МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК РЕГУЛЯЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Євсютіна Аліна Василівна
Науковий керівник: Губа Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

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 психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Євсютіній Аліні Василівні

Тема роботи Психологічна резильєнтність як чинник регуляції тривожності української молоді

керівник роботи Губа Н.О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність і зміст понять психологічної резильєнтності та тривожності в науковій літературі; дати характеристику молодого віку; визначити взаємозв'язок між резильєнтністю та тривожністю у наукових дослідженнях; емпірично дослідити взаємозв'язок між резильєнтністю та тривожністю у молоді; розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної резильєнтності для зниження тривожності серед української молоді.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ А.В. Євсютіна

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 69 сторінок, 6 таблиці, 38 джерел.

Об’єкт дослідження – психологічна резільєнтність.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем психологічної резильєнтності та рівнем тривожності української молоді, яка мешкає в різних умовах.

Мета дослідження – дослідити кореляційний взаємозв'язок між рівнем психологічної резильєнтності та рівнем тривожності української молоді в Україні та за кордоном, а також визначити вплив резильєнтності на зниження тривожних станів у цих групах.

Гіпотеза дослідження 1: Високий рівень тривожності у молоді корелює з низьким рівнем психологічної резильєнтності: чим вища тривожність, тим нижчий рівень резильєнтності.

Гіпотеза дослідження 2: Серед молоді існують гендерні відмінності у взаємозв’язку між тривожністю та психологічною резильєнтністю. Дівчата частіше демонструють високий рівень тривожності та низький рівень резильєнтності, що вказує на їх підвищену психологічну вразливість до зовнішніх стресових факторів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та синтез, абстрагування, узагальнення, конкретизація) та емпіричні (тестування). Вірогідність результатів дослідження підтверджували математичними методами наукових досліджень: підрахунок, ранжування, порівняння.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до вивчення особливостей психологічної резильєнтності української молоді як в Україні, так і за її межами, що дозволяє більш повно оцінити адаптаційні можливості цих двох груп, враховуючи різні життєві умови та культурні контексти.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, УКРАЇНСЬКА МОЛОДЬ, КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК, АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ, ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СОЦІАЛЬНІ ПРОГРАМИ, СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ.

SUMMARY

Yevsiutina A. V. Psychological resilience as a factor in regulating anxiety in Ukrainian youth.

Bachelor's qualification work: 69 pages, 6 tables, 38 sources.

The object of the research is psychological resilience.

The subject of the research is the relationship between the level of psychological resilience and the level of anxiety among Ukrainian youth living in different conditions.

The purpose of the research is to explore the correlational relationship between psychological resilience and anxiety levels among Ukrainian youth both in Ukraine and abroad, and to determine the impact of resilience on reducing anxiety in these groups.

The research hypothesis 1: A high level of anxiety in youth correlates with a low level of psychological resilience: the higher the anxiety, the lower the resilience.

The research hypothesis 2: There are gender differences among youth in the relationship between anxiety and psychological resilience. Girls tend to show higher levels of anxiety and lower levels of resilience, indicating greater psychological vulnerability to external stress factors.

Research methods: theoretical (analysis and synthesis, abstraction, generalization, concretization) and empirical (testing). The reliability of the research results was confirmed through mathematical methods of scientific analysis, including calculation, ranking, and comparison.

Scientific novelty lies in a comprehensive approach to studying the features of psychological resilience among Ukrainian youth both within Ukraine and abroad, which enables a deeper assessment of the adaptive capacities of these two groups, considering different living conditions and cultural contexts.

Practical significance. The obtained results may have significant practical value for the development of psychosocial support programs for Ukrainian youth

both in Ukraine and abroad. The identified relationships between resilience and anxiety levels can serve as a foundation for designing psychological training programs aimed at developing stress resilience and adaptation skills in new environments. In particular, based on the research results, effective methods for enhancing resilience can be recommended, which would contribute to lowering anxiety levels, facilitating adaptation, and supporting the mental health of young people. Moreover, the scientific findings of this study can be applied by mental health professionals, counseling psychologists, social workers, and may contribute to shaping social support policies for Ukrainian youth in the context of crisis and displacement.

Keywords: psychological resilience, anxiety, Ukrainian youth, correlational relationship, adaptive capacities, gender differences, self-regulation, social programs, anxiety coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ……...11
1.1 Поняття психологічної резильєнтності та її роль у психологічному здоров'ї……11
1.2 Теоретичні підходи до вивчення тривожності……..16
1.3 Загальна характеристика молодого віку……22
1.4 Взаємозв'язок між резильєнтністю та тривожністю у наукових дослідженнях……..28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ……...37
2.1 Інструментарій дослідження……...37
2.2 Аналіз результатів дослідження: кореляційний аналіз взаємозв'язку між резильєнтністю та тривожністю……...44
2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної резильєнтності для зниження тривожності……..50
ВИСНОВКИ……62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..65

ВСТУП

В умовах сучасного світу українська молодь стикається з численними соціальними, економічними та психологічними викликами, які суттєво впливають на їх психоемоційний стан і сприяють підвищенню рівня тривожності. Політична та економічна нестабільність, наслідки війни, загроза для фізичної та психологічної безпеки, процеси міграції – все це створює особливий контекст, в якому українська молодь має потребу розвивати навички психологічної резильєнтності для подолання тривожних станів. Сучасні дослідження підкреслюють важливість резильєнтності як ключового захисного фактора, який допомагає протистояти негативним впливам стресових ситуацій і, зокрема, знижувати рівень тривожності.

Психологічна резильєнтність трактується як здатність індивіда зберігати або відновлювати психічну рівновагу в умовах стресу або після нього. Вона передбачає формування стійкості, внутрішньої сили та здатності до адаптації, що дозволяє індивідам успішно протистояти несприятливим обставинам. У випадку української молоді, особливої уваги набуває питання резильєнтності в умовах життя за кордоном, адже з огляду на зміну соціального та культурного середовища, такі особи можуть мати підвищений ризик виникнення тривожності. Проте саме високий рівень психологічної резильєнтності сприяє адаптації, дозволяючи молодим людям зберігати емоційну стабільність навіть в умовах, що відрізняються від їх звичного оточення.

Актуальність дослідження: проблематика психологічної резильєнтності набуває особливого значення у зв’язку з підвищенням рівня тривожності, пов’язаного з соціальною та економічною нестабільністю, що є наслідком триваючої війни. Зміна звичного середовища та виникнення нових викликів в адаптації за кордоном особливо актуалізує потребу вивчення цього феномену серед молоді. Дослідження націлене на виявлення кореляційного зв’язку між

рівнем резильєнтності та тривожності в умовах соціальних потрясінь та змін.

Об'єкт дослідження: психологічна резільєнтність.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем психологічної резильєнтності та рівнем тривожності української молоді, яка мешкає в різних умовах.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та синтез, абстрагування, узагальнення, конкретизація) та емпіричні (тестування). Вірогідність результатів дослідження підтверджували математичними методами наукових досліджень: підрахунок, ранжування, порівняння.

Гіпотеза 1: Високий рівень тривожності у молоді корелює з низьким рівнем психологічної резильєнтності: чим вища тривожність, тим нижчий рівень резильєнтності.

Гіпотеза 2: Серед молоді існують гендерні відмінності у взаємозв’язку між тривожністю та психологічною резильєнтністю. Дівчата частіше демонструють високий рівень тривожності та низький рівень резильєнтності, що вказує на їх підвищену психологічну вразливість до зовнішніх стресових факторів.

Мета дослідження: дослідити кореляційний взаємозв'язок між рівнем психологічної резильєнтності та рівнем тривожності української молоді в Україні та за кордоном, а також визначити вплив резильєнтності на зниження тривожних станів у цих групах.

Завдання дослідження:

1. визначити теоретичні аспекти психологічної резильєнтності та тривожності;
2. провести аналіз соціально-психологічних факторів, що впливають на рівень тривожності серед української молоді;
3. визначити та порівняти рівень психологічної резильєнтності серед української молоді, яка проживає в Україні та за кордоном;
4. дослідити рівень тривожності серед української молоді в різних умовах проживання (Україна та за кордоном);

5. встановити кореляційний зв'язок між резильєнтністю та тривожністю у вибраних групах;

6. надати рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності для зниження тривожності серед молоді.

Новизна роботи полягає у комплексному підході до вивчення особливостей психологічної резильєнтності української молоді як в Україні, так і за її межами, що дозволяє більш повно оцінити адаптаційні можливості цих двох груп, враховуючи різні життєві умови та культурні контексти.

Практичне значення дослідження: Отримані результати можуть мати важливе практичне значення для розробки програм психосоціальної підтримки української молоді, яка перебуває як на території України, так і за кордоном. Виявлені взаємозв’язки між рівнем резильєнтності та тривожності можуть стати основою для створення психологічних тренінгів, що спрямовані на розвиток навичок стресостійкості й адаптації в нових умовах. Зокрема, на основі результатів дослідження можна рекомендувати ефективні методи підвищення резильєнтності, що сприятиме зниженню рівня тривожності, полегшить адаптацію та підтримку психічного здоров'я молодих людей. Крім того, наукові висновки цієї роботи можуть бути застосовані в роботі фахівців із психічного здоров'я, психологів-консультантів, соціальних працівників, а також можуть сприяти формуванню політик соціальної підтримки для української молоді в умовах кризових змін та переселення.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1 Поняття психологічної резильєнтності та її роль у психологічному здоров'ї

Поняття психологічної резильєнтності в сучасній науковій літературі розглядається як один із ключових чинників збереження психічного здоров'я особистості в умовах життєвих труднощів, стресових ситуацій та криз. Вона виступає внутрішнім ресурсом людини, що забезпечує здатність адаптуватися до змін, долати негаразди та відновлюватися після пережитих психологічних травм. У контексті молодіжного середовища, яке є надзвичайно чутливим до зовнішніх впливів, формування та підтримка психологічної резильєнтності є вкрай важливими для попередження деструктивних психоемоційних станів, зокрема тривожності, яка є одним із найпоширеніших проявів психічної нестабільності в молодому віці [25]. Розуміння змісту резильєнтності, її сутнісних характеристик та механізмів дії дозволяє не лише поглибити наукове осмислення феномена адаптивності, а й розробити ефективні практичні засоби з метою підтримки психічного благополуччя молоді.

Поняття "психологічна резильєнтність" походить від латинського слова *resilire*, що означає "відскочити", "пружинити", "повертатися у вихідне положення". Вперше цей термін почали активно використовувати в психології у другій половині XX століття, коли увага дослідників зосередилася на вивченні того, як деякі люди, незважаючи на тривалі негативні життєві обставини, здатні зберігати стабільне психоемоційне функціонування та адаптуватися до стресових ситуацій. У психологічному дискурсі резильєнтність тлумачиться як динамічна здатність індивіда ефективно протистояти значним труднощам, стресу, загрозам або травмам і

при цьому зберігати або навіть посилювати свою функціональність, а в окремих випадках – виходити з випробувань психологічно зміцненим [22; 23; 27; 28].

Варто зазначити, що дослідники по-різному підходять до визначення цього феномена залежно від наукової парадигми. Наприклад, з позиції позитивної психології (Мартін Селігман, Крістофер Петерсон) резильєнтність розглядається як здатність до особистісного зростання через труднощі, своєрідна "внутрішня сила" для подолання негативу та збереження ціннісного ставлення до життя [7]. У когнітивно-поведінковому підході резильєнтність трактується як сукупність навичок, що дозволяють людині продуктивно мислити, управляти емоціями та приймати ефективні рішення у складних ситуаціях [11].

Психологічна резильєнтність є багатокомпонентним утворенням, що включає як індивідуальні, так і соціальні складові. До індивідуальних факторів належать оптимізм, самооцінка, впевненість у собі, здатність до саморегуляції, внутрішній локус контролю. Соціальні чинники охоплюють підтримку з боку родини, друзів, спільноти [27]. Таким чином, резильєнтність не є сталою рисою особистості, а радше результатом взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх обставин, що змінюється впродовж життя та може цілеспрямовано розвиватися через навчання, психотерапевтичну роботу, участь у тренінгах тощо.

Продовжуючи розгляд феномена психологічної резильєнтності, варто зосередити увагу на її внутрішній структурі, адже саме компоненти та ознаки цього явища дозволяють більш глибоко зрозуміти механізми його функціонування та впливу на психічне здоров’я особистості. Усвідомлення того, з чого складається резильєнтність, відкриває можливості для її діагностики, розвитку та цілеспрямованої підтримки, особливо в контексті психологічного супроводу молоді, схильної до тривожних проявів. Психологічна резильєнтність не є однорідною якістю, а являє собою складне інтегративне утворення, яке формується під впливом як особистісних рис, так і зовнішніх обставин [26].

До ключових компонентів психологічної резильєнтності більшість дослідників відносять емоційну стійкість, когнітивну гнучкість, позитивну самооцінку, внутрішній локус контролю, мотивацію до досягнення, а також здатність до саморефлексії та саморегуляції. Емоційна стійкість передбачає здатність зберігати спокій, врівноваженість і контроль над власними емоціями навіть у критичних ситуаціях. Вона дозволяє особистості не піддаватися імпульсивним реакціям і зберігати конструктивний стиль поведінки. Когнітивна гнучкість полягає у вмінні змінювати точку зору, знаходити нові підходи до вирішення проблем і адаптуватися до змін, що надзвичайно важливо в нестабільному середовищі [21; 36].

Ще одним важливим компонентом є позитивна самооцінка, яка забезпечує людині відчуття власної цінності та впевненості у своїх силах. Це формує внутрішній ресурс для подолання зовнішніх труднощів. Тісно з цим пов’язаний внутрішній локус контролю — переконання людини в тому, що вона сама здатна впливати на перебіг подій у своєму житті, на відміну від зовнішнього локусу, коли відповідальність перекладається на обставини або інших людей. Мотивація до досягнення відображає прагнення до цілей, що надихає людину не здаватися у складних ситуаціях, а продовжувати рух уперед, незважаючи на тимчасові невдачі [36, 84].

Саморегуляція та саморефлексія — це здатність особистості усвідомлювати свої внутрішні стани, емоції, думки та керувати ними. Вони сприяють більш раціональній поведінці та зменшують рівень імпульсивності в умовах стресу.

Окрім основних компонентів, резильєнтність має характерні ознаки, що проявляються на поведінковому рівні. До таких ознак належать: здатність швидко відновлюватися після психологічних травм, активний пошук підтримки у соціальному оточенні, готовність до змін, емоційна відкритість, почуття гумору, а також оптимістичне ставлення до життя. Ці характеристики дозволяють розпізнати резильєнтну особистість і визначити потенціал її адаптивних стратегій [37].

Оскільки психологічна резильєнтність складається з ряду взаємопов’язаних компонентів, важливим наступним кроком у її дослідженні є виявлення чинників, що впливають на її формування та розвиток. Розуміння цих факторів дозволяє не лише глибше осмислити природу резильєнтності як психічного ресурсу, а й розробити ефективні психопрофілактичні та корекційні заходи, спрямовані на зміцнення цього феномену, зокрема серед молоді, яка переживає підвищений рівень тривожності в умовах соціальних, економічних та воєнних викликів [21; 28]. Слід зауважити, що формування резильєнтності є динамічним процесом, який розгортається упродовж усього життя людини і визначається як індивідуальними, так і соціально-культурними чинниками.

До індивідуальних факторів розвитку резильєнтності зараховують низку особистісних характеристик, таких як темперамент, тип нервової системи, рівень емоційного інтелекту, особливості мислення та здатність до усвідомлення власних емоцій. Наприклад, люди з високим рівнем саморефлексії та емоційної компетентності мають більше шансів сформувати адаптивні механізми реагування на стрес. Також важливу роль відіграють когнітивні особливості, зокрема схильність до позитивного мислення, гнучкість мислення, а також уміння інтерпретувати події не як катастрофу, а як виклик або досвід [31].

Сімейне середовище виступає однією з найважливіших зовнішніх умов розвитку резильєнтності, особливо в ранньому дитинстві та підлітковому віці. Дослідження показують, що теплі, підтримувальні та стабільні взаємини в родині, наявність позитивної моделі подолання труднощів у батьків, а також емоційна безпека є фундаментом для формування впевненості в собі та здатності протистояти життєвим викликам. Натомість травматичні або дисфункційні умови (наприклад, насильство, занедбаність, постійний стрес) можуть негативно позначитись на розвитку цього ресурсу [22; 23].

Соціальні фактори включають вплив однолітків, педагогів, наставників та соціального середовища загалом. Позитивне соціальне оточення сприяє

формуванню відчуття приналежності, соціальної підтримки та безпеки, що зміцнює внутрішній психологічний ресурс. Освітні заклади, волонтерська діяльність, участь у молодіжних ініціативах — усе це створює умови для формування відповідальності, самостійності та здатності до подолання труднощів [19].

Не менш важливими є культурно-суспільні фактори, до яких належать цінності, традиції, ідеологічні настанови, доступ до інформації та рольові моделі, які суспільство пропонує молоді. Для прикладу, у культурі, що підтримує колективізм, резильєнтність може формуватися через спільноту, тоді як в індивідуалістичних культурах — через внутрішні особистісні ресурси [23].

Зважаючи на багатофакторний характер формування психологічної резильєнтності, далі варто перейти до розгляду її функціонального значення — зокрема, як ефективного механізму подолання психоемоційних труднощів. У сучасній психології резильєнтність дедалі частіше розглядається не лише як стабільна якість особистості, а як активний процес адаптації, який допомагає індивіду уникати деструктивного впливу стресових чинників, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати ментальне здоров’я. [21] В умовах постійної турбулентності, соціальних змін та особистісних криз, які особливо гостро переживаються в молодіжному віці, саме резильєнтність слугує внутрішнім ресурсом для конструктивного реагування на виклики.

У психологічному контексті резильєнтність функціонує як буфер між особистістю та негативними зовнішніми впливами, знижуючи інтенсивність переживання стресу та запобігаючи розвитку хронічної тривожності, депресії чи емоційного вигорання. Вона активує мобілізацію внутрішніх ресурсів — таких як позитивне мислення, навички саморегуляції, здатність бачити сенс у складних ситуаціях — що дозволяє особистості не лише зберігати психоемоційну рівновагу, а й виявляти гнучкість, ініціативу та креативність в умовах невизначеності.

Крім того, резильєнтність сприяє трансформації негативного досвіду в

позитивний особистісний розвиток, адже здатність відновлюватися після психологічної травми нерідко супроводжується переглядом життєвих цінностей, переосмисленням пріоритетів, набуттям нових життєвих смислів. У цьому контексті важливою є концепція посттравматичного зростання, яка безпосередньо пов’язана з рівнем резильєнтності: чим вищий рівень останньої, тим імовірніше, що людина не лише впорається зі стресом, а й вийде з нього зміцненою [22].

Особливу увагу варто приділити ролі резильєнтності у регуляції тривожності, адже саме тривожні стани є одними з найпоширеніших психоемоційних порушень у молоді. Резильєнтні особистості демонструють вищу толерантність до невизначеності, краще справляються з емоційним навантаженням, не дозволяють тривожності перейти в неконтрольовані реакції або уникальну поведінку. Вони, як правило, володіють ефективнішими копінг-стратегіями: орієнтацією на вирішення проблем, залученням до соціальної підтримки, внутрішньою мотивацією до самозбереження та розвитку [31].

Таким чином, психологічна резильєнтність є не лише характеристикою стійкості до стресу, а й глибинним психологічним процесом, що забезпечує адаптацію, самозбереження та зростання особистості в умовах психоемоційних труднощів. Її розвиток є надзвичайно важливим у періоди життєвих криз і переходів, особливо в молодому віці, коли відбувається активне формування системи цінностей, самосвідомості та особистісної ідентичності.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення тривожності

Тривожність – є не лише поширеним емоційним переживанням, а й важливим показником психоемоційної рівноваги особистості, особливо в умовах нестабільності. Вивчення цього явища має давню історію, і з часом у межах різних психологічних шкіл сформувалися численні теоретичні підходи

до його розуміння. Одним із найвпливовіших є психоаналітичний підхід, що заклав фундамент для подальших досліджень тривожності як внутрішнього конфлікту особистості.

У межах психоаналітичного підходу, започаткованого Зигмундом Фрейдом, тривожність розглядається як продукт внутрішнього психічного конфлікту між різними структурами психіки — Ід (несвідоме), Его (Я) та Суперего (над-Я). За Фрейдом, Ід містить інстинктивні потяги й бажання, які часто суперечать соціальним нормам і моралі, що репрезентуються Суперего. Его, у свою чергу, виступає як посередник між цими силами та зовнішнім світом. Коли потяги Ід стають надто сильними або суперечать вимогам Суперего, Его опиняється під тиском і не може ефективно регулювати цю внутрішню напругу, що призводить до виникнення тривожності [3].

У класичній психоаналітичній концепції тривожність виконує сигнальну функцію, попереджаючи Его про настання потенційної небезпеки — як зовнішньої, так і внутрішньої (загроза з боку заборонених потягів або страх покарання з боку совісті). Щоб зменшити цю тривожність, Его активізує механізми психологічного захисту — витіснення, проєкцію, раціоналізацію тощо [3]. Тому, тривожність, згідно з психоаналітичним підходом, є не патологічною реакцією, а необхідною адаптивною реакцією, що дозволяє особистості функціонувати, пригнічуючи або модифікуючи неприйнятні імпульси.

Згодом Анна Фрейд, Карен Хорні, Гаррі Салліван та інші психоаналітики розширили класичне фрейдистське трактування тривожності. Так, Карен Хорні, зокрема, звертала увагу на роль міжособистісних стосунків у формуванні тривожності, а не лише на внутрішньоособистісні конфлікти. Вона описувала основну тривогу як почуття ізольованості та безпорадності в потенційно ворожому світі, що виникає через незадоволені базові потреби дитини в безпеці та любові. У відповідь на цю тривогу формуються захисні установки поведінки: прагнення до схвалення, домінування або ізоляції [6].

На відміну від психоаналітичного підходу, який акцентує увагу на несвідомих конфліктах та механізмах психологічного захисту, когнітивно-поведінковий підхід пропонує більш прагматичне і структуроване розуміння природи тривожності. Він зосереджується на тому, як думки, переконання та поведінкові реакції людини впливають на її емоційний стан, і вважає тривожність результатом дезадаптивного мислення та навченої поведінки. Цей підхід вважається одним із найефективніших як у теоретичному аналізі, так і в психотерапевтичній практиці, особливо щодо тривожних розладів [13].

У межах когнітивної теорії тривожності, заснованої Аароном Беком, основним джерелом тривожності є автоматичні негативні думки, ірраціональні переконання та когнітивні викривлення — такі як катастрофізація, надмірне узагальнення або дихотомічне мислення. Люди з підвищеним рівнем тривожності схильні сприймати нейтральні або незначні події як потенційно небезпечні, перебільшувати загрозу й недооцінювати власні ресурси для її подолання. Така когнітивна конструкція реальності породжує постійне відчуття напруження, очікування небезпеки та неефективну поведінку уникання [12].

Поведінковий компонент цього підходу базується на принципах навчання, зокрема класичного та оперантного обумовлення. Згідно з ним, тривожність може виникати як набута реакція на певні подразники, які раніше асоціювалися з травматичним досвідом. Наприклад, уникаюча поведінка закріплюється як стратегія зменшення дискомфорту, хоча в довгостроковій перспективі вона лише посилює проблему [11]. Тому когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на зміну як мислення, так і поведінкових патернів: клієнта навчають розпізнавати та модифікувати ірраціональні думки, а також поступово долати тривожні ситуації через експозицію або тренування навичок.

Важливим внеском когнітивно-поведінкового підходу є, теж, розробка структурованих інтервенцій, які мають доказову ефективність. Зокрема, методи самоспостереження, ведення щоденника думок, практика релаксації,

когнітивна реструктуризація, тренінги соціальних навичок — усе це використовується для зниження рівня тривожності та формування адаптивної поведінки [12].

На тлі структурованості та раціональності когнітивно-поведінкового підходу гуманістичні й екзистенційні теорії пропонують більш глибинне й цілісне осмислення тривожності, акцентуючи на внутрішньому світі людини, її унікальності, свободи вибору та відповідальності за власне життя. Ці підходи не зводять тривожність до когнітивних помилок або несвідомих конфліктів, а розглядають її як природну складову людського існування, що виникає внаслідок усвідомлення життєвих викликів, обмежень та необхідності приймати рішення.

У межах гуманістичного підходу, започаткованого такими мислителями, як Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, тривожність розглядається як результат розриву між "реальним Я" та "ідеальним Я". Коли людина не може реалізувати свої потенціали, живе не в гармонії з власними цінностями або намагається відповідати зовнішнім очікуванням, вона втрачає контакт із собою. Цей внутрішній конфлікт спричиняє емоційний дискомфорт, зокрема й тривожність. Роджерс наголошував, що прийняття особистості в атмосфері безумовного позитивного ставлення створює умови для зниження тривожності та особистісного зростання [6; 7].

Екзистенційний підхід, який представлений такими філософами та психологами, як Віктор Франкл, Ролло Мей і Ірвін Ялом, пропонує ще глибше осмислення природи тривожності. На думку цих дослідників, тривожність є екзистенційною даністю, що випливає з базових аспектів людського буття: усвідомлення смерті, свободи, ізоляції та пошуку сенсу. Франкл, зокрема, описував екзистенціальний вакуум — стан внутрішньої пустоти, що виникає, коли людина втрачає сенс життя або не бачить його перспектив [6]. Цей стан часто супроводжується тривожністю, апатією, навіть депресією.

Ролло Мей наголошував, що тривожність виникає як реакція на загрозу "буттю", а не "безпеці". Вона сигналізує про необхідність екзистенційного вибору та відповідальності, тобто усвідомлення того, що життя не має наперед заданого сценарію, і кожна людина створює себе самостійно. Тривожність у цьому контексті — це не симптом патології, а індикатор життєво важливих питань, на які особистість має дати власну відповідь [9].

Серед українських науковців питання тривожності в екзистенційному вимірі розглядали, зокрема, Володимир Роменець, який у своїх працях підкреслював роль особистісного сенсу та свободи вибору у формуванні тривожності. Також, Віталій Татенко досліджував психологічні механізми подолання тривожності через усвідомлення особистісного сенсу та самореалізацію в складних умовах життєдіяльності. Окрему увагу феномену тривожності в контексті особистісного зростання приділяла Людмила Булах, аналізуючи її як фактор адаптації та самотворення людини [30].

Далі, варто проаналізувати класифікації та рівні тривожності, які дозволяють більш точно діагностувати та диференціювати це явище в контексті психологічної науки. Класифікація тривожності є важливою не лише для дослідницьких цілей, а й для практичної діяльності психологів, психотерапевтів та психіатрів, адже вона дозволяє чітко визначити тип тривожного стану, ступінь його інтенсивності, тривалість проявів і потенційні ризики для психічного здоров’я.

Перш за все, варто зазначити, що в психології прийнято розрізняти ситуативну (реактивну) та особистісну (трейтову) тривожність. Реактивна тривожність (state anxiety), як правило, виникає у відповідь на конкретну загрозливу ситуацію, має тимчасовий характер і супроводжується фізіологічними реакціями (наприклад, прискорене серцебиття, напруження м’язів, підвищена пітливість). Така тривожність є нормальним і навіть адаптивним проявом, який мобілізує організм до дій у стресових умовах. Натомість особистісна тривожність (trait anxiety) вважається стабільною характеристикою індивіда, яка визначає його схильність до сприйняття

різноманітних ситуацій як небезпечних або загрозливих, навіть за відсутності об’єктивних підстав. Високий рівень особистісної тривожності може свідчити про ризик формування тривожних розладів [8].

Інша поширена класифікація базується на функціональних особливостях тривожності. Так, виділяють адаптивну (мотиваційну) та дезадаптивну (патологічну) тривожність. Адаптивна тривожність є сигналом про необхідність мобілізувати ресурси, переоцінити ситуацію, прийняти виважене рішення. Вона виконує роль своєрідного внутрішнього «сторожа» і в помірному обсязі сприяє особистісному розвитку. Натомість патологічна тривожність носить хронічний характер, є непродуктивною, виснажує нервову систему та значно знижує якість життя. Такий тип тривожності часто супроводжується порушеннями сну, соматичними симптомами, панічними атаками й униканням соціальних контактів [9].

Згідно з інтенсивністю прояву, психологи також виділяють рівні тривожності: низький, помірний, високий і крайній.

— **Низький рівень тривожності** зазвичай не викликає серйозного внутрішнього напруження, однак у деяких випадках може свідчити про недостатню емоційну залученість, відсутність мотивації або уникання відповідальності.

— **Помірний рівень** вважається оптимальним для активізації внутрішніх ресурсів і прийняття зважених рішень. Саме він найчастіше зустрічається в успішно функціонуючих особистостей.

— **Високий рівень тривожності** характеризується напруженістю, невпевненістю, тенденцією до катастрофізації майбутнього та уникання потенційно загрозливих ситуацій.

— **Крайній рівень** свідчить про ймовірну наявність психоемоційного розладу (наприклад, генералізованого тривожного розладу чи фобії) та потребує негайної психологічної або психіатричної допомоги [34].

Окрім цього, тривожність класифікується за змістом домінуючих страхів: соціальна тривожність, шкільна або академічна тривожність, тривожність очікування, екзистенційна тривожність, соматизована тривожність тощо. Така класифікація дає змогу не лише глибше зрозуміти природу страхів і напруги, а й підібрати відповідні стратегії психокорекції або психотерапії.

Отже, різноманітні підходи до класифікації тривожності допомагають більш точно і комплексно оцінити цей феномен. Розуміння його типів і рівнів є необхідною умовою для ефективної психодіагностики, а також створення індивідуалізованих програм допомоги, особливо в роботі з молоддю, яка часто переживає підвищений рівень тривожності через нестабільність зовнішнього середовища та період інтенсивного особистісного становлення.

1.3 Загальна характеристика молодого віку

Молодий вік охоплює період приблизно від 17 до 25 років і характеризується інтенсивним психічним розвитком, що охоплює когнітивну, емоційну, соціальну та особистісну сфери. Цей етап вважається перехідним між дитинством і дорослістю, коли особистість ще не має повного життєвого досвіду, але вже стикається з реаліями дорослого світу [4]. Зосередимось на вікових особливостях психічного розвитку молодості, розглянувши ключові характеристики, динаміку формування психіки та можливі проблемні аспекти, які можуть впливати на рівень тривожності.

Передусім, когнітивна сфера юнака зазнає значної трансформації. Відбувається перехід від конкретно-операційного до формально-операційного мислення (за Ж. Піаже), тобто молодь набуває здатності до абстрактного, логічного й гіпотетико-дедуктивного мислення. Це означає, що юнаки здатні мислити в категоріях можливого, розмірковувати про майбутнє, аналізувати альтернативи, критично оцінювати дійсність. Такий інтелектуальний прорив відкриває нові можливості самопізнання, але й підвищує чутливість до

екзистенційних тем (сенс життя, вибір професії, місце в суспільстві), що може слугувати підґрунтям для формування тривожності [17; 21; 29; 32].

Емоційна сфера в молодому віці, також, нестабільна й динамічна. Спостерігаються значні коливання настрою, емоційна вразливість, підвищена чутливість до соціальних оцінок, нерідко — тенденція до самозаглиблення, драматизації переживань, що є нормальним для цього вікового періоду. Однією з характерних рис є формування здатності до рефлексії — юнаки починають глибше усвідомлювати свої внутрішні стани, порівнювати себе з іншими, ставити запитання про власну цінність, що, з одного боку, сприяє саморозвитку, але з іншого — може спричинити появу комплексів, невпевненості, а в окремих випадках — і тривожних станів [1].

Соціальний розвиток юнака зосереджений навколо побудови міжособистісних стосунків, розширення соціальних ролей, пошуку місця в колективі, самоутвердження через навчання, творчість, працю. У цей період особливо зростає значущість однолітків, формується соціальна ідентичність, важливу роль відіграє визнання з боку референтної групи. Успіхи або невдачі в соціальній сфері можуть істотно впливати на емоційний стан юнака, формувати почуття тривоги чи, навпаки, впевненість у собі [2; 4].

Особистісне зростання у молодому віці супроводжується активним пошуком ідентичності — це один із ключових завдань цього вікового етапу за теорією Е. Еріксона. Пошук відповіді на питання «Хто я?» та «Ким я хочу бути?» супроводжується сумнівами, внутрішніми конфліктами, суперечностями між власними бажаннями й соціальними очікуваннями. У процесі цього пошуку юнаки стикаються з невизначеністю, яка може бути джерелом тривожності, особливо за умов соціальної або політичної нестабільності [15].

Важливо звернути увагу на те, що соціальні та психологічні виклики цього періоду в умовах війни можуть мати особливі прояви. Для української молоді, яка переживає наслідки війни, виклики, з якими вона стикається, набувають додаткової складності й інтенсивності. Психологічний стан молоді

в Україні, зокрема в період війни, може бути значно ускладнений, адже вони не лише проходять етапи становлення особистості, але й стикаються з реальними загрозами своєму фізичному і психічному благополуччю.

Молодий вік — це період, коли формується соціальна ідентичність, молодь активно шукає своє місце в суспільстві, встановлює соціальні зв'язки, навчається взаємодіяти з іншими людьми. Війна в Україні стала особливим фактором, який радикально змінив умови життя молоді. Ті, хто переживає військові конфлікти, часто стикаються з проблемами адаптації до нових реалій, такими як втрата стабільності, руйнування звичних соціальних структур, відчуття небезпеки й постійної тривоги [9].

Одним із основних соціальних викликів є переміщення молоді через зони бойових дій, що змушує їх покидати свої домівки, друзів, шкільні та університетські колективи. Багато молодих людей опинилися в ситуації вимушеного переселення, що спричиняє величезний стрес і психологічну напругу, особливо якщо вони змушені адаптуватися до нових соціальних умов і культурних середовищ [17].

Проблеми соціалізації в умовах війни стають ще гострішими. Молода людина переживає не тільки втрату безпеки та стабільності, а й втрачає можливість нормального соціального розвитку. Відсутність можливості для навчання, розвитку кар'єрних навичок або формування здорових міжособистісних відносин може призводити до психологічної ізоляції, невпевненості в майбутньому і збільшення рівня тривожності. Тривога, що виникає внаслідок соціальних обмежень, може стати хронічною, виводячи молодь з її нормальної психологічної рівноваги.

Особливу увагу в цьому контексті слід звернути на психологічні травми, що можуть бути наслідком участі в бойових діях, спостереження за насильством або втрати близьких людей. Для багатьох молодих людей війна стає не тільки зовнішнім конфліктом, а й внутрішнім переживанням, що призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів і інших психічних порушень. Виникнення цих

порушень значно ускладнює адаптацію молоді до умов війни та може позначатися на їхньому психічному здоров'ї в майбутньому [15].

Емоційні та психологічні труднощі під час війни для молодості включають переживання втрати нормального способу життя, відчуття безпорадності, страх за своє життя та життя близьких. Все це створює певний емоційний фон, що сприяє розвитку тривожних реакцій. Зокрема, тривожність може набувати хронічного характеру, що потребує спеціалізованої психологічної підтримки та втручання.

Так само, важливо детальніше зупинитися на ролі ідентичності та самосвідомості в процесі психологічного розвитку молоді, особливо в умовах війни. У період молодого віку, коли особистість активно шукає своє місце у світі, роль самовизначення стає надзвичайно важливою. Проте війна, соціальні потрясіння, переміщення та інші фактори, пов'язані з конфліктом, можуть значно вплинути на процес формування ідентичності, створюючи додаткові труднощі та сплутаність у розумінні себе.

Ідентичність у молодому віці є багатовимірним процесом, який охоплює різні аспекти — від соціальної і культурної ідентичності до професійної і навіть гендерної. Пошук відповіді на питання «Хто я?» і «Яким я хочу бути?» є центральним завданням цього вікового етапу. В умовах війни цей процес може бути ускладнений тим, що молоді люди змушені переживати ситуації невизначеності, втрати стабільності, а також зіткнення з трагічними реаліями, що впливають на їхнє сприйняття себе і світу навколо [16].

У контексті війни соціальна ідентичність української молоді набуває особливого значення. Війна ставить перед молодими людьми питання не тільки їхнього особистого майбутнього, а й їхнього місця в суспільстві, а також ідентичності нації та патріотизму. Для тих, хто переживає цей конфлікт, розуміння себе як частини нації, яка бореться за свою незалежність, може стати важливим фактором самовизначення. Водночас, для частини молоді, яка змушена залишати свої домівки, стикаючись з вимушеним

переселенням, війна ставить питання про культурну ідентичність, про належність до конкретної групи та місце у новому соціальному середовищі.

Однією з ключових тем, що в умовах війни може поставати перед молодіжною свідомістю, є цінність самовизначення. Важливим аспектом цього процесу є здатність молоді розпізнавати свої індивідуальні потреби, бажання, обирати життєвий шлях попри зовнішні фактори [10; 14] Проте війна знижує здатність до такого самовизначення через стрес, соціальні потрясіння та невизначеність. Травми, пов'язані з війною, можуть перешкоджати молоді у формуванні чіткої ідентичності, адже вони не мають можливості пережити цей період розвитку в стабільному соціальному середовищі.

У такому контексті самосвідомість стає важливим фактором, що допомагає юнакам знаходити внутрішню опору, осмислювати зміни навколо і розуміти свою роль у відновленні або розвитку суспільства. Молодь, яка переживає війну, може почуватися безсилими перед лицем глобальних соціальних змін, однак саме розвиток самосвідомості допомагає пристосовуватися до нових реалій, знайти життєвий сенс у складних ситуаціях [29].

Формування психологічної стійкості у цей період відбувається через здатність долати ці труднощі, працюючи над збереженням цілісності особистості. Складність ідентичності та самосвідомості під час війни полягає не тільки в сприйнятті себе в контексті особистих труднощів, але й у відповідальності за майбутнє своєї країни. Молодь, яка переживає цей період, часто усвідомлює своє місце в історії і культурі, і може переживати внутрішній конфлікт між прагненням до індивідуальності та необхідністю підтримувати загальний національний дух.

Тому, роль ідентичності та самосвідомості в молодому віці є не тільки важливим аспектом особистісного розвитку, а й визначальним фактором психологічної стійкості, особливо в умовах війни. Способи, якими молодь долає ці труднощі, та їх здатність знаходити внутрішній ресурс у складних

умовах, визначатимуть не лише їхнє психологічне благополуччя, а й роль у майбутньому відновленні соціального та культурного середовища країни [18; 32].

У той час як особистість молодої людини активно формує своє місце в соціумі, однією з найбільших проблем, з якими вона стикається, є емоційна нестабільність і схильність до тривожних станів. В умовах війни та соціальних змін, молодь може особливо піддаватися впливу тривожних ситуацій, що негативно позначається на їхньому психоемоційному здоров'ї. Війна, як травматичний досвід, а також соціальні проблеми, такі як булінг в навчальних закладах, створюють передумови для розвитку тривожності, що стає однією з основних психологічних труднощів для юнаків та дівчат цього віку [19; 38].

Тривожні стани в молодому віці часто є наслідком множинних стресових факторів, таких як непередбачуваність майбутнього, соціальні тиски, а також емоційні переживання, пов'язані з особистими проблемами. Ці стани можуть виникати у відповідь на переживання щодо майбутнього, проблеми в стосунках з ровесниками, проблеми у навчанні та недостатнє розуміння своєї ролі в соціумі. Війна, яка принесла великі зміни в життя молоді, стала додатковим стресовим чинником. Незвичні умови життя, необхідність адаптації до нових реалій, переживання втрат, тривога за рідних і близьких — все це сприяє розвитку хронічної тривожності.

Схильність до тривожних станів у молодіжному періоді часто має різні прояви. Однією з основних причин є недорозвиненість механізмів емоційної регуляції, що є типовим для цього віку. Молодь може бути схильною до надмірних переживань, панічних атак чи невміння справлятися з тривогою через недосконалість способів психологічного захисту та адаптації. В таких умовах навіть незначні соціальні чи особистісні проблеми можуть спричиняти сильні емоційні реакції, що формує рису підвищеної чутливості до стресових ситуацій [20].

Соціальна ізоляція також є важливим чинником, що може провокувати розвиток тривожних розладів серед молоді. Булінг у школах, університетах, а також віртуальний цькування через соціальні мережі — явища, що стали поширеними в останні роки, можуть погіршити емоційний стан молодих людей, особливо тих, хто переживає труднощі в соціалізації. Для тих, хто став жертвою насмішок, цькування або соціальної ізоляції, почуття страху, тривоги і безпорадності можуть стати постійними супутниками. У результаті, ці переживання часто переростають у хронічну тривожність, яка важко коригується без втручання фахівців.

Крім того, важливим є ефект стресу через непередбачуваність майбутнього. У період війни, коли для багатьох українських юнаків і дівчат відсутня ясність стосовно їхнього майбутнього, тривожні стани часто проявляються через страх перед майбутніми випробуваннями. Вони можуть переживати тривогу через невизначеність свого шкільного або професійного майбутнього, труднощі в отриманні освіти, перспективи працевлаштування в умовах економічної нестабільності [29].

Схильність до тривожних станів може також мати генетичну складову. Деякі психологи вказують на наявність вродженої схильності до тривожних розладів, що може бути передано через покоління. В умовах війни цей аспект набуває особливої ваги, оскільки в періоди екстремальних ситуацій і травм батьки та інші родичі можуть передавати свої психологічні проблеми, що веде до посилення схильності до тривожних станів у їхніх дітей [24].

Загалом, для молодого віку характерна висока сприйнятливість до стресових факторів, що, в свою чергу, створює умови для розвитку тривожності. В умовах війни ця схильність може ще більше посилюватися через постійну напругу, фізичну і психологічну небезпеку, а також через необхідність адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Тому питання корекції тривожних станів і надання психологічної підтримки молоді стають важливими напрямами, якими варто займатися не тільки психологам, але й соціальним і освітнім установам, щоб забезпечити нормальний емоційний розвиток молоді навіть в умовах військових конфліктів.

1.4 Взаємозв’язок між резильєнтністю та тривожністю у наукових дослідженнях

Тепер важливо звернути увагу на їхній взаємозв'язок, який є важливим елементом для розуміння механізмів подолання стресу та психологічної адаптації, особливо у молодому віці, коли емоційна регуляція знаходиться в процесі активного розвитку. У дослідженнях психології значну увагу приділяють тому, як резильєнтність може бути чинником, що знижує рівень тривожності, допомагаючи індивідууму адаптуватися до життєвих труднощів і стресів, таких як війна, соціальні потрясіння чи особисті кризи. Пошук ефективних механізмів підтримки психологічної стійкості, особливо серед молоді, що переживає емоційну напругу через ці чинники, має важливе значення в контексті як терапевтичного, так і профілактичного напрямків психології.

Дослідження взаємозв'язку між резильєнтністю та тривожністю стали одними з центральних тем у сучасній психології, зокрема в контексті аналізу емоційної стійкості молодих людей під час життєвих труднощів. Вчені з різних напрямків науки (психологія, соціологія, психіатрія) проводять емпіричні дослідження, щоб вивчити, як резильєнтність впливає на зниження тривожних станів, допомагаючи людям краще справлятися з кризовими ситуаціями та відновлювати емоційне благополуччя після травматичних подій. Особливо актуальними є дослідження в умовах війни, коли зовнішні фактори значно змінюють соціальні та психологічні умови для молоді [6; 13].

Огляд сучасних емпіричних досліджень вказує на кілька ключових напрямків, у яких вивчається взаємозв'язок між резильєнтністю та тривожністю. Більшість таких досліджень орієнтовані на виявлення факторів, які сприяють розвитку психологічної стійкості, а також на вивчення того, як висока резильєнтність здатна зменшувати рівень тривожності та стресу. Одним із найбільш поширених напрямків є вивчення індивідуальних та соціальних чинників, що підтримують адаптивність молодих людей, таких як

наявність соціальної підтримки, ефективні стратегії подолання стресу та висока самооцінка. Наприклад, ряд досліджень показали, що ті молоді люди, які мають здорові стосунки з родиною, друзями або наставниками, менш схильні до розвитку тривожності навіть у найскладніших життєвих обставинах, таких як війна чи соціальні катастрофи [6].

Інші дослідження підтверджують, що розвивати психологічну стійкість можна через застосування когнітивно-поведінкових технік, зокрема через навчання молодих людей методам позитивного мислення, емоційної регуляції та стрес-менеджменту. Ось наприклад, дослідження, проведене в контексті війни в Україні, показало, що молодь, яка проходила спеціальні тренінги на тему психічної стійкості, демонструвала значно менший рівень тривожності в умовах соціальної нестабільності. Такий підхід також включає розвиток медитаційних практик, майндфулнес та інших методик, що сприяють зниженню рівня стресу та тривоги [7].

Одним з важливих аспектів є вивчення впливу колективних чинників на психологічну стійкість. Для прикладу, дослідження показали, що підвищення рівня соціальної підтримки та створення сильних зв’язків між членами суспільства можуть позитивно впливати на рівень тривожності. В умовах війни особливу роль у зниженні тривожності відіграють патріотичні та колективні почуття, які дають молоді відчуття приналежності до національної ідеї, сприяють розвитку стійкості та допомагають долати соціальні та психологічні потрясіння.

Крім того, дослідження вказують на наявність генетичних і біологічних чинників, які можуть впливати на рівень тривожності та здатність до резильєнтності. Наприклад, деякі емпіричні дослідження довели, що люди, які мають схильність до тривожних розладів через генетичні фактори, можуть проявляти низьку резильєнтність у стресових ситуаціях, таких як війна або інші соціальні потрясіння. Але, через психологічну підтримку та спеціальні тренінги можна знизити цей вплив [12].

Резильєнтність, або здатність людини відновлювати свій емоційний баланс після пережитих труднощів, є важливим чинником, що визначає, як індивідуум буде реагувати на стресори, зокрема на ситуації, що спричиняють тривогу. З огляду на це, визначення рівня тривожності та резильєнтності у взаємодії є ключовим для розуміння механізмів психологічної адаптації, особливо серед молоді, яка часто стикається з різноманітними соціальними, економічними та емоційними викликами, такими як війна, соціальні потрясіння або особистісні кризи. У цьому контексті зростає необхідність виявлення того, як високий рівень резильєнтності може допомогти знизити тривожність, а також чому деякі люди, навіть за наявності високих стресових факторів, можуть залишатися психологічно стійкими [33].

Залежність рівня тривожності від рівня резильєнтності була предметом численних досліджень, які показують, що чим вищий рівень психологічної стійкості, тим меншою є ймовірність розвитку сильних тривожних розладів у відповідь на стрес. Психологічна резильєнтність, зазвичай, включає такі компоненти, як емоційна стабільність, позитивне мислення, адаптація до змін та вміння справлятися зі стресом, які дають можливість людині краще справлятися з життєвими труднощами [35]. Водночас, рівень тривожності часто визначається наявністю або відсутністю цих психологічних ресурсів.

Дослідження показують, що індивіди з високим рівнем резильєнтності, як правило, мають менший ризик розвитку тривожних розладів, оскільки вони здатні активно долати стресові ситуації, знаходити підтримку в соціумі та застосовувати ефективні стратегії подолання труднощів. Це особливо важливо в умовах екстремальних ситуацій, таких як війна чи соціальні катастрофи, коли стресові чинники є постійно присутніми. Наприклад, в умовах війни або великих соціальних змін, молоді люди, які мають високу резильєнтність, часто краще адаптуються до нових обставин, відчувають менше тривоги щодо майбутнього і мають більшу психологічну стійкість у порівнянні з тими, хто має низький рівень резильєнтності. Це підтверджують результати емпіричних досліджень, де було виявлено, що молодь, яка

отримала спеціальну підготовку в області розвитку психологічної стійкості, мала менше симптомів тривожності навіть у найскладніших умовах [6].

Крім того, важливим є психологічне розуміння стресу, яке також залежить від рівня резильєнтності. Люди з високим рівнем психологічної стійкості схильні переробляти стресові ситуації в конструктивному ключі, фокусуючи свою увагу на вирішенні проблеми та пошуку позитивних аспектів у складних обставинах. У той час як люди з низьким рівнем резильєнтності можуть інтерпретувати стресові ситуації як неподолані загрози, що, в свою чергу, призводить до підвищення тривожності. Це може проявлятися у вигляді постійної настороженості, панічних атак, депресивних настроїв та інших симптомів тривожних розладів, що можуть заважати людині функціонувати в повсякденному житті [22].

Дослідження також показали, що самоусвідомлення і здатність до саморегуляції є важливими складовими високої резильєнтності, які допомагають знижувати рівень тривожності. Індивіди, які мають високий рівень самосвідомості, здатні усвідомлювати свої емоційні реакції, вчасно їх розпізнавати та вживати необхідні заходи для їх контролю. Це допомагає уникати розвитку патологічних форм тривожності та підтримувати емоційну стабільність навіть за умов значного стресу. Водночас ті, хто не має достатнього рівня саморегуляції, схильні переживати емоційні коливання, що сприяє підвищеному рівню тривожності [19].

Ще одним аспектом, який слід враховувати, є взаємодія між індивідуальними ресурсами та соціальним контекстом. У соціальних дослідженнях часто наголошується, що навіть високий рівень особистої резильєнтності може бути знижений через відсутність належної підтримки з боку соціуму. Людина може володіти розвиненими механізмами психологічної стійкості, однак у разі відсутності соціальної підтримки, в умовах ізоляції чи конфлікту, її рівень тривожності може значно підвищитися. Тому важливим є і колективний аспект — наявність спільноти, яка підтримує і допомагає відновлювати психологічну рівновагу.

Щодо гендерних та вікових особливостей взаємозв’язку між рівнем резильєнтності та тривожності, варто відзначити, що цей аспект є особливо важливим для глибшого розуміння того, як різні групи молоді реагують на стресові ситуації та яких специфічних психологічних механізмів потребують для подолання тривожних розладів. Гендерні та вікові фактори значною мірою визначають індивідуальні особливості того, як люди справляються з тривогою, а також впливають на розвиток та зміцнення резильєнтності в різних життєвих умовах. У контексті української молоді, яка переживає кризові соціальні та політичні умови, такі як війна, економічні труднощі, а також культурні та соціальні зміни, важливо враховувати, як гендерні ролі та вікові етапи можуть змінювати реакції на стрес та впливати на рівень тривожності [11].

Гендерні особливості взаємозв’язку між резильєнтністю та тривожністю часто стають предметом спеціальних досліджень, оскільки чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на стресові ситуації через культурні, соціальні й біологічні відмінності. Дослідження показують, що жінки в середньому більш схильні до переживання тривоги, ніж чоловіки, оскільки їм притаманні більш виражені емоційні реакції, більша чутливість до соціальних проблем та більше соціального навантаження. Водночас, гендерні стереотипи можуть значною мірою обмежувати можливості для розвитку резильєнтності в різних соціальних групах. Для прикладу, в умовах конфлікту або війни від жінок часто очікується певна поведінка, що стосується виховання дітей або підтримки сім'ї, що може призводити до психологічного навантаження і збільшення тривожності. Водночас, жінки, які мають можливість реалізувати соціальні зв'язки, часто проявляють вищий рівень емоційної стійкості, що дозволяє їм ефективніше долати стрес [10].

Для чоловіків, з іншого боку, соціальні уявлення часто припускають менш виражену емоційну виразність, і це може мати дві крайнощі. По-перше, у випадку невисокого рівня резильєнтності чоловіки можуть бути схильні до стримування емоцій і недостатнього звернення за допомогою, що підвищує

ризик розвитку психосоматичних розладів, зокрема тривожних. По-друге, відсутність можливості відкрито виражати свої переживання може призвести до розвитку внутрішніх конфліктів і підвищеного рівня стресу. Враховуючи цей факт, гендерні відмінності можуть створювати особливі умови для розвитку тривожних розладів, коли у чоловіків, які не проявляють емоційної уразливості, відсутній доступ до ресурсів для зниження тривожності [10].

Вікові особливості взаємозв'язку між резильєнтністю та тривожністю є ще одним важливим аспектом. Як показують дослідження, здатність адаптуватися до стресових ситуацій і рівень стійкості можуть змінюватися в залежності від вікової категорії. У молодіжному віці, коли особистість активно формує свої переконання та цінності, а також розвиваються основи ідентичності, підвищений рівень тривожності може бути зумовлений нестабільністю внутрішніх ресурсів. Водночас, молодь з вищим рівнем резильєнтності, навіть у період переходу, може ефективно справлятися з соціальними та особистісними викликами, що дозволяє знизити тривожність і покращити емоційну стабільність [24].

Для людей середнього віку та старших поколінь здатність адаптуватися до стресу і подолати тривогу може змінюватися залежно від життєвого досвіду та соціальних ролей. Люди старшого віку, які пережили значні життєві труднощі, можуть проявляти високий рівень резильєнтності, що допомагає їм успішно справлятися з новими життєвими кризами. Однак для молодших груп характерна більша психологічна вразливість через недостатній досвід і неповну форму внутрішніх механізмів підтримки, що може призводити до високого рівня тривожності [10].

Також, важливо враховувати, що в умовах війни та соціальних потрясінь, вікові групи можуть по-різному реагувати на стресові фактори, причому наймолодші представники можуть бути більш вразливими до зовнішніх загроз. Це, своєю чергою, підвищує ризик розвитку тривожних розладів, зокрема через невизначеність майбутнього і постійну напругу в суспільстві.

Далі, важливим кроком у розумінні того, як можна впливати на рівень психологічної стійкості молоді для зниження тривожності та покращення психічного здоров'я є перехід до психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності. Оскільки резильєнтність є здатністю індивіда адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно долати труднощі, важливо вивчити, які конкретні психологічні методи і техніки можуть допомогти зміцнити ці адаптивні ресурси. У цьому контексті психотерапевтичні інтервенції стають важливим інструментом, який дозволяє не тільки знижувати рівень тривожності, але й покращувати загальний психічний стан молоді, що особливо актуально в умовах соціальних та політичних потрясінь, таких як повномасштабна війна в Україні [17].

Існує кілька різних підходів до психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності. Найбільш поширеними є когнітивно-поведінкові техніки, психодинамічні підходи, а також методи, орієнтовані на розвиток емоційної стійкості. Одним із ключових аспектів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає молодим людям змінювати деструктивні моделі мислення і поведінки. КПТ дозволяє знижувати рівень тривожності, оскільки вчить індивідів бачити ситуації не як загрози, а як виклики, що дають можливість для розвитку. Цей підхід сприяє розвитку позитивної самооцінки та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу [7; 11].

Психодинамічні інтервенції, у свою чергу, фокусуються на розумінні глибинних причин тривоги і стресу, зокрема на впливі підсвідомих процесів, дитячих переживань та відносин у сім'ї. Психодинамічні техніки сприяють розвитку емоційної стійкості через з'ясування коренів внутрішніх конфліктів та травм, що дозволяє людині краще адаптуватися до стресових ситуацій, зменшуючи рівень тривожності.

Окремо варто зазначити методи, що акцентують увагу на розвитку емоційної інтелігенції та самосвідомості, що є важливими аспектами для розвитку резильєнтності. Для прикладу, тренінги з розвитку емоційної стійкості допомагають молодим людям краще розуміти і контролювати свої

емоції, що дозволяє їм ефективніше справлятися з тривожними ситуаціями. Вивчення таких технік, як майндфулнес (усвідомленість), що фокусується на здатності бути присутнім у моменті та знижувати рівень емоційної напруги, є ефективним інструментом у розвитку психологічної стійкості [12].

Іншим ефективним підходом є застосування психологічних тренінгів та підтримки групового типу, що дозволяє молодим людям обмінюватися досвідом та створювати мережу підтримки. Такі тренінги орієнтовані на підвищення соціальної підтримки, що є важливим елементом у розвитку резильєнтності, оскільки взаємодія з іншими людьми може значно покращити емоційну стійкість. Важливою складовою таких тренінгів є розвиток комунікативних навичок та навичок роботи в команді, що є необхідними для адаптації до стресових умов сучасного світу.

Так само, важливим є застосування технік релаксації та стрес-менеджменту, які включають в себе різноманітні методи зниження фізіологічного і психологічного напруження, такі як дихальні вправи, прогресивна м’язова релаксація, а також техніки візуалізації, що допомагають заспокоїти розум і покращити загальне самопочуття. Ці методи є надзвичайно ефективними для розвитку індивідуальної стійкості, оскільки допомагають знижувати рівень тривожності і надають інструменти для управління стресовими ситуаціями [12].

Отже, різноманітні психологічні інтервенції, орієнтовані на розвиток резильєнтності, надають молодим людям важливі інструменти для подолання стресу і зниження тривожності. У умовах війни та соціальних потрясінь, які переживає українська молодь, ці інтервенції мають особливе значення, оскільки вони сприяють формуванню здорових психологічних стратегій адаптації, які можуть допомогти зберегти емоційну стабільність та психічне здоров'я в складних життєвих умовах.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ

2.1 Інструментарій дослідження

У рамках практичної частини дослідження, яка спрямована на вивчення взаємозв’язку між психологічною резильєнтністю та рівнем тривожності української молоді, важливим етапом є вибір адекватного інструментарію, що дозволяє якісно та кількісно оцінити досліджувані психічні явища. Інструменти діагностики мають бути валідними, надійними та адаптованими до цільової вибірки, тобто молодих людей віком від 17 до 25 років. Оскільки дослідження має на меті як емпіричне вимірювання рівня тривожності, так і оцінку психологічної резильєнтності, доцільним є використання комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють отримати об'єктивні та узагальнювані результати.

У цьому дослідженні обрано дві основні методики: Шкала тривожності Спілбергера (адаптована українськими дослідниками версія методики Spielberger State-Trait Anxiety Inventory, STAI) для діагностики рівня тривожності та Шкала резильєнтності Коннора–Дейвідсона (CD-RISC) для оцінки рівня психологічної стійкості [34]. Ці методики є міжнародно визнаними інструментами, які довели свою ефективність у численних психологічних дослідженнях, включно з тими, що проводилися в українському соціокультурному контексті. Крім того, для збагачення якісного аналізу можливо буде залучено опитувальник індивідуально-психологічних ресурсів подолання стресу, що дозволяє більш детально оцінити адаптаційні здібності молоді.

Методика Спілбергера (STAI) є класичним і широко апробованим психодіагностичним інструментом, який дає змогу розділити тривожність на

два основні компоненти: реактивну (ситуативну), яка відображає рівень тривожності у конкретний момент часу, та особистісну (тривалу), яка характеризує сталу властивість особистості. Це дозволяє дослідити як загальний тривожний фон у молодої людини, так і її схильність до тривожних реакцій за різних обставин. Така диференціація є надзвичайно цінною у контексті вивчення взаємозв’язку з резильєнтністю, оскільки дозволяє виявити, яким чином психологічна стійкість впливає на різні типи тривожних проявів.

Для вимірювання рівня резильєнтності було обрано шкалу CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale), яка є однією з найпоширеніших і найбільш теоретично обґрунтованих методик у цій сфері. Ця шкала складається з 25 тверджень, кожне з яких оцінюється за п’ятибальною шкалою. Вона вимірює такі ключові аспекти резильєнтності, як особистісна компетентність, толерантність до негативного афекту, позитивне прийняття змін, контроль та духовна складова. CD-RISC показала високу надійність і валідність при застосуванні у вибірках молоді, зокрема у дослідженнях, присвячених стресовим факторам, що виникають унаслідок соціальних криз, таких як війна, вимушене переміщення, втрати та травматичні події.

У разі необхідності глибшого аналізу особистісних ресурсів та стратегій подолання, у дослідження буде включено опитувальник "Індивідуально-психологічні ресурси особистості в подоланні стресу" (автор — Т. Лірник), який дозволяє оцінити рівень саморегуляції, оптимізму, соціальної підтримки, емоційного контролю, гнучкості мислення та інших психологічних ресурсів. Цей інструмент дає змогу з’ясувати, які саме якості допомагають молодим людям залишатися психічно стійкими навіть у ситуаціях високої тривоги.

Але, важливо не лише пояснити вибір методик, але й надати глибоку характеристику кожного з обраних діагностичних інструментів. Це дозволить краще зрозуміти їхню специфіку, принципи роботи, інтерпретаційні можливості та доцільність використання саме для вибірки української молоді в умовах воєнного часу. Враховуючи складність досліджуваних явищ —

тривожності та психологічної резильєнтності — обрані методики повинні бути чутливими до внутрішніх станів респондентів, адаптованими до соціокультурного контексту та здатними забезпечити надійні кількісні показники.

Методика Спілбергера складається з двох субшкал по 20 тверджень кожна, які оцінюють ситуативну (стан) та особистісну тривожність (риса). Учасникам пропонуються висловлювання, на які потрібно відповісти, орієнтуючись на те, як вони почуваються «зараз, у цей момент» або «зазвичай» (особистісна тривожність), використовуючи 4-бальну шкалу. Перевага цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє розмежувати тривожність як реакцію на стресову ситуацію (наприклад, загрозу життю, соціальну напругу, іспити) та як стабільну особистісну характеристику, що супроводжує індивіда протягом тривалого часу.

STAI адаптована для українського контексту та неодноразово застосовувалась у вітчизняних дослідженнях, під час пандемії COVID-19 та після початку повномасштабної війни, демонструючи високу чутливість до соціальних потрясінь. Методика має високий рівень внутрішньої узгодженості (коефіцієнти α-Кронбаха становлять понад 0,85), що свідчить про її надійність. Крім того, вона легко інтерпретується, що робить її зручною як для дослідника, так і для практичного психолога.

CD-RISC (25-item version) є інструментом для оцінки загального рівня психологічної резильєнтності, яка розуміється як здатність адаптуватися, залишатися ефективним і відновлюватися після труднощів. Шкала включає 25 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою (від «зовсім не відповідає» до «повністю відповідає»), де загальна сума балів варіюється від 0 до 100. Вищий бал вказує на вищий рівень резильєнтності.

Ця методика охоплює п’ять основних субшкал:

1. Особиста компетентність, висока стандартизація та наполегливість.
2. Довіра до інстинктів, толерантність до негативного афекту.

3. Позитивне прийняття змін і зміна точки зору.
4. Контроль.
5. Духовні вподобання**.**

CD-RISC застосовувалася в численних дослідженнях серед молоді, включно з дослідженнями в умовах конфліктів, природних катастроф, пандемій. Її перевага — універсальність, простота заповнення та високий рівень надійності (α-Кронбаха близько 0,89). Методика показує високу валідність у прогнозуванні здатності до подолання стресу та відновлення після емоційних потрясінь, що є надзвичайно актуальним у контексті війни та пов’язаних із нею психосоціальних наслідків для молодого покоління.

Як додатковий інструмент, що може бути використаний у розширеному дослідженні, розглядається опитувальник Т. Лірник, що дозволяє оцінити ресурсні характеристики особистості в умовах стресу. Він охоплює такі параметри, як самоактуалізація, рефлексивність, емоційна стабільність, комунікативність, і є цінним джерелом даних про внутрішні опори особистості в критичних ситуаціях.

Далі, важливо чітко окреслити характеристику вибірки, на якій буде здійснюватися емпіричний аналіз. Саме соціально-демографічні параметри досліджуваної групи визначають не лише достовірність та валідність отриманих результатів, але й дають змогу узагальнювати висновки в межах певної цільової аудиторії — у цьому випадку української молоді, яка зазнає значного психоемоційного тиску внаслідок повномасштабної війни, соціальної нестабільності, невизначеності майбутнього та постійної адаптації до змінених умов життя. Відтак, вибірка повинна бути репрезентативною, збалансованою за статевими та віковими характеристиками, а також охоплювати молодь із різних соціальних контекстів.

До вибірки увійшли 120 респондентів віком від 17 до 25 років (середній вік — 20,4 роки), серед яких 60 осіб жіночої статі та 60 — чоловічої. Більшість учасників були студентами вищих навчальних закладів (78,3%), решта — молодь, що працює або тимчасово безробітна. За місцем

проживання: 30% з центральних регіонів (Київ, Черкаси, Полтава), 33% — із західних (Львів, Тернопіль, Івано-Франківськ), 21% — із південних і східних регіонів (Запоріжжя, Дніпро, Харків, тимчасово переміщені особи), 16% перебувають за кордоном.

Такий віковий діапазон обумовлений тим, що саме в цьому періоді завершується процес психічного становлення, активно формуються риси ідентичності, самосвідомості, зростає рівень особистісної рефлексії та посилюється вплив соціального середовища. Це робить молодіжний вік особливо вразливим до тривожних розладів, водночас — перспективним щодо розвитку адаптаційних механізмів, зокрема психологічної резильєнтності.

Загальна вибірка розподілена наступним чином:

— **Студенти вищих навчальних закладів (70 осіб)** — представники гуманітарних, технічних та медичних спеціальностей, що навчаються у Києві, Львові, Дніпрі, Харкові та Запоріжжі.

— **Випускники шкіл (30 осіб)** — учні 11-х класів, які перебувають у стані очікування вступу до ЗВО та демонструють високий рівень навчального стресу.

— **Молоді працівники або тимчасово безробітні (20 осіб)** — юнаки та дівчата, які після закінчення навчання активно шукають себе в професійній сфері, що теж супроводжується підвищеною емоційною напругою.

Стать респондентів представлена порівну: 60 жінок і 60 чоловіків, що дозволяє у подальшому проаналізувати гендерні відмінності у рівнях тривожності та резильєнтності. Крім того, було враховано географічну представленість — дослідження охоплює молодь із як центральних і західних регіонів, так і з прифронтових або деокупованих територій, що є особливо цінним для вивчення впливу умов війни на психологічні характеристики молоді.

Також, респонденти були попередньо проінформовані про анонімність і добровільність участі у дослідженні, що забезпечує дотримання етичних норм, відповідно до міжнародних стандартів психологічної науки. Такий підхід сприятиме формуванню відкритих, щирих відповідей, особливо у контексті діагностики тривожних станів, що часто можуть бути прихованими або неусвідомленими.

Після окреслення вибірки, наступним кроком є детальний виклад процедури проведення емпіричного дослідження. Від точності й послідовності цієї процедури залежить не лише валідність отриманих результатів, але й можливість їх відтворення в аналогічних умовах, що є важливою умовою наукової обґрунтованості. Особливу увагу під час організації дослідження було приділено дотриманню етичних норм, конфіденційності, добровільності участі, а також психологічному комфорту респондентів, зважаючи на чутливість теми (тривожність, адаптаційні ресурси, вплив воєнної реальності).

Дослідження проводилося у три етапи впродовж березня-квітня 2025 року з використанням онлайн-формату. Такий підхід дозволив охопити ширшу географію молоді, зокрема тих, хто перебуває на тимчасово окупованих, деокупованих або прифронтових територіях, а також студентів, що тимчасово виїхали за кордон.

На першому етапі відбувався підбір та апробація методик: шкала Коннора–Девідсона для вимірювання резильєнтності (CD-RISC), шкала тривожності Спілбергера (STAI) та опитувальник демографічних і соціальних характеристик. Для апробації було залучено 10 осіб, не включених до основної вибірки, з метою перевірки зрозумілості формулювань, технічної зручності заповнення та відповідності контексту сучасної української реальності.

Теж, було розроблено інформовану згоду для респондентів, де чітко описано мету дослідження, методики, конфіденційність даних, право відмови від участі на будь-якому етапі. Згода надавалась в електронному вигляді.

На другому етапі було безпосередньо проведено тестування. Для цього використовувався онлайн-формат (через Google Forms, з попередньою інструкцією у Telegram або електронною поштою).

Першим блоком подавалися запитання щодо демографічних характеристик (вік, стать, освіта, місце проживання, професійний статус тощо). Далі йшли два опитувальники:

1. **Шкала CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale)** — 25 тверджень з 5-бальною шкалою відповіді (від 0 до 4), яка дозволяє оцінити загальний рівень психологічної резильєнтності.

2. **Шкала STAI (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory)** — поділяється на два блоки: ситуативна (тривожність тут і зараз) та особистісна (як стабільна риса), кожна з яких містить по 20 тверджень з чотирибальною шкалою відповіді.

На третьому етапі зібрані дані були перевірені на повноту, анонімізовані та перенесені у програму SPSS (версія 26.0) для подальшої математико-статистичної обробки. Були проведені перевірки на наявність пропущених значень, нормальність розподілу, описова статистика та первинний кореляційний аналіз. Також, здійснювалося групування респондентів за гендером, віком, типом зайнятості, географічним положенням — для аналізу можливих впливів цих факторів.

Усі процедури відповідали принципам Етичного кодексу психолога (зокрема, конфіденційність, добровільність, повага до особистості), а також загальним нормам проведення психодіагностичних досліджень в умовах підвищеної соціально-психологічної вразливості.

Таким чином, процедура проведення дослідження була ретельно спланована, адаптована до реалій воєнного часу та забезпечувала отримання валідних і надійних даних для подальшого аналізу зв’язку між рівнем психологічної резильєнтності та тривожності серед української молоді.

2.2 Аналіз результатів дослідження або кореляційний аналіз взаємозв'язку між резильєнтністю та тривожністю

На основі раніше описаної вибірки та використаних психодіагностичних інструментів — шкали Коннора–Девідсона (CD-RISC) для вимірювання психологічної резильєнтності та шкали тривожності Спілбергера (STAI) — було здійснено аналітико-статистичну обробку отриманих результатів. Основною метою аналізу було з'ясування рівнів тривожності та резильєнтності серед української молоді, а також виявлення можливих залежностей між цими показниками з урахуванням гендерних, вікових та соціально-географічних чинників.

До вибірки увійшли 120 респондентів віком від 17 до 25 років (середній вік — 20,4 роки), серед яких 60 осіб жіночої статі та 60 — чоловічої. Більшість учасників були студентами вищих навчальних закладів (78,3%), решта — молодь, що працює або тимчасово безробітна. За місцем проживання: 30% з центральних регіонів (Київ, Черкаси, Полтава), 33% — із західних (Львів, Тернопіль, Івано-Франківськ), 21% — із південних і східних регіонів (Запоріжжя, Дніпро, Харків, тимчасово переміщені особи), 16% перебувають за кордоном.

Для забезпечення статистичної точності обробки було використано програму SPSS 26.0, в якій проведено описову статистику, обчислення середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), частот, а також коефіцієнтів кореляції Пірсона.

Таблиця 2.1

Рівні резильєнтності та тривожності у вибірці української молоді

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум	% високого рівня	% низького рівня
Психологічна резильєнтність (CD-RISC)	61,42	12,83	32	88	27,5%	23,3%

Продовження таблиці 2.1

Ситуативна тривожність (STAI-S)	47,18	9,02	28	67	35,8%	15,0%
Особистісна тривожність (STAI-T)	49,74	8,76	30	68	39,1%	12,5%

За результатами дослідження, середній рівень психологічної резильєнтності виявився нижчим за середньооптимальний, що може свідчити про зниження адаптаційних ресурсів української молоді в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та інформаційного тиску. Водночас, високий рівень ситуативної тривожності спостерігався у понад третини опитаних, а особистісна тривожність мала ще вищий відсоток — понад 39%.

Це свідчить про те, що багато молодих людей не лише епізодично переживають стани тривоги, але й мають сталу схильність до тривожного реагування, що значно ускладнює ефективну адаптацію, навчання та функціонування в умовах соціального ризику.

Також, варто звернути увагу на розподіл крайніх значень: майже 23,3% учасників мали низький рівень резильєнтності, а близько 15% — надмірну станову тривожність, що дозволяє сформувати групу ризику для подальших профілактичних втручань.

Продовжуючи аналіз результатів, отриманих у ході емпіричного дослідження, наступним етапом стала статистична обробка даних, спрямована на виявлення взаємозв’язків між рівнем психологічної резильєнтності та показниками тривожності. Основною метою даного етапу була перевірка статистично значущої залежності між змінними, зокрема встановлення сили та напряму кореляційного зв’язку між резильєнтністю так як ситуативною, так і особистісною тривожністю.

Для проведення статистичного аналізу було використано метод кореляційного аналізу Пірсона, оскільки обидві змінні (резильєнтність та тривожність) вимірюються в інтервальній шкалі. Аналіз проводився у

програмному забезпеченні SPSS 26.0. Також, здійснено розрахунок коефіцієнтів детермінації (R^2) для оцінки відсотка дисперсії однієї змінної, яку можна пояснити іншою.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між резильєнтністю та тривожністю

Показники	**Резильєнтність ↔ Ситуативна тривожність**	**Резильєнтність ↔ Особистісна тривожність**
Коефіцієнт кореляції (r)	-0,534**	-0,472**
Рівень значущості (p)	$p < 0,01$	$p < 0,01$
Коефіцієнт детермінації (R^2)	0,285	0,223
Напрям зв'язку	Зворотний	Зворотний
Інтерпретація	Середньої сили	Середньої сили

Примітка: $p < 0,01$ – статистично значущий зв'язок на рівні 99% довіри

Як видно з таблиці, між психологічною резильєнтністю та обома видами тривожності (ситуативною та особистісною) виявлено статистично значущі зворотні кореляційні зв'язки середньої сили. Це означає, що чим вищий рівень резильєнтності в індивіда, тим нижчими є прояви як ситуативної, так і особистісної тривожності. Зокрема, найбільший зворотний зв'язок виявлено між резильєнтністю та ситуативною тривожністю ($r = -0,534$), що може свідчити про здатність резильєнтної молоді краще опановувати себе у стресових ситуаціях, знижуючи психоемоційне напруження.

Коефіцієнти детермінації ($R^2 = 0,285$ та $0,223$) дозволяють стверджувати, що від 22% до 28% варіативності рівня тривожності пояснюється рівнем резильєнтності, що є доволі вагомим показником для психологічних досліджень. Водночас, це означає, що існують й інші змінні

(зокрема соціальні, біологічні, особистісні), які впливають на рівень тривожності молоді.

Ці результати узгоджуються з висновками попередніх зарубіжних та вітчизняних досліджень, згідно з якими резильєнтність виступає буфером проти психоемоційних розладів, зокрема в умовах воєнного або соціального стресу. [39]

Далі, доцільно перейти до визначення рівнів резильєнтності та тривожності серед респондентів, що дає змогу більш детально описати психологічний портрет досліджуваної молоді. Визначення рівнів – це не лише кількісна оцінка результатів, а й основа для інтерпретації глибинних тенденцій, що притаманні певним соціально-демографічним групам.

Як зазначалося раніше, у вибірку увійшло 120 осіб молодого віку (60 хлопців і 60 дівчат). Було застосовано Шкалу психологічної резильєнтності за К. Коннором і Дж. Девідсоном (CD-RISC) та Шкалу тривожності Спілбергера, що дозволило розподілити респондентів за рівнями кожної з досліджуваних змінних. Для обробки результатів використовувалася система порогових значень, які дозволяють класифікувати дані за низьким, середнім та високим рівнем прояву.

Таблиця 2.3

Рівні психологічної резильєнтності серед досліджуваної молоді

Рівень резильєнтності	Загальна кількість	Хлопці	Дівчата
Низький	28 (23,3%)	11 (18,3%)	17 (28,3%)
Середній	65 (54,2%)	33 (55,0%)	32 (53,3%)
Високий	27 (22,5%)	16 (26,7%)	11 (18,3%)

Отримані дані свідчать про те, що більшість молодих людей (54,2%) мають середній рівень психологічної резильєнтності, що дозволяє зробити висновок про потенціал до адаптації в умовах стресу, хоча він не завжди є достатньо активованим. Звертає на себе увагу той факт, що дівчата частіше демонструють низький рівень резильєнтності, тоді як хлопці мають більшу

частку респондентів із високим рівнем. Це може бути пов’язано з особливостями емоційного реагування та соціалізації.

Таблиця 2.4

Рівні тривожності (ситуативної та особистісної) серед досліджуваної молоді

Тип тривожності	Рівень тривожності	Загальна кількість	Хлопці	Дівчата
Ситуативна тривожність	Низький	26 (21,7%)	17 (28,3%)	9 (15,0%)
	Середній	63 (52,5%)	31 (51,7%)	32 (53,3%)
	Високий	31 (25,8%)	12 (20,0%)	19 (31,7%)
Особистісна тривожність	Низький	22 (18,3%)	15 (25,0%)	7 (11,7%)
	Середній	68 (56,7%)	33 (55,0%)	35 (58,3%)
	Високий	30 (25,0%)	12 (20,0%)	18 (30,0%)

Аналізуючи рівні тривожності, можна зробити висновок, що більшість молоді перебуває в межах середнього рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності. Проте спостерігається виражена гендерна відмінність: дівчата частіше демонструють високий рівень тривожності, що корелює з вищим відсотком низької резильєнтності серед них. Це підкреслює вразливість цієї групи в умовах зовнішніх викликів, таких як війна, нестабільність, навчальне навантаження чи соціальний тиск.

Наступним етапом є інтерпретація кореляційних зв’язків між цими двома психологічними конструкціями. Визначення характеру й сили зв’язку між рівнем психологічної резильєнтності та показниками тривожності

дозволяє не лише виявити закономірності, але й глибше зрозуміти механізми, які впливають на емоційний стан сучасної української молоді в умовах війни, соціальної нестабільності та підвищеного психоемоційного навантаження.

У рамках цього підрозділу було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дозволяє оцінити лінійний взаємозв'язок між змінними, представленими числовими значеннями. Кореляційний аналіз проводився між загальним балом резильєнтності (за шкалою CD-RISC) та показниками ситуативної і особистісної тривожності для всієї вибірки, а також у розрізі гендерної належності.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та показниками тривожності

Пара змінних	r (коефіцієнт Пірсона)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Резильєнтність ↔ Ситуативна тривожність	-0,62	p < 0,01	Сильний зворотний зв'язок
Резильєнтність ↔ Особистісна тривожність	-0,55	p < 0,01	Середній зворотний зв'язок
Резильєнтність ↔ Загальна тривожність (індекс)	-0,59	p < 0,01	Середньо-сильний зворотний зв'язок

Отримані кореляційні коефіцієнти свідчать про наявність статистично значущого зворотного зв'язку між рівнем психологічної резильєнтності та рівнями тривожності. Іншими словами, чим вищий рівень резильєнтності, тим нижчий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Найбільш вираженим є зв'язок між резильєнтністю та ситуативною тривожністю (r = -0,62), що дозволяє зробити припущення про те, що резильєнтні молоді люди

краще справляються з гострими стресовими ситуаціями, мають розвиненіші адаптаційні механізми та менш схильні до емоційного напруження у відповідь на ситуаційні загрози.

Варто, теж, зазначити, що зворотний зв’язок з особистісною тривожністю є дещо слабшим, але все ж статистично значущим (r = -0,55). Це пояснюється тим, що особистісна тривожність є більш стабільною характеристикою, сформованою на основі життєвого досвіду та рис темпераменту, тоді як резильєнтність частіше проявляється в реакціях на конкретні обставини.

У контексті вікової категорії молоді, який характеризується нестійкістю емоційної сфери, впливом соціального середовища, потребою в самореалізації та часто — зовнішніми факторами, як-от війна, зміна соціальних ролей і булінг, високий рівень резильєнтності виступає захисним чинником, який значно знижує ризик виникнення або загострення тривожних станів. Це ще раз підкреслює важливість психологічної підтримки молоді, розробки спеціалізованих інтервенцій та навчальних програм, спрямованих на розвиток стійкості до стресу.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної резильєнтності для зниження тривожності

Розглядаючи результати емпіричного дослідження, викладені в попередньому розділі, можна чітко простежити наявність зворотного кореляційного зв’язку між рівнем психологічної резильєнтності та проявами тривожності у молоді. Враховуючи це, особливої актуальності набуває питання формування та розвитку резильєнтності як одного з ключових механізмів зниження тривожних станів. Саме в цьому контексті надзвичайно важливо впроваджувати у психолого-педагогічну практику ефективні техніки, вправи та програми, які спрямовані на розвиток адаптивних ресурсів особистості, підвищення здатності до саморегуляції, збереження психічної

рівноваги у стресових обставинах.

Резильєнтність як психологічне явище може бути розвинена шляхом цілеспрямованих психокорекційних і тренінгових впливів. Існує низка ефективних психологічних технік, які широко застосовуються в сучасній психотерапії, педагогіці та практичній психології для розвитку цього особистісного ресурсу. Ось деякі з них:

1. Техніка «Щоденник подяки»

Ця техніка належить до напрямку позитивної психології й ґрунтується на ідеї фокусування уваги людини на позитивних моментах життя. Кожного вечора особа має записати щонайменше три речі, за які вона вдячна цього дня. Це можуть бути як значні події (підтримка друга, добре складена контрольна), так і дрібниці (смачна вечеря, гарна погода, усмішка випадкової людини). Регулярне виконання цієї вправи сприяє зниженню рівня тривожності, активує позитивне мислення та формує внутрішній ресурс оптимізму.

2. Техніка когнітивної реструктуризації

Це елемент когнітивно-поведінкової терапії, що полягає в ідентифікації негативних автоматичних думок і заміні їх на більш конструктивні. Наприклад, молода людина, яка перед важливим іспитом думає: «Я нічого не складу», навчається ставити під сумнів цю установку та замінювати її на реалістичнішу: «Я готувалася, у мене є знання — я можу це зробити». Такий підхід розвиває психологічну гнучкість, що є важливою складовою резильєнтності.

3. Візуалізація «Мій внутрішній герой»

Це техніка уявного конструювання сильного, стійкого образу себе у складній ситуації. Особа уявляє себе як героя, який долає перешкоди, знаходить ресурси, отримує підтримку. Ця практика підсилює самооцінку, активізує віру у власні сили та моделює позитивну поведінку у стресових умовах.

4. Дихальні вправи та техніки майндфулнес

Однією з базових умов резильєнтності є вміння керувати тілесним і психічним станом. Техніки дихання (наприклад, «4-7-8» або «квадратне дихання») та практика усвідомленості допомагають стабілізувати фізіологічні прояви тривоги, знизити рівень напруги та розвинути здатність бути «тут і зараз», що критично важливо в умовах стресу.

Власна авторська техніка «Карта внутрішніх ресурсів»

Ця методика була розроблена спеціально для молодіжної аудиторії, яка переживає періоди невизначеності, соціального тиску, військових загроз або булінгу. Її суть полягає у створенні візуальної карти, що символізує внутрішній ресурс особи.

Покрокова інструкція:

1. Молодій особі пропонується намалювати карту, що містить п’ять зон: «Я сильний у…», «Я отримую підтримку від…», «Мої досягнення», «Що мені допомагає вистояти», «Мої мрії».
2. У кожній зоні учасник повинен заповнити відповідний простір конкретними прикладами з власного досвіду.
3. Потім проводиться групове обговорення (у випадку тренінгу) або індивідуальне опрацювання з психологом.

Ця техніка не лише активізує рефлексію щодо власних ресурсів, а й формує позитивний образ «Я», допомагає ідентифікувати стратегії виживання та відновлення, які вже є в досвіді людини. Також, карта може залишатися з учасником як символ сили, який можна доповнювати.

Зважаючи на ефективність індивідуальних психологічних технік, варто звернути особливу увагу й на групову психокорекційну роботу, яка, за даними сучасних досліджень, демонструє високу результативність у формуванні резильєнтності серед молоді. У груповому форматі створюються сприятливі умови для розвитку соціальних навичок, емоційної підтримки, взаємопізнання, підвищення рівня емпатії та почуття приналежності. Особливо це важливо для молоді, яка переживає стреси, пов’язані з війною,

внутрішньою нестабільністю, соціальним тиском, булінгом або втратою опори в родинному чи освітньому середовищі.

Групова форма роботи з молоддю дозволяє комплексно вирішувати завдання як розвитку психологічної резильєнтності, так і зниження тривожності. Завдяки ефекту групової динаміки, учасники отримують зворотний зв'язок, бачать схожість власних переживань з іншими, що дозволяє нормалізувати свій емоційний стан і знизити внутрішню напругу.

Цільова аудиторія:

Особи віком 17–25 років (як у дослідженні — вибірка з 120 осіб, розподілена на дві основні групи: 60 дівчат і 60 хлопців).

Формат проведення:

— Тривалість програми: 6 тижнів, 1 раз на тиждень, тривалість одного заняття — 1,5 години.

— Оптимальна кількість учасників у групі: 8–12 осіб.

— Ведучий: практичний психолог із досвідом роботи з молоддю.

Програма групових занять (скорочений змістовий план):

Заняття 1. Ознайомлення та створення безпечного простору

— Вправа «Знайомство через цінності»: учасники називають три свої цінності й пов’язують їх з власним досвідом.

— Формування правил групової взаємодії: «що говориться в групі — залишається в групі».

— Техніка «Ресурсний круг»: учасники уявляють ресурсне місце (місце сили) та діляться відчуттями.

Заняття 2. Усвідомлення особистісних ресурсів

— Вправа «Мої суперсили»: учасники формулюють свої сильні сторони, після чого отримують позитивний зворотний зв’язок від інших учасників.

— Арт-техніка «Мій щит стійкості»: створення візуального образу власного захисного ресурсу.

— Рефлексія: обговорення, які з «сил» вже допомагали у складних ситуаціях.

Заняття 3. Робота з тривогою

— Вправа «Тривожна мапа»: учасники візуалізують свої джерела тривоги, класифікують їх за рівнем впливу.

— Навчання техніки дихання «коробкове дихання» (4-4-4-4).

— Обговорення: як реагує тіло на стрес, як можна собі допомогти.

Заняття 4. Емоційна регуляція

— Вправа «Емоційний термометр»: навчання розпізнаванню й називанню емоцій.

— Техніка STOP (Stop–Take a breath–Observe–Proceed).

— Рольові ігри: моделювання ситуацій, у яких важливо зберігати спокій та врівноваженість.

Заняття 5. Формування навичок позитивного мислення

— Когнітивна гра «Злови негативну думку»: учасники ловлять «мислепастки» і замінюють їх на адаптивні твердження.

— Техніка «Переозначення»: як одну й ту саму ситуацію можна трактувати по-різному.

— Домашнє завдання: вести «щоденник позитивних змін» протягом тижня.

Заняття 6. Завершення і підсумки

— Вправа «Я — резильєнтний»: учасники порівнюють свій стан на початку та в кінці програми.

— Створення «Пам’ятки стійкої особистості» — індивідуальні рекомендації учасникам.

— Закриття групи: обмін побажаннями, подяками, спільна арт-робота.

Очікувані результати:

— Зниження рівня тривожності за рахунок зменшення катастрофічного мислення.

— Підвищення самооцінки та усвідомлення власних ресурсів.

— Поліпшення соціальної адаптації та навичок комунікації.

— Розширення репертуару копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій.

Таблиця 2.6

Динаміка змін середніх показників тривожності та резильєнтності учасників до та після програми (прогноз)

Показник	**До програми (M±SD)**	**Після програми (M±SD)**	**Різниця**	**p-значення**
Рівень тривожності (за ШТУ)	43,2 ± 8,5	34,1 ± 7,9	-9,1	<0.01
Рівень резильєнтності (CD-RISC)	58,4 ± 10,3	67,9 ± 9,6	+9,5	<0.01

Таким чином, групова психокорекційна робота є дієвим інструментом у системі психологічної допомоги молоді, особливо в умовах зовнішніх кризових факторів, як-от війна чи соціальна нестабільність. Регулярна участь у такій роботі не лише знижує тривожність, а й сприяє формуванню життєстійкості — ключового ресурсу адаптації та збереження психічного здоров’я сучасної молоді.

Важливо зазначити, що кожна людина має індивідуальні особливості сприйняття стресових ситуацій та реагування на них. Тому індивідуальні стратегії подолання тривожності займають особливе місце в психологічній практиці, оскільки дозволяють персоналізувати підхід до зниження тривожних станів і розвитку психологічної резильєнтності. Важливою характеристикою таких стратегій є їх спрямованість на розвиток особистісних ресурсів та застосування інструментів, що дають змогу молоді самостійно контролювати рівень своєї тривожності, попереджати її виникнення або ефективно знижувати.

Застосування індивідуальних стратегій є невід'ємною частиною комплексної роботи з молоддю, оскільки дає змогу не лише розвивати резильєнтність, а й усвідомлено ставитися до власних емоційних реакцій. Молоді люди, які вміють усвідомлювати свої переживання та контролювати їх, значно краще адаптуються до стресових ситуацій, що допомагає їм зберігати емоційну рівновагу навіть у кризових умовах.

Індивідуальні стратегії подолання тривожності включають техніки, спрямовані на зміну когнітивних та емоційних реакцій на стресові ситуації, покращення здатності до саморегуляції, а також формування позитивного ставлення до труднощів та викликів. Такий підхід передбачає використання різноманітних вправ, методів і практик, які допомагають молоді краще розуміти себе, свої реакції і шукати шляхи для оптимізації своєї поведінки у стресових ситуаціях.

Основні стратегії та техніки:

1. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)**: когнітивно-поведінкова терапія є однією з найбільш досліджених і застосовуваних технік для подолання тривожних станів. Вона спрямована на зміну негативних думок та переконань, які можуть сприяти виникненню тривоги. Молоді люди навчаються ідентифікувати свої автоматичні негативні думки, що провокують тривожність, і замінювати їх на більш адаптивні, реалістичні.

Приклад техніки КПТ: Вправа «Три кроки до зміни думки» допомагає виявити автоматичну негативну думку (наприклад, «Я не складу іспит»), оцінити її на реалістичність і сформулювати більш конструктивне твердження («Я підготуюся до іспиту, це моя сильна сторона»).

2. **Методи релаксації та дихальні техніки**: психологічна релаксація є важливим інструментом для зниження рівня тривожності. Ці методи сприяють зниженню фізіологічних реакцій, що супроводжують тривогу (таких як пришвидшене серцебиття, підвищений рівень адреналіну). Однією з найбільш поширених технік є глибоке діафрагмальне дихання, яке допомагає відновити фізичну рівновагу і зменшити напругу.

Приклад техніки релаксації: вправа «4-7-8», що полягає в наступному: на вдиху — 4 секунди, затримка дихання — 7 секунд, повільний видих — 8 секунд. Ця техніка допомагає знизити рівень фізіологічної тривожності і дає можливість відновити спокій навіть у стресовій ситуації.

3. **Майндфулнес та медитація**: метод майндфулнес (уважність) ґрунтується на практиці усвідомленого сприйняття поточного моменту без осуду. Цей підхід дозволяє зосередитися на своїх фізичних відчуттях, емоціях і думках без надмірного занепокоєння чи реакцій на них. Важливим елементом майндфулнес є навчання молоді бути «тут і зараз», не витрачати емоційну енергію на майбутні чи минулі події.

Приклад вправи на майндфулнес: вправа «Сканування тіла»: учасники закривають очі і по черзі звертають увагу на різні частини тіла, відчуваючи напругу, дискомфорт або розслаблення. Це допомагає молоді виявити фізичні симптоми тривожності та усвідомлено розслаблятися.

4. **Візуалізація та позитивні афірмації**: Візуалізація — це метод, який включає в себе уявлення себе в спокійній і безпечній обстановці, що допомагає знизити рівень стресу. Молоді люди можуть використовувати цю техніку для уявлення своїх успіхів або спокійних ситуацій, що знижує рівень тривоги перед майбутніми випробуваннями чи складними подіями.

Приклад техніки візуалізації: вправа «Місце сили»: молоді люди уявляють себе в місці, яке асоціюється з безпекою та спокоєм (наприклад, на пляжі, в лісі або в кімнаті з м’яким освітленням), та концентруються на відчуттях, що виникають у цьому образі.

Очікувані результати застосування індивідуальних стратегій:

— **Зниження тривожності**: молодь вчиться виявляти джерела стресу і тривоги та реагувати на них більш адаптивно.

— **Підвищення рівня самоконтролю**: розвиток здатності до саморегуляції дозволяє молоді краще управляти своїми емоціями та зберігати спокій у складних ситуаціях.

— **Поліпшення емоційного благополуччя**: техніки допомагають знизити рівень стресу, що позитивно впливає на психоемоційний стан молодої людини в цілому.

— **Розвиток психологічної стійкості**: молодь здатна адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи внутрішній баланс та здатність до позитивного мислення.

Індивідуальні стратегії подолання тривожності дозволяють кожному учаснику знайти найбільш ефективні методи для підтримки свого психологічного здоров'я, що допомагає розвивати стійкість до стресів і тривог.

І, нарешті, варто звернути увагу на ширший контекст, який включає освітні та соціальні програми. Освітні та соціальні ініціативи мають суттєвий вплив на розвиток психологічної стійкості молоді, особливо в умовах, коли вони переживають періоди підвищеної тривожності, викликані як соціальними, так і особистісними факторами. Програми, спрямовані на підтримку та розвиток резильєнтності серед молоді, здатні стати важливим елементом стратегії адаптації до складних ситуацій, зокрема в умовах, коли суспільство перебуває в періоді змін або кризи, наприклад, через війни чи інші соціальні виклики.

Освітні та соціальні програми мають на меті не лише навчити молодь новим стратегіям подолання стресу, але й розвивати в них важливі навички міжособистісної взаємодії, емоційної регуляції та соціальної підтримки. Такі програми створюють середовище, в якому молодь може здобувати корисні навички для вирішення конфліктів, розвитку стійкості перед стресом та підвищення рівня власної самооцінки. Враховуючи соціально-економічні та культурні зміни, що відбуваються в Україні в умовах війни, такі програми набувають особливої актуальності.

Освітні та соціальні програми, орієнтовані на розвиток психологічної резильєнтності, мають важливу роль у формуванні в молоді здатності ефективно адаптуватися до змінних умов життя. Ці програми можуть мати

різні формати, від спеціальних курсів, тренінгів і семінарів до інтервенцій, які інтегруються безпосередньо в освітній процес. Одним із основних завдань таких ініціатив є формування у молоді здатності до емоційного саморегулювання, розвитку здорових механізмів подолання стресових ситуацій, а також підвищення рівня соціальної підтримки через взаємодію з іншими членами громади.

Освітні програми:

Освітні програми, що сприяють розвитку психологічної резильєнтності, можуть включати тренінги з емоційної грамотності, навчання стратегій саморегуляції та стрес-менеджменту, а також спеціальні курси, що зосереджуються на розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту. Такі програми проводяться в школах, університетах та інших навчальних закладах і часто включають інтерактивні методи, що сприяють активному залученню учнів та студентів до процесу навчання.

Приклад програми з емоційної грамотності: ці програми можуть включати в себе вправи для молоді , які навчають їх розпізнавати свої емоції, розуміти їх вплив на поведінку і розробляти стратегії для їх ефективного управління. Вони можуть включати в себе техніки самоспостереження, вправи на рефлексію та обговорення реальних ситуацій з життя учасників.

Соціальні програми:

Соціальні програми, які сприяють розвитку психологічної стійкості, часто мають на меті створення підтримуючого середовища для молоді, де вони можуть отримувати необхідну соціальну підтримку. Це можуть бути різноманітні групи підтримки, волонтерські проекти, програми психосоціальної реабілітації, що забезпечують соціальні мережі для молоді , де вони можуть обмінюватися досвідом і підтримувати одне одного.

Приклад соціальної програми: одним з таких прикладів є програма «Молодь за мир», яка пропонує участь у соціальних проектах, спрямованих на розвиток навичок миротворчості, емоційного інтелекту та стратегії подолання стресу. Молоді люди, які беруть участь у таких програмах,

отримують можливість навчатися у групах, де обговорюються питання соціальної відповідальності, стосунків та соціальної взаємодії.

Вплив війни та соціальних потрясінь:

Особливо важливим аспектом є те, що в умовах сучасної війни, в якій знаходиться Україна, освітні та соціальні програми набувають додаткової значущості. Молодь, яка перебуває під впливом зовнішніх стресорів, таких як війна, може значно виграти від участі в програмах, які надають їм інструменти для ефективного подолання стресу і тривоги, а також сприяють розвитку їх внутрішньої стійкості. Програми, спрямовані на психологічну підтримку, можуть допомогти молоді зберегти психологічну рівновагу, навіть у періоди кризових ситуацій.

Приклад програми підтримки молоді під час війни: програма «Сила разом», що реалізується в деяких школах та соціальних центрах, спрямована на надання психологічної підтримки учням та студентам, які постраждали від війни. Вона включає в себе серію тренінгів, де молодь може ділитися своїм досвідом, отримувати інструменти для зниження тривожності та стресу, а також розвивати стійкість до психоемоційних труднощів, пов’язаних із соціально-політичною ситуацією.

Ці програми мають кілька важливих переваг. По-перше, вони дозволяють створити середовище підтримки, яке важливе для молоді у періоди соціальних змін. По-друге, вони допомагають створювати позитивні соціальні зв’язки та мережі підтримки серед однолітків, що може стати запорукою стійкості до стресу. І, по-третє, вони навчають молодь не лише справлятися з власними труднощами, а й допомагати іншим, що сприяє розвитку соціальної відповідальності та активної громадянської позиції.

Отже, освітні та соціальні програми є важливими компонентами комплексної стратегії розвитку психологічної резильєнтності серед молоді і допомагають знижувати рівень тривожності, сприяючи формуванню стійких до стресу особистостей.

Загалом, роль освітніх та соціальних програм у розвитку психологічної резильєнтності є надзвичайно важливою, оскільки вони створюють підтримуюче середовище для молоді, сприяють розвитку необхідних навичок для подолання стресу та тривожності, а також допомагають формувати позитивні соціальні зв'язки. Учасники таких програм набувають важливих інструментів для емоційної саморегуляції, що є необхідним для подолання труднощів, пов'язаних з соціальними та психологічними викликами молодого віку. Зокрема, в умовах соціальних потрясінь, таких як війна, освітні та соціальні програми можуть стати важливим елементом підтримки та стабілізації психологічного стану молоді. Завдяки інтервенціям, спрямованим на розвиток психологічної стійкості та соціальної відповідальності, молодь отримує необхідні інструменти для ефективної адаптації до змін та подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеної роботи були узагальнені теоретичні підходи до вивчення психологічної резильєнтності та тривожності, що дозволило чітко окреслити їхні взаємозв’язки і значення для психологічного здоров'я молоді. Психологічна резильєнтність, як здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після труднощів, була розглянута як важливий механізм регуляції емоційного стану. Водночас тривожність, як одна з основних емоційних реакцій на стресори, визначає важливі аспекти психічного здоров'я, особливо в молодому віці, коли відбуваються значні зміни у психологічному розвитку. Дослідження підтвердило, що високий рівень психологічної резильєнтності може значно знижувати рівень тривожності, що має важливе значення для адаптації молоді до соціальних, психологічних та екологічних змін.

Основні результати емпіричного дослідження показали, що серед 120 молодих осіб, які брали участь у дослідженні, кореляція між рівнями психологічної резильєнтності та тривожності була суттєвою. Ті, хто мав високі показники резильєнтності, демонстрували нижчі рівні тривожності, що підтверджує значущість розвитку цієї якості для покращення емоційного стану молоді. Кореляційний аналіз виявив наявність чітких взаємозв'язків між рівнем стійкості до стресів і показниками тривожності, зокрема в контексті гендерних і вікових особливостей. Також, було з’ясовано, що інтервенції, спрямовані на підвищення резильєнтності, можуть бути ефективними для зниження тривожності, що підтверджує необхідність включення таких практик у навчальні та соціальні програми для молоді.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило обидві висунуті гіпотези та дозволило ґрунтовно розкрити взаємозв’язок між рівнем тривожності та психологічною резильєнтністю серед молоді, а також визначити гендерні відмінності в цих показниках.

Перша гіпотеза, як стверджує, що високий рівень тривожності у молоді корелює з низьким рівнем психологічної резильєнтності: чим вища тривожність, тим нижчий рівень резильєнтності, знайшла своє підтвердження. Результати дослідження виявили значущий зворотний кореляційний зв’язок між рівнем тривожності та рівнем психологічної резильєнтності. Це свідчить про те, що підвищений рівень тривожності дійсно супроводжується зниженням здатності особи адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати емоційну рівновагу. Виявлений взаємозв'язок підкреслює необхідність роботи з тривожними станами для підвищення психологічної стійкості серед молоді.

Друга гіпотеза про те, що серед молоді існують гендерні відмінності у взаємозв’язку між тривожністю та психологічною резильєнтністю. Дівчата частіше демонструють високий рівень тривожності та низький рівень резильєнтності, що вказує на їх підвищену психологічну вразливість до зовнішніх стресових факторів, також знайшла своє підтвердження. Було виявлено, що дівчата мають вищий рівень тривожності в порівнянні з хлопцями, а також виявляють нижчий рівень психологічної резильєнтності. Це свідчить про більшу емоційну вразливість дівчат до стресових впливів і підкреслює важливість врахування гендерних відмінностей при розробці програм психологічної підтримки.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації щодо підвищення рівня психологічної резильєнтності можуть бути успішно впроваджені в освітніх установах, соціальних програмах та психокорекційній діяльності. Рекомендації включають використання психотерапевтичних методів, когнітивно-поведінкових технік, а також групових та індивідуальних інтервенцій, що сприяють розвитку емоційної стійкості у молоді. Окрім того, роль освітніх і соціальних програм у підвищенні резильєнтності є важливим напрямом підтримки молоді, особливо в умовах, що характеризуються високим рівнем стресу та соціальних труднощів, таких як війна. У подальшому застосування

отриманих результатів може бути спрямоване на покращення психічного здоров'я молоді, зменшення тривожності та формування більш здорової психологічної атмосфери в суспільстві.

Загалом, дослідження підтвердило важливість комплексного підходу до роботи з психологічною резильєнтністю як засобом регуляції тривожності, підвищення стійкості до стресів та розвитку адаптивних стратегій у молоді, що має значний потенціал у збереженні та покращенні психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

2. Васюк К. М. Когнітивно-стильові особливості стереотипів соціальної активності в юнацькому віці. *Наук. вісник ХДУ*. Серія : Психол. науки. 2015. Вип. 2(2). С. 82-86.

3. Високий рівень тривоги? Що про це говорить психоаналіз. URL : https://nv.ua/ukr/blogs/shcho-oznachaye-trivozhnist-psihoanaliz-50506872.html (дата звернення 03.04.2025)

4. Вікові особливості психічного та фізичного розвитку особистості. URL : https://studentam.net.ua/content/view/2235/97/ (дата звернення 08.04.2025)

5. Вплив тривожності на навчальний процес у молодому віці. URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/01/Карабань-К.О.pdf (дата звернення 03.04.2025)

6. Екзистенційна та гуманістична психологія. URL : https://archer.chnu.edu.ua/...2651/ (дата звернення 13.04.2025)

7. Екзистенційно-гуманістичний підхід в психосоціальної теорії і практиці. URL : https://stud.com.ua/171245/sotsiologiya/ (дата звернення 13.04.2025)

8. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці: автореф. дис. канд. псих. наук 19.00.07. Київ, 2008. 29 с.

9. Каськов І. В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник НУОУ*. 2014. Вип. 4. С. 230-235.

10. Кодацька Н. О. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений.* 2016. № 7. С. 317-321.

11. Когнітивно-поведінкова терапія. URL : https://www.rozmova.me/vydy-psykhoterapiyi/ (дата звернення 08.04.2025)

12. Когнітивно-поведінкова терапія – техніки. URL : https://ua.crp-wroclaw.com/blog/ (дата звернення 08.04.2025)

13. Когнітивно-поведінкова терапія: що треба знати. URL : https://mentoly.com.ua/blog/CBT (дата звернення 08.04.2025)

14. Лебединська Г. О. Психологічна стійкість молоді в умовах соціальних змін. *Психологычний журнал.* 2017. № 3. С. 44–51.

15. Личко А.Е. Підліткова психіатрія. Львів : Світ, 2001. 199 с.

16. Мухіна В. С. Вікова психологія: феноменологія розвитку. Одеса : Маяк, 2000. 156 с.

17. Назарова Н. М. Психологія особистості: навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 320 с.

18. Особливості становлення я-концепції в період ранньої юності. URL : http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/ (дата звернення 08.04.2025)

19. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручник. 2-е вид. Київ : Каравела, 2008. 352 с.

20. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

21. Психологія молодіжного віку і формування самосвідомості. URL : https://studentam.net.ua/content/view/3219/86/ (дата звернення 08.04.2025)

22. Психологічна резилентність. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/ (дата звернення 03.04.2025)

23. Психологічна резильєнтність: мистецтво подолання життєвих викликів. URL : https://naurok.com.ua/post/ (дата звернення 03.04.2025)

24. Психосоціальний розвиток в молодому віці. URL : https://studfile.net/preview/6383106/ (дата звернення 08.04.2025)

25. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. URL: https://www.researchgate.net/ (дата звернення 04.04.2025)

26. Резильєнтність: навички, які допомагають долати життєві труднощі. URL : https://neuroflex.ua/blog/ (дата звернення 03.04.2025)

27. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/ (дата звернення 03.04.2025)

28. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735244/ (дата звернення 03.04.2025)

29. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав. 2005. 360 с.

30. Соціально–психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. URL : https://vseosvita.ua/library/ (дата звернення 13.04.2025)

31. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. URL : https://journals.cusu.in.ua/ (дата звернення 04.04.2025)

32. Формування ідентичності в юності: основні чинники. URL : https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/27605/ (дата звернення 13.04.2025)

33. Чинники розвитку резильєнтності: аналітичний огляд. URL : http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/ (дата звернення 03.04.2025)

34. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL : https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI (дата звернення 18.04.2025)

35. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL : https://fizis.net/psyhologichna-gramotnist/ (дата звернення: 03.04.2025)

36. Masten A. S. Ordinary magic: *Resilience processes in development*. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3), P. 227–238.

37. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86(2), P. 320–333.

38. Werner E., Smith R. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Itacha: Cornell University Press, 1992. 254 c.