильні сторони.

Дев'ята рекомендація - розповісти, поділитися із власними переживаннями з тими людьми, до яких є довіра, що може знизити емоційне напруження та зробити переоцінку ситуації.

Десята рекомендація - актуалізувати захоплення та хобі.

Ось деякі вправи, які можуть допомогти знизити рівень тривожності:

Глибоке дихання: сідайте або лягайте зручно, закрийте очі і сконцентруйтеся на своєму диханні. Повільно вдихайте через ніс, заповнюючи легені повітрям, і потім повільно видихайте через рот. Повторюйте цю вправу протягом 5-10 хвилин.

Прогулянка на свіжому повітрі: виходьте на прогулянку в парк або на природу, дихайте свіжим повітрям, насолоджуйтеся природнім красивим краєвидом.

Прості вправи йоги або розтяжка: спробуйте зробити прості йога-вправи або розтяжку для розслаблення м'язів. Наприклад, ви можете зробити кот-корову вправу, щоб розслабити спину, або розтяжку м'язів стегон.

Медитація: сідайте або лягайте зручно, закрийте очі і сконцентруйтеся на своєму диханні. Спробуйте очистити свій розум від думок і почувань і просто спостерігати за своїм диханням.

Творчість: займіться чимось, що вам подобається, наприклад, малюйте, вишивайте, пишіть вірші або слухайте музику.

Зосередженість на зовнішніх предметах: спробуйте зосередитися на предметах навколо себе, описуючи їх у своїй уяві. Наприклад, можна описати форму, кольори, текстуру та інші характеристики предмета.

Вправа "Хочу. Мушу. Вирішую" - це вправа, яка допомагає зосередитися на своїх потребах та побажаннях, а також на тому, що ми вважаємо важливим. Спочатку ми записуємо на папері не менше 10 тверджень, які починаються зі слів "Я хочу", "Я повинен", "Я мушу". Це допоможе нам визначити наші потреби та побажання. Потім ми можемо проаналізувати ці твердження та вирішити, що з них є найважливішим на даний момент. Потім ми можемо прийняти самостійне рішення та діяти відповідно до цього.

Вправа "Розслаблююче дихання" - це простий спосіб зняти рівень напруги та заспокоїти свій розум. Це може бути особливо корисним, якщо ми відчуваємо тривогу або напругу. Для цієї вправи потрібно закрити одну ніздрю великим пальцем лівої руки та здійснити повільний вдих та видих через іншу ніздрю. Потім треба поміняти ніздрю та зробити цей цикл приблизно 10-15 разів. Ця вправа допомагає зосередитися на диханні та відчути спокій.

Вправа "Лист" є простим, але дуже ефективним способом заспокоїтися та зняти напруження. Для цього потрібно взяти папір та написати все, що вас турбує протягом 20 хвилин, не зупиняючись та не перевіряючи своє написане. Мета полягає в тому, щоб дозволити собі відпустити свої думки та емоції, без оцінки та самокритики. Ця вправа може бути корисною для тих, хто стикається з тривожністю, депресією або стомлюється від надмірної роботи.

Вправа "Масаж активних точок" допоможе вам заспокоїтися та зняти напруження, використовуючи м'язи обличчя та шиї. Спочатку потрібно покласти вказівний та середній пальці на ті точки, які знаходяться на лобі посередині між лінією волосся та брів, та потримати їх там, поки під пальцями виникне тепло чи пульсація. Необхідно тримати голову прямо, не

напружуючи шию та підборіддя. Далі, потрібно взятися за вуха руками так, щоб великий палець опинився з тильного боку вуха та розпочати масажувати вуха зверху вниз, розгортаючи їх у сторону потилиці. Ця вправа може бути корисною для тих, хто стикається зі стресом та напруженням, а також для тих, хто проводить багато часу за комп'ютером та відчуває дискомфорт у голові та шії.

Застосовуючи в навчально-виховній діяльності завдання, які спрямовані на розвиток творчого потенціалу та профілактику тривожності у юнацькому віці, можна досягти більш широких позитивних результатів, таких як розвиток емпатії. Це означає, що юнаки, які регулярно займаються такими завданнями, можуть навчитися краще розуміти та співчувати іншим людям, що допоможе їм в подальшому житті. Такі завдання можуть бути корисними для формування навичок самоконтролю та аналізування, що також буде корисним для юнаків у подальшому житті. Крім того, завдання, спрямовані на зняття напруження та релаксацію, такі як масаж активних точок або розслаблююче дихання, можуть допомогти юнакам заспокоїтися та зняти напруження у моменти стресу.

## ВИСНОВКИ

Тривожність – це індивідуальна властивість людини, риса характеру, яка проявляється в схильності до надмірного хвилювання, стані тривоги в ситуаціях, які, на думку цієї людини, загрожують гнівом, невдачею, розчаруванням. Тривожність може стати рисою особистості. У тривожної особистості недостатня самооцінка: занижена, завищена, часто суперечлива. Вона має труднощі в спілкуванні, рідко проявляє ініціативу, поведінка невротична, з явними ознаками дезадаптації, інтерес до навчання знижений. Для неї характерні невпевненість, сором'язливість, наявність псевдокомпенсаторних механізмів і мінімальна самоактуалізація. Серед негативних переживань людини особливе місце займає тривожність, яка часто призводить до зниження працездатності, продуктивності та труднощів у спілкуванні.

Юнацький вік — це досить тривалий період у житті людини, який поділяється на ранню та пізню юність. Відповідно до сучасної вітчизняної вікової періодизації, рання юність розгортається у віці від 15 до 18 років, а сама юність триває від 18 до 21 року. Це перехід від фізіологічної зрілості до соціальної зрілості, змістом якої є включення старшокласника в доросле життя і засвоєння існуючих у суспільстві норм і правил. Ситуація соціального розвитку в старшому шкільному віці визначається специфікою перебування студента на порозі самостійного життя, потреба особистісно-професійного самовизначення та життєвого вибору.

Основними факторами розвитку тривожності є внутрішньо особистісний конфлікт, негативний досвід взаємодії з батьками в дитинстві, тривожні батьки та конфлікти в родині.

Незвичайне середовище, стресові ситуації та можливі загрози можуть значно підвищити рівень тривожності у юнаків.

Ці зміни і виклики, пов'язані з військовим станом, можуть мати негативний вплив на психічне благополуччя та загальну добробут юнаків.



Вони можуть відчувати тривогу, нервозність, постійний стан напруженості та занепокоєння. Це може поширюватися на різні аспекти їхнього життя, включаючи сон, апетит, стосунки з іншими людьми та здатність до концентрації та прийняття рішень.

Військове середовище пов'язане зі стресовими ситуаціями та можливими загрозами для безпеки. Юнаки можуть стикатися з високим рівнем напруги, відповідальності та невизначеності. Їхня безпека може бути під загрозою через можливість бойових дій, травм та інших небезпек. Ці фактори сприяють тривожності та створюють постійне психологічне напруження у юнаків.

Також, у військовому стані юнаки можуть бути під впливом соціального тиску та групової динаміки. Вони можуть відчувати потребу відповідати високим стандартам, дотримуватися правил і виконувати завдання, що може підсилювати тривожність у разі страху не відповідати цим очікуванням.

Враховуючи це, важливо забезпечити юнакам необхідну підтримку та ресурси для управління тривогами. Психологічна підтримка, консультування та навчання стратегіям можуть допомогти юнакам ефективно впоратися зі стресом та тривогами, знизити їхню інтенсивність і покращити загальний психологічний стан.

Отже дослідження свідчать про те, що тривожність є актуальною проблемою в осіб юнацького віку та необхідно проводити подальші дослідження у цій галузі для розуміння та попередження негативних наслідків для здоров'я та розвитку особистості. Також можна додати, що особливості прояву тривожності в осіб юнацького віку полягають у збільшеній чутливості до стимулів, більшій вразливості, розвинутому самоспостереженні, діловитості та тенденції до самокритики. Серед факторів, які впливають на прояв тривожності в осіб юнацького віку, були виділені такі як соціальні, психологічні та біологічні.

Розуміння особливостей тривожності в осіб юнацького віку є важливим для розробки ефективних стратегій попередження та корекції психологічних проблем.

Розвиток тривожності у юнаків залежить від багатьох факторів внутрішнього і зовнішнього середовища, загроза життю і появи і розвитку тривоги є негативні відносини між дитиною і батьками, що впливають на поведінку, реакції, думки і поведінку, формувати переконання юнаків і в подальшому впливати на вибір юнаків методів адаптації до нових ситуацій у майбутньому. Основними факторами розвитку тривожності є внутрішньо особистісний конфлікт, негативний досвід взаємодії з батьками в дитинстві, тривожні батьки та конфлікти в родині, військовий стан.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
2. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /за заг. ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
4. Войтко В.В. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної. Кропивницький : методичний посібник, 201, 140 с.
5. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120-128 с.
6. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2019. 120 с.
7. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 55.
8. Журавель Я. В., Хопун О. С. Актуальні проблеми соціально- правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: матеріали наук.-практ. конф., (м. Київ, 19 квіт. 2017р.). Київ, 2017. 96 с.
9. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / за загальн. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Либідь, 2002. 318 с.

10. Засекіна Л. В., Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5- 6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика». 2017. С. 48.

11. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип.1. Т.1. С. 176–180.

12. Кісарчук З. Г., Литвиненко, Л. І. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах. Київ-Кіровоград, Імекс-ЛТД, 2014.

13. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна самота взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посіб. / за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с.

14. Коцун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

15. Коцун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

16. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності. *Актуальні проблеми соціалізації особистості* : Матеріали IV наук.- практи. семінару (16 травня 2017 року). Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2017. С. 49-52.

17. Коць Є. М. Вікові особливості соціально-когнітивної поведінки особистості із проявами із соціальної тривожності. *Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії* : Збірник тез міжнар. наук.- практи. конф. (8-9 вересня 2017 р., м. Харків). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. – С. 83-87.

18. Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали всеукр. (із міжнародною участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. – С. 46-48.

19. Корольчук М.С., Корольчук М.В., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.

20. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-центр, 2016. 580 с.

21. Кузнецов М. А., Бабарикіна І. В. Юнацькі страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.

22. Лавренюк В. Психологічна та медична реабілітація військовослужбовців : що нового в законодавстві. *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО* : зб. мат. всеукр. наук.-практ. конф. 2017. Вип. 7. С. 48

23. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 2009, 148 с.

24. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2014. 238 с.

25. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

26. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.

27. Максименко С. Д. Генетична психологія як теоретична основа психологічних досліджень. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2001. Т.ІІІ, ч.2. С. 112
28. Максименко С. Д. Теорія вищої нервової діяльності І. П. Павлова. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2017. Вип. 38. С. 117.
29. Маслов Т. М. Динаміка тривожності студентів вузу в процесі їх професійного становлення. *Вектор науки*. Київ, 2014. №4. С. 171
30. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2011. С. 468.
31. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
32. Турчак О. М. Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги. *East European Journal of Psycholinguistics*. № 1, 2015. С. 141-150.
33. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. Зібрання творів. 1940–1942, Т. 14, 35 с.
34. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2014. № 1, 173-180 с.
35. Leahy R. L.. *Cognitive Therapy Techniques*. Translated by Fati L et al., Tehran: Dangeh publications. 2003.
36. Leahy R. L.. *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press. 2001.
37. Leahy R. L. *Roadblocks in Cognitive-Behavioral Therapy: Transforming Challenges into Opportunities for Change*. New York: The Guilford Press. 2003.
38. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E.. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press. 1970.