

# **ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Внотченко Наталія Миколаївна**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Шпортун Оксана Миколаївна**

ORCID ID: 0000-0003-4528-4329

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Нормальна життєдіяльність особистості в наш час має багато різних загрозливих чинників, які безпосередньо впливають на життя, на його якість, чутливість, емоційний стан людини, продуктивність та світосприйняття в цілому. Повномасштабне вторгнення російської федерації безпосередньо вплинуло на молодь негативно (відчуття страху, відчуття провини, тривожний стан, матеріальні і душевні втрати, внутрішні переживання, тощо), як і на всі інші категорії людей, звичайно ж. Дуже важко в молодому віці в сучасних умовах до кінця зрозуміти себе та свою особистість, через свободу вибору, доступність та кількість інформації, в порівнянні із минулим поколінням.

Це той вік, коли особистість вже сама несе за себе відповідальність, матеріально забезпечує себе самостійно, поєднує декілька видів діяльності водночас (наприклад: робота і навчання). Погляди вітчизняних та зарубіжних вчених стосовно «тривожності» доволі різноманітні. У зарубіжній психології вагомий внесок на розвиток проблематики

тривожності виступили такі напрями: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Мак-Дауголл, У. Джеймс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), транс персональна психологія (С. Гроф), теорія научіння за Дж. Доллардом, психоаналіз (З. Фрейд, А.Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер). Дослідження проблеми діяльності людини в умовах тривожного стану (Л. М. Артюшин, Ф. Д. Горбов, Л. Г. Дика, Ю. М. Забродін). Установлено, що тривожний стан знижує мотивацію (Х. Хекхаузен), обумовлює нераціональний вибір мети (О. Маурер), негативно впливає на ефективність діяльності (А. М. Прихожан), уповільнює розумову діяльність людини (Е. О. Голубєва).

**Мета статті:** актуалізувати проблему тривожності, як чинника негативного впливу на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану та запропонувати можливі методи для роботи над її усуненням.

**Виклад основного матеріалу.** Тривожність – це емоційний стан, що виникає через очікування певної ситуації; страх і переживання негативного завершення очікуваної події – супроводжується напруженням та надмірною схвильованістю особистості [4].

Відтак, тривожність – це адекватна і природня реакція організму на стрес, пережитий людиною. Передчуття чогось поганого, відчуття страху, постійні нав'язливі думки та душевний дискомфорт – ось як можна лаконічно пояснити це явище [2]. Кожна людина в своєму житті мала цей стан в певні стресові періоди, але важливо розуміти, чи це ситуативна реакція організму на тригери, коли особа просто нервує перед якоюсь подією, наприклад іспит чи працевлаштування на роботу, а після подолання певної перешкоди або виконання завдання з легкою душею радіє результату і забуває про нервові переживання; чи це стан постійного пригнічення та сильного занепокоєння – особистісна тривога, що іноді може супроводжуватись фізичними симптомами (нудота, запаморочення, сильне серцебиття, відчуття здавлених легень всередині, переривчасте дихання та інші), який не дає спокою людині. Вона завжди про щось тривожиться

занадто активно: хоч то один іспит, хоч щоденні звичайні проблеми. Якщо подібний стан другого варіанту проявів продовжується більше 6 місяців, це може свідчити про наявність тривожного розладу особистості. В будь-якому випадку, тривога негативно впливає на психіку людини, на якість життя, на взаємодію особистості із навколишнім світом. Звичайні хвилювання, які не виходять за межі норми, з приводу якихось ситуацій мають короткочасний характер: тривога з'являється і зникає, і це не заважає людині мати нормальну життєдіяльність.

Тривога буває двох типів: адаптивна та невротична. Ситуативна адаптивна тривожність – нормальна реакція людини на певний подразник. Особа нервує, хвилюється, але зберігає здоровий глузд і не накручує себе після вирішення ситуації. Стан людини далі приходить в норму.

Важливо розуміти, що тривога – це не завжди емоція з негативним настроєм, як всі звикли думати. Це абсолютно нормальне відчуття, що властиве для всіх людей та є навіть потрібним, оскільки не буває поганих емоцій, всі вони різні, але однаково є важливими для людського організму.

Усі люди народжуються з цією емоцією, але із різним рівнем інтенсивності тривожності. Схильність до тривоги має генетичну зумовленість, а на рівень тривоги впливають ще й психологічні чинники, такі як: самооцінка, стресові ситуації в дитинстві, набутий життєвий досвід людини.[3].

Таким чином, основні теорії вивчення тривожності дають змогу усвідомити складність даного явища, його певну неоднозначність. Аналіз наукової літератури дає нам можливість зрозуміти, що поняття «тривога» і «тривожність» напряду пов'язані між собою. Часті переживання тривоги людиною можуть призвести до формування такої особистісної риси, як тривожність – відносно сформульована схильність людини до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я», в різних ситуаціях, внаслідок чого зростає стан суб'єктивної тривоги. [4].

Тривожність багато в чому визначає поведінку особистості. За рівнем тривожності можемо робити висновки про внутрішнє ставлення молодої особи до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємодій та взаєностосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. В тому разі, коли цей рівень перевищує оптимальний, тоді можна говорити про підвищений рівень тривоги [1].

Дослідження та аналіз наукової літератури дають змогу стверджувати, що поведінка тривожних молодих людей має певні особливості. Такі молоді люди, зазвичай, не визначаються групою, але й не лишаються ізольованими. Вони входять в число найменш популярних, тому що їм характерні замкненість, відсутність комунікабельності, або ж навпаки – надкомунікабельні, нав'язливі, озлоблені [3].

Також для молоді з підвищеним рівнем тривожного стану характерними є занижена самооцінка та самоповага, вони невпевнені в самих собі, в своїх силах та можливостях, відчувають себе самотніми. Тривожність переживається молодими особами як емоційний дискомфорт, якщо дана тривожність співвідноситься з цінностями, що видозмінюються; та незадоволеністю потреби в зберіганні контролю в ситуаціях.

Після 24 лютого 2022 року, життя молоді нашої країни дуже змінилось. Проходячи такий важкий етап життя, люди зазнають руйнівного впливу тривожності на свою життєдіяльність та життєздатність, що негативно відображається на психічному стані. В часи воєнного стану тривожність стає нормою, буденністю та звичним способом життя для багатьох людей, не тільки молоді.

Емоційна складова людини являє собою широкий спектр проявів, переживань, поведінки і почуттів. Емоційна сфера людини виконує ряд функцій (стимулююча, регуляторна, усунення інформаційного дефіциту, оціночна) та складається з емоційних переживань і почуттів. Кожне переживання – це оцінка процесу задоволення будь-якої потреби

особистості. Довготривалий період такої тривожності негативно відображається на функціональності емоційно-вольової сфери людини. Такий вплив може змусити дану сферу деградувати у вигляді того, що частково/повністю її функції не працюють.

Основною з засад психогенезу особистості є пізнання і переробка людиною світу, який її оточує. Пережитим досвідом, набутими знаннями та навичками, низкою морально-етичних принципів та іншими факторами, людина створює власну картину світу та обирає свою роль у подіях. Таку модель описують у вигляді взаємодії таких окремих блоків, як психічні функції, структура цінностей, цензура і система механізмів психологічного захисту – бар'єрів. Під тиском тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку задля спроби заспокоїтись та досягнення балансу емоційного стану, що несе загрозливі чинники для соціальної сфери життя людини, її відчуття в соціумі, самооцінку особистості.

Для покращення життєдіяльності молоді в умовах воєнного стану можуть допомогти різні методики, які розраховані на зниження рівня тривожності; зарядки, в основі яких дихальні вправи, хобі та позитивне мислення. Техніки для зниження рівня тривожності:

Прогресивне розслаблення м'язів або «сканування тіла». Для виконання техніки потрібно зручно сісти, а краще лягти. Вас нічого не має відволікати. Потрібно по черзі концентруватись по всіх частинах тіла: спочатку максимально напружувати, а потім максимально розслабляти їх. Можна почати з будь-якої частини тіла, плавно переходячи до іншої.

Дихання «за квадратом». Реципієнту пропонуємо уявити умовний квадрат та виконувати команди, переміщуючи увагу за кутами: «вдих – пауза – видих – пауза». Кожен з процесів має займати ту саму часову рамку. Починати краще з малих показників: 2 секунди вдих – 2 секунди паузи – 2 секунди видих – 2 секунди паузи. З часом, коли тіло звикне до даної методики рекомендовано збільшувати проміжок часу поступово.

Спостереження за зміною відчуттів. Потрібно закрити очі і уважно «послухати» своє тіло. Як тривога відчувається в тілі, де саме і який її характер. Чи це біль, чи це стискання, чи спазми та які частини тіла приймають у цьому участь. Треба уважно прослідкувати за цим і зосередитись на них, спостерігати їх інтенсивність та поступову тенденцію зниження.

Режим дня. Тривожний стан характеризується хаотичністю проявів, тому для людини, яка має схильність до тривожності, дуже важливим буде режим дня. Дисципліна у цьому питанні значно допоможе при профілактиці тривожних станів.

Читати літературу, що стосується даної проблеми для усвідомлення наявності тривожності, вміння виявити зміни психічного стану, орієнтуватись у її проявах та навчитись корегувати свій стан за допомогою вище описаних технік або власних методів. В. Станчишин у своїй книзі «Стіни в моїй голові» виділяє три способи впоратись із тривожністю: 1. Напад – коли людина під час вирішення ситуації, що її тривожить, поводить впевнено, відстоює свої права та може себе захистити. 2. Втеча – коли особистість адекватно оцінює ситуацію та йде від фактору тривоги, щоб вберегти себе. 3. Завмирання – коли людина максимально підлаштовується під ситуацію, що її тривожить та не враховує і не прислуховується до своїх особистих бажань, так як вважає, що інших виходів немає [5].

**Висновки.** Отже, тривожність є ключовим чинником, який впливає на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану. Щоб зменшити рівень тривожності серед молоді, необхідно запроваджувати комплексний підхід. Серед можливих методів можна виокремити такі: надання індивідуальних та групових консультацій психологами, організація сеансів арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік та інших методів роботи з тривожними станами; навчання молоді технікам управління стресом, як-от дихальні

вправи, медитації, релаксаційні практики, що допомагають знижувати рівень тривожності та поліпшувати емоційний стан; регулярна фізична активність позитивно впливає на психологічний стан, допомагає зменшити рівень стресу, поліпшити сон та загальне самопочуття; важливо сприяти активній соціальній взаємодії молоді, створювати умови для обміну досвідом, взаємної підтримки та комунікації.

### Список використаної літератури

1. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 6
2. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації / М. Горенко // *Věda a perspektivy* № 12 (31) 2023
3. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106
4. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2014. Вип. 23. С. 663-676
5. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час / Є.Г. Хоменко // *Габітус*. – 2023. – Вип. 51. – С. 121–125. 96
6. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 479-491.