

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему:
«ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ»

Виконала:
здобувачка вищої освіти, 42 групи,
денної форми навчання
напрямку підготовки: 053 Психологія
Моторна Валерія В'ячеславівна

Науковий керівник:
канд. психол. наук, доцент
Дерев'янка Світлана Петрівна

Захищено з оцінкою _____
Голова ЕК _____

Чернігів 2026

Студентка

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 «__»_____2026 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. <i>Теоретико-методологічні засади дослідження тривожності сучасної молоді</i>	6
1.1. Поняття та психологічна сутність тривожності у наукових дослідженнях	6
1.2. Психологічні особливості молодого віку як передумови виникнення тривожності.....	10
1.3. Чинники та детермінанти формування тривожності у сучасному соціокультурному просторі.....	14
Висновки до розділу 1	18
Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження особливостей тривожності сучасної молоді</i>	20
2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня тривожності у сучасної молоді	25
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у сучасному молодіжному середовищі	33
Висновки до розділу 2	35
Висновки	37
Перелік використаних джерел	39
Додатки	42

ВСТУП

Актуальність теми. Трансформаційні процеси, що охопили всі аспекти життя сучасного українського суспільства, створюють підвищені вимоги до здатності особистості адаптуватися до змін. Молодий вік є вирішальним етапом формування індивідуальності, коли активно відбувається пошук власної ідентичності, вибір професійного шляху та розробка життєвих стратегій. Водночас стан постійної невизначеності, зумовлений воєнними реаліями, економічною нестабільністю та інтенсивною цифровізацією, значно підсилює рівень тривожності й хронічного емоційного стресу.

Тривожність серед сучасної молоді вже перестає бути виключно індивідуальною рисою й набуває характеру суспільного явища, що негативно впливає як на ментальне здоров'я, так і на якість міжособистісних стосунків. Це, своєю чергою, призводить до зменшення соціальної активності та порушень у когнітивних процесах. Таким чином, дослідження феномену тривожності стає не лише психологічним завданням, а й важливою соціальною потребою. Нагальність пошуку дієвих підходів до психологічної підтримки та саморегуляції в умовах кризи визначає актуальність нашого дослідження.

Об'єктом дослідження виступає феномен тривожності.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву тривожності у сучасної молоді.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у представників сучасної молоді.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності у психологічній науці.

2. Розкрити психологічні особливості молодіжного віку як передумови виникнення тривожних станів.

3. Визначити основні чинники та детермінанти формування тривожності у сучасному соціокультурному просторі

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення вітчизняних дослідників (С. Максименко, Т. Титаренко та ін.) та зарубіжних науковців (Ч.Спілбергер, З.Фрейд, К.Хорні) щодо природи тривожності, її детермінант та проявів у сучасному соціальному середовищі.

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування, психодіагностичне опитування) та математико-статистичних (аналіз середніх значень, процентильна статистика) методів.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (30 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність феноменів тривоги та тривожності, описано специфіку тривожності у сучасної молоді, її соціально-психологічні чинники. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні психопрофілактичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 47 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття та психологічна сутність тривожності у наукових дослідженнях

Феномен тривожності є одним із найбільш складних та багатограних об'єктів дослідження у сучасній психологічній науці. Попри значну кількість праць, у науковій літературі досі відсутній єдиний підхід до визначення цього поняття, що зумовлено розмаїттям теоретичних шкіл та методологічних позицій.

Фундаментальні основи розуміння тривоги були закладені у працях З. Фрейда, який запропонував розрізняти об'єктивний страх як реакцію на реальну зовнішню небезпеку та внутрішню тривогу, що виникає як сигнал про можливу загрозу цілісності «Я». У своїй роботі 1925 року «Гальмування, симптом, тривога» З. Фрейд аналізує природу тривоги, описуючи її як почуття незадоволення, що, на відміну від смутку, супроводжується фізіологічними проявами. До таких проявів він відносить прискорене серцебиття, утруднене дихання, тремтіння і відчуття холоду. З. Фрейд висловлює думку, що перше переживання тривоги людина відчуває під час процесу народження. Після цього кожне наступне відчуття тривоги не виникає абсолютно новим, а лише відтворює вже пережитий стан. Таким чином, кожен наступний епізод тривоги є реалізацією пам'яті про першу травматичну тривогу, яка виникла під час народження [29].

Згідно з теорією З. Фрейда, виділяють три основні типи тривоги. Перший – реалістична тривога, джерелом якої є емоції та страх. Вона може ослаблювати здатність особистості ефективно реагувати на загрозу чи долати її. Другий тип – невротична тривога, що пов'язана зі страхом втрати контролю над власними внутрішніми імпульсами та бажаннями. Третій – моральна тривога, яка виникає

тоді, коли внутрішні заборони та норми суперечать неприйнятним, з точки зору особистості, прагненням і викликають почуття провини [6, с.59].

Розвиваючи ідеї З.Фрейда, К. Хорні обґрунтувала концепцію «базальної тривоги», трактуючи її як відчуття ізольованості та безпорадності особистості, що формується під впливом несприятливого соціокультурного середовища [22].

Ключовим для нашого дослідження є підхід Ч. Спілбергера, який здійснив диференціацію між двома психологічними категоріями: станом тривоги (ситуативною тривожністю) та тривожністю як властивістю (особистісною тривожністю). Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретні обставини та має тимчасовий характер, тоді як особистісна тривожність відображає відносно стійку індивідуальну рису, що визначає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі [30].

У роботах О. Галієвої тривожність також розглядається як багатогранний психологічний феномен, що диференціюється на ситуативну тривогу (стан) та особистісну тривожність (власність). Дослідниця акцентує увагу на психологічних аспектах прояву та зниженні рівня тривожності, зокрема у студентської молоді, описуючи її як емоційний дискомфорт, стан очікування небезпеки або стійку рису особистості. Вона підкреслює, що особистісна тривожність формує специфічний стиль реагування на життєві ситуації, незалежно від їх об'єктивної складності, а також наголошує на тому, що формування тривожності часто пов'язане з досвідом невдач, надмірною критикою та відсутністю емоційної підтримки [5, с.109].

У когнітивній психології (А. Бек, А. Елліс) тривожність аналізується через механізми сприйняття. Згідно з цією теорією, високий рівень тривоги є результатом ірраціональних переконань та когнітивних викривлень, коли особистість переоцінює ймовірність небезпеки та недооцінює власні ресурси для подолання труднощів [15].

Поняття тривожності не можна розглядати окремо від поняття тривоги. Тривога є тимчасовим емоційним станом, тоді як тривожність виступає стійкою властивістю особистості [7].

Сучасний тлумачний психологічний словник трактує поняття «тривога» як «емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, являє собою генералізований, дифузійний або безпредметний страх. Як правило, пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії і часто обумовлена неусвідомленістю джерела небезпеки» [23, с.550]. Натомість поняття «тривожності» пояснюється як «стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень. У цілому, тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості» [23, с.551].

У великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття «тривога» та «тривожність» ототожнюються та пояснюються як «неспокій, збентеження, викликані якимось побоюванням, страхом перед чимось, передчуття неприємного, небезпечного; хвилювання, переживання, що порушують душевний спокій» та відповідно як «стан тривоги, побоювання, хвилювання» [2, с.1473].

Тривога являє собою емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, коли очікується можливий несприятливий розвиток подій. Натомість тривожність можна визначити як схильність людини до переживання стану тривоги. Тривожність є індивідуальною характеристикою особистості, рисою характеру, що проявляється в схильності до надмірного хвилювання та відчуття тривоги у ситуаціях, які людина самотійно сприймає як загрозові. Це можуть бути ситуації, пов'язані з ризиком неприємностей, невдач або фрустрації [8, с.278].

Варто зазначити, що в основі такого стану лежить психологічна загроза, яка має суб'єктивну природу та характеризується відсутністю прямої фізичної небезпеки. Такі обставини можуть включати конфліктні ситуації, порівняння

себе з іншими, які мають певну перевагу, або змагання й конкуренцію з цими людьми.

Значну увагу дослідженню феномена тривожності приділяє сучасний вітчизняний дослідник І. Пронько. У своїх працях він підкреслює, що певні прояви тривоги, ймовірно, є притаманними кожній людині. Ці відчуття зазвичай сприймаються як щось невизначене, що важко піддається точному опису чи формулюванню. Така повсюдність та універсальність тривожних проявів дають підстави розглядати тривогу як фундаментальне психологічне явище, яке своїм корінням сягає до первісних, досимволічних етапів людського існування [16].

Українська психологічна школа приділяє значну увагу адаптивному та деструктивному впливу тривожності. У працях С. Максименка тривожність розглядається в контексті розвитку особистості та її життєвого шляху [11]. Я. Андрушко акцентує увагу на генезисі тривожності, вказуючи, що вона може трансформуватися зі стабільного емоційного стану у стійку рису характеру, яка суттєво впливає на соціальну взаємодію [1]. Сучасні вітчизняні дослідники, зокрема Т. Титаренко та С. Дмитрієва пов'язують прояви тривожності з дефіцитом психологічної безпеки та життєстійкості особистості в умовах соціальних криз [21; 7].

О. Скакунова та О. Дрозд зазначають, що у психології виділяють дві основні форми тривожності: відкриту та приховану. Відкрита тривожність характеризується її проявом через поведінку та діяльність, супроводжуючись усвідомленим відчуттям тривоги. Натомість прихована тривожність може залишатися на неусвідомленому рівні та виявлятися у двох різних формах: по-перше, через надмірне відчуття спокою або нечутливості до реальних життєвих труднощів, по-друге, через заперечення власного неблагополуччя за допомогою специфічних моделей поведінки [19, с.134].

Отже, у наукових дослідженнях тривожність розглядається як складний багатовимірний психологічний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона може виступати як ситуативний стан і як стійка

особистісна характеристика, формуючись під впливом як зовнішніх обставин, так і внутрішніх особливостей людини. Аналіз різних теоретичних підходів свідчить, що тривожність виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функцію, залежно від її рівня та інтенсивності. Це дозволяє розглядати її як важливий чинник психічного розвитку та психологічного благополуччя особистості.

1.2. Психологічні особливості молодого віку як передумови виникнення тривожності

Молодий вік є складним і суперечливим етапом онтогенетичного розвитку особистості, що охоплює період переходу від підлітковості до зрілості. Він характеризується активним формуванням світогляду, самосвідомості, системи цінностей та життєвих орієнтирів. У цей період відбувається інтенсивне становлення особистості як суб'єкта власного життя, що супроводжується значними психологічними навантаженнями. Саме тому молодий вік розглядається як сенситивний період щодо виникнення тривожності.

Слід зазначити, що період молодості не має чітко визначених вікових меж, оскільки його тривалість і зміст зумовлюються не лише біологічними, а й соціальними, культурними та психологічними чинниками. У різних наукових підходах межі молодого віку можуть варіюватися залежно від критеріїв, покладених в основу періодизації: хронологічного віку, рівня соціальної зрілості, професійного становлення чи сформованості особистісної ідентичності [8, с.279].

Дискусія щодо вікових меж молодості має не лише теоретичний характер, адже поняття молоді тісно пов'язане з особливостями психологічного розвитку особистості. Наукові дослідження свідчать, що приблизно з 14 років молода людина починає усвідомлювати свої соціальні права, своє місце у суспільстві й особисту роль у ньому. До 18 років зазвичай завершується формування базових психофізичних якостей, а до 24 років припиняються процеси фізичного росту організму. У цей самий період відбувається встановлення соціального статусу

через здобуття освіти, професійної підготовки, а також накопичення певного життєвого та трудового досвіду [12, с.59].

О. Сергеєнкова зазначає, що у процесі вікової періодизації психічного розвитку людини використовують різні одиниці поділу онтогенезу, серед яких виділяють епохи, періоди та фази. Епохи являють собою найбільш узагальнені етапи розвитку, під час яких відбувається фундаментальна перебудова всіх систем організму, включаючи психіку; у людському онтогенезі зазвичай виокремлюють три такі етапи: дитинство, дорослішання та дорослість. Періоди характеризуються значними змінами у всій структурі психіки й виступають основною одиницею аналізу у віковій психології, оскільки дозволяють більш детально простежити закономірності розвитку. Фази, своєю чергою, відображають зміни в окремих сферах психіки та є менш стабільними і послідовними порівняно з епохами і періодами, адже їх виокремлення залежить від дослідження конкретних психічних новоутворень [18]. З огляду на це, відповідно до вітчизняної вікової періодизації психічного розвитку людини, молодість належить до епохи дорослішання, охоплює юнацький період, який включає дві фази – фазу ранньої юності та фазу власне юності.

Зауважимо, що поняття молоді охоплює багатоаспектне трактування в різних наукових галузях, таких як філософія, соціологія, політологія, педагогіка, психологія тощо. Такі дослідники як М. Марценюк та А.Моргун висловлюють думку, що визначальною особливістю цієї соціальної групи є те, що значна частина її представників перебуває в процесі становлення власного соціального статусу. Молодь часто знаходиться на етапі так званого «статусного мораторію», коли особистий статус ще не сформований; він може визначатися або положенням батьків, або майбутніми перспективами, пов'язаними з професійною підготовкою. Входячи в доросле життя, молодь зіштовхується із уже сформованими суспільними інститутами, які не завжди відповідають їх очікуванням і потребам, що нерідко стає причиною криз і конфліктів [12, с.58].

Однією з провідних характеристик цього вікового етапу є процес формування особистісної ідентичності. Молода людина прагне визначити своє місце в суспільстві, обрати професійний шлях, сформувати життєві цілі та цінності. Однак цей процес часто супроводжується внутрішніми суперечностями, невизначеністю та сумнівами у правильності власного вибору. Невпевненість у майбутньому, страх помилки та відповідальності можуть виступати джерелами хронічного психоемоційного напруження і, як наслідок, підвищеної тривожності.

Згідно з дослідженнями Н. Гребінь та М. Луців, підвищена схильність до відчуття тривожності та страху є найбільш характерною формою афективних і поведінкових порушень серед молоді. Ці розлади належать до найпоширеніших типів психічного дискомфорту в даній віковій групі [6, с.59].

Важливим чинником є також нестабільність самооцінки та «Я-концепції». У молодому віці самооцінка часто має ситуативний характер і значною мірою залежить від зовнішніх оцінок – думки однолітків, викладачів, батьків, соціального оточення. Прагнення до самоствердження поєднується з внутрішньою невпевненістю, що створює ґрунт для виникнення тривожних переживань. Будь-які невдачі або критика можуть сприйматися надмірно гостро та викликати сумніви у власній компетентності та цінності.

Ще однією суттєвою особливістю молоді є підвищена емоційна чутливість та реактивність. Молоді люди схильні до інтенсивного переживання як позитивних, так і негативних емоцій. Емоційна сфера в цей період характеризується нестійкістю, що проявляється у різких коливаннях настрою, імпульсивності, схильності до афективних реакцій. Така емоційна лабільність підсилює сприйняття потенційно загрозливих ситуацій і сприяє формуванню тривожності як стійкої реакції [3, с.218].

Значну роль відіграє розвиток рефлексії та самосвідомості. Молоді люди активно аналізують власні думки, почуття, вчинки, прагнуть до самопізнання та самовдосконалення. Однак надмірна рефлексія може набувати деструктивного характеру, проявляючись у постійному самоконтролі, сумнівах і схильності до

самокритики. Це може призводити до формування негативних когнітивних установок, які підсилюють тривожні стани.

Не менш важливим є соціальний контекст розвитку. Молодий вік пов'язаний із розширенням соціальних зв'язків та включенням у нові соціальні ролі – студента, працівника, партнера, громадянина. Зростає відповідальність за власні рішення, виникає необхідність адаптації до нових умов життя та діяльності. Соціальні очікування, конкуренція, страх невідповідності вимогам суспільства, а також труднощі міжособистісної взаємодії можуть виступати потужними стресогенними факторами [12, с.60].

Окремо слід відзначити вплив невизначеності життєвої перспективи. У сучасних умовах молодь часто стикається з нестабільністю соціально-економічного середовища, що ускладнює планування майбутнього. Відсутність чітких орієнтирів, сумніви щодо професійної реалізації та особистісного успіху підвищують рівень внутрішньої напруги та тривоги.

Важливим аспектом є також формування механізмів психологічної саморегуляції. У молодому віці ці механізми ще не є достатньо сформованими, що ускладнює ефективне подолання стресових ситуацій. Недостатній рівень розвитку копінг-стратегій може призводити до закріплення тривожних реакцій як типового способу реагування на труднощі [8, с.279].

Крім того, значну роль відіграють міжособистісні відносини, зокрема сфера дружби та романтичних стосунків. Потреба у прийнятті, підтримці та емоційній близькості поєднується зі страхом відторгнення, самотності або втрати значущих людей. Невдачі в цій сфері можуть суттєво підвищувати рівень тривожності та впливати на загальне психологічне благополуччя [3, с.222].

Таким чином, молодий вік характеризується сукупністю психологічних особливостей – формуванням ідентичності, нестабільністю самооцінки, емоційною лабільністю, розвитком рефлексії, впливом соціального тиску, невизначеністю майбутнього та недостатньою сформованістю механізмів

саморегуляції. Усі ці чинники створюють сприятливе підґрунтя для виникнення та закріплення тривожності як стійкої особистісної характеристики.

1.3. Чинники та детермінанти формування тривожності у сучасному соціокультурному просторі

Формування тривожності як стійкої риси особистості сучасної молоді людини неможливо розглядати поза контекстом глобальних та локальних соціокультурних трансформацій. Сучасну соціальну реальність дедалі частіше описують через концепцію BANI (Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible), запропоновану Дж. Касіо. У межах цієї концепції світ постає як крихкий, тривожний, нелінійний і складний для розуміння, що зумовлює зростання психологічної напруги в суспільстві. Зокрема, характеристика «тривожності» вказує на те, що стан невизначеності та емоційного напруження стає типовим для сучасної людини, впливаючи на її сприйняття реальності, прийняття рішень і загальне психологічне благополуччя [27].

Чинники, що обумовлюють тривожність, вчені (О. Скакунова, О. Дрозд) розподіляються на об'єктивні та суб'єктивні, які здатні впливати на психофізіологічну, соціальну та психологічну сфери життя особистості. До об'єктивних чинників належать зовнішні обставини та умови життєдіяльності людини, які можуть виступати джерелами напруження та невизначеності. Вони не залежать безпосередньо від особистості, але суттєво впливають на її психологічний стан. Суб'єктивні ж чинники охоплюють індивідуально-психологічні особливості людини, які визначають її сприйняття та інтерпретацію ситуацій. Саме вони пояснюють, чому за однакових умов різні люди відчувають різний рівень тривожності [19, с.134].

Розглянемо детальніше спочатку об'єктивні чинники. В сучасних реаліях одним із найважливіших чинників тривожності у сучасної молоді є вплив воєнного стану та безпекова детермінанта. Для українського соціокультурного простору ключовим чинником тривожності є повномасштабна війна. Як

зазначає Т. Титаренко, екстремальні події руйнують «когнітивну карту» майбутнього. Для молоді, чий віковий розвиток передбачає активне планування, ситуація постійної загрози життю, звуки сирен та регулярні обстріли стають джерелом хронічного стресу. Це призводить до формування «тривожного очікування», коли психіка перебуває у стані постійної мобілізації, що виснажує адаптаційні ресурси та сприяє закріпленню високого рівня ситуативної тривожності, яка з часом переходить в особистісну [21].

На думку І. Шевякової та Д. Ходоренко, через специфічні вікові психологічні особливості молоді люди вважаються однією з найвразливіших категорій населення. Війна спричиняє для них невизначеність у питаннях щодо навчання, побудови кар'єри, формування сімейних стосунків, батьківства та особистісного розвитку – усіх тих завдань, які забезпечують реалізацію життєвого потенціалу молодої людини. Така невизначеність створює бар'єри для задоволення актуальних потреб, призводячи до глибоких психоемоційних потрясінь і негативних наслідків [24, с.75-76].

Однією з ключових детермінант тривожності сучасної молоді є всеохопна присутність у цифровому середовищі. Молодь сьогодення буквально інтегрована в інформаційні потоки у форматі 24/7, що призводить до появи низки унікальних соціально-психологічних феноменів. Зокрема, FOMO (Fear of Missing Out) – страх пропустити важливу подію або виявитися менш успішним у порівнянні з іншими. Постійний моніторинг інформаційних стрічок посилює відчуття соціальної ізоляції, тоді як інформаційне перевантаження та феномен «думскролінгу» (континуального споживання негативного контенту) зокрема в умовах військових конфліктів, створюють ілюзію повної нестабільності й неконтрольованості світу, що, у свою чергу, підсилює загальну тривожність. На цьому тлі особливу важливість набувають такі явища, як кібербулінг та культура «скасування»: страх публічної помилки або осуду в онлайн-просторі формує підвищений рівень соціальної тривожності та змушує практикувати самопридушення й самоцензуру [28].

О. Скакунова та О. Дрозд зазначають, що в умовах сучасного світу, де інформаційний простір переповнений, орієнтуватися у політичному середовищі як на національному, так і на глобальному рівні стає дедалі важче. Відсутність належного аналізу інформації та критичного мислення може спричиняти підвищене почуття тривожності, оскільки постійне споживання новин виснажує нервову систему і негативно впливає на емоційний стан людини [19, с.134].

Ще одним важливим чинником, що сприяє зростанню тривожності серед сучасної молоді, є зміна сімейних цінностей та характеру соціальних зв'язків. Сучасне суспільство дедалі більше демонструє тенденцію до атомізації, що виражається у послабленні традиційних інститутів підтримки, таких як сім'я і громада. Крім того, перенесення значної частини комунікації у віртуальний простір негативно впливає на якість емоційного зв'язку між людьми. Брак «живого» спілкування, щирої підтримки та співчуття залишає молоду людину вразливою перед викликами життя. Відчуття психологічної самотності, навіть наявність численних віртуальних «друзів», стає серйозним джерелом внутрішнього дискомфорту.

Соціально-економічна невизначеність та професійний пресинг є ще одним чинником, який обумовлює тривожність у сучасної молоді. Соціокультурний простір сьогодні транслює культ «швидкого успіху» та високої продуктивності. Молода людина відчуває тиск необхідності бути конкурентоспроможною на ринку праці, який стрімко змінюється через розвиток штучного інтелекту та автоматизацію. В. Панок наголошує, що невідповідність між темпом соціальних змін та можливістю особистості адаптуватися до них породжує «фрустраційну тривожність». Економічна нестабільність та відсутність гарантій першого робочого місця підсилюють страх соціальної неспроможності [14].

Таким чином, об'єктивні чинники створюють зовнішній фон, на якому виникають і розвиваються тривожні переживання.

Зупинимось на суб'єктивних чинниках тривожності сучасної молоді. До них належать характеристики темпераменту та нервової системи, зокрема підвищена чутливість, емоційність та схильність до сильних переживань.

Важливу роль відіграє самооцінка та рівень впевненості в собі: занижена самооцінка сприяє формуванню невпевненості та страху невдачі. Когнітивні установки, такі як схильність до негативного мислення, очікування найгірших сценаріїв та перебільшення небезпеки, також підвищують рівень тривожності. Попередній життєвий досвід, особливо травматичні події або негативні ситуації, може закріплювати тривожні реакції, тоді як рівень розвитку саморегуляції визначає здатність контролювати емоції та поведінку, що безпосередньо впливає на подолання тривоги. Окрім того, значення мають особистісні цінності та внутрішні конфлікти, коли суперечності між бажаннями та моральними нормами породжують внутрішню напругу, що також сприяє виникненню та підтриманню тривожних станів.

О. Скакунова та О. Дрозд визначають ряд основних суб'єктивних чинників, що впливають на виникнення тривожності [19, с.134-135]:

- Біологічні порушення в організмі: проблеми зі щитоподібною залозою, надлишкове вироблення кортизолу наднирниками або порушення у функціонуванні серцево-судинної системи. Все це може негативно впливати на нервову систему й психічне здоров'я людини.

- Генетична схильність: певні генетичні фактори можуть підвищувати ризик розвитку тривожних станів. При цьому вони залежать від комплексної взаємодії декількох генів, а не пов'язані з якимось одним специфічним геном.

- Особливості виховання та сімейне середовище: атмосфера у родині суттєво формує психологічний стан особистості з раннього дитинства і впливає на її подальше життя. Наприклад, проживання в сім'ях із алкоголізмом або насильством може призводити до постійного відчуття тривоги, що відображається на міжособистісних стосунках і загальному емоційному стані.

- Рівень самооцінки: цей аспект має важливе значення для формування особистості. Занижена самооцінка часто викликає почуття невпевненості та тривоги щодо взаємодії з іншими людьми. Формування такого типу самооцінки часто є наслідком дитячих переживань і негативних оцінок зі сторони оточення.

- Внутрішні конфлікти: суперечність між бажаннями та реальністю може бути джерелом тривожності. Такі конфлікти нерідко породжують комплекс неповноцінності чи емоційне напруження.

- Хронічна втома: постійне емоційне й фізичне виснаження через напружений спосіб життя проявляється в апатії, роздратованості, агресивності та може розвиватися у тривожний стан.

- Недостатній сон: тривале порушення режиму сну негативно впливає як на фізіологічний, так і на психологічний стан, перевантажуючи нервову систему та знижуючи здатність організму справлятися зі стресом.

- Попередні травматичні події: негативний життєвий досвід може залишати тривалий емоційний слід, провокуючи тривожність у схожих ситуаціях в майбутньому. Стресові спогади можуть викликати надмірні роздуми й уникнення обставин, що нагадують про минуле, посилюючи занепокоєння [19, с.134-135].

Ці чинники тісно пов'язані між собою і разом можуть формувати тривожний стан, впливаючи на соціальне, емоційне та фізичне благополуччя людини.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми тривожності сучасної молоді дозволив визначити основні наукові підходи до розуміння сутності цього феномена та особливостей його прояву в молодому віці. Встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти та може проявлятися як ситуативний стан і як стійка особистісна властивість. Аналіз наукових джерел засвідчив, що тривожність формується під впливом взаємодії внутрішніх психологічних особливостей особистості та зовнішніх умов її життєдіяльності.

З'ясовано, що молодий вік є сенситивним періодом для виникнення та розвитку тривожності. Це пов'язано з процесами формування особистісної ідентичності, нестабільністю самооцінки, підвищеною емоційною чутливістю, необхідністю професійного та життєвого самовизначення, а також зростанням значущості соціального схвалення. Сукупність зазначених психологічних особливостей створює передумови для виникнення тривожних переживань і закріплення тривожності як особистісної характеристики.

Визначено, що в умовах сучасного соціокультурного простору тривожність молоді формується під впливом комплексу об'єктивних і суб'єктивних чинників. Особливого значення набувають соціальна нестабільність, воєнні події, інформаційне перевантаження, вплив цифрового середовища, соціально-економічна невизначеність, а також індивідуально-психологічні особливості особистості. Взаємодія зазначених чинників посилює відчуття невизначеності, психологічної напруги та сприяє підвищенню рівня тривожності серед сучасної молоді.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження особливостей тривожності сучасної молоді та створюють теоретико-методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження даної проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей тривожності сучасної молоді та чинників, що впливають на її прояви. Організація дослідження передбачала визначення вибірки, добір психодіагностичного інструментарію та проведення збору й аналізу емпіричних даних.

У дослідженні взяли участь респонденти молодого віку, яких було поділено на дві вікові групи. Перша група включала молодь віком 16-20 років у кількості 28 осіб, друга – респондентів віком 21-25 років у кількості 30 осіб. Загальна чисельність вибірки становила 58 осіб, що забезпечує можливість порівняльного аналізу між віковими категоріями.

За статевою ознакою вибірка була відносно збалансованою. У першій групі було 17 осіб жіночої статі (60,7%) та 11 осіб чоловічої статі (39,3%). У другій групі – 18 жінок (60%) та 12 чоловіків (40%). Загалом у вибірці переважали жінки – 35 осіб (60,3%), тоді як чоловіки становили 23 особи (39,7%).

За соціальним статусом більшість респондентів першої вікової групи становили учні старших класів та студенти молодших курсів закладів вищої освіти – 22 особи (78,6%), тоді як 6 осіб (21,4%) уже поєднували навчання з частковою зайнятістю. У другій групі переважали студенти закладів вищої освіти та працююча молодь: 17 осіб (56,7%) поєднували навчання з роботою, а 13 осіб (43,3%) були переважно зайняті навчальною діяльністю. Така структура вибірки дозволяє врахувати вплив соціальних ролей на рівень тривожності.

Важливою характеристикою вибірки є наявність серед досліджуваних як місцевих мешканців, так і внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Зокрема, серед респондентів першої групи 7 осіб (25%) належали до ВПО, тоді як 21 особа (75%) були місцевими мешканцями. У другій групі 9 осіб (30%) становили

ВПО, а 21 особа (70%) – місцеві. Загалом у вибірці частка внутрішньо переміщених осіб становила 16 осіб (27,6%), тоді як місцеві мешканці – 42 особи (72,4%). Такий розподіл дозволяє врахувати вплив досвіду вимушеного переселення та адаптації до нових умов життя на рівень тривожності.

Крім того, респонденти представляли різні соціально-економічні умови, що дозволяє врахувати вплив матеріального становища та життєвих обставин на формування тривожності. Усі учасники дослідження брали участь добровільно, були поінформовані про мету дослідження та гарантії анонімності й конфіденційності отриманих даних.

Таким чином, сформована вибірка є достатньо репрезентативною за віковими, статевими та соціальними характеристиками, що створює належні умови для аналізу особливостей тривожності сучасної молоді.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, для вимірювання рівня тривожності застосовано шкалу особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера, яка дозволяє диференціювати ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність відображає поточний емоційний стан респондента в конкретний момент часу, тоді як особистісна тривожність характеризує стійку схильність до переживання тривоги [9,с. 198].

Методика включає 40 питань-суджень, розділених на дві частини. Перші 20 питань спрямовані на оцінку реактивної тривожності (шкала «Як ви себе відчуваєте в цей момент?»), тоді як питання з 21 по 40 призначені для вимірювання рівня особистісної тривожності (шкала «Як ви зазвичай себе відчуваєте?»). Для шкали реактивної тривожності передбачено чотири варіанти відповідей, які відображають ступінь інтенсивності (зовсім ні, певною мірою, вірно, цілком вірно). У шкалі особистісної тривожності відповіді класифіковані за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) [25]. Бланк опитувальника подано у додатку А.

В опитувальнику «Шкала тривожності Спілбергера» окремі питання-судження пов'язані з вимірюванням рівнів тривожності, і відповіді на них

інтерпретуються по-різному залежно від типу питання. У шкалі реактивної тривожності прямі запитання включають номери 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 і 19. У цьому випадку відповідь «1» вказує на відсутність або легкий ступінь тривожності. Аналогічно в шкалі особистісної тривожності прямі запитання містяться під номерами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 і 40 [9,с. 199].

Зворотні запитання за шкалою реактивної тривожності – це номери 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 і 20. Тут відповідь «1» свідчить про високий рівень тривожності, а «4» – про низький. У шкалі особистісної тривожності зворотні питання представлені номерами 21, 26, 27, 30, 33, 36 і 39.

Процес обробки відповідей включає кілька етапів: спочатку окремо підраховують суму балів за прямими та зворотними запитаннями. Потім із суми балів прямих питань віднімають суму балів зворотних питань. До отриманого результату додають постійне число: для шкали реактивної тривожності – 50, для шкали особистісної тривожності – 35 [25].

Результуючий показник за кожною шкалою знаходиться в межах від 20 до 80 балів. Вищий показник свідчить про більший рівень тривожності (реактивної або особистісної). Інтерпретація балів здійснюється наступним чином: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31 до 45 балів – середній рівень і більше ніж 45 балів – високий рівень тривожності [9,с. 200].

Порівняльний аналіз результатів за обома підшкалами дозволяє визначити індивідуальну значущість стресової ситуації для кожного респондента.

З метою оцінки здатності особистості протистояти стресовим впливам було використано шкалу життєстійкості Коннора-Девідсона. Дана методика спрямована на вимірювання рівня психологічної стійкості як інтегративної характеристики, що відображає здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стрес і відновлюватися після негативних подій. Використання шкали життєстійкості Коннора-Девідсона у дослідженні тривожності сучасної молоді є теоретично та методологічно обґрунтованим, оскільки життєстійкість виступає одним із ключових психологічних ресурсів, що опосередковує виникнення, інтенсивність і перебіг тривожних станів.

У сучасній психології тривожність розглядається не лише як ізольований емоційний стан, а як результат взаємодії стресогенних чинників і внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті життєстійкість визначається як здатність індивіда ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після стресу. Саме тому вона безпосередньо пов'язана з рівнем тривожності: чим вищий рівень життєстійкості, тим нижча схильність до розвитку дезадаптивних тривожних реакцій.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона дозволяє оцінити такі важливі компоненти, як стресостійкість, здатність до саморегуляції, оптимізм, витривалість та гнучкість у подоланні труднощів. Ці характеристики є критично важливими для розуміння індивідуальних відмінностей у переживанні тривожності, особливо в умовах підвищеної невизначеності, соціальної нестабільності та воєнних подій. Шкала включає низку тверджень, які оцінюються респондентами за ступенем їх відповідності власному досвіду. Отримані результати дозволяють визначити рівень життєстійкості – низький, середній або високий [20].

Дана шкала складається з десяти тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною системою від 0 до 4 балів. Збільшення підсумкової оцінки свідчить про вищий рівень життєстійкості та психоемоційної рівноваги особистості. Загальний діапазон оцінювання варіюється від 0 до 40 балів.

Респонденту пропонуються наступні варіанти відповідей для оцінки кожного твердження:

- 0 – «Повністю невірно»;
- 1 – «Здебільшого невірно»;
- 2 – «Частково відповідає дійсності»;
- 3 – «Здебільшого правильно»;
- 4 – «Майже завжди правильно» [20, с.4].

Бланк опитувальника поданий у додатку Б.

Включення цієї методики в дослідження дало змогу не лише зафіксувати рівень тривожності, але й проаналізувати ресурсний потенціал особистості, що дозволяє пояснити, чому за однакових зовнішніх умов різні респонденти демонструють різний рівень тривожності. Таким чином, шкала життєстійкості виступає важливим доповненням до шкали тривожності, забезпечуючи більш глибоке та комплексне розуміння досліджуваної проблематики.

Для виявлення специфічних чинників, що провокують тривогу, та аналіз структури внутрішніх переживань сучасної молоді нами була розроблена анкета «Психологічне благополуччя та джерела тривоги сучасної молоді».

Структура анкети побудована таким чином, щоб охопити ключові сфери формування тривожності. Перша група запитань спрямована на виявлення специфічних переживань, пов'язаних із воєнними подіями, що є надзвичайно актуальним для сучасного українського суспільства. Вони дозволяють зафіксувати такі феномени, як страх за близьких, втрата відчуття стабільності, «провина вцілілого» та відчуття зупинки життєвого розвитку. Ці аспекти не представлені у класичних психодіагностичних методиках, однак суттєво впливають на рівень тривожності.

Окремий блок питань присвячений феномену «відкладеного життя» та невизначеності майбутнього, що дозволяє дослідити екзистенційний вимір тривожності. Включення шкали оцінювання (від 1 до 5) забезпечує можливість кількісного аналізу інтенсивності переживань, що підвищує аналітичну цінність анкети.

Питання, спрямовані на виявлення тривоги в особистісній та інтимній сферах, дають змогу дослідити глибинні внутрішні конфлікти, пов'язані з самооцінкою, ідентичністю та міжособистісними стосунками. Такі аспекти мають важливе значення для розуміння психологічного стану молоді.

Включення питань щодо цифрового середовища дозволяє дослідити сучасні форми тривожності, зумовлені постійною онлайн-присутністю, соціальним порівнянням та інформаційним перевантаженням. Це забезпечує актуальність дослідження та врахування новітніх соціокультурних реалій.

Особливу цінність мають відкриті запитання, які дають можливість респондентам самотійно описати власні переживання. Вони дозволяють виявити індивідуальні особливості сприйняття тривоги, її образне представлення та найбільш значущі страхи, що значно розширює можливості якісного аналізу.

Таким чином, авторська анкета виконує доповнювальну функцію щодо стандартизованих методик, забезпечуючи глибше розуміння змісту, джерел і форм прояву тривожності у сучасної молоді. Її використання дозволяє поєднати кількісний і якісний підходи до дослідження, що підвищує валідність отриманих результатів та забезпечує їх комплексну інтерпретацію.

Бланк анкети поданий у додатку В.

Зазначимо, що результати анкети не сумуються в єдиний бал, а аналізуються за допомогою якісного контент-аналізу та відсоткового розподілу.

Отже, організація та методологія емпіричного дослідження забезпечують цілісне та обґрунтоване вивчення особливостей тривожності сучасної молоді. Сформована вибірка з урахуванням вікових, статевих і соціальних характеристик, а також використання психодіагностичних методик дозволяють отримати надійні результати та здійснити їх подальший порівняльний аналіз. Це створює підґрунтя для об'єктивного дослідження рівня тривожності та психологічної стійкості у представників різних вікових груп молоді.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня тривожності у сучасної молоді

Після збору емпіричних даних було здійснено поетапний кількісний і якісний аналіз результатів, що дозволило виявити комплексні закономірності прояву тривожності у сучасної молоді з урахуванням вікових та гендерних особливостей.

Нами здійснено обробку результатів анкетування з використанням статистичних методів. Результати опитування за шкалою особистісної та

ситуативної тривожності «Шкала тривожності Спілбергера» показали, що у групі респондентів віком 16-20 років переважає підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 46,4% опитаних, тоді як середній – у 39,3%. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо особистісної тривожності, де високі показники становлять 50% (див. табл.2.1). Це свідчить про значну емоційну напруженість, невизначеність та підвищену чутливість до стресових чинників, характерну для цього вікового етапу

Таблиця 2.1.

Рівні тривожності за результатами шкали особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера

Рівні тривожності	Група 16-20 років, % (ос.)	Група 21-25 років, % (ос.)
Ситуативна тривожність		
Високий рівень	46,4% (7 ос.)	33,3% (6 ос.)
Середній рівень	39,3% (5 ос.)	43,3% (7 ос.)
Низький рівень	14,3% (2 ос.)	23,4% (3 ос.)
Особистісна тривожність		
Високий рівень	50% (7 ос.)	30% (5 ос.)
Середній рівень	35,7% (5 ос.)	50% (7 ос.)
Низький рівень	14,3% (2 ос.)	20% (2 ос.)

Слід зазначити, що високі показники ситуативної та особистісної тривожності у групі 16-20 років свідчать про нестабільність емоційної сфери та підвищену реактивність до стресових факторів. Такий результат можна пояснити тим, що цей віковий період характеризується інтенсивним процесом формування ідентичності, невизначеністю життєвих орієнтирів та залежністю від зовнішніх оцінок. Підвищена особистісна тривожність у цій групі вказує не лише на ситуативні переживання, але й на формування стійкої схильності до

тривоги як особистісної риси, що може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

У групі 21-25 років спостерігається зниження рівня тривожності та збільшення частки середніх показників, що свідчить про поступову стабілізацію емоційної сфери. Це можна інтерпретувати як результат накопичення життєвого досвіду, розвитку навичок саморегуляції та більшої визначеності у професійній і особистісній сферах. Водночас наявність значної частки осіб із високим рівнем тривожності (близько третини вибірки) вказує на збереження впливу соціально-економічних та кризових чинників, зокрема нестабільності, воєнних подій і невизначеності майбутнього.

Гендерний аналіз результатів дозволив виявити стійку тенденцію до вищого рівня тривожності серед жінок в обох вікових групах (рис. 2.1).

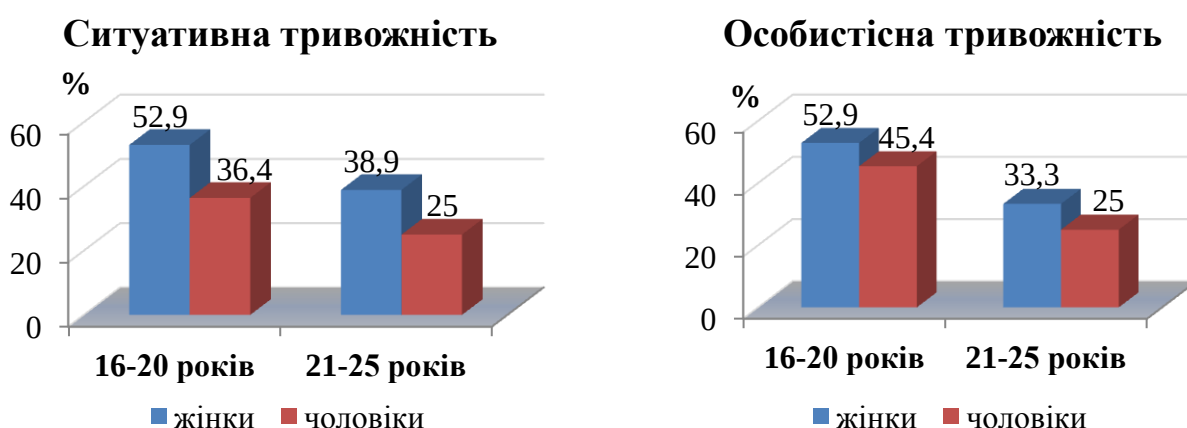


Рис. 2.1. Порівняння показників високого рівня тривожності за гендерною ознакою

Зокрема, у групі молоді 16-20 років високий рівень ситуативної тривожності спостерігається у 52,9% жінок і 36,4% чоловіків. Аналогічна тенденція простежується і щодо особистісної тривожності: 52,9% жінок мають високий рівень проти 45,4% чоловіків. Це свідчить про більш виражену емоційну напруженість та чутливість до стресових ситуацій серед жінок у даній віковій групі.

У групі 21-25 років також зберігається тенденція до вищих показників тривожності серед жінок. Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності

виявлено у 38,9% жінок і 25% чоловіків, а особистісної тривожності – у 33,3% жінок проти 25% чоловіків.

Таким чином, незалежно від вікової групи, жінки демонструють вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності порівняно з чоловіками. Водночас із віком спостерігається загальна тенденція до зниження рівня тривожності в обох гендерних групах, що може бути пов'язано з підвищенням рівня психологічної зрілості та життєстійкості. Це може бути зумовлено як біологічними особливостями емоційної регуляції, так і соціально-психологічними чинниками, зокрема більшою відкритістю до переживань, схильністю до рефлексії та соціальними очікуваннями. Водночас нижчі показники тривожності у чоловіків не завжди свідчать про їх реальну емоційну стабільність, а можуть бути пов'язані з меншою схильністю до усвідомлення і вербалізації тривожних станів.

Аналіз рівня життєстійкості показав суттєві відмінності між досліджуваними групами, що відображають особливості сформованості психологічних ресурсів у молоді різного вікового етапу. Зокрема, у групі 16-20 років переважає середній рівень життєстійкості, який зафіксовано у 15 осіб (53,6%). Водночас значна частка респондентів – 9 осіб (32,1%) – характеризується низьким рівнем життєстійкості, і лише 2 особи (14,3%) демонструють високий рівень. Такий розподіл свідчить про те, що більшість представників цієї групи перебувають на етапі формування адаптивних механізмів і ще не володіють достатніми психологічними ресурсами для ефективного подолання стресових ситуацій. Переважання середнього та низького рівнів життєстійкості вказує на вразливість до впливу зовнішніх стресогенних чинників, що, у свою чергу, може зумовлювати підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність та труднощі у прийнятті рішень.

На відміну від цього, у групі 21-25 років спостерігається більш сприятлива структура розподілу показників життєстійкості. Високий рівень мають 6 осіб (33,3%), середній – 7 осіб (43,3%), тоді як низький рівень виявлено лише у 3 осіб (23,4%). Порівняно з групою 16-20 років, тут значно зростає частка осіб із

високим рівнем життєстійкості та зменшується кількість тих, хто має низькі показники. Це свідчить про більш сформовану здатність до саморегуляції, стресостійкості та ефективного подолання життєвих труднощів. Представники цієї групи демонструють вищий рівень адаптивності, що проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності, контролювати емоційні реакції та конструктивно реагувати на складні життєві ситуації.

Для кращого сприйняття статистичної інформації зобразимо її за допомогою лінійної діаграми (рис.2.2).

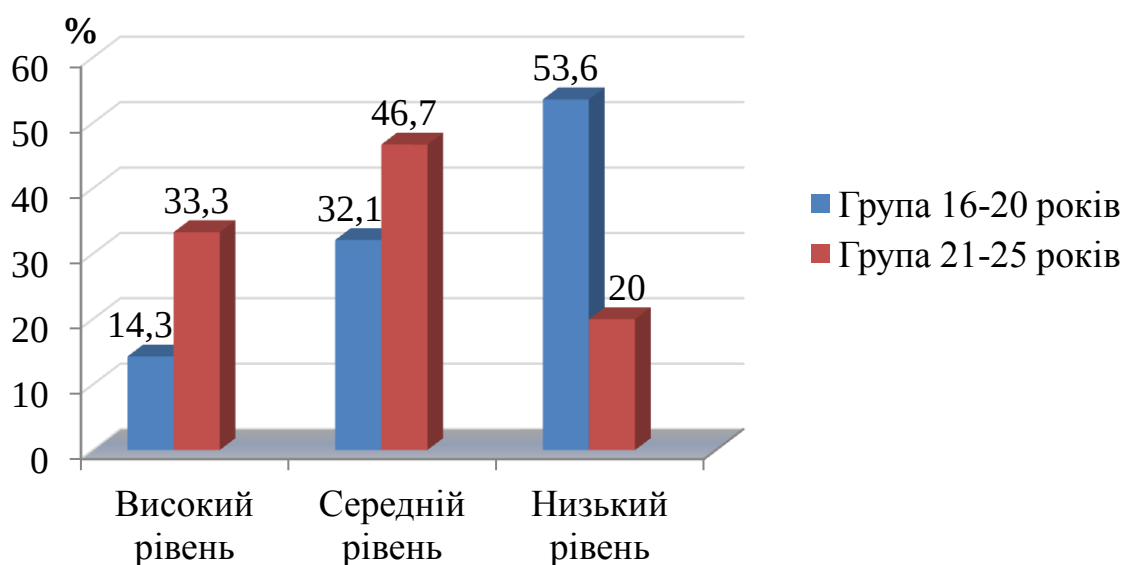


Рис.2.2. Порівняльні показники рівнів життєстійкості за шкалою Коннора-Девідсона

Порівняльний аналіз рівня життєстійкості дозволяє глибше зрозуміти механізми подолання тривожності. Нижчі показники життєстійкості у групі 16-20 років свідчать про недостатню сформованість внутрішніх ресурсів, таких як здатність до контролю емоцій, гнучкість мислення та ефективне подолання труднощів. У групі 21-25 років більш високий рівень життєстійкості можна розглядати як чинник, що пом'якшує прояви тривожності, забезпечуючи більш адаптивні способи реагування на стрес. Крім того, порівняльний аналіз дозволяє зробити висновок про наявність позитивної динаміки розвитку життєстійкості: із віком зростає рівень психологічної зрілості, досвід подолання

труднощів та сформованість внутрішніх ресурсів особистості. Це, у свою чергу, виступає важливим фактором зниження вразливості до тривожних станів і забезпечує більш ефективну адаптацію до сучасних соціокультурних викликів. Таким чином, між рівнем тривожності та життєстійкістю простежується обернений зв'язок: зі зростанням життєстійкості знижується інтенсивність тривожних переживань.

Цікавим є також той факт, що чоловіки демонструють дещо вищий рівень життєстійкості (рис. 2.3), що може бути пов'язано з орієнтацією на діяльнісні способи подолання труднощів, тоді як жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії.

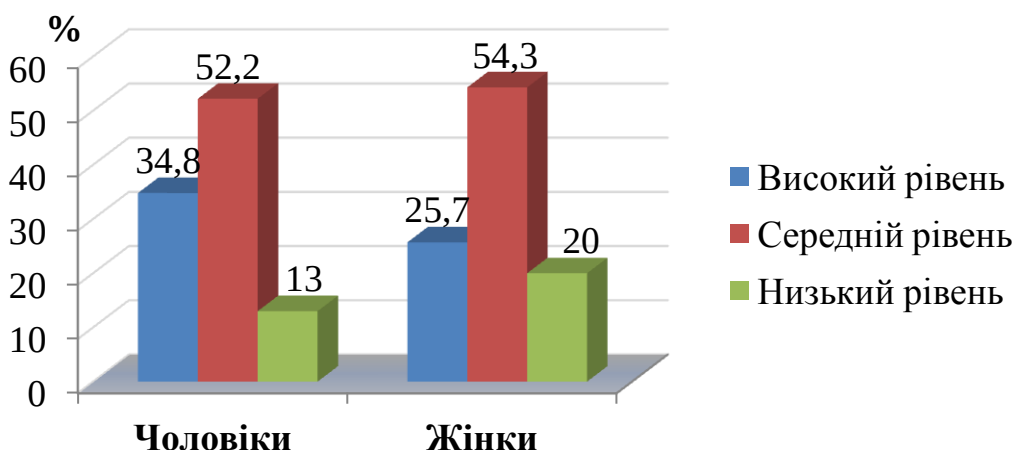


Рис. 2.3. Порівняння рівнів життєстійкості сучасної молоді за гендерною ознакою

Така відмінність у стилях подолання стресу також впливає на інтенсивність переживання тривожності. Отримані результати також узгоджуються з даними щодо рівня тривожності, де жінки демонструють вищі показники, що підтверджує взаємозв'язок між життєстійкістю та емоційною стабільністю особистості.

Аналіз результатів авторської анкети «Психологічне благополуччя та джерела тривоги сучасної молоді» дозволяє більш глибоко розкрити зміст і структуру тривожних переживань сучасної молоді, оскільки вона спрямована не лише на фіксацію рівня тривожності, а й на виявлення її джерел, форм

прояву та суб'єктивного переживання в умовах сучасного соціокультурного контексту.

Передусім результати першого питання засвідчують, що ключовими «фоновими» переживаннями, пов'язаними з воєнними подіями, є страх за життя близьких та відчуття втрати стабільності життєвого простору. Зокрема, страх за близьких обрали 53,6% респондентів групи 16-20 років та 50% групи 21-25 років. Тривога через втрату дому або соціального середовища є значущою для 26,6% опитаних у групі 21-25 років та 21,4% у групі 16-20 років. Феномен «провини вцілілого» виявлено у 13,8% респондентів, що свідчить про його відносно меншу поширеність, але високу психологічну глибину.

Результати другого питання вказують на значне поширення феномену «відкладеного життя». Так, 57,1% респондентів групи 16-20 років зазначають, що постійно живуть очікуванням «після», тоді як у групі 21-25 років цей показник становить 36,7%. Натомість часткове «замороження» окремих сфер життя характерне для 50% респондентів групи 21-25 років та 32,1% групи 16-20 років. Повністю адаптивну позицію (життя «тут і тепер») демонструють лише 17,2% опитаних.

Оцінка тривоги, пов'язаної з невизначеністю майбутнього, показує високі середні значення в обох групах (у межах 3,8-4,5 балів з 5), причому 42,8% респондентів групи 16-20 років цінують її як максимально інтенсивну (4-5 балів), тоді як у групі 21-25 років таких респондентів 33,3%.

Аналіз відповідей на питання щодо особистого життя показує, що у групі 16-20 років домінують переживання, пов'язані зі страхом самотності (32,1%) та невпевненістю у власній привабливості чи ідентичності (35,7%). У групі 21-25 років найбільш значущими є страх відповідальності (36,7%) та труднощі емоційної відкритості у стосунках (33,3%).

Питання щодо «прозорості» особистого життя виявило, що 46,4% групи 16-20 років відчують постійний самоконтроль у цифровому середовищі, тоді як серед групи 21-25 років цей показник становить приблизно 33,3%. Рідкісне

занепокоєння зазначили близько 39,7% респондентів, тоді як повну відсутність тривоги – лише 15,5%.

Аналіз характеру тривожних думок показує, що у групі 16-20 років переважає катастрофізація майбутнього (46,4%) та генералізоване відчуття небезпеки (25%), тоді як у групі 21-25 років частіше зустрічається румінація (36,7%) та прогнозування негативних сценаріїв (33,3%).

Щодо часової динаміки, то близько 56,9% респондентів зазначають, що тривога посилюється у вечірній час перед сном, 27,6% – протягом дня, і лише 15,5% – вранці.

У сфері цифрової комунікації найбільш значущими джерелами дискомфорту є інформаційне перевантаження (34,5%), очікування відповіді (29,3%) та необхідність постійної доступності (22,4%). У групі 16-20 років більш вираженим є страх соціального порівняння (28,6%), тоді як у групі 21-25 років – комунікативне напруження (30%).

Особливої уваги заслуговують відкриті відповіді респондентів, які у понад 70% випадків містять образи тривоги як чогось темного, тиснучого або невидимого, що свідчить про її хронічний і фоновий характер. У відповідях щодо майбутнього домінують теми безпеки, стабільності та самореалізації (понад 60% відповідей).

Таким чином, результати авторської анкети дозволяють зробити висновок, що тривожність сучасної молоді має багаторівневу структуру і формується під впливом поєднання екзистенційних, соціальних, інформаційних та особистісних чинників. Вона проявляється не лише як емоційний стан, але і як специфічний спосіб сприйняття реальності. При цьому група 16-20 років демонструє вищу інтенсивність і генералізованість тривожності, тоді як група 21-25 років – більш диференційовані, але не менш значущі її прояви.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що тривожність сучасної молоді є складним, багатофакторним явищем, яке формується під впливом вікових, гендерних та соціокультурних чинників. Виявлені закономірності свідчать про те, що молодший вік є більш вразливим до розвитку тривожності

через недостатню сформованість особистісних ресурсів, тоді як старший молодіжний вік характеризується більшою здатністю до адаптації, але не позбавлений впливу зовнішніх стресогенних факторів.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у сучасному молодіжному середовищі

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що тривожність сучасної молоді має комплексний характер і формується під впливом поєднання соціокультурних, інформаційних та індивідуально-психологічних чинників. У зв'язку з цим ефективне зниження її рівня можливе лише за умови реалізації системного підходу, який поєднує індивідуальні, групові та інституційні заходи.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження дозволяють сформулювати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності серед сучасної молоді. З огляду на багатофакторний характер тривожності, ефективні заходи мають бути спрямовані як на індивідуальний, так і на соціальний рівні.

На індивідуальному рівні першочергового значення набуває розвиток навичок емоційної саморегуляції. Молодим людям доцільно оволодівати техніками, спрямованими на зниження психоемоційної напруги, зокрема дихальними вправами (повільне діафрагмальне дихання, техніка «4-7-8»), м'язовою релаксацією, а також практиками усвідомленості, які дозволяють фокусувати увагу на теперішньому моменті та зменшувати інтенсивність тривожних думок. Регулярне застосування цих методів сприяє стабілізації емоційного стану та підвищенню здатності до самоконтролю.

Важливим напрямом є формування адаптивних когнітивних стратегій. Молодь слід навчати розпізнавати ірраціональні переконання, такі як катастрофізація, узагальнення негативного досвіду або знецінення власних досягнень, та замінювати їх більш реалістичними й конструктивними

установками. Доцільним є ведення щоденника думок, що допомагає усвідомити автоматичні тривожні реакції та поступово змінювати їх. Особливу увагу варто приділяти розвитку толерантності до невизначеності як однієї з ключових умов зниження тривожності.

З урахуванням значного впливу цифрового середовища, актуальним є формування навичок інформаційної гігієни. Рекомендується обмежувати час перебування у соціальних мережах, уникати надмірного споживання новинного контенту, особливо перед сном, а також свідомо обирати джерела інформації. Практика «цифрових пауз» дозволяє зменшити когнітивне перевантаження та емоційне виснаження. Важливо також розвивати критичне ставлення до інформації, що знижує рівень тривоги, пов'язаної з негативними новинами.

У контексті воєнних подій доцільно формувати відчуття контролю над власним життям навіть у межах обмежених можливостей. Для цього рекомендується використовувати техніки короткострокового планування, визначення досяжних цілей і фокусування на повсякденних діях. Це сприяє подоланню феномену «відкладеного життя» та формує відчуття активності й залученості у власне життя.

Значну роль у зниженні тривожності відіграє розвиток соціальної підтримки. Важливо стимулювати молодь до відкритого обговорення власних переживань, формування довірливих міжособистісних стосунків та підтримки з боку значущих осіб. У цьому контексті ефективними є групові форми роботи, зокрема тренінги, дискусійні групи, психоедукаційні заняття, які створюють безпечний простір для обміну досвідом.

Особливої уваги потребують внутрішньо переміщені особи, для яких характерний підвищений рівень тривожності, пов'язаний із втратою дому, соціального середовища та необхідністю адаптації до нових умов. Для цієї категорії молоді доцільно впроваджувати програми психологічної підтримки, спрямовані на відновлення відчуття безпеки, стабільності та соціальної інтеграції. Важливими є також заходи, що сприяють формуванню нових соціальних зв'язків та відчуття приналежності.

З огляду на виявлені гендерні особливості, практичні рекомендації мають бути диференційованими. Для дівчат доцільно акцентувати увагу на зниженні рівня самокритичності, розвитку впевненості в собі та прийнятті власної індивідуальності. Для юнаків важливо стимулювати розвиток емоційної усвідомленості, навичок вербалізації почуттів та звернення по допомогу у разі потреби.

На рівні освітніх установ доцільно впроваджувати комплексні програми розвитку психологічної стійкості, які включають тренінги з емоційного інтелекту, стресостійкості, ефективної комунікації та саморегуляції. Такі програми мають бути інтегровані в освітній процес і спрямовані на формування у молоді навичок адаптації до умов невизначеності.

Окрім того, важливим є залучення молоді до активної діяльності (волонтерство, творчість, спорт), що сприяє зниженню рівня тривожності через підвищення відчуття значущості, контролю та соціальної включеності. Фізична активність, зокрема регулярні заняття спортом, також позитивно впливає на емоційний стан і сприяє зниженню рівня напруження.

Таким чином, ефективне зниження тривожності у сучасному молодіжному середовищі можливе за умови реалізації комплексного підходу, що поєднує розвиток індивідуальних психологічних ресурсів, оптимізацію впливу соціального та інформаційного середовища, а також створення підтримувального освітнього і соціального простору. Запропоновані рекомендації можуть бути використані як у практиці психологічної роботи, так і в системі освіти з метою підвищення психологічного благополуччя молоді.

Висновки до розділу 2

Отже, було проведено емпіричне дослідження особливостей тривожності сучасної молоді із застосуванням шкали особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера, шкали життєстійкості Коннора–Девідсона та авторської анкети. Комплекс використаних методик дозволив всебічно

дослідити рівень тривожності, психологічні ресурси особистості та основні джерела тривожних переживань.

Результати дослідження показали, що молодь віком 16–20 років характеризується вищими показниками ситуативної та особистісної тривожності порівняно з респондентами віком 21–25 років. Встановлено також гендерні відмінності: жінки демонструють вищий рівень тривожності, тоді як чоловіки мають дещо вищі показники життєстійкості.

Аналіз рівня життєстійкості підтвердив наявність оберненого зв'язку між життєстійкістю та тривожністю: зі зростанням психологічної стійкості знижується інтенсивність тривожних переживань. Результати авторської анкети засвідчили, що основними джерелами тривожності сучасної молоді є воєнні події, невизначеність майбутнього, феномен «відкладеного життя», інформаційне перевантаження та вплив цифрового середовища.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, підвищення життєстійкості, формування адаптивних стратегій подолання стресу та зміцнення психологічного благополуччя молоді.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що тривожність сучасної молоді є багатофакторним явищем, зумовленим поєднанням вікових, гендерних, особистісних і соціокультурних чинників.

ВИСНОВКИ

Результати проведених теоретичного та емпіричного дослідження дозволяють дійти наступних висновки:

1. Тривожність у наукових дослідженнях розглядається як складний багатовимірний психологічний феномен, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона може проявлятися як ситуативний стан і як стійка особистісна характеристика. Узагальнення різних теоретичних підходів дозволило визначити, що тривожність формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників і є важливим показником психологічного стану особистості.

2. Молодий вік є сенситивним періодом для виникнення та розвитку тривожності. Це зумовлено процесами формування ідентичності, нестабільністю самооцінки, високою значущістю соціального схвалення та невизначеністю життєвих перспектив. Молодь характеризується підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до переживань, що створює передумови для формування тривожних станів.

3. Тривожність сучасної молоді формується під впливом комплексу об'єктивних і суб'єктивних чинників. До ключових детермінант належать соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, вплив цифрового середовища, воєнні події, а також індивідуально-психологічні особливості особистості. Встановлено, що сучасний соціокультурний простір посилює відчуття невизначеності та сприяє підвищенню рівня тривожності.

Отже, результати теоретичного дослідження дозволяють зробити висновок, що тривожність є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який відіграє важливу роль у функціонуванні особистості та формується під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників. Аналіз наукових підходів засвідчив, що молодий вік є особливо вразливим періодом щодо розвитку тривожності через інтенсивні процеси особистісного становлення, пошуку

власної ідентичності, нестабільність самооцінки та підвищену чутливість до соціального оцінювання. Водночас сучасні соціокультурні умови, зокрема суспільна нестабільність, інформаційне перевантаження, активний вплив цифрового середовища та воєнні події, значно посилюють переживання невизначеності й психологічної напруги серед молоді. Таким чином, тривожність сучасної молоді є результатом складної взаємодії вікових особливостей розвитку особистості та актуальних соціальних викликів, що зумовлює необхідність її подальшого вивчення та розробки ефективних засобів психологічної профілактики і корекції.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у проведенні емпіричного вивчення рівня та особливостей прояву тривожності серед сучасної молоді, аналізі взаємозв'язку тривожності з іншими психологічними характеристиками особистості, зокрема самооцінкою, стресостійкістю та емоційним благополуччям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Генезис тривожності особистості як провідної емоційної компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 54(1). С. 29-36.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
3. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Київ: ТОВ «Центр учбової літератури», 2012. 384 с.
4. Галієва О. М. Тривожність як психологічний феномен. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2019. № 3. С. 86-92.
5. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-110.
6. Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 58-66.
7. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник*. 2018. № 3 (37). С. 13-18.
8. Кічук Ю.В. Психологічні особливості прояву тривожності сучасної молоді. *79-а звітна студентська наукова конференція: матеріали наук.конф.*, 24-28 квіт. 2023 р. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 278-281.
9. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга «Ніка-Центр», 2010. 399 с.
10. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
11. Максименко С.Д., Гришко О.Д. Психічний супровід і психічне здоров'я: навч. посіб. Т. 2. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.

12. Марценюк М.О., Моргун А.В. Психологічні особливості сучасної молоді та її уявлення про здорову поведінку. *Освіта і наука*. 2022. Вип. 1(32). С. 58-64.
13. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип.19. С. 157-163.
14. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(12). С. 146-151.
15. Приходько Ю. О. Генезис тривожності у дитячому та юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2011. № 4. С. 143-148.
16. Пронько І. У пошуках сенсу тривоги: від Фрейда та Лакана до К'єркегора та Сократа: Доповідь на конференції «Життя після втрати» 19 листопада 2022 р. URL: <https://surl.it/ttwfcp> (дата звернення: 20.03.2026).
17. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч.посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
18. Сергєєнкова О.П. Вікова періодизація психічного розвитку людини. *Психологія : психологічний освітній сайт*. URL: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/vikova-periodizaciya/> (дата звернення: 22.03.2026).
19. Скакунова О., Дрозд О.В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 133-137.
20. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с.
21. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Київ: Інститут психології НАПН України, 2022. 120 с.
22. Хорні К. Невротична особистість нашого часу / пер. з англ. Київ: Центр навчальної літератури, 2025. 234 с.
23. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

24. Шевякова І.П., Ходоренко Д.В. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2024. № 3. т.35 (74). С. 75-81.
25. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). *MozOk*: веб-сайт. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 22.03.2026).
26. Beck, A.T., Clark, D.A. Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1988. №1(1), 23-36. <https://doi.org/10.1080/10615808808248218> (дата звернення: 21.03.2026) .
27. Cascio J. Facing the Age of Chaos // Medium. URL: <https://medium.com> (дата звернення: 21.03.2026) .
28. Doomscrolling, mental health, and wellbeing // Oxford University Press. URL: <https://academic.oup.com> (дата звернення: 21.03.2026).
29. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. P. 75-176.
30. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York: Academic Press, 2013. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50008-3> (дата звернення: 21.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк опитувальника «Шкала тривожності Спілбергера»

Інформація про респондента			
Вік	Стать	Статус (ВПО, місцеві)	Зайнятість (працюю, навчаюсь)

I. Шкала самооцінки ситуативної тривожності «Як ви себе відчуваєте в цей момент?»

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і обведіть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№ з/п	Судження	зовсім ні	певною мірою	вірно	цілком вірно
1.	Ви спокійні	1	2	3	4
2.	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4.	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5.	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6.	Ви засмучені	1	2	3	4
7.	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9.	Ви стривожені	1	2	3	4
10.	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12.	Ви нервуєте	1	2	3	4

13.	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14.	Ви напружені	1	2	3	4
15.	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16.	Ви задоволені	1	2	3	4
17.	Ви стурбовані	1	2	3	4
18.	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19.	Вам радісно	1	2	3	4
20.	Вам приємно	1	2	3	4

II. Шкала самооцінки особистісної тривожності «Як ви зазвичай себе відчуваєте?»

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і обведіть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№ з/п	Судження	майже ніколи	іноді	часто	майже завжди
21.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22.	Ви швидко втомлюєтесь	1	2	3	4
23.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24.	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26.	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27.	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4

32.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
38.	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
39.	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток Б

Бланк опитувальника «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона»

Інформація про респондента			
Вік	Стать	Статус (ВПО, місцеві)	Зайнятість (працюю, навчаюсь)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (0-4), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

№ з/п	Твердження	Зовсім невірно	Рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Майже завжди вірно
1.	Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни	0	1	2	3	4
2.	Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху	0	1	2	3	4
3.	Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами	0	1	2	3	4
4.	Подолання стресу може зробити мене сильнішим	0	1	2	3	4
5.	Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів	0	1	2	3	4
6.	Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди	0	1	2	3	4
7.	Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю	0	1	2	3	4
8.	Мене нелегко	0	1	2	3	4

	розчарувати невдачею					
9.	Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами	0	1	2	3	4
10.	Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів	0	1	2	3	4

Бланк відповідей

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Додаток В

Анкета «Психологічне благополуччя та джерела тривоги сучасної молоді»

1. Яке з «воєнних» переживань є для вас найбільш фоновим?
 - а) Відчуття зупинки життя (неможливість планувати далі ніж на тиждень)
 - б) Страх за життя близьких, які перебувають у небезпеці
 - в) Провина вцілілого або провина за «недостатню допомогу»
 - г) Тривога через втрату дому/звичного соціального середовища
2. Чи маєте ви відчуття «відкладеного життя» (очікування завершення війни для початку реальних дій)?
 - а) Так, постійно живу очікуванням «після»
 - б) Частково, деякі сфери життя «заморожені»
 - в) Ні, намагаюся жити повноцінно попри все
3. Як часто ви відчуваєте тривогу через «невизначеність кордонів» (нерозуміння, де ви будете через рік)?

(Оцініть від 1 до 5, де 5 – це постійний паралізуючий страх).
4. Які аспекти особистого життя викликають у вас найбільше занепокоєння?
 - а) Страх самотності та неможливості знайти «свою» людину в нинішніх умовах
 - б) Невпевненість щодо власної сексуальної привабливості чи ідентичності
 - в) Страх передчасної відповідальності (шлюб, батьківство тощо)
 - г) Тривога через неможливість бути щирим із партнером
5. Чи непокоїть вас «прозорість» вашого особистого життя (переживання про те, що ваші особисті дані, фото чи думки стануть публічними)?
 - а) Так, це змушує мене постійно контролювати кожен свій крок
 - б) Рідко, але це іноді мене турбує
 - в) Ні, мене це не турбує

6. Як би ви описали характер вашої тривоги? Оберіть найбільш близький варіант:

- а) Постійне прокручування в голові невдалої ситуації або розмови з минулого
- б) Створення в уяві найгірших сценаріїв майбутнього («а що, як...»).
- в) Відчуття загальної небезпеки без чітко визначеної причини

7. У який час ваші тривожні думки стають найбільш інтенсивними?

- а) Одразу після пробудження (страх перед новим днем)
- б) Протягом дня
- в) Перед сном (коли зникають зовнішні подразники)

8. Що в цифровій комунікації викликає у вас найбільший дискомфорт?

- а) Очікування відповіді на повідомлення (якщо довго не відповідають)
- б) Відчуття необхідності бути «онлайн» і доступним постійно
- в) Страх видатися «неуспішним» на фоні чужих профілів
- г) Тривога через велику кількість інформації у стрічці новин

9. Якби ваша тривога була предметом або істотою, як би вона виглядала?

10. Яке одне питання про ваше майбутнє викликає у вас найбільший страх або дискомфорт?
