

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-28>

УДК 159.942

Анастасія ФЕДОСІЮК

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0002-0062-6532>

e-mail: anastasia.fedosiuk88@gmail.com

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

e-mail: podkorytova@khmnu.edu.ua

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті представлено результати емпіричного дослідження рівнів тривожності підлітків під час війни за допомогою методик: тест «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШПРОТ); Опитувальник «Шкала тривожності» Ж. Тейлора, адаптація М. М.Пейсахова); «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша; Шкала тривожності Бека; авторська анкета для виявлення тривожності підлітків під час війни (А. Федосюк). Виявлено рівень ситуативної, особистісної, шкільної, міжособистісної і самооцінної тривожності. З'ясовано, які саме чинники найбільше впливають на рівень тривожності підлітків. Проаналізовано загальний вплив війни на фізичне і психічне самопочуття підлітків, їхні взаємини із близькими людьми. Показано, що війна негативно впливає на підлітків.

Ключові слова: тривожність, підлітки, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, самооцінна тривожність, міжособистісна тривожність, шкільна тривожність, війна.

Anatasiia FEDOSIUK, Larysa PODKORYTOVA

Khmelnyskyi National University

EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF ANXIETY MANIFESTATION IN ADOLESCENTS DURING WARTIME

The article presents the results of an empirical study of the levels of anxiety of adolescents during the war. Such methods were used: the test "Scale of Reactive (Situational) and Personal Anxiety" by Spielberger - Khanin; Questionnaire "Anxiety Scale" by J. Taylor, adaptation by M. M. Peisakhov; "Scale of Social and Situational Anxiety" by O. Kondash; Beck's Anxiety Scale; author's questionnaire for identifying anxiety of adolescents during the war (A. Fedosyuk). In the study 61 people - students of grades 7-8 of secondary school - took part.

It was revealed the level of situational, personal, school, interpersonal and self-esteem anxiety of adolescents. The largest part of the respondents has an average level of anxiety, which is natural for adolescence. The high level of anxiety found in some adolescents indicates their emotional vulnerability and need for psychological support. Some of the subjects have a low level of anxiety, which may indicate their adaptability and stress resistance.

It was shown, that such war factors as sound of air alarm, explosions and media content influence the most on the adolescents' anxiety.

The general impact of war on the physical and mental well-being of adolescents, their relationships with their loved was analyzed. It was shown that war negatively affects adolescents. War conditions contribute to an increase in the level of anxiety in adolescents, which is manifested in situational, personal, school, interpersonal and self-esteem anxiety. Many adolescents experience a deterioration in their emotional state, difficulties with concentration and a decrease in motivation to study.

Prospects for further research: to develop the corrective programs and recommendations to help adolescents overcome anxiety states and adapt to crisis conditions.

Keywords: *anxiety, adolescents, situational anxiety, personal anxiety, self-esteem anxiety, interpersonal anxiety, school anxiety, war.*

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні воєнні реалії створюють надзвичайно складні умови для емоційного розвитку підлітків, які є однією з найбільш вразливих вікових груп у кризових ситуаціях. Війна супроводжується численними стресовими факторами: небезпекою для життя, вимушеним переселенням, втратою близьких, порушенням звичного укладу життя та невизначеністю майбутнього. У таких умовах значно зростає рівень тривожності підлітків, що проявляється в емоційній, поведінковій і когнітивній сферах. Підвищена тривожність у період війни може призводити до дезадаптації, погіршення міжособистісних стосунків, порушень фізичного здоров'я, розвитку тривалих психічних розладів. Тому емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни є важливим, оскільки це дасть можливість розробити ефективні програми психологічної корекції та підтримки, спрямовані на зниження тривожності у підлітків, які стали заручниками війни.

Аналіз досліджень та публікацій

Багато українських науковців звернулися до проблеми дослідження тривожності підлітків під час війни, аналізуючи психологічні аспекти травматичних подій і вплив військових дій на емоційний стан молоді. Науковці зазначають, що війна є сильним стресовим чинником, який впливає на формування емоційних порушень, зокрема тривожності, депресії та посттравматичних стресових розладів [1; 3; 4; 5].

Так, С. Діхтяренко зосередилася на аналізі психологічних і фізіологічних проявів тривожності у дітей, які пережили війну [2]. В. Яремчук досліджувала особистісну тривожність на психологічному, соціальному та психофізіологічному рівнях [8]. Т. Янчук і Я. Зелінська виокремили психологічні чинники розвитку тривожності під час війни,

а саме: пряма загроза для життя, травматичні події та досвід, соціальна дезорієнтація [7]. Дослідження А. Токарчук та І. Коваль показали, що рівень тривоги й депресії у дітей значно зріс через російсько-український воєнний конфлікт за період 2014–2024 рр.: під час повномасштабного вторгнення рівень ситуативної тривоги збільшився на 26,7%, а особистісної – на 22,6% [6].

Формулювання цілей статті

Мета дослідження – емпіричне дослідження рівня тривожності підлітків під час війни.

Виклад основного матеріалу

У дослідженні взяла участь 61 особа – учні 7-8 класів. Були використані такі методики для вивчення різних аспектів тривожності: 1) тест «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ); 2) опитувальник «Шкала тривожності» Ж. Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова; 3) «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша; 4) Шкала тривожності Бека; 5) авторська анкета для виявлення тривожності підлітків під час війни (А. Федосюк).

Результати методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (ШРОТ) Спілбергера-Ханіна представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тесту «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)

Рівні / Шкали	Ситуативна тривожність (кількість осіб, %)	Особистісна тривожність (кількість осіб, %)
Низький рівень (до 30 б.)	19 (31%)	23 (38 %)
Середній рівень (30-45 б.)	24 (39%)	23 (38%)
Високий рівень (більше 45 б.)	18 (30%)	15 (24%)

Як видно з таблиці 1, за результатами методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (ШРОТ) Спілбергера-Ханіна встановлено, що найбільшу частку підлітків складають респонденти із середнім рівнем ситуативної та особистісної тривожності (39% і 38% відповідно).

Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 30% підлітків, що вказує на їхню емоційну напруженість, яка залежить від

конкретних ситуацій і змінюється з часом. Натомість низькі показники ситуативної тривожності у 31% респондентів.

Високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 24% підлітків, що свідчить про схильність до постійного очікування несприятливих подій, яка ускладнює їхню адаптацію в процесі комунікації. 38% підлітків мають низький рівень особистісної тривожності.

Результати опитувальника «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація М. Пейсахова) подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати опитувальника «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова)

Рівень тривожності	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Низький	10	16%
Нижче середнього	19	31%
Середній	12	20%
Вище середнього	16	26%
Високий	4	7%

Таблиця 2 показує, що високий рівень особистісної тривожності виявлено у 7% підлітків, а рівень вище середнього – у 26%.

Підлітки з високою тривожністю (7%) реагують на труднощі більш емоційно, навіть якщо ситуації здаються незначними. Така тривожність часто супроводжується почуттям невпевненості, негативною самооцінкою, страхом невдачі, через що підлітки можуть уникати нових викликів і соціальних контактів.

Середній рівень тривожності (20%) респондентів, характеризується вмінням адекватно оцінювати ситуації та контролювати емоції.

Низький рівень тривожності, виявлений у 16% респондентів, притаманний підліткам, які рідко хвилюються через дрібниці чи невдачі.

Результати за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша можна побачити у таблиці 3.

З таблиці 3 видно, що дуже високий рівень шкільної тривожності виявлено у 2% підлітків, а високий – 8%. Ці учні зазнають постійного хвилювання у типових шкільних ситуаціях, таких як відповіді біля дошки, контрольні роботи чи оголошення результатів тестів. Така тривожність ускладнює досягнення успіхів у навчанні та погіршує загальну ефективність їхньої діяльності.

Таблиця 3

Результати дослідження за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша

Вид тривожності	Рівень тривожності				
	Надто спокійний	Нормальний	Дещо підвищений	Високий	Дуже високий
Шкільна	11%	49%	30%	8%	2%
Самооцінна	5%	51%	25%	16%	3%
Міжособистісна	8%	38%	31%	18%	5%
Загальна	10%	52%	28%	8%	2%

Нормальний рівень шкільної тривожності спостерігається у 49% респондентів. У 30% підлітків діагностовано підвищений рівень, за якого шкільні ситуації сприймаються як досить неприємні, і діти намагаються їх уникати. Низький рівень шкільної тривожності, або «надто спокійний», характерний для 11% учнів.

За шкалою самооцінної тривожності найбільша група (51%) має нормальний рівень, 25% – дещо підвищений, 16% – високий, а 3% та 5% – дуже високий і надто спокійний відповідно.

За шкалою міжособистісної тривожності нормальний рівень спостерігається у 38% підлітків, дещо підвищений – у 31%, високий – у 18%, дуже високий – у 5%, а надто спокійний – у 8%. Підвищена міжособистісна тривожність пояснюється важливістю спілкування з ровесниками для формування особистості.

Загальна тривожність підлітків розподілилася таким чином: 52% – нормальний рівень, 28% – дещо підвищений, 8% – високий, 2% – дуже високий, і 10% – надто спокійний.

Результати опитування підлітків за шкалою тривожності Бека наведено у таблиці 4.

Таблиця 4

Результати опитування за Шкалою тривожності Бека

Рівень тривожності	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Низький	21	34%
Середній	37	61%
Високий	3	5%

У таблиці 4 показано, що більшість досліджених – 61% – має середній рівень тривожності. Такий рівень тривожності зазвичай не заважає підліткам залишатися активними та успішно виконувати свої завдання, хоча окремі стресові ситуації можуть викликати занепокоєння.

34% респондентів мають низький рівень тривожності, що свідчить про їхню емоційну стійкість і здатність справлятися зі стресом.

Високий рівень тривожності виявлено у 5% підлітків, для яких тривожність є домінуючим емоційним станом. Це може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я, навчальну діяльність і соціальні контакти, що потребує додаткової психологічної підтримки.

Для детальнішого вивчення тривожності підлітків під час війни була розроблена анкета. Анкетування дало можливість дослідити і загальний рівень тривожності, і специфічні прояви, пов'язані саме з військовим конфліктом (наприклад, реакції на сирени або хвилювання щодо майбутнього через війну). Анкета дає можливість не лише виміряти рівень тривожності, але й проаналізувати зміни в емоційному стані підлітків, порівнюючи їх до та під час військових дій. Це допоможе визначити, наскільки тривожність зросла і які фактори спричиняють найбільший стрес у цьому контексті. Зі зведеними результатами можна ознайомитись у таблиці 5.

Таблиця 5

Результати анкетування підлітків

Запитання	Так	Ні
1. Чи стали Ви частіше відчувати хвилювання або тривогу з початком війни?	57%	43%
2. Чи виникли у Вас проблеми зі сном (безсоння, часті пробудження) з початком війни?	36%	64%
3. Чи відчуваєте Ви тривогу або страх під час перегляду новин про війну?	33%	67%
4. Чи почали Ви більше хвилюватись про своє майбутнє через війну?	49%	51%
5. Чи змінилось Ваше бажання спілкуватись з друзями через війну?	21%	79%
6. Чи важко Вам зосередитися на навчанні через події в країні?	35%	65%
7. Чи зменшилась Ваша фізична активність або бажання займатися спортом з початком війни?	19%	81%
8. Чи стало Вам важче спілкуватись з родиною через постійні тривоги?	23%	77%
9. Чи викликають у Вас звуки сирен або вибухів сильну тривогу чи страх?	47%	53%
10. Чи відчуваєте Ви, що Ваш емоційний стан значно погіршився через війну?	49%	51%

Отже, як видно з таблиці 5, за результатами анкетування підлітків можна зробити такі висновки:

– тривога та стрес: 57% респондентів зазначили, що з початком війни стали частіше відчувати хвилювання або тривогу. Це

свідчить про те, що більшість підлітків перебувають у стані підвищеного стресу, що є характерним для кризових ситуацій;

– сон: хоча 64% респондентів не мають проблем зі сном, 36% вказали на безсоння або часті пробудження. Це демонструє негативний вплив воєнних подій на якість сну значної частини підлітків;

– фізична активність: лише 19% опитаних відзначили зниження фізичної активності, що може вказувати на відносну стійкість більшості підлітків до фізичних змін;

– медійний вплив і реальні загрози: 33% підлітків відчують тривогу або страх під час перегляду новин про війну, що підкреслює негативний вплив медійного контенту. Звуки сирен чи вибухів викликають сильну тривогу у 47% респондентів, вказуючи на глибокий емоційний вплив безпосередніх загроз;

– турбота про майбутнє: 49% підлітків стали більше хвилюватися через невизначеність майбутнього, що відображає значний психологічний тиск, викликаний військовими подіями.

– соціальні контакти: зміни у бажанні спілкуватися з друзями зазначили лише 21% підлітків, що свідчить про стабільність більшості соціальних контактів. Водночас 23% повідомили про труднощі у спілкуванні з родиною, що вказує на певне напруження у сімейних стосунках через постійні тривоги.

– емоційний стан і навчання: погіршення емоційного стану через війну відчують 49% респондентів, а 35% стикаються з труднощами у концентрації на навчанні, що демонструє вплив війни на емоційну та когнітивну сферу підлітків.

Таким чином, результати нашого дослідження показують значний негативний вплив війни на рівень тривожності підлітків.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Дослідження показало, що війна сприяє зростанню рівня тривожності у підлітків, що проявляється в ситуативній, особистісній, шкільній, міжособистісній та самооцінній тривожності. Найбільша частина респондентів має середній рівень тривожності, який є природним для підліткового віку. Високий рівень тривожності, виявлений у частини підлітків, свідчить про їхню емоційну вразливість та потребу у психологічній підтримці. Значна частина підлітків відчуває тривогу через звуки сирен, вибухів і медійний контент, що підкреслює необхідність контролю інформаційного середовища. У багатьох підлітків спостерігається погіршення емоційного стану, труднощі з концентрацією уваги та зниження мотивації до навчання.

Перспективи подальших досліджень – створення корекційних програм та рекомендацій, які допоможуть підліткам долати тривожні стани та адаптуватися до кризових умов.

Література

1. Борух О. А. Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час : дипл. роб. на здобуття освітн. ступ. магістра спеціальності «Психологія». Київ : Національний авіаційний університет. 2022. 89 с.

2. Діхтяренко С., Кремсал К. Психологічні особливості тривожності дітей в умовах війни. *Психологічна допомога особистості у воєнний період* : матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. С. 11-14.

3. Іванова Т. В., Коляда Н. В., Гунбіна Г. І. Феномен тривоги: психологічні та семантичні ракурси. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2024. № 1. С. 37-41.

4. Луцанич Н. О. Вплив тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка 2009. 46 с.

5. Мітрофанова І. О. Особливості корекції емоційної сфери особистості, яка пережила психотравмуючі події : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія». Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили. 2024. 131 с.

6. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2024. № 9 (3). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/540> (дата звернення: 11.11.2024).

7. Янчук Т., Зелінська Я. Психологічні чинники розвитку тривожності під час війни та її наслідки. *Актуальні проблеми психології у часі відстоювання незалежності України та в повоєнний період* : зб. матеріалів студентської науково-практичної онлайн конференції молодих науковців, Київ, 07 листопада 2023 р. Київ : НУБіП України. 2023, С. 29-32.

8. Яремчук В. Особливості особистісної тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : зб. наук. праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції]. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2024. С. 179-181.

References

1. Borukh O. A. Vplyv zasobiv masovoi komunikatsii na tryvozhnist pidlitkiv u voiennyi chas : diplomna robota na zdobuttia osvithnoho stupenia mahistra spetsialnosti «Psykhologii». Kyiv : Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. 2022. 89 s.
2. Dikhtiarenko S., Kremsal K. Psykhologichni osoblyvosti tryvozhnosti ditei v umovakh viiny. Psykhologichna dopomoha osobystosti u voiennyi period : materialy VII Vseukr. psykhologichnykh chytan «Udoskonalennia profesiinoi maisternosti maibutnikh psykhologiv», m. Uman, 18 kvit. 2024 r. S. 11 -14.
3. Ivanova T. V., Koliada N. V., Hunbina H. I. Fenomen tryvohy: psykhologichni ta semantychni rakursy. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykhologii. 2024. № 1. S. 37-41.
4. Lutsanych N. O. Vplyv tryvozhnosti na shkilnu adaptatsiiu molodshykh shkoliariv. Zhytomyr : Zhytomyrskiy derzhavni universytet imeni Ivana Franka 2009. 46 s.
5. Mitrofanova I. O. Osoblyvosti korektsii emotsiinoi sfery osobystosti, yaka perezhyla psykhotravmuuchi podii : kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvithnoho stupenia «mahistr» : spets. 053 «Psykhologii». Mykolaiv : Chornomorskyi natsionalnyi universytet imeni Petra Mohyly. 2024. 131 s.
6. Tokarchuk A., Koval I. Pidvyshchenyi riven tryvozhnosti u ditei i pidlitkiv svidkiv voiennoho konfliktu: porivniialnyi analiz, prohnoz. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2024. № 9 (3). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/540> (data zvernennia: 11.11.2024).
7. Yanchuk T., Zelinska Ya. Psykhologichni chynnyky rozvytku tryvozhnosti pid chas viiny ta yii naslidky. Aktualni problemy psykhologii u chasi vidstoiuvannia nezalezhnosti Ukrainy ta v povoiennyi period : zb. materialiv studentskoi nauково-praktychnoi onlain konferentsii molodykh naukovtsiv, Kyiv, 07 lystopada 2023 r. Kyiv : NUBiP Ukrainy. 2023, S. 29-32.
8. Yaremchuk V. Osoblyvosti osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi. Aktualni problemy psykhichnoho zdorovia : zb. nauk. prats [za materialamy Vseukrainskoi studentsko-vykladatskoi nauково-praktychnoi internet-konferentsii]. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 2024. S. 179-181.