

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ У ОСІБ З ВИСОКИМ ТА
НИЗЬКИМ РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»**

Студентки 4 курсу 41 групи
напряму підготовки 053 Психологія

Ковтун Анастасії Анатоліївни

Керівник: доцент к. пс. н. Дерев'янка С. П.

Оцінка:

Національна шкала: _____

Кількість балів _____ ECTS _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернігів – 2025

Студент(ка)	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 2025 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. <i>Теоретико-методологічні аспекти ролі емоційного інтелекту в управлінні страхом.</i>	
1.1. Психологічні характеристики емоції страху.....	5
1.2. Чинники переживання страху.....	7
1.3. Значення емоційного інтелекту для управління страхом.....	10
Висновки до розділу 1.....	13
Розділ 2. <i>Психологічні характеристики переживань страху у осіб з різним рівнем емоційного інтелекту.</i>	
2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.....	15
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	16
2.3. Практичні рекомендації.....	34
Висновки до розділу 2.....	35
Висновки.....	37
Список використаних джерел.....	39
Додатки.....	41

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, де тривога та страх стали частиною повсякденного життя через соціальні потрясіння, інформаційні перевантаження та глобальні кризи, дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і переживанням страху набуває актуальності через потребу у розумінні, як різні рівні розвитку емоційного інтелекту пов'язані з на адаптацію до стресових умов та ефективність копінг-стратегій.

Особи з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай більш конструктивно переживають страх, оскільки вони здатні усвідомлювати власні емоції, контролювати реакції та використовувати страх як сигнал до прийняття рішень і активних дій. Навпаки, особи з низьким емоційного інтелекту зазвичай частіше схильні до ірраціональних страхів, панічних реакцій та дезадаптації у критичних ситуаціях.

Аналіз літературних джерел дозволяє сформулювати загальне розуміння основних понять, пов'язаних із темою дослідження, але недостатню увагу у дослідженнях вчених приділено відмінностям у переживанні страху особами з високим та низьким рівнями емоційного інтелекту. Вищезазначені фактори стали підґрунтям для вивчення теми нашого дослідження «Особливості переживання страху у осіб з високим та низьким рівнями емоційного інтелекту».

Об'єкт дослідження: переживання страху.

Предмет дослідження: особливості переживання страху у осіб з високим та низьким рівнями емоційного інтелекту.

Мета дослідження: визначити особливості переживання страху у осіб з високим та низьким рівнями емоційного інтелекту.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати поняття страху та значення емоційного інтелекту в управлінні ним;

2. Визначити психологічні характеристики переживання страху у осіб з різними рівнями емоційного інтелекту;

3. Розробити практичні рекомендації (за результатами проведення емпіричного дослідження) щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу управління переживаннями страху.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є основні положення вітчизняних та зарубіжних дослідників, щодо сутності феноменів страху та емоційного інтелекту – В. Зарицька (концепція структури емоційного інтелекту, що включає багатокомпонентну структуру та враховує соціально-психологічні умови розвитку особистості), К. Ізард (Диференціальна теорія емоцій; уявлення про «страх» як одну з вроджених фундаментальних емоцій, що виконує адаптивну функцію). Саме на поглядах цих вчених найбільше ґрунтується наше дослідження.

Методи дослідження:

1. Методи аналізу та систематизації були застосовані для опрацювання та узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження, а також для виокремлення позиції авторів щодо зв'язку емоційного інтелекту та страху.

2. Методи анкетування та психодіагностичні засоби впроваджувалися під час дослідження рівня емоційного інтелекту та особливостей переживання страху.

3. Методи математичної обробки даних та презентація їхніх результатів із використанням комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS.

Структура курсової роботи складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел. У першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні аспекти ролі емоційного інтелекту в управлінні страхом в психології. У другому розділі висвітлено дані емпіричного дослідження щодо характеристики переживань страху у осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. Загальний обсяг роботи – 54 сторінки.

Розділ 1. Теоретико-методологічні аспекти ролі емоційного інтелекту в управлінні страхом.

1.1 Психологічні характеристики емоції страху.

Дослідженням емоції страху вже тривалий час займаються як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Для людини страх є природним, але він може зашкодити у критичній ситуації, коли стає надмірним.

Вивчення страху, як емоції, знайшла своє місце у праці Ч. Дарвіна «вираження емоцій у людини і тварин» [9], де він приділив увагу висвітленню роль емоцій у регуляції поведінці ссавців. Він зазначав, що емоційні сигнали та рухи, супроводжуючі їх, мають істотне значення для адаптації.

Одною з перших спроб охарактеризувати поняття страху, була здійснена датським філософом С. К'єркегором у XIX ст. За його працями, «Страх – це визначення гнітючого духу, і як таке воно належить сфері психології [12]». К'єркегор також поділяв страху на несвідомий страх, що може проявлятися у формі туги або жаху, і страху, який викликаний конкретним предметом.

Звертаючись до більш сучасних визначень страху, його зазвичай характеризують як емоційний стан, що викликає захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя [18].

В парадигмі психоаналізу З. Фрейд визначає поняття страху як психічний стан людини, пов'язаний з важкими переживаннями і спрямований на виклик дій, орієнтованих на самозбереження. З. Фрейд також зазначає, що страх

властивий всім живим організмам. Тут для кожного вікового періоду властиві свої страхи та умови їх виникнення, а з віком старі страхи мають зникати у міру розвитку [21].

Найбільш поширеними є так звані імпліцитні страхи, що виникають в результаті психологічного зараження страхом від інших людей та непрямого навчання відповідному типу емоційних реакцій.

К. Юнг розглядав феномен страху як багатогранне явище, що проявляється не лише на рівні особистого досвіду окремої людини, а й у ширшому загальнокультурному контексті. Він вважав, що страх є невід'ємною частиною як індивідуального психічного життя, так і колективного несвідомого, тобто глибинного шару психіки, в якому зберігаються архетипи — універсальні образи та переживання, спільні для всього людства.

Згідно з Юнгом, страх може бути зумовлений не тільки безпосередніми переживаннями особистості, а ще й успадкованими культурними та історичними факторами, які впливають на світогляд людини. К. Юнг також підкреслював, що протистояння страху є важливим етапом у розвитку особистості [18].

Страх займає особливе місце в системі Ізарда як одна з найважливіших адаптивних емоцій. На нейрофізіологічному рівні страх характеризується активацією симпатичної нервової системи, вивільненням адреналіну, підвищенням частоти серцебиття та напруженням м'язів, коли організм готується до реакції "бий або біжи". Експресивний компонент страху включає характерну мімічну експресію з піднятими бровами, широко розкритими очима та відкритим ротом, що дозволяє швидко розпізнати цю емоцію у інших. На феноменологічному рівні страх переживається як суб'єктивне відчуття небезпеки та бажання уникнути загрози.

Д. Карнегі пропонує комплексну класифікацію страху, виділяючи його різні форми за критеріями джерела виникнення, тривалості, природи та об'єктивності загрози. Він розрізняє ситуативно обумовлений страх, що виникає у відповідь на конкретні зовнішні, та особистісно обумовлений, пов'язаний із індивідуальними психологічними особливостями людини. За тривалістю страх поділяється на гострий та хронічний. За походженням виділяється інстинктивний страх, як природний захисний механізм, і соціально опосередкований — сформований під впливом соціального досвіду. Також, Д. Карнегі розмежовує реальний страх, спричинений об'єктивною загрозою, та уявний, що існує лише в уявленнях людини, часто ірраціональний і не пов'язаний з фактичною небезпекою [16].

Узагальнюючи, емоція страху є складною психофізіологічною реакцією, що виконує адаптивну функцію, захищаючи людину від реальних чи уявних загроз. Він має як адаптивну, так і деструктивну функцію, допомагаючи уникати загрозливих ситуацій, але водночас може обмежувати поведінку, викликати тривогу та спричиняти психологічний дискомфорт.

1.2 Чинники переживання страху.

Емоція страху, будучи фундаментальною психологічною реакцією, виникає як відповідь на сприйняття реальної чи уявної загрози. Вона виконує важливу захисну функцію, допомагаючи організму мобілізувати сили для уникнення небезпеки або боротьби з нею. У своїй найбільш узагальненій формі вона проявляється при зіткненні з потенційно небезпечними стимулами, що становлять виклик основним життєвим потребам людини.

Особливе місце серед усіх можливих загроз займають універсальні та екзистенційно значущі - загроза смерті та ризик втрати життєвих цінностей.

Механізми формування почуття небезпеки мають складний, кумулятивний характер і розвиваються протягом всього життєвого шляху особистості. В процесі соціалізації та набуття життєвого досвіду відбуваються динамічні зміни сприйняття навколишнього світу - подразники, які раніше сприймалися як нейтральні або безпечні, можуть набувати загрозливого значення. Це часто пов'язано з травматичними подіями, які залишають глибокий відбиток у свідомості людини. Негативний досвід змінює її сприйняття реальності, змушуючи асоціювати подібні ситуації з потенційною небезпекою, що в майбутньому може провокувати відчуття страху навіть за відсутності реальної загрози.

За З. Фрейдом страхи можна поділити на реальний страх та невротичний страх. Реальний страх зводиться до стану підвищеної сенсорної чутливості та моторного напруження, який він умовно називає готовністю до страху, і переходить або в розвиток страху та адаптацію до нової небезпеки, або переходить в афективний стан, де страх паралізує людину. Невротичний страх в свою чергу проявляється в аспектах наляканості або очікуваного страху; страху, тісно пов'язаного з певними уявленнями при так званих фобіях, який є перебільшеним; та страху при істеріях та інших варіаціях тяжких неврозів, що зазвичай не мотивуються очевидною зовнішньою небезпекою [10].

М. Мовчан пропонує диференційований підхід до аналізу страху, розглядаючи його різні форми залежно від інтенсивності переживання та складності оцінки ситуації, що викликає страх. Він виокремлює кілька основних форм прояву цієї емоції: тривогу, переляк, боязнь, страх, жах та паніку. Кожна з цих форм є логічним продовженням та ускладненням попередньої, демонструючи не лише посилення емоційної інтенсивності, а й зміну способу сприйняття загрозливої ситуації [13].

К. Ізард підрозділяє причини страху на зовнішні (зовнішні процеси й події) і внутрішні (потяг й гомеостатичні процеси, тобто потреби, і когнітивні процеси, тобто подання людиною небезпеки при спогаді або передбаченні).

Тривога є найменш вираженою формою страху та характеризується передчуттям можливої небезпеки, навіть якщо її конкретні причини залишаються неясними або невизначеними. Переляк виникає як раптова реакція на несподіваний загрозливий стимул і має короткочасний характер. Боязнь проявляється у вигляді цілеспрямованого усвідомленого побоювання перед певними об'єктами або ситуаціями. Страх, як більш інтенсивна форма, включає глибше усвідомлення загрози та мобілізує психіку для реагування. Жак є ще більш глибоким і виснажливим переживанням, що супроводжується сильним потрясінням, а паніка—це найбільш крайній ступінь страху, що характеризується втратою самоконтролю та хаотичними, часто ірраціональними діями [14].

Сучасна психологічна наука пропонує різноманітні теоретичні перспективи для аналізу феномену страху, що відображають складність і багатогранність цього психологічного явища. Основні дослідження страху розвивалися у двох основних напрямках.

Перший напрям акцентує увагу на біологічних детермінантах страху, вивчаючи нейрофізіологічні механізми, що лежать в її основі, та їх еволюційне значення як адаптивного механізму виживання. Цей підхід розкриває роль структур лімбічної системи, особливо амігдали, у формуванні страху і демонструє універсальність цих механізмів.

Вроджені пускові механізми страху включають невідомість ситуації, почуття самотності, зміну стимулу та біль. Відчуття страху може змінюватися від неприємного передчуття до жаху чи паніки. Людина стає невпевненою в собі й відчуває загрозу, що нависла над нею.

За І. П. Павловим, страх, тривога та боязкість є різними формами гальмування у вищій нервовій діяльності. Це означає, що в момент стресу

активність мозку перебудовується, пригнічуючи звичні реакції та активуючи механізми захисту.

Другий важливий напрям досліджень зосереджується на соціокультурних та когнітивних факторах формування страху, підкреслюючи роль індивідуального досвіду, процесів соціалізації та культурно-історичного контексту. У рамках цього підходу страх розглядається як продукт наукового процесу, що формується через механізми класичного та оперантного обумовлення, а також через соціальне навчання. Особливу увагу приділяється впливу культурних норм, історичних умов і соціальних інституцій на прояви та інтерпретацію страхових реакцій.

Згідно з соціально-когнітивною теорією Альберта Бандури, людина може набувати нові страхи шляхом спостереження за поведінкою оточуючих. Найсильніший вплив мають найближчі фігури, такі як батьки: дитина, коли бачить їхній страх перед певними явищами (наприклад, павуками або соціальними ситуаціями), нерідко починає відчувати те саме, навіть якщо безпосередньої загрози немає.

Сучасна психологічна наука демонструє різноманіття теоретичних підходів до аналізу походження страху, його функціонального призначення та природи. Можна відзначити, що формування емоції страху визначається комплексом взаємопов'язаних факторів, серед яких значущими виступають як біологічні або нейрофізіологічні передумови, так і психосоціальні чинники.

1.3 Значення емоційного інтелекту для управління страхом.

Емоційний інтелект можна визначити як сукупність розумових здібностей, що дає можливість людині пізнавати саму себе. Емоційний

інтелект забезпечує правильне розуміння емоційних реакцій інших людей, та уміння емоційно адекватно реагувати на певні життєві ситуації [1].

Однією з найвідоміших концепцій емоційного інтелекту є модель Д. Гоулмана, яка поєднує в собі когнітивні та емоційні аспекти у єдину систему "змішаних компетентностей". Ця модель органічно інтегрує чотири ключові складові, що формують здатність людини ефективно керувати власним емоційним станом та міжособистісними взаєминами.

Самопізнання охоплює емоційну самосвідомість як здатність до рефлексії власних переживань, адекватну самооцінку як об'єктивне сприйняття своїх сильних і слабких сторін, а також впевненість як внутрішню опору на власну гідність.

Самоконтроль, передбачає цілий спектр навичок: від регуляції астенічних емоцій до розвитку адаптивності, мотиваційної спрямованості на досягнення, ініціативності та життєвого оптимізму.

Соціальна чутливість — акцентує на здатності до емпатичного сприйняття оточуючих, що включає як емоційне співпереживання, так і когнітивне розуміння соціальних контекстів та організаційних структур.

Управління відносинами, який охоплює особливості впливу на інших, побудову довірчих зв'язків, розвиток співпраці та ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Модель Д. Гоулмана відзначається практичною спрямованістю, пропонуючи цілісний підхід до розвитку емоційної компетентності, що поєднує внутрішню роботу над собою із зовнішньою ефективністю у соціальній взаємодії [5].

В. Зарицька розглядає емоційний інтелект як компонент професійної готовності, який безпосередньо впливає на здатність управляти страхом та іншими емоціями. Вона вказує на пряму залежність між рівнем емоційного інтелекту та здатністю до адаптації, що важливо для подолання страхів у нових або стресових ситуаціях. Це особливо актуально для управління страхом, оскільки страх часто виникає саме в ситуаціях невизначеності.

В. Зарицька виділяє 4 складники емоційного інтелекту, а саме розуміння особистістю власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння особистістю емоцій інших та здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні. На думку В. Зарицької високий рівень емоційного інтелекту забезпечує ефективне управління страхом та іншими негативними емоціями, що є необхідною умовою успішної адаптації [8].

Рівні сформованості емоційного інтелекту включають три основних етапи розвитку: на низькому рівні переважають страх, самотність, нестабільність та інші негативні стани, де емоційне реагування відбувається за механізмом умовного рефлексу з переважанням зовнішніх чинників над внутрішнім контролем; середній рівень характеризується свідомим керуванням активністю на основі мислення та вольових зусиль, де внутрішній контроль переважає над зовнішніми впливами, що супроводжується психологічним благополуччям та адекватною самооцінкою; високий рівень передбачає гнучкі стратегії поведінки, здатність до адекватного ситуаційного вибору, високий самоконтроль і самооцінку, що виражається у внутрішній свободі, доброзичливості, гармонійних стосунках з оточуючими та здатності свідомо оцінювати власну поведінку, демонструючи таким чином оптимальний рівень емоційної зрілості та соціальної адаптації [1].

Емоційний інтелект відіграє значну роль у процесі ефективного управління страхом, оскільки забезпечує комплексний механізм його розпізнавання, усвідомлення та регуляції. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє ідентифікувати джерела страху і адекватно реагувати на нього. Емоційний інтелект дає можливість об'єктивно аналізувати природу страхових реакцій та дозволяє запобігати їхньому переростанню в панічні стани. Соціальна чутливість як складова емоційного інтелекту сприяє пошуку соціальної підтримки у стресових ситуаціях, тоді як навички

управління стосунками допомагають конструктивно виражати свої переживання [3].

Таким чином, емоційний інтелект це здатність усвідомлювати свої емоції, розпізнавати та контролювати реакції, обираючи конструктивні стратегії подолання страху. Завдяки йому страх перестає бути руйнівним фактором і перетворюється на адаптаційний ресурс.

Висновки до розділу 1

Страх є багатовимірним явищем, з одного боку, страх виступає як вроджена особливість людини, що відіграє адаптаційну роль, допомагаючи їй пристосовуватися до умов навколишнього середовища та уникати потенційної небезпеки. Він є однією з трьох найсильніших емоцій поряд із радістю та гнівом, і хоча виконує важливу функцію, у деяких випадках може мати негативний вплив на людину. Джерела страху можуть бути як природними, так і надприродними, включаючи як реальні загрози, так і уявні небезпеки, закріплені в культурних та релігійних уявленнях.

Страх також можна розглядати як базисну емоцію, яка впливає як на внутрішній стан людини, викликаючи різні переживання, так і на її зовнішні реакції, що проявляються через поведінку, жести та фізіологічні зміни. Важливим аспектом є його індивідуальна природа: кожна людина відчуває страх по-різному, що залежить від особистісних особливостей, життєвого досвіду та невирішених ситуацій, які залишили свій слід у психіці.

Водночас страх є фундаментальною емоцією із захисною функцією, яка може спричиняти значні фізіологічні зміни у вищій нервовій діяльності, впливаючи на серцево-судинну, дихальну та гормональну системи організму.

Зрештою, страх можна розглядати як емоційний негативний психічний стан, що характеризується конкретизованим почуттям тривоги та відчуттям загрози. Він може бути подоланий за допомогою певних дій, спрямованих на

усунення або мінімізацію джерела загрози, що свідчить про можливість керування цією емоцією та її впливом на життя людини.

Узагальнюючи теоретико-методологічні аспекти ролі емоційного інтелекту в управлінні страхом, можна зробити висновок, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у процесі регуляції страху та адаптації людини до стресових ситуацій, оскільки забезпечує комплексний механізм його розпізнавання, усвідомлення та регуляції.

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє усвідомленню власних емоційних реакцій, їхньому контролю та ефективному використанню страху як сигналу до дії, що дозволяє не тільки знижувати негативний вплив страху, а й використовувати його для прийняття зважених рішень і мобілізації внутрішніх ресурсів.

Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі страхом завдяки здатності аналізувати його причини, регулювати свої емоції та адаптувати поведінку відповідно до обставин.

Розділ 2. Психологічні характеристики переживань страху у осіб з різним рівнем емоційного інтелекту.

2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.

У дослідженні прийняла участь молодь міста Чернігова віком від 18 до 25 років. Вибірка для дослідження складалася з 50 осіб, переважну більшість становили особи жіночої статі. Досліджувані є студентами ННІ ПСР НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка. Дослідження проводилося анонімно за допомогою гугл-форми.

Методичні засоби емпіричного дослідження. Для вивчення особливостей переживання страху у осіб з високим та низьким рівнями емоційного інтелекту нами були проведені анкетування та методика дослідження ЕІ В. Зарицької.

Авторська анкета (Додаток Д) була створена з метою вивчення страхів сучасної молоді. Основним вектором дослідження виступило визначення життєвих страхів, особистих страхів, а також страхів, пов'язаних з загрозою життю.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької була проведена з метою дослідження рівня сформованості емоційного інтелекту досліджуваних осіб. Методика складається з 76 тверджень, на які респондент повинен дати один із чотирьох варіантів відповіді (так, часто, інколи, ніколи). В результаті проведення методики можна визначити рівень розвитку кожного з чотирьох структурних компонентів емоційного інтелекту: розуміння особистістю власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння особистістю емоцій інших та здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні.

Результати, які були отримані в результаті проведення анкетування та застосування психодіагностичної методики опрацьовані за допомогою контент-аналізу та статистичного аналізу у програмі SPSS.

Процедура обробки даних: (1) частотний аналіз - інтерпретація даних анкетування стосовно переживань фундаментальних емоцій та переживання різних видів емоції страху; (2) кластерний аналіз - інтерпретація розподілу досліджуваних за різними рівнями емоційного інтелекту; (3) дисперсійний аналіз (ANOVA) - інтерпретація результатів порівняння виділених кластерних груп з різними рівнями емоційного інтелекту за переживанням фундаментальних емоцій, у тому числі емоції страху; (4) дисперсійний аналіз (ANOVA) - інтерпретація результатів порівняння виділених кластерних груп з різними рівнями емоційного інтелекту за переживанням різних видів страху - природних страхів, екзистенційних страхів, особистих страхів.

2.2. Отримані результати та їх аналіз.

Частотний аналіз.

Аналіз даних анкетування показав складну картину емоційного стану сучасної молоді. Серед емоцій, які респонденти переживають найчастіше за останній місяць, найбільш вираженими виявилися радість (64%) та сум (58%). Це свідчить про характерну для сучасної молоді емоційну амбівалентність — здатність одночасно переживати як позитивні, так і негативні емоції в умовах невизначеності та соціальних викликів.

Значну частку емоційного спектру також займають страх та інтерес (по 46% відповідно), що підкреслює різноплановість психологічного стану молодих людей. Гнів переживають 34% респондентів, що може бути пов'язано з фрустрацією. Менш вираженими є здивування (16%), сором

(16%), провина (14%), відраза (12%) та презирство (6%). (Див. Рис. 2. 1)

Які емоції з наведених нижче Ви частіше переживаєте останнім часом (за останній місяць):

50 responses

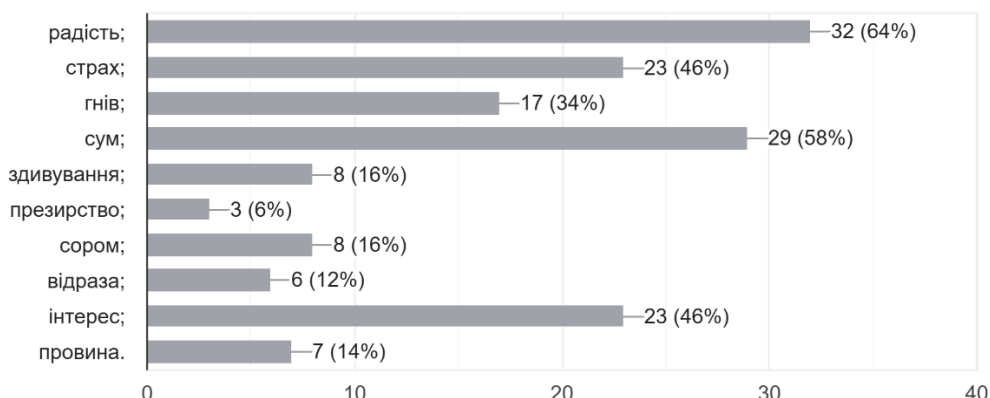


Рис 2.1 Загальний емоційний стан досліджуваних (n=50)

Аналіз ролі страху в житті досліджуваних показав неоднорідність його присутності. Для 22% респондентів страх є постійною складовою життя, для 30% опитаних страх не є постійним у їхньому житті, а 48% респондентів відмітили, що переживають страх інколи. Отримані результати показують, що більшість молодих людей переживають страх епізодично. (Див. Рис. 2. 2)

Чи є страх постійною складовою вашого життя?

50 responses

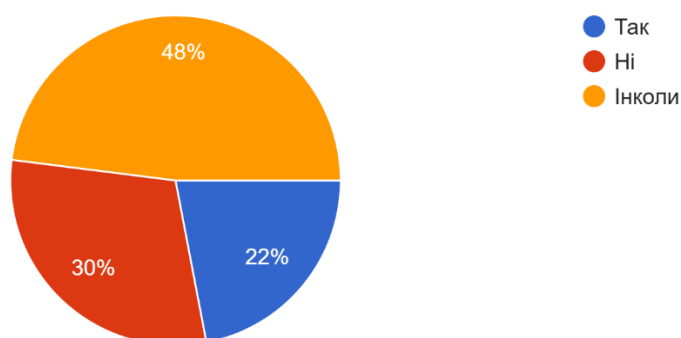


Рис 2.2 Роль страху в житті молоді (n=50)

Аналіз функціонального впливу страху на повсякденне життя розкриває його переважно дезадаптивний характер. Найбільша частка респондентів (58%) зазначила, що страх іноді заважає їм приймати рішення, що може призводити до прокрастинації.

П'ята частина опитаних (20%) відмітила, що страх практично не впливає на їхнє життя, що може свідчити про розвинені копінг-стратегії або, можливо, про витіснення та заперечення проблеми.

Для 14% респондентів страх сильно обмежує дії, що становить серйозну перешкоду для нормального функціонування та потребує професійної психологічної допомоги. (Див. Рис. 2. 3)

Як страх впливає на ваше повсякденне життя?
50 responses

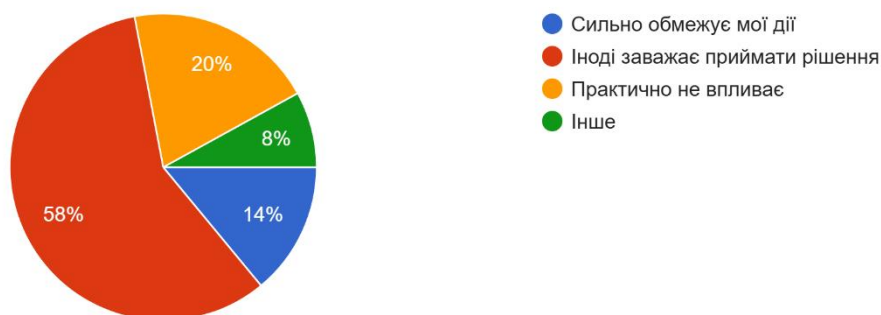


Рис 2.3 Функціональний вплив страху (n=50)

Результати самооцінки власної схильності до страхів порівняно з оточенням показують, що більшість респондентів (58%) не вважають себе більш схильними до страхів, ніж інші люди в їхньому оточенні. Це може свідчити про адекватну самооцінку або про нормалізацію високого рівня тривожності в суспільстві. Лише 10% респондентів вважають себе більш схильними до страхів, що може вказувати на низький рівень страху у цієї

групи. (Див. Рис. 2. 4)

Чи є страх більш притаманним Вам, ніж іншим людям в Вашому оточенні?

50 responses

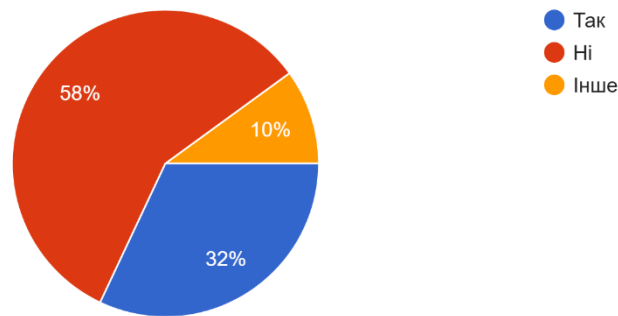


Рис 2.4 Порівняльна оцінка власної схильності до страхів (n=50)

Серед страхів, пов'язаних з безпосередньою загрозою для життя, найбільш домінуючим виявився страх втратити близьких та рідних (68%), що відображає глибоку прив'язаність молоді до сім'ї та усвідомлення власної вразливості в умовах війни.

Страх "прильотів" переживають 44% респондентів, він відображає реальну загрозу для життя, з якою стикається молодь щодня. Значна частка респондентів (36%) відмітила "інші страхи", що може включати специфічні фобії, пов'язані з індивідуальним досвідом або травматичними подіями. Страх втратити дім переживають 22% опитаних, що відображає не лише фізичну втрату житла, але й символічну втрату стабільності та безпеки. Менш поширеними виявилися страх залишатися наодинці вдома вночі та страх бездомних тварин (по 8%), а також страх голоду та темряви (по 4%).

Які з перелічених страхів, пов'язаних з загрозою життю, вам найбільше притаманні в останні місяці?

50 responses

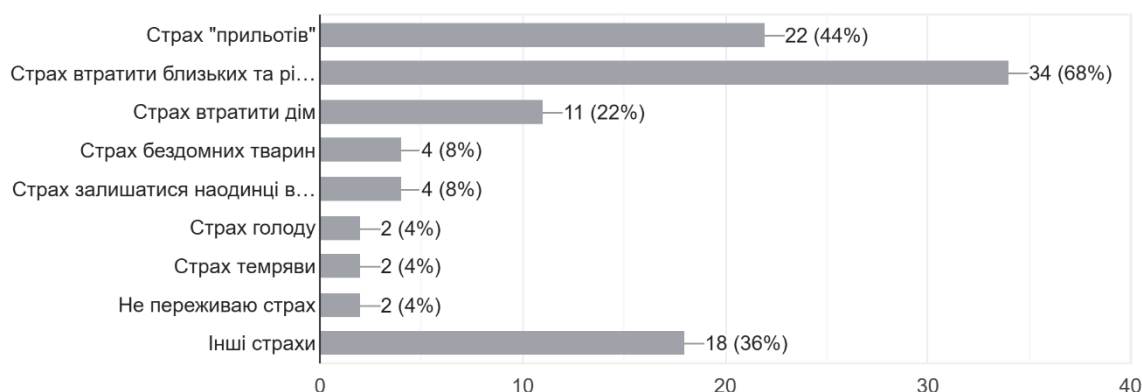


Рис 2.5 Страхи, пов'язаних з загрозою життю (n=50)

Серед життєвих страхів найбільш вираженим виявився страх не реалізувати себе (54%), що відображає характерну для молодого віку кризу ідентичності та професійного самовизначення. Страх невдач переживають 48% респондентів, що може бути пов'язано з перфекціонізмом та високими очікуваннями до власних досягнень.

Страх, що війна буде затяжною, характерний для 44% опитаних, що відображає її вплив на особисте життя та майбутнє молоді. Цей страх має особливо руйнівний характер, оскільки блокує здатність до довгострокового планування.

Страх всього невідомого (28%) та страх раптових змін в планах (24%) вказують на потребу молоді в передбачуваності та контролі над власним життям. Страх всього нового (18%) та страх втратити сенс життя (18%) відображають глибші екзистенційні переживання. (Див. Рис. 2. 6)

Які з перелічених життєвих страхів вам найбільше притаманні в останні місяці?

50 responses

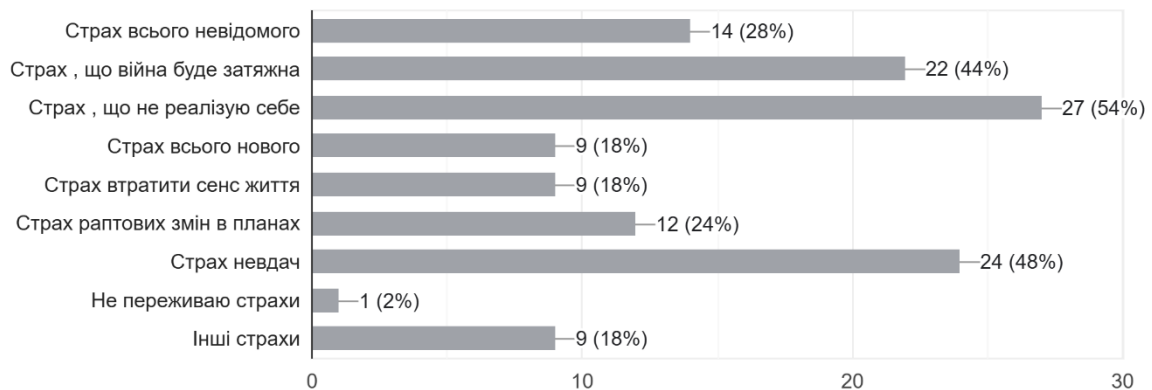


Рис. 2.6 Життєві страхи сучасної молоді (n=50)

Аналіз особистих страхів показав їхню значну різноманітність, про що свідчить той факт, що найбільша категорія — "інші страхи" (38%). Це може включати специфічні страхи, пов'язані з зовнішністю, соціальними медіа, майбутньою кар'єрою тощо.

Страх самотності, який переживають 34% респондентів, відображає потребу молодих людей у належності та прийнятті. В умовах соціальної нестабільності цей страх може посилюватися через руйнування звичних соціальних зв'язків та підтримуючих мереж.

Страх самого себе через нерозуміння власної особистості характерний для 22% опитаних, що вказує на кризу ідентичності та потребу в самопізнанні. Страх критики (20%) та страх не подобатися іншим людям (18%) відображають високу залежність від соціального схвалення та можливі проблеми з самооцінкою. Страх стати нікому не потрібним (18%) пов'язаний з потребою в значущості та цінності для інших.

Страх старіння переживають лише 12% респондентів, що може бути пов'язано з молодим віком респондентів. (Див. Рис. 2. 7)

Які з перелічених особистих страхів вам найбільше притаманні в останні місяці?

50 responses

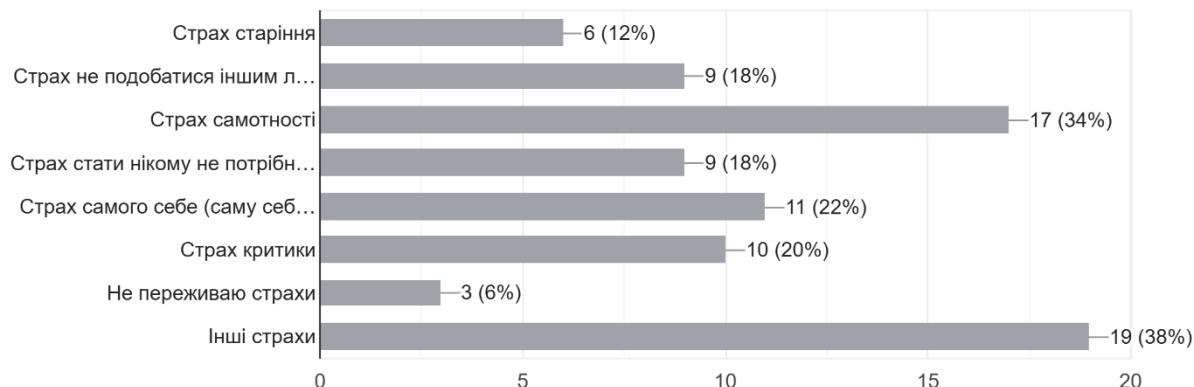


Рис. 2.7 Особисті страхи сучасної молоді (n=50)

Аналіз впливу страхів на щоденне функціонування розкриває їхній переважно деструктивний характер. Найпоширенішим наслідком є прокрастинація — 42% респондентів зазначили, що страхи змушують їх відкладати справи на потім.

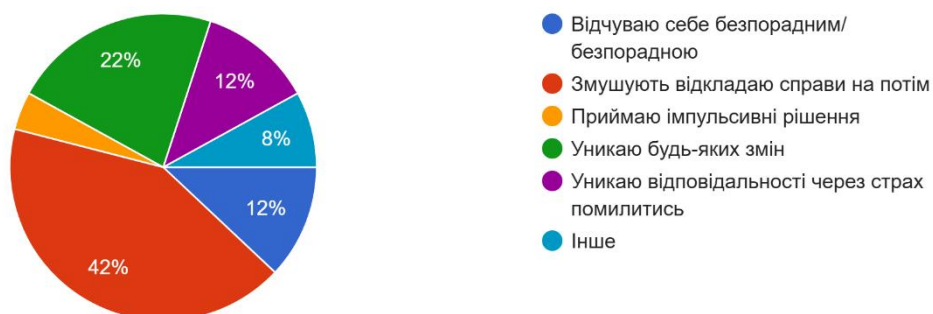
Уникання будь-яких змін характерне для 22% опитаних, що може значно обмежувати можливості для особистісного розвитку та адаптації до нових обставин.

По 12% респондентів відчувають безпорадність та уникають відповідальності через страх помилитися. Менш поширеним, але також проблемним є прийняття імпульсивних рішень (4%), що може бути спробою

уникнути тривожності через швидкі, необдумані дії. (Див. Рис. 2. 8)

Яким чином страхи заважають вашому життю?

50 responses



2.8 Дисфункціональні наслідки страхів у повсякденному житті (n=50)

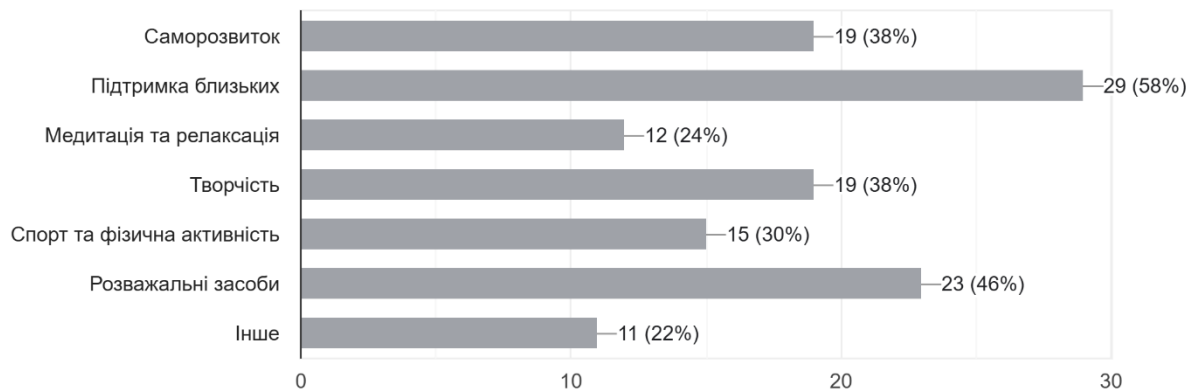
Аналіз стратегій подолання страхів показав, що найпопулярнішою стратегією для управління своїм емоційним станом виявилася підтримка близьких (58%), що підкреслює важливість соціальних зв'язків як ресурсу для подолання страху та допомагає молодим людям відчувати себе менш ізольованими у своїх переживаннях.

Розважальні засоби використовують 46% респондентів, що може включати перегляд фільмів, ігри, соціальні медіа тощо. Саморозвиток та творчість (по 38%) представляють собою підходи, які можуть сприяти не лише зменшенню страху, але й особистісному зростанню. Спорт та фізична активність (30%) також можна відмітити як актуальний засіб подолання страхів.

Медитація та релаксація (24%) представляють більш специфічні техніки управління страхом і відносно невисокий відсоток їхнього використання може вказувати на недостатню обізнаність молоді про ці методи або складність їхнього освоєння. (Див. Рис. 2. 9)

Які засоби подолання страхів вам найбільш притаманні?

50 responses



2.9 Засоби подолання страхів (n=50)

Серед психологічних засобів самодопомоги найбільшою популярністю користується самонавіювання та емоційна підтримка самого себе (56%). Ця стратегія відображає спробу молоді самостійно регулювати свій емоційний стан через внутрішній діалог і потребує розвинених навичок саморефлексії та емоційної регуляції.

Вправи для релаксації використовують 28% опитаних, що свідчить про певну обізнаність молоді з техніками зниження м'язового напруження та заспокоєння нервової системи. Вивчення психологічної літератури (20%) показує активну позицію частини молоді щодо самоосвіти в галузі психічного здоров'я.

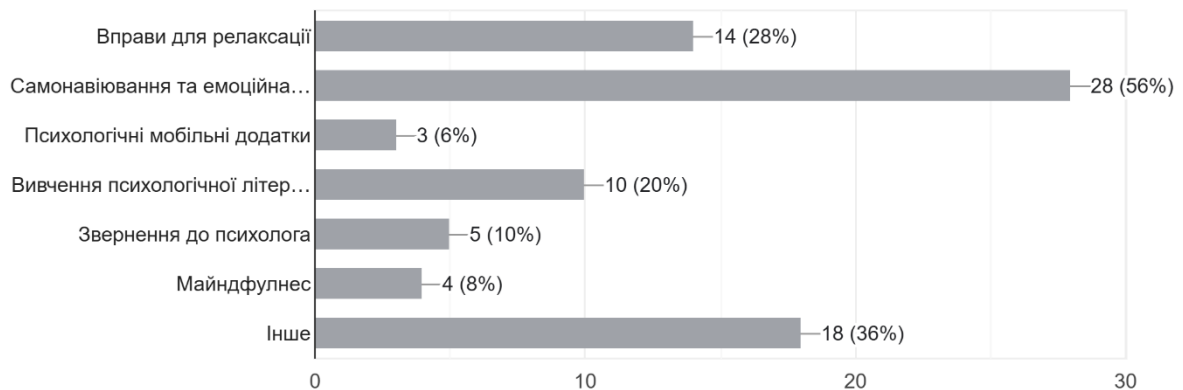
Відносно низький відсоток звернення до психолога (10%) може вказувати на бар'єри доступності професійної допомоги або стигматизацію психологічних послуг. Майндфулнес практикують лише 8% респондентів, що може бути пов'язано з недостатньою популярністю цієї практики серед молоді.

Найменш популярними виявилися психологічні мобільні додатки (6%), що може здаватися парадоксальним з огляду на високий рівень цифровізації життя молоді. Це може вказувати на недовіру до цифрових інструментів у сфері ментального здоров'я або недостатню обізнаність про їхнє існування.

(Див. Рис. 2. 10)

Які психологічні засоби подолання страхів ви використовуєте?

50 responses



2.10 Психологічні засоби самодопомоги (n=50)

Аналіз звернення за професійною психологічною допомогою впродовж останнього року розкриває серйозну проблему недоступності або неприйняття таких послуг серед молоді. Переважна більшість респондентів (74%) не зверталися за психологічною допомогою, що може мати різні причини: від фінансових бар'єрів до стигматизації психологічних проблем.

Серед тих, хто звертався за допомогою, найбільша частка (12%) віддала перевагу приватним психологам, що може вказувати на більшу довіру до індивідуальних фахівців або кращу якість приватних послуг.

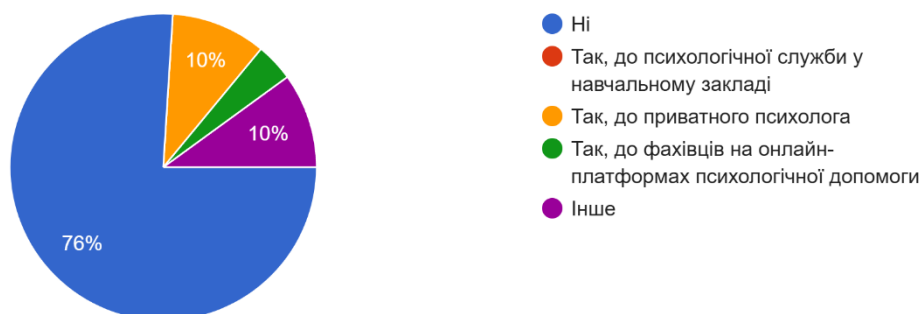
Звернення до фахівців на онлайн-платформах психологічної допомоги (10%) відображає адаптацію до цифрових форм надання послуг та можливу більшу анонімність таких звернень.

Особливо важливим є факт того, що жоден респондент не звертався до психологічної служби у навчальному закладі. Це може вказувати на недостатню довіру до інституційних служб, їхню недоступність або

неефективність, що потребує серйозного вивчення. (Див. Рис. 2. 11)

Чи зверталися ви впродовж останнього року за допомогою до психолога?

50 responses



2.11 Звернення за професійною психологічною допомогою (n=50)

Кластерний аналіз.

Відповідно до процедури нашого емпіричного дослідження було проведено кластерний аналіз даних, отриманих за методикою В. Зарицькою щодо вивчення емоційного інтелекту молоді. За результатами кластерного аналізу було виділено три кластери досліджуваних з різними рівнями емоційного інтелекту та його складових. Відмінності між кластерними групами – на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$) (Додаток А).

Характеристика трьох виділених кластерних груп досліджуваних за рівнем сформованості складових емоційного інтелекту:

Кластер 1 (умовно — «емоційно врівноважені») характеризується помірним рівнем усіх складових емоційного інтелекту: розуміння власних емоцій, самоконтролю, емпатії та використання емоцій у спілкуванні. Представники цього кластеру демонструють достатню здатність до емоційного усвідомлення та регуляції, не виявляючи при цьому крайнощів у жодному з аспектів. Вони, ймовірно, є адаптивними у звичних соціальних ситуаціях, однак не завжди ініціативні у сфері емоційного впливу чи глибокої емоційної взаємодії.

Кластер 2 (умовно — «емоційно незрілі») має найнижчі середні показники за всіма чотирма складовими емоційного інтелекту. Це вказує на труднощі у розумінні власних емоцій, низький рівень самоконтролю, слабку здатність до емпатії та обмежене використання емоцій як інструменту соціальної взаємодії. Представники цієї групи можуть бути більш вразливими до емоційних порушень, проявляти імпульсивність у поведінці та мати складнощі у формуванні стійких міжособистісних зв'язків.

Кластер 3 (умовно — «емоційно компетентні») демонструє найвищі середні значення по всіх складових емоційного інтелекту. Особи цієї групи мають високий рівень усвідомлення і контролю власних емоцій, добре розуміють емоційні стани інших людей і вміло застосовують емоції для конструктивної взаємодії. Така емоційна компетентність свідчить про розвинену здатність до соціальної адаптації, стресостійкості, емпатійного реагування та ефективної комунікації.

Дисперсійний аналіз – порівняння груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту за показниками переживання фундаментальних емоцій.

Наступний етап обробки емпіричних даних – порівняння груп досліджуваних з різними рівнями емоційного інтелекту за характеристиками переживання фундаментальних емоцій. З цією метою нами було застосовано дисперсійний аналіз (ANOVA), який дозволяє порівнювати три та більше груп досліджуваних. Результати дисперсійного аналізу не показали статистично значущих відмінностей стосовно переживання фундаментальних емоцій представниками різних кластерних груп.

Оскільки статистично значущих відмінностей не виявлено, усі фундаментальні емоції (радість, гнів, сум, презирство, страх, здивування, сором, відраза, інтерес, провина) проявляються у представників усіх трьох кластерів приблизно на однаковому рівні. Це свідчить про те, що наявність і переживання базових емоцій — універсальна характеристика людської

психіки, яка не обов'язково залежить від рівня сформованості емоційного інтелекту, а більше від біологічної, ситуаційної чи соціальної природи.

Емоція інтересу: попри відсутність статистично значущих відмінностей, інтерес виявлено як емоцію з вираженою тенденцією до відмінностей між групами:

- Кластер 3 (високий рівень емоційного інтелекту): демонструє найвищий рівень інтересу, що свідчить про загальну відкритість до досвіду, допитливість, розвинену здатність до емоційної регуляції, яка не блокує, а навпаки — підсилює зацікавлення. Інтерес як позитивна емоція часто пов'язаний із креативністю, залученістю у взаємодію та пошуком сенсів.
- Кластер 1 (середній рівень емоційного інтелекту): також має досить високий рівень інтересу, що може свідчити про потенціал до розвитку емоційної чутливості та мотивації до пізнання, але без глибокої емоційної обробки або інтеграції в поведінку.
- Кластер 2 (низький рівень емоційного інтелекту): найнижчий рівень інтересу, що може бути пов'язано з відсутністю емоційної гнучкості, труднощами у розумінні власних емоцій і низькою мотивацією до дослідницької поведінки. Для таких осіб притаманна пасивність, уникання нового або пригнічення емоційного залучення.

Інтерпретація даних щодо переживання інших емоцій:

- Емоції радості, здивування, інтересу — мають позитивну спрямованість і часто асоціюються з відкритістю до світу. Їх більш високе вираження в кластері 3 (і частково кластері 1) свідчить про емоційне включення в досвід.
- Емоції гніву, сорому, провини, презирства, страху, відрази, суму — є складними або дискомфортними. Те, що усі кластери переживають їх на приблизно однаковому рівні, говорить про те, що наявність чи частота цих емоцій не є показником емоційного інтелекту, а от спосіб обробки та вираження — так.

Узагальнюючи, особи з високим емоційним інтелектом (кластер 3) не переживають менше емоцій, ніж інші, але вони частіше переживають позитивні емоції на тлі зацікавленості, що свідчить про їх емоційно-конструктивну стратегію реагування. Особи з низьким емоційним інтелектом (кластер 2) демонструють загальне пригнічення емоційної активності, особливо щодо емоції інтересу. Особи із середнім рівнем емоційного інтелекту (кластер 1) є перехідною групою, у якій емоції виражені помірно, але не завжди інтегровані у цілісну емоційно-рефлексивну систему.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) за показниками переживання природних страхів, проведеного для трьох кластерів осіб із різним рівнем складових емоційного інтелекту:

1. Страх «прильотів» (загроза життю):

Середні значення приблизно однакові в усіх трьох кластерах (від 0,44 до 0,50). Це свідчить про високу поширеність цього страху незалежно від рівня емоційного інтелекту. Його можна розглядати як реакцію на зовнішню реальну загрозу, а не як емоційно зумовлений страх. Отже, страх прильотів є масовим і переважно базується на об'єктивному досвіді війни, а не особистісних емоційних особливостях.

2. Страх втратити близьких та рідних:

Найвищий рівень у 2-го кластера (0,81), помірний у 3-го (0,70), найнижчий — у 1-го (0,58). Це може свідчити, що особи з низьким емоційним інтелектом (кластер 2) більше бояться втрати близьких, ймовірно через труднощі у регуляції прихильності та емоційної стабільності. Також можна припустити, що вища емпатія (кластер 3) також пов'язана з цим страхом, але його інтенсивність у них дещо нижча, ніж у другої групи. Отже, страх втрати близьких — частково емоційно зумовлений і найвираженіший у тих, хто має труднощі з емоційною саморегуляцією.

3. Страх бездомних тварин:

Виявлений лише у 2-го кластера (0,25), відсутній у 1-го та 3-го. Можна трактувати як надмірну емоційну реактивність або проекцію власної беззахисності, притаманну особам із низькою емоційною стійкістю. Отже у даному випадку страх може мати нераціональний характер, і відобразити неврегульовану емпатійну реакцію.

4. Страх голоду:

Проявляється лише у 1-го кластеру (0,17), у решти — повна відсутність.

Це може бути пов'язано з підвищеною чутливістю до базових потреб при недостатньо вираженому самоконтролі. За отриманими даними, страхи фізичного виживання менш характерні для осіб з високим самоконтролем і емоційною стабільністю.

Узагальнення щодо переживання природних страхів особами з різним рівнем сформованості емоційного інтелекту: Особи з низьким рівнем емоційного інтелекту (кластер 2) частіше переживають емоційно насичені страхи, особливо пов'язані із втратою близьких і від небезпечних тварин.

- Особи з високим емоційним інтелектом (кластер 3) виявляють меншу схильність до страхів, пов'язаних із фізичними загрозами, та демонструють вищу емоційну саморегуляцію.
- Особи із середнім рівнем емоційного інтелекту (кластер 1) виявляють нестійкі реакції, частіше переживають страх втрати дому, що може бути пов'язано з середнім рівнем емоційного усвідомлення при слабшій регуляції.

Узагальнення щодо переживання екзистенційних страхів особами з різним рівнем сформованості емоційного інтелекту:

Інтерпретація відсутності статистичних відмінностей: екзистенційні страхи (страх невідомого, нового, невдач, втрати сенсу життя тощо) є глибоко особистісними, універсальними і не завжди прямо пов'язані з рівнем емоційного інтелекту. Їх переживання часто зумовлене віковими

особливостями, життєвим досвідом, світоглядними позиціями, а не лише емоційною компетентністю.

Екзистенційні страхи мають інтегральний, філософський характер і не завжди виявляються в щоденних емоційних реакціях. Їхній рівень може бути однаково високим або помірним у людей з різним емоційним інтелектом, але вони по-різному осмислюються, вербалізуються і проживаються.

Також важливо враховувати, що в молодіжному віці (18–25 років) екзистенційна тематика актуалізується на рівні становлення ідентичності, тому ці страхи є віковою нормою, незалежно від емоційної зрілості.

- Кластер 2 (низький рівень емоційного інтелекту): Можна припустити, що в цій групі екзистенційні страхи проявляються переважно на рівні тривожних переживань, які часто не усвідомлюються в абстрактній формі. Наприклад, страх невдачі або нереалізованості може маскуватися під низьку самооцінку чи уникання відповідальності. Такі учасники можуть не мати сформованих механізмів осмислення цих страхів, що знижує відкритість до їх вербалізації навіть у дослідженні.
- Кластер 1 (середній рівень емоційного інтелекту): Ймовірно, учасники цього кластеру частіше стикаються з переживаннями екзистенційного типу, проте не завжди мають внутрішні ресурси або інструменти для їх осмислення. Вони можуть виявляти коливання у ставленні до себе, цілей, майбутнього, що підсилює вразливість до страху змін чи невизначеності. Особливо характерною тут може бути напруга між потребою у стабільності та усвідомленням змінності життя.
- Кластер 3 (високий рівень емоційного інтелекту): Ці учасники, ймовірно, більш здатні до осмислення та прийняття екзистенційних тем, проте це не означає повну відсутність страхів. Навпаки, вони можуть глибше відчувати страхи нереалізованості, сенсу, змін — однак частіше схильні сприймати їх як виклики, а не як загрозу. Імовірна також більша здатність до рефлексії, що дозволяє цим особам залишатися стійкими в умовах життєвої невизначеності.

Узагальнюючи, хоча статистично значущих відмінностей у переживанні екзистенційних страхів не виявлено, їх наявність у всіх групах свідчить про універсальність і природність цих переживань у молодому віці. Особистості з різним рівнем емоційного інтелекту, ймовірно, розрізняються не за силою страхів, а за способом їх інтеграції у досвід, здатністю до рефлексії та пошуку внутрішньої опори. Емоційно компетентні особи схильні до усвідомленого проживання екзистенційних питань, тоді як менш емоційно зрілі – до тривожного уникання або неусвідомленого реагування.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) за показниками переживання особистих страхів, проведеного для трьох кластерів осіб із різним рівнем складових емоційного інтелекту:

1. Страх старіння (значущість щодо відмінностей між кластерами – на рівні статистичної тенденції). Найвищий показник мають представники кластеру 2 (0,25), дещо нижчий – представники кластеру 1 (0,08), найнижчий – представники кластеру 3 (0,05). Це свідчить про те, що особи з низьким рівнем емоційного інтелекту більше занепокоєні процесами старіння, що може бути пов'язано з нижчою емоційною стабільністю та невизначеністю майбутнього. Представники кластеру 3 практично не виражають цього страху — можливо, завдяки сформованому позитивному ставленню до себе та часу як ресурсу.

2. Страх не подобатися іншим людям (значущість щодо відмінностей між кластерами – на рівні сильної статистичної тенденції). Цей страх яскраво виражений у кластері 2 (0,38); відповідно у кластері 3 – 0,10, у кластері 1 – 0,08. Це вказує на те, що емоційно незрілі особи значно більш схильні до залежності від зовнішньої оцінки та соціального схвалення. У кластері 3 цей страх майже відсутній — представники цього кластеру краще розуміють власні емоції та не орієнтуються на зовнішнє підтвердження.

3. Страх самого себе (оскільки не розумію себе) (значущість щодо відмінностей між кластерами – на рівні статистичної тенденції). Високий у

кластері 2 (0,38), помірний у кластері 3 (0,15), низький у кластері 1 (0,08). Цей показник чітко вказує на нестачу емоційного усвідомлення в осіб із низьким емоційного інтелекту, що породжує внутрішню тривожність і плутанину. Кластер 3 демонструє меншу схильність до внутрішнього конфлікту — представники цього кластеру краще розуміють свої реакції та потреби.

4. Інші страхи (не зазначені окремо) (статистично значущі відмінності). Найвищий показник — у кластері 1 (0,67), нижчий у кластері 3 (0,30), найнижчий — у кластері 2 (0,19). Це свідчить, що особи з помірним рівнем емоційного інтелекту (кластер 1) частіше повідомляють про різні страхи, можливо, без чіткої внутрішньої структури або усвідомлення. У кластері 3 страхи можуть бути краще усвідомленими, а в кластері 2 — витісненими або не ідентифікованими.

Узагальнення щодо переживання особистих страхів особами з різним рівнем сформованості емоційного інтелекту:

- Кластер 2 (низький рівень емоційного інтелекту): виявляє найвищий рівень особистих страхів, зокрема пов'язаних із самотністю, відкинутістю, самооцінкою. У них частіше відсутня стратегія саморегуляції, що може свідчити про емоційно дезорганізований внутрішній простір.
- Кластер 3 (високий емоційний інтелект): страхи менш виражені, а якщо присутні — мають усвідомлений характер. Особи цієї групи демонструють більшу емоційну стійкість, здатність до розуміння себе і прийняття.
- Кластер 1 (середній рівень емоційного інтелекту): характеризується нестабільністю переживання — страхи є, але не завжди усвідомлювані, часто розмиті («інші страхи»), що може свідчити про потребу у формуванні емоційної зрілості та рефлексії.

Отже, проведене емпіричне дослідження показало необхідність розробки практичних рекомендацій для осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту з

метою підвищення їх обізнаності щодо переживань страху та технік управління ними.

2.3. Практичні рекомендації

Розвиток емоційного інтелекту має ґрунтуватися на поступовому формуванні чотирьох ключових навичок: розумінні власних емоцій, самоконтролю, емпатії та використання емоцій у спілкуванні. Особливу увагу слід приділити усвідомленню того, що страхи є природною частиною людського досвіду, а не ознакою слабкості чи неповноцінності. Розвиток емоційного інтелекту має також включати у собі формування навичок стресостійкості через регулярні фізичні вправи, здорове харчування та достатній відпочинок.

Молодим людям, які відчувають труднощі з розумінням власних емоцій та саморегуляцією, варто почати з ведення щоденника емоцій, що допоможе ідентифікувати свої почуття, особливо в моменти переживання страху. Важливо навчитися розрізняти фізичні відчуття, думки та емоції, які супроводжують страх. Поступово можна переходити до більш складних практик саморефлексії та емоційної регуляції.

Оскільки представники цієї групи найбільше схильні до страху не подібати іншим та страху самого себе через нерозуміння власної особистості, критично важливо працювати над формуванням позитивної самооцінки незалежно від зовнішнього схвалення.

Молоді люди з помірним рівнем емоційного інтелекту потребують більш структурованого підходу до управління страхами. Важливо розвивати навички розмежування між раціональними та ірраціональними страхами, особливо враховуючи те, що ця група часто переживає різноманітні неусвідомлені страхи.

Оскільки представники цієї групи мають потенціал до розвитку емоційного інтелекту, але їм часто бракує цілісного підходу, варто зосередитися на інтеграції різних аспектів емоційного досвіду через практики усвідомленості.

Особи з високим емоційним інтелектом можуть використовувати свої розвинені навички для більш глибокої роботи зі страхами. Їм рекомендується фокусуватися на трансформації страху в ресурс для особистісного зростання. Практика емпатійного слухання та емоційної підтримки близьких може стати потужним інструментом для кращого розуміння як допомогти самому собі.

Враховуючи те, що підтримка близьких є найпопулярнішою стратегією подолання страхів серед молоді, важливо навчитися ефективно використовувати соціальні ресурси. Це включає розвиток навичок відкритої комунікації про свої переживання, вміння просити та надавати підтримку, а також формування кола довіри з людьми, які здатні до емпатійного реагування.

Розвиток емоційного інтелекту є довгостроковим процесом, який вимагає постійної практики. Важливо встановити реалістичні очікування та підтримувати навіть невеликі досягнення у сфері розвитку емоційного інтелекту.

Висновки до розділу 2

Аналіз емоцій показав характерну для цього вікового періоду амбівалентність переживань, де найвищі показники мають радість та сум, що свідчить про здатність молодих людей одночасно переживати різні емоції. Страх як емоція притаманний 46% респондентів, при цьому для більшості він має епізодичний характер, а для 58% опитаних страх періодично заважає прийняттю рішень, що вказує на його переважно дезадаптивний вплив на повсякденне життя. Найбільш вираженими виявилися страхи втрати близьких, нереалізованості та невдач, що відображає універсальні для молодого віку екзистенційні переживання.

Кластерний аналіз дозволив виділити три групи досліджуваних з різним рівнем сформованості емоційного інтелекту: "емоційно врівноважені", "емоційно незрілі" та "емоційно компетентні". Хоча статистично значущих відмінностей у переживанні фундаментальних емоцій між групами не виявлено, що підтверджує їх універсальний характер, спостерігається тенденція до вищого рівня інтересу у осіб з високим емоційним інтелектом, так як він не зменшує емоційність як таку, а сприяє більш конструктивному та відкритому ставленню до досвіду.

Особливо важливими є результати аналізу особистих страхів, які виявили статистично значущі відмінності між групами. Особи з низьким емоційним інтелектом значно більше схильні до переживання страху не подобатися іншим, страху самого себе через нерозуміння власної особистості та страху старіння. Це вказує на їхню вищу залежність від зовнішнього схвалення та нестачу самоусвідомлення. Водночас, екзистенційні страхи виявилися однаково представленими в усіх групах, що підкреслює їх віковий та універсальний характер для молоді.

Таким чином, отримані дані свідчать, що розвиток емоційного інтелекту може стати ключовим фактором не стільки в усуненні страхів, скільки в їх конструктивному переживанні та інтеграції у життєвий досвід, особливо важливо це для формування стратегій подолання особистісних страхів та розвитку емоційної автономності.

Висновки

1. Страх є складною психофізіологічною емоцією, яка виконує подвійну функцію – з одного боку служить природним захисним механізмом, що допомагає уникати реальних загроз, а з іншого – може стати деструктивним при надмірному прояві. Емоційний інтелект відіграє ключову роль в ефективному управлінні страхом. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині свідомо розпізнавати джерела страху, адекватно оцінювати їх реальність, контролювати емоційні реакції та обирати конструктивні стратегії подолання страху.

2. Емпіричне дослідження виявило значущі відмінності у психологічних характеристиках переживання страху у осіб з різними рівнями емоційного інтелекту. Встановлено, що молодь з низьким рівнем емоційного інтелекту характеризується вищою схильністю до особистісних страхів, зокрема страху не подобатися іншим людям, страху самого себе через нерозуміння власної особистості та страху старіння, що свідчить про їхню емоційну нестабільність та залежність від зовнішнього схвалення. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу емоційну саморегуляцію, менш виражені реакції на загрози та здатність до конструктивного переживання складних емоційних станів. При цьому фундаментальні емоції та екзистенційні страхи виявилися універсальними для всіх груп, що підкреслює їхню природну роль у людському досвіді незалежно від рівня емоційної зрілості.

3. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту як засобу управління страхами у відповідності до рівня емоційного інтелекту. Для осіб з низьким рівнем емоційної компетентності пріоритетними є базові навички диференціювання емоцій, техніки самонавіювання та формування позитивної самооцінки незалежно від зовнішнього схвалення. Особам із середнім рівнем рекомендовано структурований підхід до аналізу страхів через використання

практик усвідомленості. Особам з високим рівнем емоційного інтелекту доцільно фокусуватися на трансформації страхів у ресурс для особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
3. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №37. С. 68–75.
4. Буркало Н.І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний журнал*. 2019. Т.5. Вип.7. С. 34–49
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Вівіт, 2020. 512 с.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ. 2018. 512 с.
7. Зарицька В. Емоційний інтелект: актуальність проблеми. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». Харків. 2008. Вип. 24. С. 56–57.
8. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С. 27–41.
9. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис. к. психол. наук. Київ, 2020. 20 с.
10. Карпенко Н. В. Корекція та профілактика дитячих страхів. *Психологічна газета*. 2006. № 7. С. 1–31.
11. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: Діса плюс, 2017. 189 с.
12. К'єркегор С. Поняття страху. Київ: Академічний проект, 2020. 217 с.

- 13.Мовчан М. М. Феномен страху: його класифікація і рівні. *Наукові записки*. 2012. Вип. 10 (серія «Філософія»). С. 197–204.
- 14.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : Монограф. Київ, 2003. 159 с.
- 15.Ольховецький С. М. Феноменологіс тривоги та страху. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 174–183.
- 16.Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х. : Прапор, 2009. 672 с.
- 17.Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.
- 18.Фрейд З. Вступ до психоаналізу: лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками. Київ: Основи, 1998. 709 с
- 19.Цюпенко Т., Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки*. 2024. Вип. 4 (серія «Психологія»). С. 109–115.
- 20.Черножук Ю. Узун І. Емоційний інтелект майбутніх педагогів з різним рівнем тривожності. *Наука і освіта*. 2020. Вип. 2. С. 44–50.
- 21.Юнг К. Г. Аналітична психологія: її теорія та практика. Канон, 1998. 352 с.

Д О Д А Т К И

Додаток А

Результати кластерного аналізу – інтерпретація розподілу досліджуваних за різними рівнями емоційного інтелекту:

Конечные центры кластеров

	Кластер		
	1	2	3
ei1	31	38	37
ei2	33	30	40
ei3	33	47	42
ei4	29	31	41

**Число наблюдений в
каждом кластере**

Кластер	1	12,000
	2	16,000
	3	20,000
Валидные		48,000
Пропущенные		,000

ANOVA ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ЕМОЦІЇ

Описові статистики

Описательные статистики									
		N	Среднее	Среднекв. отклонение	Стандартная ошибка	95% доверительный интервал для среднего значения		Минимум	Максимум
						Нижняя граница	Верхняя граница		
радість	1	12	,58	,515	,149	,26	,91	0	1
	2	16	,56	,512	,128	,29	,84	0	1
	3	20	,75	,444	,099	,54	,96	0	1
	Всього	48	,65	,483	,070	,51	,79	0	1
страх	1	12	,58	,515	,149	,26	,91	0	1
	2	16	,44	,512	,128	,16	,71	0	1
	3	20	,45	,510	,114	,21	,69	0	1
	Всього	48	,48	,505	,073	,33	,63	0	1
гнів	1	12	,33	,492	,142	,02	,65	0	1
	2	16	,38	,500	,125	,11	,64	0	1
	3	20	,30	,470	,105	,08	,52	0	1
	Всього	48	,33	,476	,069	,20	,47	0	1
сум	1	12	,50	,522	,151	,17	,83	0	1
	2	16	,56	,512	,128	,29	,84	0	1
	3	20	,65	,489	,109	,42	,88	0	1
	Всього	48	,58	,498	,072	,44	,73	0	1
здивування	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,13	,342	,085	-,06	,31	0	1
	3	20	,20	,410	,092	,01	,39	0	1
	Всього	48	,15	,357	,051	,04	,25	0	1
презирство	1	12	,17	,389	,112	-,08	,41	0	1
	2	16	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	3	20	,05	,224	,050	-,05	,15	0	1
	Всього	48	,06	,245	,035	-,01	,13	0	1
сором	1	12	,17	,389	,112	-,08	,41	0	1
	2	16	,13	,342	,085	-,06	,31	0	1
	3	20	,20	,410	,092	,01	,39	0	1
	Всього	48	,17	,377	,054	,06	,28	0	1
відраза	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,13	,342	,085	-,06	,31	0	1
	3	20	,15	,366	,082	-,02	,32	0	1
	Всього	48	,13	,334	,048	,03	,22	0	1
інтерес	1	12	,42	,515	,149	,09	,74	0	1
	2	16	,31	,479	,120	,06	,57	0	1
	3	20	,65	,489	,109	,42	,88	0	1
	Всього	48	,48	,505	,073	,33	,63	0	1
провина	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,25	,447	,112	,01	,49	0	1
	3	20	,10	,308	,069	-,04	,24	0	1
	Всього	48	,15	,357	,051	,04	,25	0	1

ANOVA

ANOVA						
		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
п1_радість	Между группами	,375	2	,187	,796	,458
	Внутри групп	10,604	45	,236		
	Всего	10,979	47			
п1_страх	Между группами	,175	2	,088	,334	,718
	Внутри групп	11,804	45	,262		
	Всего	11,979	47			
п1_гнів	Между группами	,050	2	,025	,106	,900
	Внутри групп	10,617	45	,236		
	Всего	10,667	47			
п1_сум	Между группами	,179	2	,090	,351	,706
	Внутри групп	11,488	45	,255		
	Всего	11,667	47			
п1_здивування	Между группами	,113	2	,056	,431	,652
	Внутри групп	5,867	45	,130		
	Всего	5,979	47			
п1_презирство	Между группами	,196	2	,098	1,684	,197
	Внутри групп	2,617	45	,058		
	Всего	2,813	47			
п1_сором	Между группами	,050	2	,025	,170	,844
	Внутри групп	6,617	45	,147		
	Всего	6,667	47			
п1_відраза	Между группами	,033	2	,017	,144	,866
	Внутри групп	5,217	45	,116		
	Всего	5,250	47			
п1_інтерес	Между группами	1,075	2	,538	2,218	,121
	Внутри групп	10,904	45	,242		
	Всего	11,979	47			
п1_провина	Между группами	,263	2	,131	1,033	,364
	Внутри групп	5,717	45	,127		
	Всего	5,979	47			

ANOVA РІЗНОВИД СТРАХІВ – «ПРИРОДНІ СТРАХИ» («ЗАГРОЗА ЖИТТЮ ЛЮДИНИ»)

Описові статистики

Описательные статистики									
		N	Среднее	Среднекв. отклонение	Стандартная ошибка	95% доверительный интервал для среднего значения		Минимум	Максимум
						Нижняя граница	Верхняя граница		
Страх "прильотів"	1	12	,50	,522	,151	,17	,83	0	1
	2	16	,44	,512	,128	,16	,71	0	1
	3	20	,45	,510	,114	,21	,69	0	1
	Всього	48	,46	,504	,073	,31	,60	0	1
Страх втратити близьких та рідних	1	12	,58	,515	,149	,26	,91	0	1
	2	16	,81	,403	,101	,60	1.03	0	1
	3	20	,70	,470	,105	,48	,92	0	1
	Всього	48	,71	,459	,066	,57	,84	0	1
Страх втратити дім	1	12	,33	,492	,142	,02	,65	0	1
	2	16	,13	,342	,085	-,06	,31	0	1
	3	20	,20	,410	,092	,01	,39	0	1
	Всього	48	,21	,410	,059	,09	,33	0	1
Страх бездомних тварин	1	12	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	2	16	,25	,447	,112	,01	,49	0	1
	3	20	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	Всього	48	,08	,279	,040	,00	,16	0	1
Страх залишатися наодинці вдома вночі	1	12	,17	,389	,112	-,08	,41	0	1
	2	16	,13	,342	,085	-,06	,31	0	1
	3	20	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	Всього	48	,08	,279	,040	,00	,16	0	1
Страх голоду	1	12	,17	,389	,112	-,08	,41	0	1
	2	16	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	3	20	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	Всього	48	,04	,202	,029	-,02	,10	0	1
Страх темряви	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,06	,250	,062	-,07	,20	0	1
	3	20	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	Всього	48	,04	,202	,029	-,02	,10	0	1
Не переживаю страх	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,06	,250	,063	-,07	,20	0	1
	3	20	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	Всього	48	,04	,202	,029	-,02	,10	0	1
Інші страхи	1	12	,17	,389	,112	-,08	,41	0	1
	2	16	,13	,342	,085	-,06	,31	0	1
	3	20	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	Всього	48	,08	,279	,040	,00	,16	0	1

ANOVA

ANOVA

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
Страх "прильотів"	Между группами	,029	2	,015	,055	,946
	Внутри групп	11,888	45	,264		
	Всего	11,917	47			
Страх втратити близьких та рідних	Между группами	,362	2	,181	,854	,433
	Внутри групп	9,554	45	,212		
	Всего	9,917	47			
Страх втратити дім	Между группами	,300	2	,150	,886	,419
	Внутри групп	7,617	45	,169		
	Всего	7,917	47			
Страх бездомних тварин	Между группами	,667	2	,333	5,000	,011
	Внутри групп	3,000	45	,067		
	Всего	3,667	47			
Страх залишатися наодинці вдома вночі	Между группами	,250	2	,125	1,646	,204
	Внутри групп	3,417	45	,076		
	Всего	3,667	47			
Страх голоду	Между группами	,250	2	,125	3,375	,043
	Внутри групп	1,667	45	,037		
	Всего	1,917	47			
Страх темряви	Между группами	,062	2	,031	,758	,474
	Внутри групп	1,854	45	,041		
	Всего	1,917	47			
Не переживаю страх	Между группами	,062	2	,031	,758	,474
	Внутри групп	1,854	45	,041		
	Всего	1,917	47			

ANOVA РІЗНОВИД СТРАХІВ – «ЖИТТЄВІ СТРАХИ»

Описові статистики

Описательные статистики									
		N	Среднее	Среднекв.отклонение	Стандартная ошибка	95% доверительный интервал для среднего значения		Минимум	Максимум
						Нижняя граница	Верхняя граница		
Страх всього невідомого	1	12	,33	,492	,142	,02	,65	0	1
	2	16	,25	,447	,112	,01	,49	0	1
	3	20	,30	,470	,105	,08	,52	0	1
	Всього	48	,29	,459	,066	,16	,43	0	1
Страх, що війна буде затяжною	1	12	,42	,515	,149	,09	,74	0	1
	2	16	,44	,512	,128	,16	,71	0	1
	3	20	,50	,513	,115	,26	,74	0	1
	Всього	48	,46	,504	,073	,31	,60	0	1
Страх , що не реалізую себе	1	12	,42	,515	,149	,09	,74	0	1
	2	16	,69	,479	,120	,43	,94	0	1
	3	20	,55	,510	,114	,31	,79	0	1
	Всього	48	,56	,501	,072	,42	,71	0	1
Страх всього нового	1	12	,17	,389	,112	-,08	,41	0	1
	2	16	,25	,447	,112	,01	,49	0	1
	3	20	,15	,366	,082	-,02	,32	0	1
	Всього	48	,19	,394	,057	,07	,30	0	1
Страх втратити сенс життя	1	12	,25	,452	,131	-,04	,54	0	1
	2	16	,13	,342	,085	-,06	,31	0	1
	3	20	,20	,410	,092	,01	,39	0	1
	Всього	48	,19	,394	,057	,07	,30	0	1
Страх раптових змін в планах	1	12	,25	,452	,131	-,04	,54	0	1
	2	16	,13	,342	,085	-,06	,31	0	1
	3	20	,35	,489	,109	,12	,58	0	1
	Всього	48	,25	,438	,063	,12	,38	0	1
Страх невдач	1	12	,58	,515	,149	,26	,91	0	1
	2	16	,44	,512	,128	,16	,71	0	1
	3	20	,50	,513	,115	,26	,74	0	1
	Всього	48	,50	,505	,073	,35	,65	0	1
Не переживаю страхи	1	12	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	2	16	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	3	20	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	Всього	48	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
Інші страхи	1	12	,25	,452	,131	-,04	,54	0	1
	2	16	,19	,403	,101	-,03	,40	0	1
	3	20	,10	,308	,069	-,04	,24	0	1
	Всього	48	,17	,377	,054	,06	,28	0	1

ANOVA

ANOVA

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
Страх всього невідомого	Между группами	,050	2	,025	,114	,892
	Внутри групп	9,867	45	,219		
	Всего	9,917	47			
Страх, що війна буде затяжною	Между группами	,062	2	,031	,119	,888
	Внутри групп	11,854	45	,263		
	Всего	11,917	47			
Страх, що не реалізую себе	Между группами	,508	2	,254	1,012	,372
	Внутри групп	11,304	45	,251		
	Всего	11,813	47			
Страх всього нового	Между группами	,096	2	,048	,299	,743
	Внутри групп	7,217	45	,160		
	Всего	7,313	47			
Страх втратити сенс життя	Между группами	,113	2	,056	,352	,706
	Внутри групп	7,200	45	,160		
	Всего	7,312	47			
Страх раптових змін в планах	Между группами	,450	2	,225	1,184	,315
	Внутри групп	8,550	45	,190		
	Всего	9,000	47			
Страх невдач	Между группами	,146	2	,073	,277	,759
	Внутри групп	11,854	45	,263		
	Всего	12,000	47			
Не переживаю страхи	Между группами	,000	2	,000	.	.
	Внутри групп	,000	45	,000		
	Всего	,000	47			

ANOVA РІЗНОВИД СТРАХІВ – «ОСОБИСТІ СТРАХИ»

Описові статистики

Описательные статистики

		N	Среднее	Среднекв. отклонение	Стандартная ошибка	95% доверительный интервал для среднего значения		Минимум	Максимум
						Нижняя граница	Верхняя граница		
Страх старіння	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,25	,447	,112	,01	,49	0	1
	3	20	,05	,224	,050	-,05	,15	0	1
	Всього	48	,13	,334	,048	,03	,22	0	1
Страх не подобатися іншим людям	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,38	,500	,125	,11	,64	0	1
	3	20	,10	,308	,069	-,04	,24	0	1
	Всього	48	,19	,394	,057	,07	,30	0	1
Страх самотності	1	12	,25	,452	,131	-,04	,54	0	1
	2	16	,50	,516	,129	,22	,78	0	1
	3	20	,30	,470	,105	,08	,52	0	1
	Всього	48	,35	,483	,070	,21	,49	0	1
Страх стати нікому не потрібним	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,25	,447	,112	,01	,49	0	1
	3	20	,20	,410	,092	,01	,39	0	1
	Всього	48	,19	,394	,057	,07	,30	0	1
Страх самого себе (саму себе) оскільки не розумію себе	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,38	,500	,125	,11	,64	0	1
	3	20	,15	,366	,082	-,02	,32	0	1
	Всього	48	,21	,410	,059	,09	,33	0	1
Страх критики	1	12	,17	,389	,112	-,08	,41	0	1
	2	16	,19	,403	,101	-,03	,40	0	1
	3	20	,25	,444	,099	,04	,46	0	1
	Всього	48	,21	,410	,059	,09	,33	0	1
Не переживаю страхи	1	12	,08	,289	,083	-,10	,27	0	1
	2	16	,00	,000	,000	,00	,00	0	0
	3	20	,05	,224	,050	-,05	,15	0	1
	Всього	48	,04	,202	,029	-,02	,10	0	1
Інші страхи	1	12	,67	,492	,142	,35	,98	0	1
	2	16	,19	,403	,101	-,03	,40	0	1
	3	20	,30	,470	,105	,08	,52	0	1
	Всього	48	,35	,483	,070	,21	,49	0	1
Чи зверталися ви впродовж останнього року за допомогою до психолога?	1	12	,25	,452	,131	-,04	,54	0	1
	2	16	,06	,250	,062	-,07	,20	0	1
	3	20	,15	,366	,082	-,02	,32	0	1
	Всього	48	,15	,357	,051	,04	,25	0	1

ANOVA

ANOVA

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
Страх старіння	Между группами	,383	2	,192	1,772	,182
	Внутри групп	4,867	45	,108		
	Всего	5,250	47			
Страх не подобатися іншим людям	Между группами	,846	2	,423	2,943	,063
	Внутри групп	6,467	45	,144		
	Всего	7,312	47			
Страх самотності	Между группами	,529	2	,265	1,139	,329
	Внутри групп	10,450	45	,232		
	Всего	10,979	47			
Страх стати нікому не потрібним	Между группами	,196	2	,098	,619	,543
	Внутри групп	7,117	45	,158		
	Всего	7,313	47			
Страх самого себе (саму себе) оскільки не розумію себе	Между группами	,700	2	,350	2,182	,125
	Внутри групп	7,217	45	,160		
	Всего	7,917	47			
Страх критики	Между группами	,063	2	,031	,179	,837
	Внутри групп	7,854	45	,175		
	Всего	7,917	47			
Не переживаю страхи	Между группами	,050	2	,025	,603	,552
	Внутри групп	1,867	45	,041		
	Всего	1,917	47			
Інші страхи	Между группами	1,675	2	,837	4,051	,024
	Внутри групп	9,304	45	,207		
	Всего	10,979	47			

Авторська анкета

Які емоції з наведених нижче Ви частіше переживаєте останнім часом (за останній місяць): *

- ☐ радість;
- ☐ страх;
- ☐ гнів;
- ☐ сум;
- ☐ здивування;
- ☐ презирство;
- ☐ сором;
- ☐ відраза;
- ☐ інтерес;
- ☐ провина.

Чи є страх постійною складовою вашого життя? *

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Інколи

Як страх впливає на ваше повсякденне життя? *

- ☐ Сильно обмежує мої дії
- ☐ Іноді заважає приймати рішення
- ☐ Практично не впливає
- ☐ Інше

Чи є страх більш притаманним Вам, ніж іншим людям в Вашому оточенні? *

☐ Так

☐ Ні

☐ Інше

Які з перелічених страхів, пов'язаних з загрозою життю, вам найбільше притаманні в останні місяці? *

☐ Страх "прильотів"

☐ Страх втратити близьких та рідних

☐ Страх втратити дім

☐ Страх бездомних тварин

☐ Страх залишатися наодинці вдома вночі

☐ Страх голоду

☐ Страх темряви

☐ Не переживаю страх

☐ Інші страхи

Які з перелічених життєвих страхів вам найбільше притаманні в останні місяці? *

- ☐ Страх всього невідомого
- ☐ Страх , що війна буде затяжна
- ☐ Страх , що не реалізую себе
- ☐ Страх всього нового
- ☐ Страх втратити сенс життя
- ☐ Страх раптових змін в планах
- ☐ Страх невдач
- ☐ Не переживаю страхи
- ☐ Інші страхи

Які з перелічених особистих страхів вам найбільше притаманні в останні місяці? *

- ☐ Страх старіння
- ☐ Страх не подобатися іншим людям
- ☐ Страх самотності
- ☐ Страх стати нікому не потрібним
- ☐ Страх самого себе (саму себе) оскільки не розумію себе
- ☐ Страх критики
- ☐ Не переживаю страхи
- ☐ Інші страхи

Яким чином страхи заважають вашому життю? *

- ☐ Відчуваю себе безпорадним/безпорадною
- ☐ Змушують відкладаю справи на потім
- ☐ Приймаю імпульсивні рішення
- ☐ Уникаю будь-яких змін
- ☐ Уникаю відповідальності через страх помилитись
- ☐ Інше

Які засоби подолання страхів вам найбільш притаманні? *

- ☐ Саморозвиток
- ☐ Підтримка близьких
- ☐ Медитація та релаксація
- ☐ Творчість
- ☐ Спорт та фізична активність
- ☐ Розважальні засоби
- ☐ Інше

Які психологічні засоби подолання страхів ви використовуєте? *

- ☐ Вправи для релаксації
- ☐ Самонавіювання та емоційна підтримка самого себе
- ☐ Психологічні мобільні додатки
- ☐ Вивчення психологічної літератури
- ☐ Звернення до психолога
- ☐ Майндфулнес
- ☐ Інше

Чи зверталися ви впродовж останнього року за допомогою до психолога? *

- ☐ Ні
- ☐ Так, до психологічної служби у навчальному закладі
- ☐ Так, до приватного психолога
- ☐ Так, до фахівців на онлайн-платформах психологічної допомоги
- ☐ Інше