


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

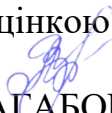
До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
—  Ірина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР РЕАГУВАННЯ НА
СТРАХ НЕВІДОМОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Неділько Поліни Едуардівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри практичної
психології
Стуліка Олена Борисівна

Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
та педагогіки Горлівського
інституту іноземних мов
Державного навчального закладу
«Донбаський державний
педагогічний університет»
Грицук Оксана Вікторівна

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 95 А
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«11» червня 2024 р

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКИЙ ПЕРІОД СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1 Особливості розвитку особистості у період юнацтва	7
1.2. Ситуація невизначеності як чинник виникнення страху та тривожності	10
1.3 Особливості прояву страху та тривожності в умовах ситуації невизначеності в юнацькому віці	13
Висновки до розділу 1	16
РОЗДІЛ 2 ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РЕАГУВАННЯ НА СТРАХ НЕВІДОМОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	17
2.1 Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в юнацькому віці .	17
2.2 Емоційна стійкість як компонент особистісної зрілості в юнацькому віці	21
2.3 Емоційна стійкість як фактор адаптації до умов невизначеності в юнацькому віці	25
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНОЮ СТІЙКІСТЮ ЯК КОМПОНЕНТОМ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА РЕАКЦІЄЮ НА СТРАХ НЕВІДОМОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	30
3.1. Теоретичне обґрунтування методів дослідження.....	30
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	33
3.3. Розробка психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та розвитку емоційної стійкості осіб юнацького віку, які пережили травмуючі події.....	48
Висновки до розділу 3	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми обумовлюється умовами та особливостями існування особистості в сучасному світі. Негативні фактори зовнішнього середовища, зокрема пандемія та бойові дії, зумовлюють переживання страху невідомості у всіх сферах людської діяльності. Період юнацтва є критичним для формування особистості. Індивіди стикаються з численними викликами та можливостями, які можуть суттєво вплинути на їхнє майбутнє. Багато юнаків зустрічаються з психологічними та соціальними проблемами, такими як стрес, перешкодами в міжособистісних відносинах та труднощами з ідентичністю. Особистісна зрілість може бути захистом і ресурсом для їхнього подальшого розвитку та психічного здоров'я.

Сучасний світ ставить перед людьми нові виклики і можливості, такі як швидкий розвиток технологій, глобальні проблеми війни та соціальної справедливості. Особистості, які розвинули стійкість, можуть бути більш здатними ефективно реагувати на ці виклики та брати участь у їхньому вирішенні. Вивчення взаємозв'язку між особистісною стійкістю і реакцією на страх невідомості у юнацькому віці є актуальним і важливим завданням, яке може сприяти кращому розумінню психологічних процесів у молоді та розробці ефективних програм підтримки та навчання.

Усе це обумовлює необхідність розробки корекційної програми для юнацтва, спрямованої на зміцнення особистісної зрілості, розвиток стратегій впорядкування зі страхом невідомості, зниження тривожності. Реалізація такої програми може сприяти не лише підвищенню рівня психічного здоров'я та благополуччя молоді, але й підготовці активних, свідомих, соціально відповідальних громадян, здатних конструктивно взаємодіяти з викликами сучасності та вносити свій вклад у розвиток суспільства.

Об'єкт дослідження - особистісна зрілість як психологічний компонент.

Предмет дослідження – емоційна стійкість як компонент особистісної зрілості в юнацькому віці.

Мета дослідження – дослідити особливості взаємозв'язку емоційної стійкості як компонента особистісної зрілості з реакцією на страх невідомості у юнацькому віці.

Об'єкт, предмет та мета дослідження обумовлюють постановку наступних завдань:

1. Охарактеризувати поняття феномену невизначеності та емоційних станів, що його супроводжують.
2. Проаналізувати особливості переживання страху та тривожності в умовах ситуації невизначеності в юнацькому віці.
3. Визначити феномен емоційної стійкості як компонента особистісної зрілості.
4. Експериментально дослідити взаємозв'язок емоційної стійкості як компонента особистісної зрілості з реакцією на страх невідомості у юнацькому віці.

Гіпотеза: особистість юнацького віку, яка має високий рівень емоційної стійкості, більш адаптована у ситуації невизначеності.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають роботи особливостей юнацького віку (Е. Еріксон, О.О. Байер, Н.О. Видолуб, О.М. Я.Ю. Каплуненко, О.М. Кокун, В.П. Кутішенко, О.М. Лук'яненко, І.Д. Бех); особливостей переживання невизначеності (Т.В. Єрескова, Н.А. Паточкіна, О.Ф. Гофеле, Д. Хореш, Д. Груп, Дж. Нічке, М.В. Лемак, С.Б. Кузікова); особливостей особистісної зрілості та стійкості (Я.Р. Амінева, І.Ф. Аршава, С.В. Баранова, В.О. Готич, Г.А. Дьоміна, О.В. Завгородня, З.С. Оніпко, Д.В. Рач, В.М. Крайнюк, Н.О. Кордунова, М.С. Корольчук, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна, О.М. Рева, О.С. Штепа).

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** аналіз, синтез, систематизація, зіставлення, класифікація науково-психологічних джерел інформації, що дозволили узагальнити та систематизувати погляди вчених на проблему; а також емпіричні:

опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (адаптація українською мовою), «Шкала тривоги» Спілбергера Ч., методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана, методика діагностування рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям Айзенка, шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Практична значущість: результати дослідження можуть бути використані психологами-науковцями та практиками, які працюють із визначеною віковою категорією, а також досліджують проблеми феномена страху, тривожності, страху та тривожності в ситуації невизначеності, проблеми особистісної зрілості та емоційної стійкості.

Розроблена корекційна програма може бути корисною для зниження рівня тривожності, стресу, сприяння адаптації до умов невизначеності. Це сприятиме загальному покращенню психічного благополуччя та підвищенню якості життя. Учасники програми вивчатимуть та практикуватимуть різні стратегії саморегуляції, такі як дихальні вправи, техніки релаксації, методики КПТ-підходу, позитивної психотерапії.

Для осіб, які пережили травматичні події, такі як війна або катастрофи, програма може служити інструментом для покращення психологічного стану та адаптації до нових умов. Вона допоможе відновити психічну стійкість та здатність до функціонування у звичайному житті.

Для фахівців у сфері психологічної допомоги програма може бути корисним інструментом для розвитку нових підходів та методик у роботі з клієнтами. Вона дозволяє психологам та консультантам надавати більш ефективну та індивідуалізовану допомогу.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційної роботи.
Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений №11 листопад 2022.

Стуліка О.Б., Неделько П.Е. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Декада студентської науки 2023.

Стуліка О.Б., Неделько П.Е. Формування особистісної зрілості та емоційної стійкості в юнацькому віці як пріоритетні завдання розвитку індивіда. IV Інтернет-конференція «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір». 2024.

Стуліка О.Б., Неделько П.Е. Особистісна зрілість як предиктор реагування на страх невідомості в юнацькому віці. Декада студентської науки 2024.

Стуліка О.Б., Неделько П.Е. Емоційна стійкість як важливий аспект розвитку особистісної зрілості в юнацькому віці. XVII International scientific and practical conference «Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology» (April 3-5, 2024) Bologna, Italy. International Scientific Unity, 2024. 274 p.

Стуліка О., Неделько П. Емоційна стійкість як важливий аспект розвитку особистісної зрілості в юнацькому віці. Молодий вчений № 4 (128) (2024)

Структура кваліфікаційної роботи визначається завданнями та логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список джерел включає 46 найменувань. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКИЙ ПЕРІОД СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Особливості розвитку особистості у період юнацтва

Юність, на п'ятому етапі життєвого циклу за концепцією Еріксона, визнається ключовим періодом у психосоціальному розвитку особистості. Під час цього етапу формується стійка позитивна ідентичність, що стає домінуючою складовою Его. В цей час майбутнє стає важливою частиною свідомого плану життя, яке активно формується в межах доступної перспективи. [39, 349 с.]

Еріксон віддавав велику увагу підлітковому та юнацькому періоду, розглядаючи його як ключовий для формування психологічного та соціального благополуччя особистості. За його системою класифікації, цей період охоплює вікові рамки від 12–13 до 19–20 років. Вітчизняні автори визначають період юності від 15–18 до 18–23 років (пізня юність). У цей час юнаки зіткнуться із новими соціальними ролями та пов'язаними з ними вимогами, переосмислюють світ та своє ставлення до нього.

Юність є етапом, що маркує перехід від залежного дитинства до самостійного дорослого життя, що характеризується сукупністю обов'язків. Цей період охоплює завершення фізичного зростання, включаючи статеве дозрівання, та досягнення соціальної зрілості. У цьому віці ідея дорослішання служить молодій людині взірцем для формування власної ідентичності на основі самоаналізу та оцінки особистих якостей.

Опираючись на роботу С.В. Чорнобровкіної, можна виділити основні характеристики взрослішання, які притаманні сучасним студентам: самовідповідальність, здатність нести відповідальність за інших та здобуття фінансової самостійності. [4 с. 55] Згідно ідеям Л.І. Божович, ключовим аспектом періоду юності є здатність до самовизначення в особистісному та життєвому аспектах, формування власної ідентичності, що дозволяє молодій

людині приймати значущі рішення та розробляти життєві напрямки для майбутнього. [19]

На даному етапі юнак самостійно розвиває стратегії для знаходження нових відповідей на ключові питання: «Хто я?», «Куди я йду?», «Ким я хочу стати?». Його завдання полягає в узгодженні всіх накопичених знань про себе до цього моменту і створенні цілісного образу (его-ідентичності). Це включає усвідомлення свого минулого та очікувань щодо майбутнього. Самоідентифікація особистості юнацького віку має бути підсилена через досвід особистісних взаємин. [21] Юнацький вік визнається як ключовий етап у формуванні прямої професійної готовності. Це період суперечливостей, коли відбуваються інтенсивні зміни у самосвідомості та професійному розвитку молодшої особистості. Ця фаза обумовлена успішним завершенням попередніх етапів і включає в себе можливість переходу до наступного етапу життя.

В період юності спостерігається інтенсивний розвиток творчих здібностей, когнітивних функцій та інтелектуальних потенціалів, що сприяє впровадженню ефективних логічних методів розгляду і розв'язання проблем. Проте, перехід в доросле життя часто супроводжується збільшенням емоційної чутливості, стресовими реакціями та ситуаціями фрустрації, що відображають психологічні труднощі адаптації в цьому віковому періоді. Це також час, коли виявляється розбіжність між амбіціями особистості та її самосприйняттям, посилене соціально-економічними та політичними викликами.

Важливим аспектом ранньої юності є психологічна готовність до переходу в доросле життя, яка включає в себе бажання взаємодії з іншими, здатність до творчої праці, уміння орієнтуватися в різноманітних подіях, наявність наукового та теоретичного світогляду, а також розвиненої рефлексії. Все це визначає сутність ключового етапу ранньої юності – процесу особистісного та професійного самовизначення. [38]

Вагомий внесок у дослідження самоефективності особистості вніс український вчений І.Д. Бех, який підкреслює значення ролі дорослих у формуванні самоефективності особистості в період ранньої юності. Він зазначає, що юнакам критично важливо отримувати розуміння, співчуття та підтримку у питаннях, які є для них найбільш значущими та актуальними. [7, 848 с.]

Під час ранньої юності спостерігається активний розвиток моральної самосвідомості. Юнак прагне вивчати власну особистість, що сприяє самовдосконаленню і самовихованню, а також формує його моральні переконання, якими він буде керуватися в майбутньому. [25, 269 с]. Споглядання свого внутрішнього "Я", ведення внутрішніх діалогів, аналіз самого себе, самопізнання та саморефлексії призводять до обґрунтування моральних мотивів і визначення моральної позиції. Отже, у ранній юності розвиток загальної, соціальної та діяльнісної самоефективності визначається здатністю учнів об'єктивно оцінювати свої можливості, проявляти ініціативу та стійкість у соціальних взаємодіях, підвищувати вимогливість до себе та володіти вмінням планувати та коригувати свою діяльність.

Ключовим аспектом даного життєвого етапу є трансформація ролей та визначення власної ідентичності. За теорією Еріксона, саме в юнацькому віці відбувається фізіологічна зміна, яка веде до зрілості, супроводжуючись частими почуттями невпевненості щодо прийняття дорослих ролей, спробами створення власної субкультури, які насправді є частиною процесу формування ідентичності.

Юнацтво замислюється над тим, як вони сприймаються оточуючими порівняно з власним уявленням про себе, стикаються з проблемою відповідності ранньо набутих ролей та навичок сучасним стереотипам. Отже, в юнацькому віці молоді люди надають увагу переосмисленню своєї ідентичності. У наслідок чого формуються: нове усвідомлення про себе, бажання встановити своє місце у житті та отримати визнання у соціальному оточенні.

1.2. Ситуація невизначеності як чинник виникнення страху та тривожності

В суспільстві особистість постійно зіштовхується з ситуаціями невизначеності в різних сферах життєдіяльності. Джерелами цієї невизначеності можуть бути різноманітні ситуації, які можуть мати природний, соціальний або техногенний характер. Загальною рисою ситуацій невизначеності є їхня випадковість та стихійність у ході подій навколишньої дійсності.

У психології невизначеність розглядається з різних ракурсів: як відкритість ієрархій психологічного регулювання виборів (Т.В. Корнілова); як криза ідентичності (Е. Еріксон, К. Хорні); як страх перед ніщо, переживання у граничних ситуаціях (Ф.Є. Василюк); як умова творчості (К. Роджерс, Н. Ю. Хряцова); як медіум сенсів (А.С. Шаров); як форма толерантної особистості (А.Г. Асмолов).

У соціальній сфері невизначеність часто виникає внаслідок протиріччя між різними напрямками соціального розвитку, зіткненням інтересів різних учасників груп, відмінностями у їхніх цілях та недостатньою готовністю ситуації до прийняття очікуваного розвитку подій. [15]

У ситуаціях невизначеності найчастіше у людини розвивається тривога, яка є центральним екзистенційним та психологічним станом, а також емоційною реакцією. Тривога, як емоційна реакція, часто призводить до втрати орієнтації у часі та просторі, що може викликати різні, інтенсивності несподівані реакції в звичайному поведінці. Зовнішні прояви емоційних переживань пропорційні самооцінці та рівню ставлень, а також використанню стратегій копінгу в умовах невизначеності.

Якщо ступінь невизначеності не висока та переборна, то переживання тривоги, як правило, зникають миттєво. Якщо ж ситуація невизначеності людиною сприймається як особливо небезпечна, яка може принести незабутню шкоду, то можна спостерігати розвиток страху, причому різного

ступеня вираженості та можливі прояви інших негативних чи негативних емоційних проявів. [31, С. 106-112]

Емоційний стан тривоги спостерігається щодо очікуваної (майбутньої) ситуації, яка розглядається як високоїмовірна подія. Невизначеність майбутнього зазвичай викликає негативне сприйняття та стресові реакції, проте можливість зниження напруги існує через антиципацію майбутнього, яка базується на особистих знаннях та досвіді. Стрес через невизначеність може виникнути в таких випадках:

- очікування негативних наслідків та лякаючих прогнозів
- збільшення пильності до потенційних загроз та сприйняття незнайомих обставин як небезпечних;
- неконструктивні інтерпретації попереднього досвіду, що призводять до сприйняття тривоги як індикатора реальної загрози;
- відсутність достовірної інформації та недовіра до існуючих інформаційних джерел, що не демонструють наявності загроз;
- неможливість адекватного оцінювання обставин, наявність панічних реакцій та очікування негативних результатів [45, С. 331-335]

Низкою авторів була спроба розробити модель розуміння та управління так званим дистресом невизначеності в контексті пандемії коронавірусу (на відміну від тривоги, стресу чи занепокоєння). [43] Дистрес невизначеності характеризується відчуттям негативних емоцій, які спричинені незнайомими обставинами.

Ці емоції включають: жаль щодо прийнятого рішення, відчуття провини, що виникає внаслідок певних дій чи їх відсутності, почуття відповідальності або сорому, а також смуток і біль через упущені можливості або втрати. Ці емоційні стани супроводжуються комплексом негативних відчуттів та когнітивних оцінок, які часто мають неконтрольований характер, а також низкою заходів, спрямованих на ліквідацію невизначеності та пов'язаного з нею психологічного дискомфорту.

Постає закономірне питання про зв'язок між бажанням передбачуваності ситуації та виникненням тривоги. За висновками Д. Груп та Дж. Нічке, [44, С. 488-501] вирішальну роль у зростанні тривожних відчуттів відіграють переоцінення значення та ймовірності загрози, а також підвищена реакція на невизначеність у ситуаціях загрози. Вони пропонують "модель невизначеності та оцінки тривоги" (UAMA), яка поєднує психологічні та нейробіологічні показники:

- переоцінення значення та ймовірності загрози;
- підвищена увага до загрози;
- гіперпильність;
- нестабільність знань та навичок;
- поведінкове та когнітивне уникнення;
- підвищена реактивність на загрозу.

Внаслідок теоретичного дослідження було встановлено, що відчуття загрози та прагнення до визначеності є двома різними незалежними факторами. Іншими словами, бажання до передбачуваності не завжди викликає тривогу та відчуття загрози; у свою чергу, виникнення тривоги обумовлене не самою невизначеністю ситуації, а суб'єктивною оцінкою особою цієї події та рядом інших факторів, пов'язаних з нею. Аналізуючи виявлені прояви тривоги як екзистенційно-емоційну реакцію на невизначеність, можна прийти до висновку, що цей емоційний стан може перетворитися в різноманітні емоційні реакції, включаючи страх, паніку та навіть апатію, в залежності від специфіки ситуації та особистих характеристик. Такий спектр реакцій вказує на складність емоційного досвіду в умовах невизначеності та підкреслює важливість розуміння та управління цими емоціями для подальшої психологічної адаптації.

Підсумовуючи вищеописані характеристики тривоги як екзистенційно-емоційну реакцію на ситуацію невизначеності, можна зробити висновок, що тривога, спричинена ситуацією потенційної загрози або невизначеності, має потенціал трансформуватися в різноманітні емоційні стани.

1.3 Особливості прояву страху та тривожності в умовах ситуації невизначеності в юнацькому віці

Еріксон розглядає різкі соціальні, політичні та технологічні зміни, а також незадоволеність загальноприйнятими соціальними цінностями як фактори, які можуть серйозно вплинути на процес формування ідентичності. Ці фактори сприяють виникненню почуття невизначеності, тривоги та відчуття відірваності від оточуючого світу. Юнаки переживають пронизливе почуття своєї непотрібності, відсутність мети, що іноді призводить до делінквентної поведінки. У випадку негативного розв'язання кризи може виникнути "рольове змішання", що означає розпливчастість ідентичності у особистості.

Криза ідентичності, або рольова сплутаність, може призводити до невизначеності у виборі кар'єри або продовженні освіти, іноді супроводжуватися сумнівами у власній статевій ідентичності. Позитивний аспект успішного проходження кризи юнацького періоду виявляється у властивості бути вірним самому собі, здатності приймати власний вибір, знаходити свій власний шлях у житті і вірно виконувати взяті на себе зобов'язання. Також важливо взяти на увагу суспільні цінності та дотримуватися їх. [39, 349 с.]

Важливо відзначити, що однією з ключових характеристик юнацького віку (17–19 років) є психологічна готовність до дорослого життя. Це передбачає, що особистість повинна встановити чіткі життєві цілі та мати здатність приймати відповідальні рішення. Т. М. Титаренко підкреслює важливість цих виборів для подальшого життя, вважаючи, що рішення, які приймає особистість в юнацькому віці, в значній мірі визначають подальший шлях її життя, рівень самореалізації, майбутні досягнення та невдачі. [29, 112 с.]

З нашої точки зору, самоефективність може бути описана як здатність до об'єктивної оцінки власних здібностей, соціальної адаптованості та ефективного планування дій. Важливо відзначити, що самоефективність

спрямовує особистість на виявлення ініціативності та стійкості у соціальних взаємодіях, а також на виявлення гнучкості та наполегливості при досягненні своїх цілей.

Сенситивний період для розвитку самоефективності припадає на юнацький вік, який визначається такими особливостями, як психологічна готовність до вступу в доросле життя, формування творчої активності, розкриття особистісної ідентичності, особистісне та професійне самовизначення, самостійність, ініціативність, відповідальність та адекватне оцінювання власних можливостей.

Одночасно, перехід від юності до ранньої дорослості характеризується періодом вікової кризи, що проявляється у відчутті неспокою та невизначеності стосовно життєвих цілей, розчаруванні у навчальному процесі, критичному відношенні до викладачів та нерішучості у формуванні соціальних зв'язків.. [35, 116 с.] Таким чином, ми можемо припустити, що саме деструктивне переживання страху невизначеності є передбаченням кризи у юнацькому віці.

Особистості, яким характерна тривога, особливо в юнацькому віці, характеризуються невпевненістю у собі та нестійкістю самооцінки. Рідкість ініціативи у них може бути пояснена постійним почуттям страху перед невідомим. Такі юнаки уникають привертання уваги до себе, стараючись максимально точно виконувати поставлені завдання та вимоги, дотримуючись при цьому дисципліни. [37]. Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що тривожність служить індикатором проблем розвитку та негативно впливає на психологічний стан особистості.

Особи юнацького віку, які характеризуються високим рівнем тривожності, проявляють тенденцію сприймати потенційні загрози для власної самооцінки та життєдіяльності в різноманітних обставинах і реагують з надмірною напруженістю та вираженим станом тривожності. [27, С. 105-108].

Поведінка осіб з наявністю тривоги, спрямованою на досягнення успіху, характеризується наступними особливостями: 1) гострота емоційного реагування на повідомлення про невдачу; 2) погіршення роботи в стресових або умовах дефіциту часу, який виділений на вирішення задач; 3) страх невдачі домінує над прагненням досягнення успіху. Зазвичай тривожні юнаки – це занадто невпевнені в собі люди, з наявністю низької самооцінки.

Неперестанне почуття страху перед невідомим призводить до того, що такі особи рідко проявляють ініціативу. Вони уникатимуть привертати увагу до себе, будуть вести себе заспокійно, намагаючись точно виконувати вимоги і не порушувати дисципліну. Таких юнаків можна охарактеризувати як скромних та сором'язливих. [23, 616 с].

Тривожність часто диктує поведінку юнаків. Існує певний базовий рівень тривожності, який є природньою та необхідною складовою активної життєдіяльності особистості. Цей рівень тривожності відображає внутрішнє ставлення юнака до конкретного типу ситуацій і надає інформацію про характер його взаємодій з оточенням. [36]. Коли цей рівень перевищує оптимальний, можна вважати, що виникає підвищена тривожність. Це може вказувати на недостатність адаптивного реагування на певні соціальні ситуації. У юнаків, що характеризуються підвищеним рівнем тривожності може виникати відчуття низької компетентності та недоліків у власних навичках.

Цю категорію осіб зазвичай розглядають як менш популярних та невпевнених в собі. З іншого боку, їх також можна характеризувати як настирливих та балакучих. Непопулярність і безініціативність цих осіб часто пояснюються їх невпевненістю у власних здібностях. Це може призвести до того, що інші учасники групи стараються домінувати над ними, що, в свою чергу, призводить до зниження емоційного стану та тенденції уникання спілкування. [14, 270 с].

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи, можна сказати, що період юнацького віку є складним етапом для кожної особистості. На цьому етапі відбувається остаточне формування фізичного та психічного розвитку, що має велике значення для подальшого життя.

Для юнаків надзвичайно важливо мати розуміння та підтримку від близьких, які б допомагали їм виражати себе та враховували їхні емоції та почуття. Також важливо, щоб юнаки відчували свою важливість та вміли будувати продуктивні та якісні відносини з оточуючими.

Необхідно враховувати, що низька самооцінка та високий рівень тривожності можуть стати бар'єром на шляху дорослішання. Невпевненість у власних силах може спричинити низьку самооцінку, а це в свою чергу може викликати тривожність, стрес, сором'язливість, депресію та інші негативні емоції. Замкнена особистість юнацького віку, яка очікує невдач, не може відчувати себе достатньо комфортно та будувати продуктивні та якісні взаємини.

Ситуація невизначеності – ситуація, у яку потрапляє особистість, переживаючи нестабільність, невпевненість, відносну невідомість того, що відбувається та відбудеться найближчим часом.

Юнаки, що мають особливості емоційних реакцій, з яких домінантним стає стан тривожності, потрапляючи у ситуацію невизначеності, що також характеризується переживанням страху та тривожності, можуть реагувати по-різному виходячи зі свого особистого сприйняття та досвіду. А що саме впливає на сприйняття юнаків, що потрапляють у ситуацію невизначеності, ми визначимо у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2 ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РЕАГУВАННЯ НА СТРАХ НЕВІДОМОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в юнацькому віці

Дослідження проблеми зрілості особистості розпочали американські вчені, зокрема представники гуманістичної психології, такі як Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс. Продовжили вивчення проблем особистісної зрілості українські науковці: М. Браун-Галковська, Г. Дьоміна, А. Кошелева, В. Максимова, Л. Потапчук, Ю. Ращупкіна, О. Темрук, І. Шемелюк, О. Штепа, В. Філіппова та ін.

В працях наведених авторів зрілість особистості розглядається як період дорослості в житті людини, а також як високий рівень її психічного і соціального розвитку, незалежно від конкретного вікового діапазону.

Особистісна зрілість є важливим чинником розвитку особистості в юнацькому віці. Цей період в житті людини відзначається інтенсивними фізичними, психологічними та соціальними змінами. Особистісна зрілість грає важливу роль у пристосуванні до цих змін і формуванні стійкого і гармонійного самовизначення. [1]

Психологічне дослідження феномена особистісної зрілості реалізоване через два головні підходи: структурний та функціональний. В основі нашого розуміння особистісної зрілості лежить визначення, запропоноване К. Абульхановою та Т. Березіною, яке підкреслює, що зрілість не є простою характеристикою віку, але представляє собою досягнення способу життя, який відповідає типовим особливостям особистості. [2, С. 41- 89]

Особистісна зрілість - це складний концепт, що включає в себе численні компоненти та аспекти, які взаємодіють між собою. У результаті аналізу літературних джерел психологічної науки, було виокремлено основні компоненти особистісної зрілості:

1. Самовдосконалення як здатність до постійного саморозвитку і здатність вчитися на власних помилках та досвіді.
2. Самоідентифікація і самосвідомість як вміння розуміти свої цінності, переконання, сильні та слабкі сторони, ідентифікувати себе як унікальну особистість.
3. Спроможність до саморегуляції як здатність контролювати свої емоції, реакції та поведінку в різних ситуаціях.
4. Спроможність до емпатії та міжособистісних відносин як вміння відчувати і розуміти емоції та потреби інших людей, а також вести здорові міжособистісні стосунки.
5. Самостійність та незалежність як здатність приймати рішення та діяти самостійно, без постійної підтримки інших.
6. Відповідальність як здатність приймати відповідальність за свої дії і їх наслідки.
7. Гнучкість і адаптабельність: як вміння адаптуватися до змін в житті та навколишньому середовищі.
8. Цілепокладання і планування як здатність встановлювати мети та розробляти стратегії для досягнення їх.
9. Самостійність в прийнятті рішень як здатність аналізувати і вирішувати проблеми, враховуючи можливі альтернативи та наслідки.
10. Психологічна стійкість як здатність зберігати психічний стан в стресових ситуаціях та підтримувати емоційний баланс.

Особистісна зрілість - це складна структура, яка включає в себе ряд характеристик, таких як відповідальність в різних сферах життя, самостійність, емоційну стабільність, здатність до самореалізації, адекватне самоствердження і формулювання особистих цілей. [5, 364 с.]

У віці від 11 до 19 років відбувається латентний період формування особистісної зрілості, коли психологічна та соціальна зрілість особистості поступово проявляються, служачи основою для її подальшого розвитку. [34]

А. Маслоу визначив наступні характеристики зрілої особистості: ефективно сприйняття реальності і відчуття комфорту у взаємодії з нею; прийняття себе, інших та природи; спонтанність; зосередженість на проблемах; відстороненість; незалежність від культурних та соціальних впливів; постійне оновлення оцінок; широкі горизонти; соціальна свідомість; глибокі, але вибіркові соціальні зв'язки; демократичні цінності; моральна впевненість; здатність до гумору без жорсткості; креативність. [13, С. 11-17]

А. Реан обмежує перелік компонентів чотирма базовими складовими, а саме: відповідальність, терпимість, саморозвиток, позитивне мислення [32, С. 88-95] Т. Титаренко виділяє: креативність, внутрішня свобода, ясна і тиха радість буття, довіра, відкритість [18, С. 117-144] У рамках більшості класифікацій особистісної зрілості, Т. Титаренко та Л. Овсянецька визначають як компонент зрілості розвинену здатність полюбляти і приймати життя в його повноті. [8, 39-108 с.]

О. С. Штепа визначає риси особистісної зрілості як відповідальність, децентрацію, глибинність переживань, життєву філософію, толерантність, автономність, контактність, самоприйнятливість, креативність та синергічність. За словами вченої, децентрація, яка проявляється у здатності розуміти позицію інших та переглядати ситуацію з їхнього боку, сприяє особистісній зрілості.

Цей процес, подолання егоцентризму, особливо виражається при переході від підліткового до юнацького віку, коли молодь починає брати на себе дорослі обов'язки, замислюється про майбутнє, розглядає себе як частину суспільства, усвідомлює перешкоди на шляху досягнення своїх мрій та інші аспекти. [40, С. 24-31]

Л. В. Потапчук стверджує, що критеріями проявів особистісної зрілості юнаків є: інтерперсональна активність, спрямована на поліпшення структури і функцій особистості (такі як саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність); інтерперсональна конструктивна активність, що спрямована на розвиток міжособистісної взаємодії (включаючи

комунікативність, емпатію, толерантність, моральність та відповідальність); та трансперсональна конструктивна активність, що спрямована на вдосконалення самоідентичності (включаючи его-ідентичність), самоприйняття, трансцендентність та самоактуалізацію). [17, С. 167-176].

Вивчення наукових робіт (авторства Ю. Гільбух, Г. Олпорта, А. Реана, Т. Титаренко, О. Штепи та інших) дозволяє виділити найбільш повторювані в наукових дослідженнях компоненти особистісної зрілості, зокрема: здатність визнавати себе автором свого життя і брати відповідальність за нього (творчість, самодостатність); здатність самостійно надавати своєму життю сенсу (синергія); здатність залишатися відкритим до нового досвіду, навчатися протягом життя (самовдосконалення); приймати себе, оточуючих людей і саме життя таким, яким воно є (самоприйняття, трансценденція); здатність долати відчуження, яке нав'язує соціум та бути творцем власної системи цінностей і сенсів, які, проте, будуть узгоджуватися із загальнолюдськими цінностями та не будуть суперечити загальноприйнятим моральним нормам (самостійність, автентичність).

Психологічна зрілість включає у себе уміння людини опановувати різноманітні психічні функції, такі як мислення, свідомість, бажання, воля, почуття та інші, а також усвідомлення самої себе як суб'єкта цих функцій. Це дозволяє особі ефективно керувати своїм життям, брати на себе відповідальність за свої дії та забезпечувати його надійність і стабільність. [5, с. 364]

Таким чином, можна зробити висновок, що психологічна зрілість особистості є багатоаспектним феноменом, розвиток якої максимально перепадає на юнацький період становлення особистості. Компоненти психологічної зрілості мають нерозривний взаємозв'язок, що дають загальне розуміння багатостороннього поняття.

2.2 Емоційна стійкість як компонент особистісної зрілості в юнацькому віці

Аналіз наукової літератури та досліджень, спрямованих на практичні застосування, пов'язаних із формуванням емоційної стійкості, вказують на те, що це питання активно розглядається у рамках вивчення поведінки осіб у крайових ситуаціях, зокрема, у галузі спортивної психології (Л.М. Аболін, Б.А. Вяткін, О.В. Дашкевич, О.В. О.А.Сиротін, О.А.Черніков та ін.), інженерної психології (К.Гуревич, П.Б.Зільберман, Є.А.Міллерян тощо), педагогічної психології (В. Долгова, Д. В. Іванов, О. О. Косякова, Є. М. Семенов та ін.). У працях зарубіжних дослідників емоційна стійкість розуміється як умова професійного розвитку та лідерства [3, 406 с.].

Важливою складовою особистісного розвитку у юнацькому віці є становлення особистісної стійкості, яке визначає ключову передумову для успішного майбутнього. Перехідний етап юності відзначається емоційним напруженням та нестійкістю емоцій. Цей період пов'язаний із психологічними труднощами дорослішання, внутрішніми конфліктами між бажаннями та самовизначенням, оскільки відбувається активний процес формування особистості та закріплення її стійких рис. Емоційна стійкість у цей період стає цілісною характеристикою особистості, оскільки її основні компоненти, такі як мотиваційний, вольовий, когнітивний та інші, завершують свою формацію. [6, 344 с.]

За визначенням Г. А. Дьоміної, перехідна фаза юності представляє собою період формування особистісної стійкості. Однією з ключових характеристик розвитку особистості на цьому етапі є створення концепції зрілості, що виражається у відчутті готовності до дорослого життя, здатності адаптуватися у дорослому оточенні та самостійно визначати власні цінності. На даному етапі розвитку важливим є рівень сформованості як психічної, так і соціальної зрілості, що становить основу для виявлення особистісної зрілості. [10, 24- 31 с.].

Деякі дослідники розглядають емоційну стійкість через призму непохитності емоційних станів, покладаючи акцент на сталість емоційних реакцій та ухильність від частоті зміни емоцій, а не загальну функціональну стійкість особистості в емоціогенних умовах. Так, О.А. Чернікова ідентифікує емоційну стійкість як емоційну стабільність, визначає наявність незначних зміщень у величинах показників, які описують емоційні реакції особи, при яких вони досягають оптимального рівня інтенсивності [28].

Згідно з висловленням Реви О.М., формування емоційної стійкості у підлітковому віці відбувається через керування емоціями та волевими процесами на психологічному та фізичному рівнях, а також через розширення та поліпшення індивідуальних характеристик і психічних функцій особистості. Втілення інтегративного психокорекційного втручання сприяє підвищенню емоційної стійкості у процесі освіти в ранньому юнацькому віці. [33]

Також вчена ідентифікує чинники, які істотно впливають на емоційну стійкість, серед яких можна виокремити постійну високу інтенсивність інформаційного потоку, обмеженість часу діяльності, професійне самовизначення, особисту відповідальність за успішність навчально-професійної діяльності та одночасне розвиток ряду інтелектуальних та сенсомоторних навичок.

Дж. Гілфорд описує емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, тривогу та коливання настрою. П. Фресс визначає емоційну нестійкість (невротичність) як ключову ознаку емоційності, вказуючи на високу чутливість особистості до емоційно заряджених ситуацій. У інших випадках під емоційною стійкістю розуміється рівень емоційного контролю, який залишається в межах норми і навіть може позитивно впливати на результативність діяльності. [22]

Емоційна стійкість може бути обґрунтованою шляхом розуміння її як стабільної продуктивності у виконанні завдань в стресових умовах. Основним критерієм для багатьох дослідників емоційної стійкості стає

ефективність виконання завдань у емоційно напружених ситуаціях. Отже, згідно з вищезазначеними авторами, емоційна стійкість виявляється у здатності особистості зберігати емоційну непохитність, стійкість до впливу емоційних стимулів та успішно вирішувати складні й відповідальні завдання у напруженій емоційно зарядженій обстановці.

За твердженням Г.Ш. Габдрєєва, поліпшення емоційного благополуччя та зміцнення емоційної витривалості можливі через керування функціональними особливостями, оскільки усі рівні життєдіяльності особи є взаємопов'язаними, і будь-які зміни в одній частині системи спричиняють зміни в системі загалом [26, 89 с.] Емоційна стійкість може розвиватися через життєвий досвід і адаптацію емоційного стану особи до зовнішніх впливів і обставин. Часто цей процес протікає на несвідомому рівні.

Багато досліджень підкреслюють, що для підвищення емоційної витривалості важливе дотримання певних правил психічного здоров'я, включаючи збалансований розподіл праці та відпочинку, регулярні фізичні вправи та спорт, чергування різних видів діяльності, що дозволяє перемикатися між розумовою та фізичною працею, а також практикування чергування між психічною напругою та релаксацією через організовані перерви, активний відпочинок, достатній сон тощо.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що емоційна стійкість має інтегративний та полісистемний характер, і визначається емоційною збалансованістю та продуктивною активністю в умовах, які можуть бути неспецифічними або екстремальними. У нашому дослідженні це теоретичне положення виступає в якості вихідного пункту для подальшого емпіричного вивчення емоційної стійкості.

Для глибокого розуміння психологічної витривалості (*resilience*) необхідно розкласти її на когнітивні, поведінкові, емоційні, та екзистенційні аспекти. Когнітивний аспект містить оптимізм, гнучкість мислення, зниження сприйняття загрози, позитивну самооцінку та адаптивні основні переконання. Когнітивний аспект охоплює зосередження уваги на власних

думках стосовно переживаних обставин та свідоме зниження сприйняття небезпеки (при цьому не ігноруючи її існування), щоб уникнути панування страху. Передбачає формування та дотримання ключових, стійких переконань, які підтримують позитивне бачення себе та свого місця у світі, які стійкі до зовнішніх впливів. [42] Поведінковий аспект включає соціальну компетентність, здатність знаходити ресурси у соціальних зв'язках, застосування активних стратегій впоратися з проблемами, наявність соціальної підтримки від родичів, друзів, колег та суспільства, підтримку фізичного здоров'я, та альтруїстичну поведінку. [9]

Емоційний елемент у контексті психологічної стійкості відіграє ключову та потужну роль, оскільки емоції впливають на сприйняття світу людиною, можуть змінювати її переконання, визначають прийняття рішень і значною мірою формують адаптацію поведінки до навколишнього середовища. Емоційна складова допомагає підтримувати оптимальний рівень збудження та активації організму для майбутніх дій, виступає як мотиватор і регулятор діяльності, забезпечуючи емоційну рівновагу та захист від зовнішніх стресових факторів. Емоційний аспект пов'язаний з наявністю ресурсних емоційних станів, перевагою позитивних емоцій, емоційною стабільністю та високим рівнем емоційного інтелекту (EQ), що включає розуміння та контроль власних емоцій, співчуття та комунікабельність. [41, С. 408–412]

Екзистенційний аспект стосується відчуття зв'язку із світом, зміцнення віри та духовності, наявності життєвих цілей. Релігія та духовні переконання можуть допомогти особистості у випадку травматичних подій знайти і зрозуміти глибші питання про сенс життя та власну значущість. [46, С. 713–730]

Розгляд цих елементів дозволяє краще зрозуміти, як зміцнити психологічну витривалість особистості перед викликами та сприяє створенню психологічно витривалих громад.

2.3 Емоційна стійкість як фактор адаптації до умов невизначеності в юнацькому віці

Емоційна стійкість в юнацькому віці грає ключову роль у здатності адаптуватися до умов невизначеності. Вона допомагає зберігати емоційний баланс під час змін, розвиває стратегії копінгу та сприяє психологічній стійкості в обличчі несподіваних викликів. За допомогою емоційної стійкості уявляється можливим заспокоєння свого розуму після того, як особа зіткається з негативним досвідом. Це є внутрішньою мотивацією, внутрішньою силою, завдяки якій ми маємо можливість здолати всі негативні сторони життя [16, С. 9-15].

Аналогічно іншим аспектам особистості, наприклад, IQ, емоційному інтелекту, соціальному інтелекту тощо, емоційну стійкість слід вважати рисою, що притаманна особі з моменту народження і розвивається протягом всього життя [16, С. 9-15].

Проживаючи часи, коли відбуваються суспільні перетворення та технологічна революція, особистість починає пристосовуватись до змін, які ніколи не існували у особистому досвіді юнаків: починаючи із впливу соцмереж, зміни професії до пристосування к новим соціально-політичним умовам – є цілком природним відчувати себе нестабільним в емоційному плані [30, 198 с.]

Емоційною стійкістю є мистецтво жити, що переплетено з такими почуттями, як віра в себе, співчуття до себе самого і розширення меж у власному пізнанні. Це є способом, використовуючи який ми маємо можливість надати собі міць у сприйнятті негараздів як «тимчасових» і продовження розвитку через біль та страждання [24, С. 3-10].

Невизначеність, як об'єктивна категорія, спонукає людей до ірраціональних виборів, ламає психологічні бар'єри та сприяє подоланню консервативності у думках. Ця категорія є невід'ємною частиною процесу пізнання, що свідчить про усвідомлення кризового стану через нестачу

інформації. Іншими словами, можна зробити висновок, що невизначеність є усвідомленим знанням про невідоме. [20, 72 с.]

Якщо особистість є стійкою, вона не тільки може пристосовуватись до критичних стресових ситуацій і розчарувань, а також має можливість розвинути розуміння останніх, з метою уникання дій, що можуть бути причинами аналогічних ситуацій в подальшому [24, 8 с.].

Критична ситуація у житті – це подія, що викликає сильні емоції та сприймається як складне психологічне випробування, яке потребує розв'язання або подолання. [12, С. 3–14]

Трансформаційні траєкторії в сучасному соціальному, політичному, культурному та особистісному контексті українського суспільства характеризуються проявами агресивності, деструкції, страждань та виснаження, що спричиняють радикальне переривання із минулим та сувору переоцінку усіх культурних і філософських уявлень про життєтворення. [18, 272 с.].

У сучасному соціальному середовищі зростає рівень невизначеності, що є характерною рисою соціальної реальності. Це пов'язано із сприйняттям розрушених або змінених сталих соціальних структур. Неоднозначність існування значно збільшилася в умовах складності та кризи, спричинених спочатку вірусною пандемією, а нині – трагічними подіями, пов'язаними із війною в Україні.

У умовах кризи «ненормотипової буденності» традиційний глобальний порядок світового устрою стає проблематичним через зміни у соціокультурних, інформаційних та морально-етичних сферах життя, а також через обмеження доступу до національних територій. Це породжує необхідність тестування нових моделей рефлексивно-комунікативних взаємодій як на широкому, так і на місцевому рівні.

У соціологічному та соціально-психологічному дискурсі широко використовується концепція адаптації, розглядана як процес саморегуляції систем у змінюючих умовах середовища. У контексті соціально-

психологічного дослідження адаптація розглядається як засіб збереження особистісної ідентичності, що проявляється у реактивній поведінці, спрямованій на відповідь на вимоги соціального оточення. Ця поведінка охоплює прийняття соціальних норм та усвідомлення соціальних очікувань, які визначаються контекстами взаємодії з соціальними групами, враховуючи вік та стать кожної особи.

Суттєвими характеристиками адаптаційних процесів є їхня безперервність та дискретність: вони виявляються у збільшеній інтенсивності адаптаційної поведінки в складних, непередбачуваних умовах, які перевищують звичайне щоденне життя і примушують особу переглянути свої стратегії життя. [11, 66 с.]

Глобальні кризи значно ускладнюють процес адаптації, оскільки вони порушують особистий простір індивіда й призводять до появи середовища, де можуть існувати різні системи цінностей і моделі життя.

Особистісна самореалізація суб'єкта життєдіяльності проявляється як свідомий розвиток, під час якого використовуються потенційні можливості особистості у різних аспектах життя, що впливає на формування життєвих сценаріїв в особистому внутрішньому просторі. [66, 65 с.]

У контексті високого рівня емоційного напруження, спричиненого травматичними подіями у суспільстві та соціокультурному середовищі, самореалізація особистості стає значно складнішою, тому для прогнозування оптимальної стратегії життя важливо враховувати адаптивні сценарії, які характеризуються безперервністю, дискретністю та активністю.

Аналізуючи психологічні дослідження останніх років, визначено, що українські юнаки в основному прихиляються до адаптивних компенсаторних сценаріїв, що обумовлені соціальними та моральними мотивами. У той же час, респонденти з інших країн виявляють більшу схильність до адаптивних сценаріїв, спрямованих на особисте самовизначення та прагматичне самозбереження, де ключовим механізмом є мімікрія з орієнтацією на виживання.

Проаналізувавши останні здобутки психологічної літератури з теми корекції та розвитку психологічної стійкості, нами були відібрані наступні способи формування витривалості, які широко застосовуються в практиці:

- розвиток навичок переживання передситуаційної готовності до впливу емоційного чинника та налаштування на активність і діяльність;
- навчання методам свідомого контролю над власним сприйняттям емоційних впливів, управління значенням, формою та силою емоцій, навчання стратегій володіння власним сприйняттям емоційно зумовлених факторів, регулювання знаку, інтенсивності та модальності емоцій;
- опанування методами відновлення психічного та емоційного балансу, поповнення енергетичних ресурсів організму, зняття втоми, оволодіння навичками реабілітації нервово-психічних та емоційних станів, відновлення психоенергетичного потенціалу та зняття стомлення.

Таким чином, психологічна стійкість є динамічною концепцією, представляючи собою неперервний і активний процес успішної адаптації особи до умов кризових, надзвичайних або екстремальних обставин і подій. Вважаємо, що психологічний ресурс адаптивності осіб юнацького віку корелює з рівнем морального розвитку особистості та мотивацією виявляти відповідальну поведінку у процесі самореалізації.

Емоційна стійкість в юнацькому віці виявляється важливим фактором для успішної адаптації до невизначеності. Здатність контролювати та розуміти власні емоції допомагає молоді розвивати ефективні стратегії копіngu, зберігати психічний баланс під час труднощів та змін, що відбуваються у їхньому житті. Важливо навчати юнацтво робити свідомі вибори в емоційному реагуванні, щоб підготувати їх до викликів та будувати стійку основу для подальшого розвитку.

Висновки до розділу 2

Сучасне соціальне середовище характеризується зростаючим рівнем невизначеності, особливо в умовах криз та змін. Невизначеність виникає через розрушення соціальних структур, викликане не лише вірусною пандемією, а й трагічними подіями, пов'язаними із війною в Україні.

Особистісна зрілість в юнацькому віці стає важливим аспектом адаптації до невизначеності в сучасному соціальному середовищі. Юнацтво, розвиваючи особистісні якості та емоційну стійкість, здатно ефективно впоратися з труднощами, які виникають через соціальні кризи та трагічні події. Особистісна зрілість в юнацькому віці є важливим аспектом розвитку, особливо в умовах інтенсивних змін у фізичній, психологічній та соціальній сферах. Цей поняттєвий комплекс включає різноманітні характеристики, такі як відповідальність, самостійність, емоційна стабільність, здатність до самореалізації та формулювання особистих цілей.

Однією з важливих складових особистісного розвитку в цьому віці є формування особистісної стійкості, яка стає ключовою для подальшого успішного життя. Це особистісна риса, що притаманна особі з моменту народження і розвивається протягом всього життя. Емоційна стійкість, у якій важливою є емоційна збалансованість та активність у відповідь на неспецифічні або екстремальні умови, грає важливу роль в адаптації до невизначеності.

Юнацтво, яке вміє контролювати та розуміти свої емоції, розвиває ефективні стратегії копінгу та зберігає психічний баланс під час труднощів та змін у своєму житті. Такий підхід сприяє психологічній стійкості в вигляді непередбачуваних викликів та сприяє успішній адаптації до змін.

Узагальнюючи, зрілість особистості і емоційна стійкість взаємодіють, створюючи психологічну основу для успішного подолання викликів та ефективної адаптації до різних аспектів життя.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНОЮ СТІЙКІСТЮ ЯК КОМПОНЕНТОМ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА РЕАКЦІЄЮ НА СТРАХ НЕВІДОМОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Теоретичне обґрунтування методів дослідження

Метою нашого дослідження було дослідити особливості взаємозв'язку емоційної стійкості як компонента особистісної зрілості з реакцією на страх невідомості у юнацькому віці.

Гіпотеза полягає у тому, що особистість юнацького віку, яка має високий рівень емоційної стійкості, більш адаптована у ситуації невизначеності.

Для перевірки гіпотези дослідження використовувалися: опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (адаптація українською мовою), опитувальник ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана, методика «Діагностування рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям» Г. Айзенка, шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-25 (CD-RISC-25).

«Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю. Щербатих та Є. Івлева) призначений для визначення інтенсивності страхів, а також наявності або відсутності фобій. У даному опитувальнику респондентам пропонується 24 твердження, в яких вони можуть оцінити інтенсивність своєї емоційної реакції за 10-бальною шкалою. Під час обробки результатів усі 24 цифри, отримані за кожним страхом, складаються, щоб одержати інтегральний показник страху. У чоловіків середній інтегральний показник страху – $77,9 \pm 4,7$ балів, у жінок – $104,0 \pm 2,5$ балів (див.додаток А).

Методика «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергер) є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю та динамікою у часі.

Респондентам надається 20 тверджень, на кожне з яких пропонується 4 варіанти відповіді: «Ні, це не так», «Напевно, так», «Вірно», «Дійсно вірно», за які можна отримати 1-4 бали відповідно. Обробка результатів виконується на ключом та формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ та $\sum 2$ – сума закреслених цифр за певними пунктами.

Якщо PT не перевищує 30, результат оцінюється як низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (< 12) навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. У деяких випадках дуже низька тривожність у показниках є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі"(див.додаток Б).

Методика «Індикатор копінг-стратегій» була розроблена Дж.Амірханом та призначена для проведення досліджень у області діагностики використання людиною провідних копінг-стратегій, а саме: «стратегія вирішення проблем»; «пошук соціальної підтримки»; «стратегія уникнення».

Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається

за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим. Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

Текст даного опитувальника складається з 33 тверджень, на які пропонувалися відповіді «Повністю згоден», «Згоден», «Не згоден», кожен з яких оцінюється у 3-1 бали відповідно. Обробка результатів тесту здійснюється за допомогою ключа. Для отримання загального балу підраховуються відповіді по кожній із трьох шкал. Мінімальною оцінкою у кожній шкалі вважається 11 балів, а максимальна - 33 бали (див. додаток В).

Методика «Діагностування рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям» Г. Айзенка була обрана для дослідження рівня емоційної стабільності та здатності керувати психологічним самопочуттям. Методика складається з 23 тверджень з варіантами відповідей «так» або «ні». Кожний варіант «так» оцінюється у 1 бал, варіант «ні» - у 0. Для отримання результатів кількість балів підраховується. 12 і більше балів сигналізує про низьку емоційну стабільність; менше 12 балів характеризує достатньо сформовану емоційну стійкість (див. додаток Г).

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-25 (CD-RISC-25) призначена для оцінки рівня стресостійкості. Опитувальник включає 25 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–100), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості. 0-24 бали характеризують низький рівень стресостійкості; 25-50 – середній рівень стресостійкості; 51-75 – високий рівень стресостійкості; 76-100 – дуже високий рівень стресостійкості (див. додаток Д).

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У експериментальному дослідженні взяли участь 40 студентів юнацького віку (17-23 років) II, III та IV курсів Маріупольського Державного Університету. Проведене дослідження проводилось онлайн методом анкетування у жовтні 2023 року та було спрямовано на виявлення особливостей взаємозв'язку емоційної стійкості як компонента особистісної зрілості з реакцією на страх невідомості у юнацькому віці.

Задля відстеження динаміки результатів юнаків також проведено порівняльний аналіз показників 2023 року з показниками експериментального дослідження 2022 року, де взяли участь 40 студентів юнацького віку (17-23 років) II та III курсів Маріупольського Державного Університету. Проведене дослідження було спрямовано на виявлення особливостей переживання страху та тривожності у ситуації невизначеності.

На першому етапі було проведено дослідження актуальних страхів особистості за допомогою методики «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (адаптація українською мовою). Актуальні страхи – перелік страхів особистості, що особистість отримує протягом життя та переживає за певними подразниками. У ході проведення першого етапу дослідження ми отримали результати, представлені у рис. 3.2.1 та 3.2.2.

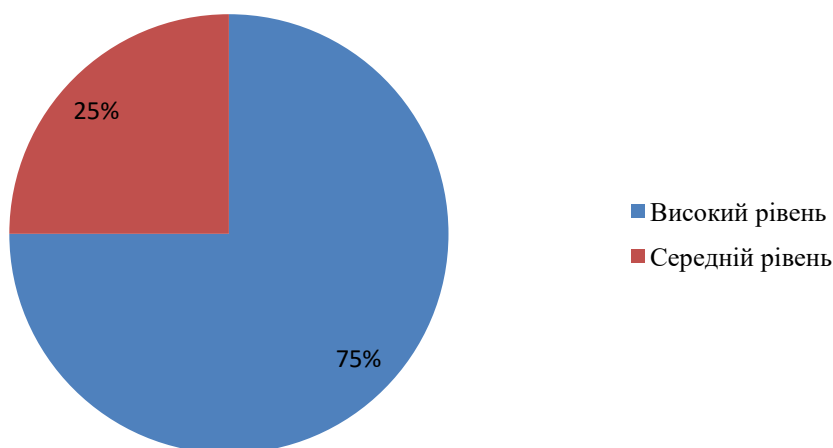


Рис. 3.2.1 Показники рівня актуальних страхів у чоловіків юнацького віку (адаптація українською мовою)

У ході даного етапу дослідження важливо враховувати стать респондента, бо показники норми мають відмінності. Таким чином, серед респондентів 2 особи отримали результат <78 балів, 6 осіб отримали >78 балів. Так, серед досліджуваних ми мали 8 осіб чоловічої статі, 75% з яких отримали високі показники актуальних страхів. Середній показник отриманих результатів становив 98.

Серед досліджуваних 32 особи жіночої статі 87,5% мають результати >104 балів, що свідчить про високий рівень актуальних страхів (див. рис. 3.2.2). Обчисливши середній показник серед отриманих результатів, вийшло 133,5, що свідчить про високий рівень актуальних страхів особистості юнацького віку.

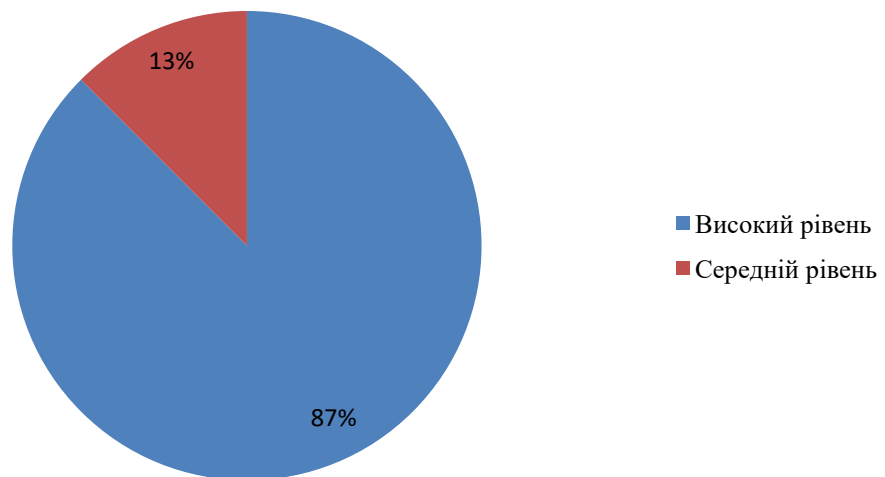


Рис. 3.2.2 Показники рівня актуальних страхів у жінок юнацького віку (адаптація українською мовою)

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що 82,5% усіх досліджуваних демонструють результати за високими показниками, що говорить про вразливість категорії населення юнацького віку. Також у результатах дослідження зрозуміло, що жінки більш схильні до страхів, ніж чоловіки, враховуючи факт, що у дослідженні взяли участь лише 8 юнаків чоловічої статі, продемонструвавши 25% помірному рівню страхів та 32 юначки жіночої статі з результатом 87,5% високого рівня.

Юнакам притаманний високий рівень страхів у переважній більшості, що можливо може мати прояв як наслідок ситуації невизначеності та життєвих обставин, у яких вони опинилися.

Порівняємо результати з дослідженням 2022 року. У 2022 році 95% усіх досліджуваних показали результати за високими показниками, що говорить про вразливість категорії населення юнацького віку минулого року. Респонденти демонструють високий рівень страхів у переважній більшості, що можливо може мати прояв як наслідок ситуації невизначеності та життєвих обставин, у яких вони опинилися.

Зіставляючи результати стає зрозумілим, що за рік рівень страхів юнаків чоловічого віку знизився на 5%, рівень страхів юначок знизився на 13%. За загальними показниками рівень страхів юнаків знизився на 12,5%.

Зниження рівня страхів може вказувати на покращення умов життя юнацтва, збільшення доступності і якості психологічної допомоги, а також успішної адаптації до умов невизначеності.

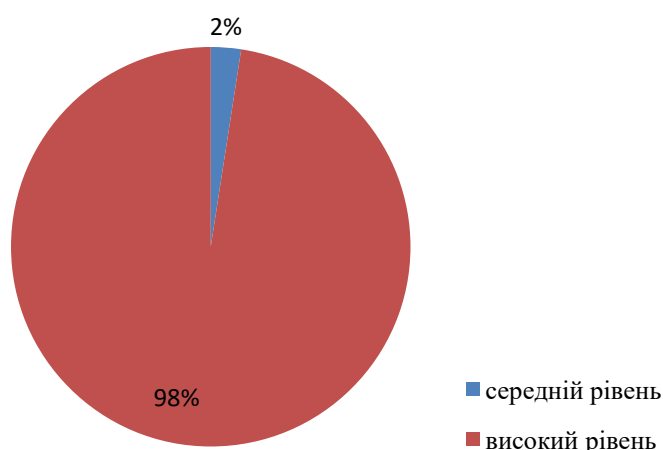


Рис. 3.2.3 Показники рівня актуальних страхів у чоловіків юнацького віку 2022 року (адаптація українською мовою)

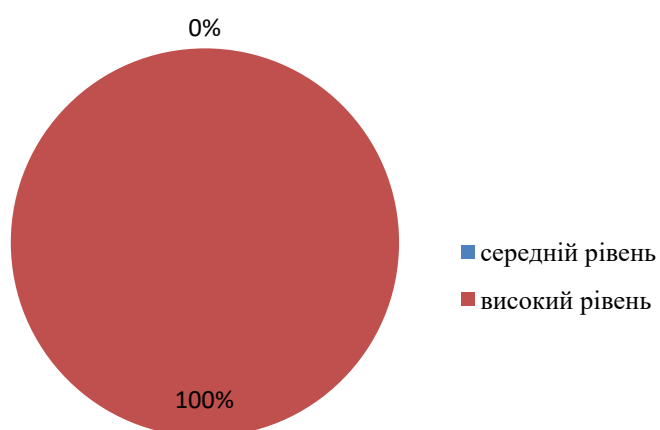


Рис. 3.2.4 Показники рівня актуальних страхів у жінок юнацького віку 2022 року (адаптація українською мовою)



Рис. 3.2.5 Порівняльний аналіз рівня актуальних страхів в юнацькому віці досліджень 2022 і 2023 року

Переходимо до другого етапу дослідження, у якому ми отримали результати, надані на рис. 3.2.6. Після обробки даного етапу дослідження за допомогою методики «Шкала тривоги» (автор: Ч. Спілбергер) було виявлено, що більша частина респондентів демонструють помірний рівень тривожності (59%).

Критичний високий рівень мають 12,5% респондентів, Результат за низьким рівнем тривожності складав 35% осіб, а депресивний/ареактивний рівень реактивної тривожності мають 2,5% опитуваних. Таким чином, середній результат ситуативної тривожності серед досліджуваних складає 33,3 бали, що співвідноситься з помірним рівнем тривожності.

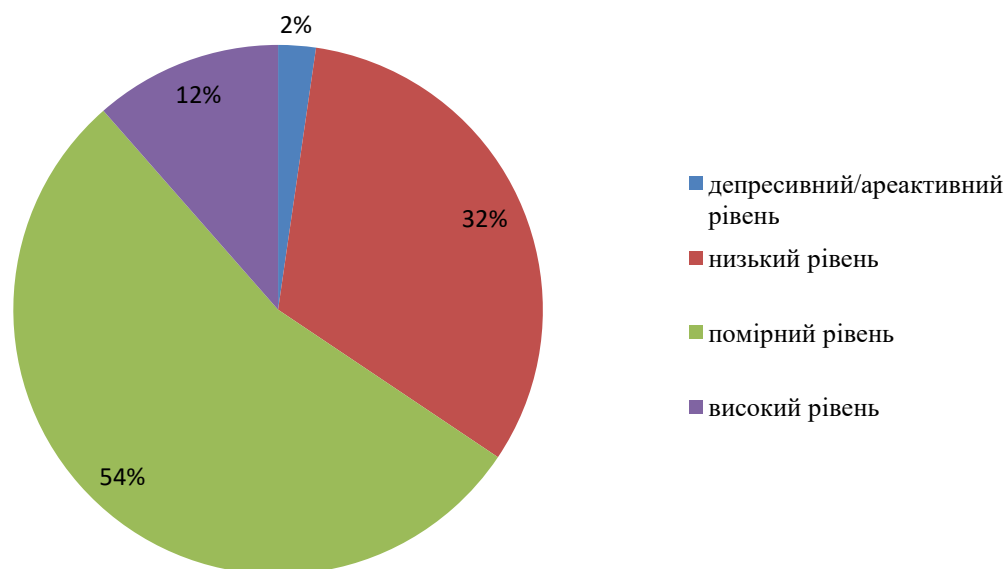


Рис. 3.2.6 Рівень ситуативної реактивної тривожності

Порівняємо результати 2023 року з показниками дослідження 2022 року. У дослідженні 2022 року (див. рис. 3.2.7) було виявлено, що більша частина респондентів демонструють помірний рівень тривожності (45%). Жоден з респондентів не отримав результат, що свідчить про депресивний та ареактивний стан, тому за цим показником ми отримали 0%.

Результат за низьким рівнем тривожності складав 15 осіб, що відповідно до 38%, а високий рівень реактивної тривожності отримали 7 осіб – 18% опитуваних.

Таким чином, середній результат ситуативної тривожності серед досліджуваних складає 32 бали, що співвідноситься з помірним рівнем тривожності. Отже, можна зробити висновок, що розбіжності між показниками юнаків через рік опитування не є суттєвими, що свідчить про стабільність рівня ситуативної тривожності серед респондентів протягом зазначеного періоду.

Така стабільність може вказувати на те, що зовнішні умови життя, соціально-психологічний клімат, а також особистісні чинники учасників дослідження залишались порівняно незмінними протягом року. Це може також свідчити про ефективність механізмів адаптації та стратегій подолання стресу, розроблених юнаками в умовах сучасного життя.

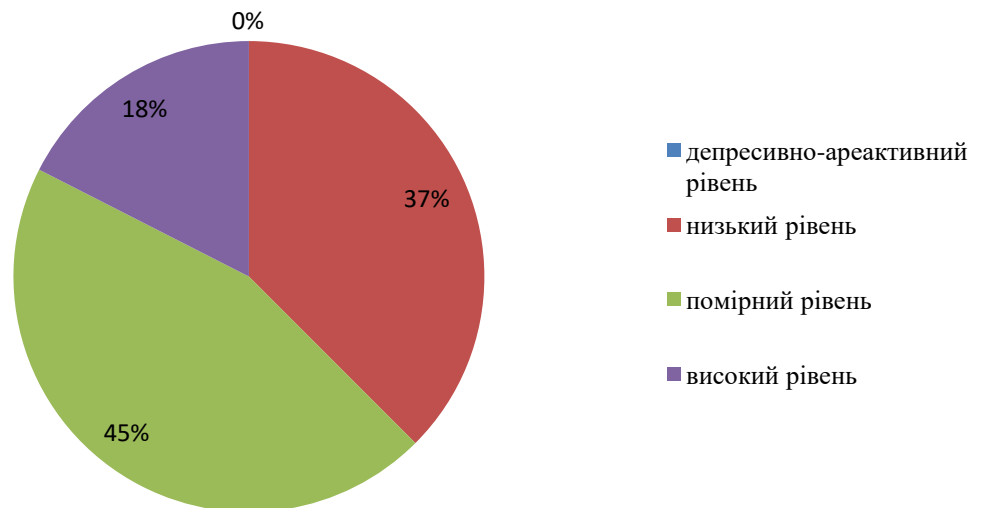


Рис. 3.2.7 Рівень ситуативної реактивної тривожності 2022 року

Було визначено статеві відмінності показників тривожності у осіб юнацького віку (див. рис. 3.2.8). Депресивний ареактивний рівень тривожності виявлено тільки у юначок (3%), у той час як жоден чоловік не

отримав наведеного рівня тривожності. Низький рівень тривожності виявлено у 37,5% чоловіків та 34% жінок: помірний рівень тривожності прослідковується у 56,5% чоловіків та 50% жінок; високий рівень простежено у 6% чоловіків та 13% жінок. Можемо зробити висновок, що жінки юнацького віку є більш тривожними, у порівнянні з чоловіками.

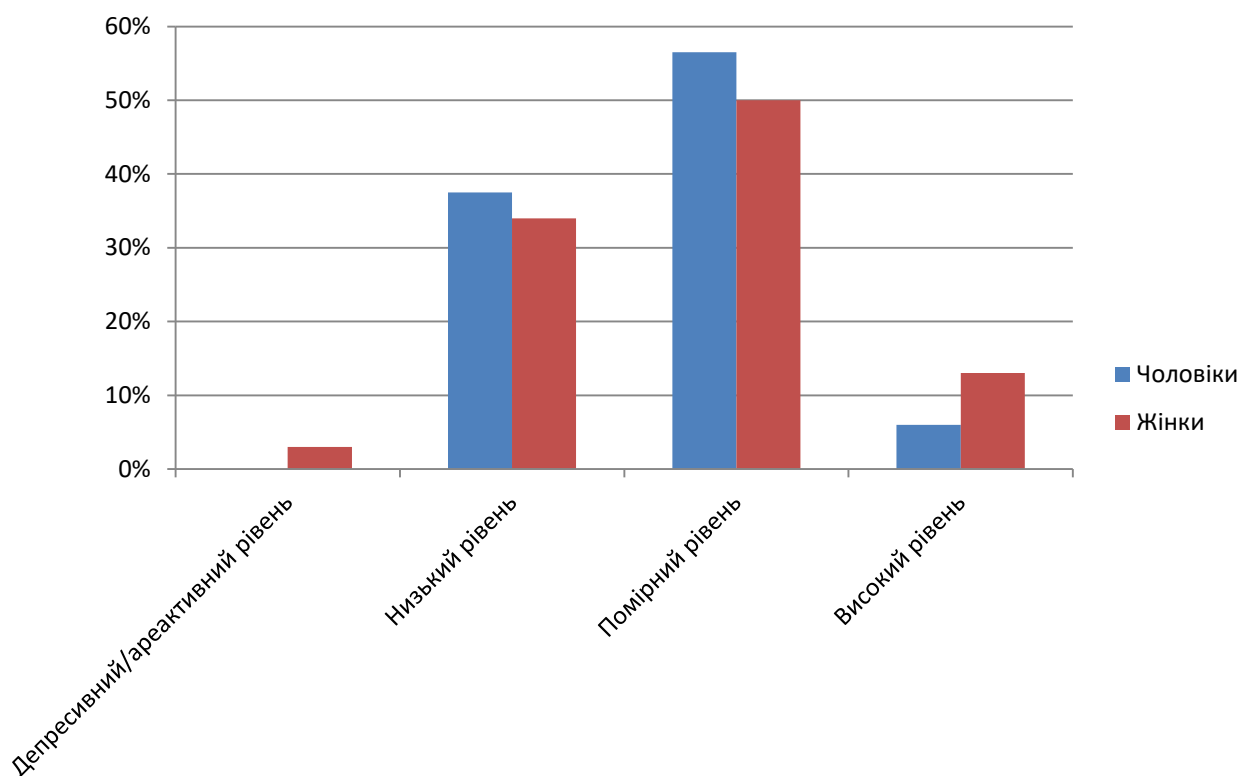


Рис. 3.2.8 Статеві відмінності рівня ситуативної реактивної тривожності

На третьому етапі було досліджено показники рівнів використання провідних копінг-стратегій при переживанні стресу за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж.Амірхана. Дані, які були отримані під час дослідження, надані в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Показники рівнів використання копінг-стратегій

Провідні копінг-стратегії	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
«Вирішення проблем»	2,5%	17,5%	75%	5%
«Пошук соціальної підтримки»	1%	22,5%	65%	10%
«Уникнення»	17,5%	70%	12,5%	0%

З усіх копінг-стратегій найяскравіші результати ми простежуємо за стратегіями «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення». При цьому спостерігаємо, що вирішення проблем має прояв середнього рівня (75%), що свідчить про те, що більшість юнаків використовують активний копінг подолання стресу.

«Пошук соціальної підтримки» також переважає як стратегія подолання стресу, що свідчить про те, що юнакам, у більшості своєму, важко тримати в собі переживання труднощів, а низький рівень «уникнення» говорить про те, що особи юнацького віку майже не використовують дану стратегію як спосіб подолання стресу.

За результатами даного етапу дослідження визначено, що юнаки за сьогоdnішніх умов схильні до використання активних копінг-стратегій, саме це демонструють результати за показником «уникнення».

Згідно з отриманими результатами, стратегія «вирішення проблем» використовується серед досліджуваних на низькому рівні у 17,5%, на середньому рівні у 75%, а на високому рівні у 5% випадків. Стратегія «пошук соціальної підтримки» використовується на дуже низькому рівні у 2,5%, на

низькому у 22,5% випадків; на середньому та високому рівнях у 65% та 10% відповідно. Стратегія «уникнення» на низьких рівнях спостерігається у 87,5%, на середньому у 12,5% на високому не спостерігається.

Порівняємо з отриманими результатами минулого року надані в таблиці 3.2.2. Порівнюючи результати досліджень 2022 та 2023 років, можна виділити кілька ключових тенденцій у використанні копінг-стратегій юнаками для подолання стресу:

Таблиця 3.2.2

Порівняльна характеристика рівнів використання копінг-стратегій

Провідні копінг-стратегії	Дуже низький рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022
«Вирішення проблем»	2,5%	0%	17,5%	29%	75%	55%	5%	16%
«Пошук соціальної підтримки»	1%	3%	22,5%	19%	65%	53%	10%	25%
«Уникнення»	17,5%	13%	70%	66%	12,5%	21%	0%	0%

1. Вирішення проблем:

- У 2022 році: 29% на низькому рівні, 55% на середньому рівні, і 16% на високому рівні.

- У 2023 році: 17,5% на низькому рівні, 75% на середньому рівні, і 5% на високому рівні.

Висновок: Спостерігається значне зростання середнього рівня використання стратегії вирішення проблем (з 55% до 75%), що вказує на більшу активність у прямому вирішенні стресових ситуацій.

2. Пошук соціальної підтримки:

- У 2022 році: 3% на дуже низькому рівні, 29% на низькому, 53% на середньому, і 35% на високому.

- У 2023 році: 2,5% на дуже низькому рівні, 22,5% на низькому, 65% на середньому, і 10% на високому.

Висновок: Збільшення використання цієї стратегії на середньому рівні (з 53% до 65%), але зниження на високому рівні (з 35% до 10%) свідчить про те, що хоча більшість юнаків і надалі шукають соціальну підтримку, вони роблять це менш інтенсивно.

3. Уникнення:

- У 2022 році: 79% на низьких рівнях, і 21% на високому.

- У 2023 році: 87,5% на низьких рівнях, 12,5% на середньому, і 0% на високому.

Висновок: Відбулося збільшення кількості юнаків, які уникають використання цієї стратегії на високому рівні (з 21% до 0%), свідчить про зменшення пасивності в подоланні стресових ситуацій.

Загалом, порівняння показує, що з часом юнаки стали більш активними в реакції на стрес, вдаючись до вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки замість уникнення. Відбулася позитивна динаміка у схильності до активних методів копіngu.

Таким чином, можна стверджувати, що юнаки у стресових обставинах схильні вирішувати проблеми реактивно, не перекладаючи відповідальності та не уникаючи актуальні задачі, а також готові прийняти соціальну підтримку від сторонніх. На основі порівняльного аналізу досліджень 2022 та 2023 років щодо використання копінг-стратегій серед респондентів можна зробити висновок, що з часом відбулися позитивні зміни в способах подолання стресу.

Юнаки стали більш схильні до активного вирішення проблем, демонструючи значне зростання використання цієї стратегії на середньому рівні. Також зросла тенденція до пошуку соціальної підтримки на

середньому рівні, що вказує на важливість соціальних зв'язків та комунікації у процесі копіngu. Водночас, спостерігається зниження використання стратегії уникнення, що свідчить про зменшення пасивності та ухилення від проблем.

Четвертим етапом дослідження було визначення рівня емоційної стабільності та здатності керувати психологічним самопочуттям респондентів юнацького віку за допомогою методики «Діагностування рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям» Г. Айзенка (див. рис. 3.2.9)

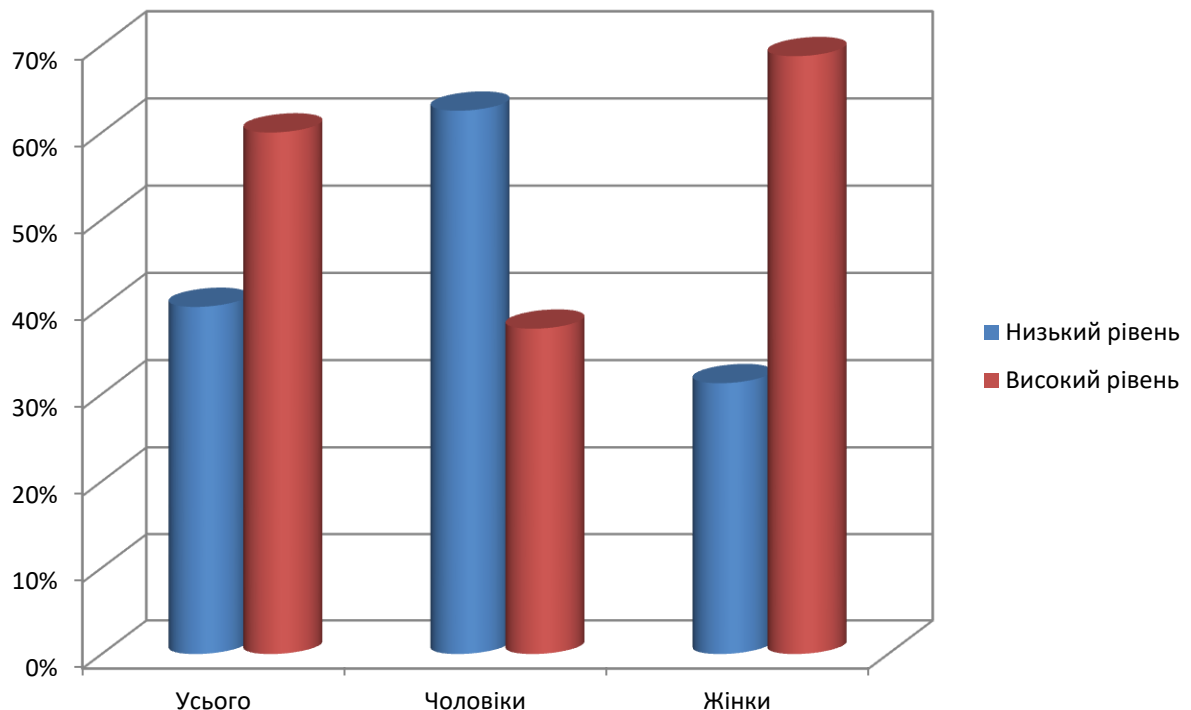


Рис. 3.2.9 Рівень емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям

Після обробки результатів було визначено, що більшість респондентів юнацького віку мають високий рівень емоційної стабільності та здатності до керування психологічним самопочуттям. Низький рівень емоційної стабільності та здатності до керування психологічним самопочуттям мають 40% опитуваних, високий рівень переживають 60% респондентів. Можна

зробити висновок, що юнаки, в переважній більшості, є емоційно стабільними та здатними керувати своїм психологічним почуттям.

Якщо порівнювати отримані результати жінок та чоловіків юнацького віку, визначено, що юнаки є більш емоційно стабільними, ніж юначки. Жінки отримали 68,75% високого рівня та 31,25% низького рівня емоційної стабільності; чоловіки набули 37,5% високих показників та 62,5% низьких показників емоційної стабільності.

Порівнюючи статеву приналежність, можна побачити, що чоловіки в цьому дослідженні проявили більшу емоційну стабільність, ніж жінки. Це може вказувати на статеві відмінності у спроможності керувати емоціями та психологічним самопочуттям серед молоді.

Загалом, можна зробити висновок, що юнаки, в переважній більшості, є емоційно стабільними та здатними керувати своїм психологічним почуттям. Однак варто враховувати, що є певна статева різниця в рівні емоційної стабільності серед юнаків.

П'ятим етапом дослідження було визначення стресостійкості за допомогою шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-25 (CD-RISC-25), результати якої представлені на таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3.

Рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
Юнаки	0%	2,5%	97,5%	0%
Юначки	0%	12,5%	68,75%	18,75%
Усього	0%	12%	65%	23%

За результатами опитування визначено, що більшість юнаків мають високий рівень стресостійкості. Високий рівень стресостійкості отримали

65% респондентів, що за статевими відмінностями становить 97,5% чоловіків та 87,5% жінок. Жоден з респондентів не отримав результату, що свідчить про низький рівень стресостійкості. 12% респондентів отримали середній рівень, що за статевими відмінностями - 2,5% чоловіків та 12,5% жінок. Отже, на даному етапі дослідження було встановлено, що переважна більшість юнаків проявляють високий рівень стійкості до стресу.

В завершальному етапі нашого дослідження порівнюємо результати отриманих показників за методиками «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» Ю. Щербатих та І.Е. Івлєвої, «Опитувальний бланк ситуативної тривожності» Спілбергера-Ханіна, методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж.Амірхана, методика «Діагностування рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям» Г. Айзенка, шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-25 (CD-RISC-25) дані з яких графічно зображені у рис. 3.2.10.

Зіставляючи результати досліджень було помічено цікаві розбіжності у показниках актуальних страхів, ситуативної тривожності, використання копінг стратегій, рівня стресостійкості та емоційної стабільності.

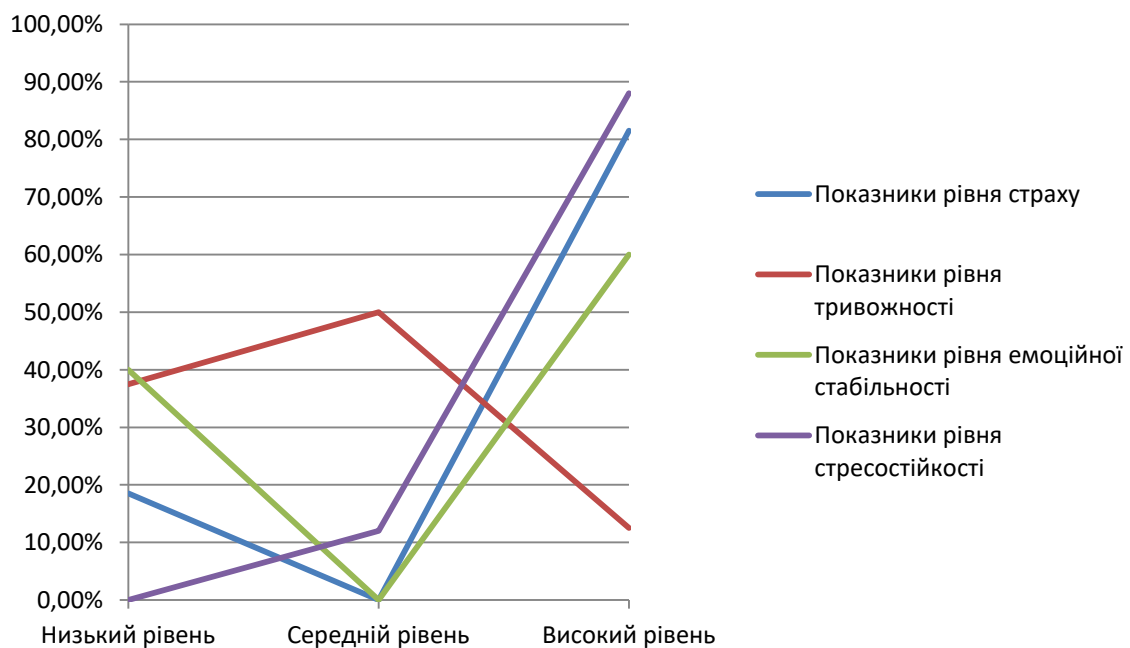


Рис. 3.2.10 Порівняння отриманих показників за методиками досліджування

Серед опитуваних було виокремлено респондентів, що показали високі показники страху та ситуативної тривожності. Зіставлено їх результати з результатами за показниками рівня емоційної стабільності та стресостійкості. У результаті було визначено, що 73% респондентів, яким притаманний високий рівень страху та тривожності, мають низький та середній рівень показників рівня емоційної стабільності та стресостійкості.

Також було зіставлено результати використання провідних копінг-стратегій з показниками актуальних страхів, ситуативної тривожності, рівня стресостійкості та емоційної стабільності. У результаті зіставлення було визначено, що респонденти з надвисокими показниками актуальних страхів та ситуативної тривожності отримали високі та середні показники за копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» (77%); низькі та дуже низькі результати за копінг-стратегією «уникнення» (90%); середній рівень копінг-стратегії «вирішення проблем» (69%).

Визначенно цікаві відмінності між показниками рівня страху, емоційної стабільності, стресостійкості з показниками рівня тривожності. У процесі зіставлення показників відмічено, що у більшості випадків високого рівня страхів з низькими показниками емоційної стабільності та стресостійкості, респонденти отримали низькі показники ситуативної тривожності.

І навпаки, респонденти, що отримали низький рівень страху та високі показники за методиками дослідження показників емоційної стабільності та стресостійкості, у більшості випадків, респонденти мають високий рівень реактивної тривожності.

Варто зазначити, що 89,5% респондентів мають досвід переживання травмуючих подій (бомбардування, сирени, військові дії). Було проаналізовано взаємозв'язок наявності травматичного воєнного досвіду з

досліджуваними показниками. У результаті визначено, що особи, що мають досвід травмуючих подій, є більш адаптованими до ситуації невизначеності (88% високих показників) ніж ті особи, хто не переживав військові події сьогодення.

Отже, можна зробити висновок, що існує взаємозв'язок між рівнем страху, тривожності, стресостійкості та емоційною стабільністю серед опитуваних. Респонденти, які виявили високий рівень страху та тривожності, в основному проявляють низький та середній рівень стресостійкості та емоційної стабільності.

Респонденти з досвідом переживання воєнних дій виявились більш адаптованими до ситуацій невизначеності, що може бути важливим фактором у зміцненні їхньої психологічної стійкості в умовах воєнних подій.

Таким чином, результати вказують на важливість розвитку стресостійкості та емоційної стабільності, а також на потребу у врахуванні особливостей копінг-стратегій при розробці програм та підходів до психологічного супроводу осіб, які пережили травматичні події.

Підводячи підсумки, зазначаємо, що особистість юнацького віку, яка володіє високим рівнем емоційної стійкості, проявляє більшу адаптованість у ситуаціях невизначеності. Це означає, що люди з вищим рівнем контролю над своїми емоціями та здатністю зберігати емоційну стабільність можуть краще впоратись з несподіваними або невизначеними обставинами.

Важливо також відзначити, що респонденти, які виявили високий рівень емоційної стійкості, в основному використовують проактивні копінг-стратегії для вирішення проблем.

Це означає, що вони не лише зберігають спокій в умовах невизначеності, але й активно шукають шляхи впливу на ситуацію та вирішення проблеми. Такий підхід допомагає їм ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій і досягати позитивних результатів навіть в умовах складних обставин.

3.3. Розробка психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та розвитку емоційної стійкості осіб юнацького віку, які пережили травмуючі події

Актуальність розробки психокорекційної програми для осіб юнацького віку, які пережили травмуючі події, визначається критичним впливом військових конфліктів на психічне здоров'я та емоційний стан молодих людей. Воєнні події, особливо такі тривалі та інтенсивні, які відбуваються наразі в Україні, спричиняють різке зростання рівня тривожності, відчуття страху та безпорадності, що може мати довгострокові наслідки для особистісного розвитку та соціальної адаптації.

Юнацтво — період, коли відбувається формування ключових аспектів особистості, включаючи емоційну регуляцію, самосвідомість та міжособистісні відносини. Травматичний досвід може серйозно порушити ці процеси, спричиняючи виникнення або загострення психологічних розладів, зниження навчальної та соціальної ефективності, а також затримку в емоційному розвитку.

Розробка спеціалізованої психокорекційної програми є необхідною для забезпечення ефективної підтримки та сприяння відновленню психічного здоров'я юнаків. Така програма має зосередитися на зниженні рівня тривожності, розвитку механізмів емоційної резиліентності та стійкості, а також на підтримці молодих людей у процесі переосмислення та інтеграції травматичного досвіду у своє життя.

Враховуючи масштабність та складність викликів, з якими стикаються постраждалі від трамуючих подій, груповий підхід в рамках програми може допомогти адресувати широкий спектр потреб, від психологічної першої допомоги до комплексної підтримки в процесі довготривалої адаптації та відновлення.

Розроблена психокорекційна програма створена для роботи з особами віком від 17 до 23 років, які були вимушені змінити місце свого постійного проживання у зв'язку з воєнними діями в Україні, у яких, за результатами

діагностики за допомогою психодіагностичних методик: «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (адаптація українською мовою)», «Шкала тривоги» Спілбергера Ч. визначено високі показники; за методиками «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана, методика діагностування рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям Айзенка, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) встановлено низькі рівні показників.

Метою корекційної програми тривожності та розвитку емоційної стійкості в осіб, які пережили травми, є зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, сприяння адаптації до умов невизначеності сьогодення.

Згідно з визначеною метою, було окреслено спектр взаємопов'язаних задач:

- здійснити психоедукацію, спрямовану на формування уявлень про природу тривожності, її вплив на фізіологію та поведінку; знайомство з базовими принципами емоційної регуляції та важливістю емоційної стійкості;

- організувати навчальні сесії та майстер-класи з технік саморегуляції, включаючи методики релаксації, дихальні вправи та медитацію, з метою надання учасникам інструментів для самостійного зниження рівня тривожності;

- розробити та провести тренінги для розвитку навичок емоційного копінгу, спрямовані на вчення учасників ефективним стратегіям управління емоційними реакціями в складних і стресових ситуаціях;

- влаштувати групові вправи, надання їм можливості обговорювати свої переживання, вчитися взаємодопомозі та знаходити спільні шляхи подолання труднощів.

Програма корекції підвищеного рівня тривожності в осіб, сприяння адаптації до умов невизначеності сьогодення які пережили травми, ґрунтується на наступних ключових принципах:

1. Індивідуальний підхід – врахування унікальних потреб кожної особи та адаптація програми до специфіки їхнього досвіду, рівня тривожності та індивідуальних ресурсів.

2. Цілісність – інтеграція різноманітних методів психотерапії, психоедукації та самопомоги для забезпечення комплексної підтримки учасників, яка охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти їхнього життя.

3. Безпека – створення безпечного простору для учасників, де вони можуть відкрито висловлювати свої почуття та ділитися досвідом без страху засудження або негативних наслідків.

4. Співпраця – залучення учасників до активної участі у процесі корекції, формування співпраці між психологом та учасником на основі взаємоповаги та довіри.

5. Наукова обґрунтованість – використання перевірених часом і дослідженнями методик і технік, які демонструють ефективність у роботі з тривожністю.

6. Ресурсно-орієнтований підхід – акцентування уваги на посиленні внутрішніх і зовнішніх ресурсів учасників, їх особистісному зростанні та розвитку стійкості.

7. Відновлення контролю – допомога учасникам у відновленні почуття контролю над власним життям та емоціями, спрямування їх на встановлення та досягнення особистих цілей.

Програма включає 4 заняття групової роботи, кожне з яких триває 90 хвилин, загальна кількість часу – 6 годин, періодичність проведення – 2 рази на тиждень. Форма проведення – групова із використанням технологій дистанційного навчання.

Методи: бесіди; дискусії; прийоми КПТ-підходу, Гештальт-терапії, позитивної психотерапії.

Очікувані результати:

- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності серед учасників програми, як результат застосування навчених технік саморегуляції та емоційного копінгу.
- підвищення рівня емоційної стійкості та адаптивності до стресових ситуацій, що дозволить учасникам більш ефективно реагувати на виклики сучасності та мінімізувати вплив майбутніх стресорів.
- покращення навичок емоційної регуляції, які включають здатність керувати власними емоційними станами, зберігати спокій у вимогливих умовах та відновлюватися після емоційних потрясінь.
- збільшення обізнаності учасників щодо механізмів виникнення та впливу тривожності на їх життя, що дозволяє їм більш свідомо ставитися до своїх емоцій та поведінки.

Структура психокорекційної програми, спрямованої підвищеного рівня тривожності в осіб, сприяння адаптації до умов невизначеності сьогодення які пережили травмуючі події:

1. День перший

Тема: Вступне заняття. Введення у поняття тривожності та саморегуляції.

Мета: Знайомство, визначення очікувань, узгодження правил, психоедукація.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Структура:

1. Вправа «Зірка» (О. Горбатова)

Мета: знайомство та зближення учасників групи, створення атмосфери безпеки і довіри.

Методичні рекомендації. Учасників групи розподіляють на пари, і протягом 15 хвилин відбувається спілкування кожної пари, спрямоване на пізнання один одного. Після закінчення відведеного часу всі учасники збираються до загального кола і представляють своїх напарників як «зірок»,

акцентуючи увагу на найяскравіших позитивних якостях. Обговорення будується навколо питань: «Що я відчував, коли мене презентували?», «Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?»

2. Обговорення сподівань.

Мета: визначити очікування учасників щодо зустрічей, виявити їхні бажання, цілі та потреби.

3. Встановлення правил.

Мета: сформулювати правила співпраці серед учасників для ефективної взаємодії.

4. Психоедукація.

- Тема: «Тривожність. Психологічний та фізіологічний аспект».

Мета: надати учасникам глибоке розуміння психологічних і фізіологічних аспектів тривожності, включаючи її причини, симптоми та вплив на повсякденне життя, для кращого розпізнавання та розуміння власних станів.

- Тема: «Адаптація до умов невизначеності»

Мета: освітити учасників про механізми та стратегії адаптації до змінних і непередбачуваних обставин життя, акцентуючи на важливості гнучкості та психологічної стійкості для ефективної адаптації та підтримання психологічного благополуччя.

5. Обговорення та рефлексія досвіду.

2. День другий

Тема: Робота з емоціями та стресом.

Мета: Навчити учасників ефективним стратегіям управління емоціями та стресом.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Структура:

1. Психоедукація про емоції, стрес та їх вплив на організм.

Мета: надати учасникам всебічне розуміння природи емоцій і стресу, ознайомити з механізмами їх впливу на фізичне та психічне здоров'я, а також розвинути в учасників навички ідентифікації, вираження емоцій та ефективного управління стресом для збереження та покращення якості життя та благополуччя.

2. Майстер-клас з технік емоційного розвантаження

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація (Джейкобсон)»

Мета: навчити учасників ефективно керувати своїм рівнем тривожності за допомогою фізичного розслаблення, усунути напругу та стрес, які часто супроводжують тривожні стани, відновити психофізіологічну гармонію. Практика релаксації м'язів допомагає учасникам зосередитися на своєму тілі, знизити фізичні прояви тривоги і покращити загальний стан емоційного благополуччя. Це дає учасникам конкретні інструменти для самостійного управління своєю тривожністю у повсякденному житті.

Дихальна вправа «Дихання квадратом»

Мета: створення ритмічного та урівноваженого дихання, яке сприяє зниженню стресу та тривожності, збільшенню зосередженості та зняттю напруги.

Дихальна вправа «Дихання 4-7-8»

Мета: швидке заспокоєння розуму та тіла, зниження рівня стресу та тривожності, поліпшення якості сну, регуляція дихальної системи та покращення здатності заспокоюватись в умовах високого стресу.

3. Обговорення та рефлексія досвіду

3. День третій

Тема: Розвиток навичок копінгу.

Мета: навчити учасників ефективним стратегіям управління емоціями та стресом.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Структура:

1. Психоедукація про стратегії копіngu.

Мета: надання учасникам знань та розуміння ефективних способів управління стресом, труднощами та негативними емоціями, спрямована на розвиток навичок саморегуляції та адаптації до негативних життєвих ситуацій.

2. Вправа на визначення особистісних стратегій копіngu.

Мета: зрозуміти особисті природні стратегії копіngu та визначити їх ефективність управління стресом та емоціями.

3. Впровадження навичок в повсякденне життя. Створення індивідуального плану дій.

Мета: розробити конкретні та особисті стратегії копіngu для подолання стресу та емоційних викликів і впровадити їх в повсякденне життя.

4. Обговорення та рефлексія досвіду.

4. День четвертий

Тема: Побудова індивідуального плану відновлення.

Мета: допомогти учасникам створити персоналізований план відновлення, який забезпечує засоби для ефективного управління стресом, покращення психічного благополуччя та зміцнення резилієнтності в довгостроковій перспективі.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Структура:

1. Вступ та пояснення значення персоналізованого планування.

Мета: надання учасникам можливості створити персоналізований план відновлення, спрямований на поліпшення їхнього емоційного, психологічного та фізичного благополуччя. Розробка персоналізованого планування допоможе учасникам зосередитися на їхніх індивідуальних потребах, розвитку сильних сторін та пошуку шляхів до досягнення особистої гармонії та задоволеності життям.

2. Робота у малих групах над складанням індивідуальних планів.

Мета: сприяння спільному обміну думками та ідеями серед учасників, що дозволить кожному з них з користю використати колективний досвід та знання для розробки власного, ефективного плану відновлення. Цей процес не тільки сприятиме кращому розумінню себе та своїх потреб, але й допоможе в розвитку навичок спілкування, взаємодопомоги та встановленні глибших соціальних зв'язків, що є важливим аспектом у процесі відновлення та зміцнення психологічної резилієнтності.

3. Техніки для підтримки мотивації та життєвих сил.

- Вправа вдячності.

Мета: стимулювання внутрішньої мотивації та підвищення життєвих сил шляхом активного виявлення вдячності за позитивні аспекти життя та поточні можливості. Вона спрямована на збільшення рівня задоволення, зниження стресу та покращення загального психічного благополуччя.

- Вправа встановлення цілей SMART.

Мета: підвищення мотивації та зміцнення життєвих сил через формування конкретних, вимірних, досяжних, реалістичних та часово обмежених цілей. Вправа допоможе учасникам краще розуміти свої особисті бажання та потреби, визначати пріоритети, створювати структуру для їхнього досягнення, та знаходити внутрішні ресурси для подолання перешкод.

4. Презентація планів, обговорення та рефлексія досвіду.

В розробленій нами корекційній програмі було розглянуто різні аспекти управління тривожністю, стресом та емоціями, спрямовані на покращення психологічного благополуччя та розвиток навичок копінгу учасників. Кожен день тренінгу був структурований з урахуванням важливих етапів: вступу та пояснення теми, психоедукації, використання практичних методик та вправ, обговорення та рефлексія досвіду.

На перший день програми учасники мають познайомитися, визначити свої очікування та спільно узгодити правила. Проведена психоедукація стосуватиметься тривожності та адаптації до умов невизначеності, що дозволить учасникам отримати глибоке розуміння цих понять.

На другий день приділено увагу роботі з емоціями та стресом, заплановано проведення практичних майстер-класів з техніками емоційного розвантаження та дихальними вправами. У третій день учасники вивчать стратегії копіngu та розроблять індивідуальні плани дій для впровадження навичок копіngu в повсякденне життя.

На завершальній зустрічі заплановано проведення роботи над побудовою персоналізованого плану відновлення, що спрямований на поліпшення емоційного, психологічного та фізичного благополуччя. Робота у малих групах над складанням індивідуальних планів сприятиме обміну досвідом та підтримці між учасниками. Завершальні вправи з підтримки мотивації та встановлення цілей дозволять учасникам визначити свої пріоритети та створити плани дій для їх досягнення.

Розроблена корекційна програма може бути корисною у наданні учасникам необхідних знань, навичок та інструментів для управління своїми емоціями, стресом та розвитку навичок копіngu для підтримки психологічного благополуччя.

Доцільність проведення програми підтверджується результатами нашого дослідження. Дослідження показує, що практика корекційних програм є необхідною для юнацтва сьогодення, це сприятиме зниженню рівня тривожності та стресу, підвищенню рівня самооцінки та емоційної стійкості, а також зміцненню резилієнтності.

Отже, проведення розробленої нами корекційної програми є доцільною і виправданою, оскільки вона надає учасникам необхідні знання, навички та інструменти для успішного управління своїми емоціями та стресом, покращення психічного здоров'я і підвищення якості життя.

Висновки до розділу 3

За результатами дослідження підтвердилось припущення про те, що особистість юнацького віку, яка має високий рівень емоційної стійкості, більш адаптована у ситуації невизначеності. Перевірка гіпотези відбувалася за допомогою теоретичного аналізу інформації, проведеного емпіричного дослідження та статистичної обробки отриманих результатів.

В результаті статистичної обробки було висвітлено, що більшість респондентів юнацького віку мають високий рівень страхів. Було визначено, що у більшості респондентів помірний рівень тривожності, жінкам притаманна більш висока емоційна стабільність, ніж чоловікам юнацького віку, загалом опитувані юнаки отримали високий рівень стресостійкості, а також, серед юнаків найбільш розповсюджене використання проактивних копінг-стратегій.

Зіставивши отримані показники, ми можемо підбити цікаві висновки: серед опитуваних існує взаємозв'язок між рівнем страху, ситуативною тривожністю, емоційною стабільністю та стресостійкістю. Зокрема, юнаки з високим рівнем страху і ситуативної тривожності в основному мають низький та середній рівень емоційної стабільності та стресостійкості. Важливо також зауважити, що у випадку осіб з низькими показниками страху та високими показниками емоційної стабільності та стресостійкості часто спостерігається високий рівень реактивної тривожності. Це свідчить про значущі відмінності в реакціях осіб залежно від їхнього страху та показників емоційної стійкості та стресостійкості.

Загалом, можна зробити висновок, що більшість молодих людей володіють високим рівнем емоційної стабільності та здатністю керувати своїми емоціями.

Отже, підсумовуючи отримані результати та порівнюючи їх було визначено, особистість юнацького віку, яка має високий рівень емоційної стійкості, більш адаптована у ситуації невизначеності. Таким чином, гіпотеза підтверджена.

ВИСНОВКИ

У ході проведення теоретичного дослідження було зроблено висновок, що юнацтво – найважливіший період психосоціального розвитку особистості, коли настає час стикатися з новими соціальними ролями і пов'язаними з ними вимогами, оцінювати світ і формувати ставлення до нього. Було охарактеризовано поняття феномену невизначеності та його роль та особливості переживання в юнацькому віці.

Юнацькому віку характерне переживання тривожності через невизначеність свого особистого майбутнього, бо даному періоду життя характерне переживання вибору та самовизначення, від яких у подальшому буде залежати все життя. У інших випадках ситуація невизначеності може зустрічатися залежно від зовнішніх умов, таких як різкі соціальні, політичні та технологічні зміни.

Особи, що знаходяться в стані невизначеності, часто очікують негативних наслідків та лякаючих прогнозів, проявляють збільшену уважність до потенційних загроз, схильні сприймати невідоме як небезпечне, проявляють недовіру до інформації, яка заперечує наявність загроз, та втрачають здатність до реалістичної оцінки обставин.

Було розглянуто феномен емоційної стійкості як компонент особистісної зрілості. Особистісна зрілість та емоційна стійкість є важливими аспектами розвитку особистості в юнацькому віці. Формування відповідальності, самостійності, емоційної стабільності та інших характеристик особистісної зрілості впливає на успішну адаптацію до складних життєвих ситуацій. Емоційна стійкість, особливо в юнацькому віці, визначає здатність ефективно впоратися з невизначеністю та стресом. Контроль над власними емоціями, розвиток стратегій копінгу та психологічна стійкість допомагають молоді зберігати емоційний баланс під час змін у їхньому житті.

Аналіз теоретичних джерел дозволив нам висунути емпіричну гіпотезу, згідно з якою особистість юнацького віку, яка має високий рівень емоційної

стійкості, більш адаптована у ситуації невизначеності. Аналіз статистичних даних підкреслив, що більшість респондентів юнацького віку мають високий рівень страху, підкреслюючи їхню вразливість. Жінки схильні до вищого рівня страхів порівняно з чоловіками. Середній рівень ситуативної тривожності свідчить про загальний помірний рівень тривожності серед юнацтва.

Зауважено, що гендерні різниці виявилися важливими при оцінці емоційної стабільності, де жінки виявили більшу стабільність порівняно з чоловіками. При цьому, жінки юнацького віку, порівняно з чоловіками, виявились більш тривожними. Депресивний ареакивний рівень тривожності виявлено тільки у юначок. Також визначено, що використання проактивних копінг-стратегій та рівень стресостійкості мають свої особливості у залежності від статі.

Було здійснено порівняльний аналіз досліджень 2022 та 2023 року. На основі аналізу даних за два роки можна зробити висновок, що стан психоемоційного здоров'я юнаків покращився. Водночас підвищення готовності до активного вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, а також зменшення тенденції до уникнення вказує на використання конструктивних механізмів подолання стресу.

Більшість респондентів юнацького віку демонструє високий рівень емоційної стабільності та здатності керувати психологічним самопочуттям. Змінність емоційної стабільності меншає, що свідчить про сталість цього показника протягом року. За рік спостерігається позитивна динаміка: зростання активних методів подолання стресу та зменшення уникнення.

Такі зміни можуть бути пов'язані з успішною адаптацією до умов невизначеності та зростанням загальної обізнаності юнаків про важливість психологічної стійкості та ефективних стратегій копіngu.

Окремим етапом дослідження з метою встановлення взаємозв'язків між рівнями страху, тривожності, емоційної стабільності та стресостійкості було проведено кореляційний аналіз. Порівнюючи отримані показники, можна

зазначити, що існує взаємозв'язок між наведеними показниками. Особливо виділяється той факт, що особи з високим рівнем страху та тривожності виявляли низький рівень емоційної стабільності та стресостійкості. Таким чином, позитивним є факт виходячи із нашого дослідження, що особи із травматичним воєнним досвідом проявляють позитивну адаптацію до ситуацій невизначеності.

В підсумку нашого дослідження можна зазначити, що високий рівень емоційної стійкості є ключовим фактором, який сприяє адаптації особистості юнацького віку у змінливих та невизначених умовах життя. Результати, отримані шляхом теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, вказують на тісний зв'язок між рівнем страху, тривожності, емоційною стабільністю та стресостійкістю.

Зазначається, що наявність емоційної стійкості сприяє не лише ефективному подоланню труднощів, але й важливим аспектам особистісного розвитку. Індивіди, які можуть ефективно управляти своїми емоціями, проявляють високий рівень адаптивності та реагують на складні життєві ситуації більш позитивно.

Отже, дослідження вказує на важливість розвитку стійкості у юнацькому віці як ключового елемента успішного подолання життєвих викликів та позитивного особистісного зростання. Узагальнюючи, можна стверджувати, що більшість молодих людей володіє високим рівнем емоційної стабільності та ефективно керує своїми емоціями.

Особи з високим рівнем страху та низькою стресостійкістю проявляють низький рівень ситуативної тривожності, і навпаки, високий рівень стресостійкості пов'язаний з високим рівнем ситуативної тривожності. Таким чином, гіпотезу про те, що особистість юнацького віку, яка має високий рівень емоційної стійкості, більш адаптована у ситуації невизначеності підтверджено.

Зважаючи на отримані результати, було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності, сприяння адаптації до невизначеності, розвитку емоційної стійкості в осіб, які пережили травмуючі події.

Розроблена програма включає в себе різноманітні практичні методики, спрямовані на покращення психологічного стану та розвиток навичок копіngu учасників. Кожен день психокорекційної програми має чітку структуру, що дозволила систематично працювати з учасниками над різними аспектами управління тривожністю, стресом та емоціями.

Юнаки мають можливість поглиблено ознайомитися з психологічними аспектами тривожності та адаптації до невизначеності, що сприятиме їхньому глибшому розумінню цих понять та розвитку навичок саморегуляції. Практичні майстер-класи з техніками емоційного розвантаження та дихальними вправами нададуть учасникам конкретні інструменти для управління емоціями та стресом у повсякденному житті.

Робота у малих групах над складанням індивідуальних планів сприятиме обміну досвідом та підтримці між учасниками, що є важливим аспектом у процесі розвитку особистості та подолання складнощів. Підсумкові вправи з підтримки мотивації та встановлення цілей допоможуть учасникам чітко сформулювати свої пріоритети та розробити конкретні плани дій для їх досягнення.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що розроблена корекційна програма може бути ефективним інструментом для підтримки психологічного благополуччя та розвитку навичок копіngu учасників, які пережили травмуючі події.

Вона надасть їм необхідні знання, навички та підтримку для подолання емоційних та психологічних труднощів, що є ключовими компонентами в процесі відновлення після стресових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія 20(9/1), 2012
2. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності психолога : монографія. За ред. Н. О. Антонова. Слов'янськ.: Видавець Маторін Б. І., 2010. С. 41- 89
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. доктора псих. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 406 с.
4. Байєр О.О. Лук'яненко О.М. Особливості переживання страху дорослішання особами юнацького віку Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017
5. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія за ред. Світлана Баранова. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с
6. Бардакова Г. С. Копінг-стратегії в юнацькому віці як психологічний феномен. Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць за ред. Кузікової С.Б., Щербакової І.М. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. Т2 344 с.
7. Бех І. Д. Виховання особистості: Підручник за ред. Іван Дмитрович Бех. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
8. Видолуб Н.О. Актуальні аспекти формування особистості студента-психолога у навчально-виховному процесі педагогічного ВНЗ. Проблеми сучасної психології, 2014. Випуск 24. С. 39–108
9. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2023
10. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості формування та активізації особистісної зрілості. Практична психологія та соціальна робота, 2006. №5. С. 24
11. Єрескова, Т. В. Стан соціальної невизначеності як паттерн сучасного українського суспільства: поштовх для інтеграції чи чинник дезінтеграції. Трансформація соціальних інститутів в інформаційному суспільстві: IV конгрес Соціологічної асоціації України: тези доповідей, Харків, 28-29 жовтня 2021 року, 65-67.
12. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 3–14

13. Завгородня О.В. особистість: шляхи досягнення зрілості. Практична психологія та соціальна робота, 2010. №12. С.11-17.
14. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна за ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 270 с.
15. Каплуненко Я.Ю. Психологічні особливості українських старшокласників в контексті стресових впливів сьогодні. Національна академія педагогічних наук України Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України Лабораторія психології навчання імені І.О. Синиці Матеріали доповідей II Всеукраїнської конференції з міжнародною участю «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» 21 березня 2019 року
16. Кокун, О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота, 2013. С. 9-15
17. Кордунова Н. О, Потапчук Л. В. Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. Психологічні перспективи, 2015. Вип. 26. С. 167-176.
18. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф, Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
19. Кравчук С.Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2017.
20. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка СЕКЦІЯ 1 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ Том 1 № 3 (2018): Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки, 2018, с.72
21. Кутіщенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум. Київ: Каравела, 2009
22. Лапшинська Г.М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія "Психологія", 2014
23. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
24. Лобанова, А. С. Особливості соціальної адаптації в періоди суспільних криз (теоретичний аспект). Особистість: проблеми та

- перспективи: матеріалами конференції «Соціально-психологічні аспекти формування особистості», 2009, 3-10.
25. Лук'яненко В. В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07 Валентина Володимирівна Лук'яненко. – Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2011. 269 с.
 26. Марковець О.О. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів. Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2005. с. 89
 27. Массанов А. В. Профілактика та усунення психологічних бар'єрів особистості в рекреаційний період. Наука і освіта. 2011. №11. С. 105-108, с.105-108
 28. Оніпко З.С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. Габітус Психологія особистості. Випуск 24. Т. 2, 2021
 29. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : «Вежа» : Волин. Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 112 с.
 30. Психологія стресостійкості студентської молоді. За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
 31. Рач Д.В. Особливості прийняття рішень та поведінки особистості в умовах невизначеності, небезпеки та ризику як феномен пізнання. Управління проектами та розвиток виробництва №2(54) 106-112, 2015.
 32. Реан А.А. Психологические проблемы акмеологии. Акмеология личности Психологический журнал, 2000. №3. С.88-95.
 33. Рева О.М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці Київський міжнародний університет, дис., 2005
 34. Садовий М., Гавриленко О. Проблеми формування особистісної зрілості людини. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Випуск 88, 2015
 35. Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф., Ханецька Т.І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології” No 1(15) / 2019. С. 116
 36. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений №11 листопад 2022
 37. Фенина О. Особливості тривожності і страхів у студентської молоді Inforum Science for the future URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/22/66/535>
 38. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. Київ: Психологія, 2017

39. Шаповаленко І.В.. Вікова психологія. Психологія розвитку та вікова психологія. – Київ: Каравела, 2005. 349 с.
40. Штепа О. С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. Практична психологія та соціальна робота, 2006. № 5. С. 24-31
41. Ahmad S., Feder A., Lee E.J., Wang Y., Southwick S. M., Schlackman E. Earthquake impact in a remote South Asian population: Psychosocial factors and posttraumatic symptoms. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. No 23. P. 408–412
42. Collins J. The Stockdale Paradox. The Brutal Facts. 2014. URL: http://www.jimcollins.com/media_topics/brutal-facts.htm
43. Freeston, Tiplady, Mawnet al., (2020) Freeston, M. H., Mawn, L., Botessi, G., Tiplady, A., Pan, J., Nogueira-Arjona, R, Romero Sanchiz, P., Simos, G. Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). 2020. April. Retrieved from URL: <https://www.researchgate.net/project/Towards-a-model-of-uncertainty-distress-in-the-context-of-Coronavirus-COVID-19>
44. Grupe, Nitschke, 2013 Grupe D.W., Nitschke J.B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective *Nature Reviews Neuroscience*. 2013. V. 14 (7). P. 488-501. URL: <http://dx.doi.org/10.1038/nrn3524>
45. Horesh, Brown, 2020 *Horesh D., Brown A.D.* Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. V. 12(4). P. 331-335. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000592>
46. Pargament K.I., Koenig H.G., Tarakeshwar N., Hahn J. Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*. 2004. No 9. P. 713–730

ДОДАТКИ

Тестовий матеріал до методики «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (ю. Щербатих і е. Івлєва)

Додаток А

1. Чи можна сказати, що деякі тварини (наприклад, павуки, змії) викликають у Вас занепокоєння?
2. Чи боїтеся Ви темряви?
3. Чи турбує Вас можливість хворобливих змін у Вашому психічному стані?
4. Наскільки сильно Вас турбує можливість хвороби близьких людей?
5. Чи боїтеся Ви опинитися жертвою злочинного нападу на міських вулицях?
6. Чи відчуваєте Ви неприємні відчуття (почастішання дихання, серцебиття та ін.) Під час виклику на «килим» до начальства?
7. бояться чи Вас можливі зміни в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність чоловіка, розлучення і т. П.), Які можуть статися в майбутньому?
8. Чи знайомий Вам страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень)?
9. Чи лякає Вас перспектива неминучої старості?
10. Чи виникає у Вас відчуття страху при порушенні ритму серця або больових відчуттях в ньому?
11. Наскільки Вас лякає перспектива бідності?
12. Чи лякає Вас невизначеність майбутнього?
13. Наскільки високо Ви можете оцінити свій страх, який відчуваєте, коли йдете на іспит?
14. Турбує Вас можливість війни?
15. Чи часто відвідує Вас страх смерті?
16. Чи виникають у Вас неприємні відчуття, коли Ви перебуваєте в замкнутих просторах (ліфт, закрита кімната)?
17. Чи боїтеся Ви висоти?
18. Чи боїтеся Ви глибини?
19. Чи боїтеся Ви, що в разі хвороби близьких людей, у Вашому житті відбудуться несприятливі зміни?
20. Чи відчуваєте Ви повторюється страх захворіти будь-яким захворюванням?
21. Чи відчуваєте Ви які-небудь страхи, пов`язані зі статевою функцією?
22. Наскільки Вам знаком страх самогубства?
23. Чи відчуваєте Ви страх перед публічними виступами?
24. Відвідує Вас почуття тривоги через агресивної поведінки по відношенню до своїх близьких (бажання побити, нанести ушкодження, вбити і т.п.)?

Інтерпретація:

77.9 ± 4.7 балів, у жінок - 104,0 ± 2.5 балів.

**Тестовий матеріал до методики «Шкала тривоги» (Спілбергера Ч.)
Додаток Б**

1. Я спокійний
2. Мені нічого не загрожує
3. Я почуваю себе напружено
4. Я відчуваю жаль
5. Я почуваю себе вільно
6. Я розчарований
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я стурбований
10. Я маю відчуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений у собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скованості
16. Я задоволений
17. Я заклопотаний
18. Я надто збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Інтерпретація:

<12 - депресивний, ареаактивний стан

<30 - низька тривожність

31-45 - помірна тривожність

>46 - тривожність висока.

Низька тривожність низьким рівнем мотивацій

**Тестовий матеріал до методики «Індикатор копінг-стратегій» Д.
Амірхан**

Додаток В

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом.
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття та розуміння когось.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи погані.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.

8. Ставлю собі низку цілей, що дозволяють поступово впоратися із ситуацією.
9. Дуже старанно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про найкращі часи.
11. Намагаюся у різний спосіб вирішити проблему, доки не знайду найбільш підходящий.
12. Довіряю свої страхи родичу чи другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
14. Розповідаю людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені дійти її вирішення.
15. Думаю, що потрібно зробити для того, щоб виправити положення.
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми.
17. Роздумую про себе план дій.
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він мені допоміг почуватися краще.
20. Виявляю завзятість і борюся за те, що мені потрібне в цій ситуації.
21. Унікаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.
23. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему.
24. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.
25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, у яких та сама проблема.
26. Сплю більше, ніж звичайно.
27. Фантазую про те, що все могло бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книжок чи кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.
31. Приймаю допомогу від друга чи родича.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюсь ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Інтерпретація:

Рівень	Рішення проблем	Пошук підтримки	соціальної	Запобігання проблем
Дуже низький	< 16	< 13		< 15
Низький	17 - 21	14 - 18		16 - 23
Середній	22 - 30	19 - 28		24 - 26
Високий	> 31	> 29		> 27

Тестовий матеріал до методики: «Діагностування рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям» (Айзенк)

Додаток С

1. Чи часто ви відчуваєте потребу мати друзів, які вас розуміють, можуть підбадьорити чи втішити?
2. Чи вважаєте ви, що вам важко відповідати «ні»?
3. У вас часто бувають спади та піднесення настрою?
4. Чи часто ви відчуваєте себе нещасним(ою) без достатніх причин?
5. У вас виникає почуття ніяковості й хвилювання, коли ви хочете розпочати розмову із симпатичним(ою) незнайомцем(кою)?
6. Чи часто ви непокоїтеся з приводу того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
7. Вас легко образити?
8. Чи правильно, що ви іноді сповнені енергії так, що все аж горить в руках, а іноді зовсім мляві?
9. Чи часто ви мрієте?
10. Вас часто непокоїть почуття вини?
11. Ви вважаєте себе людиною збудливою й чутливою?
12. Чи часто, виконавши якусь важливу справу, ви відчуваєте, що могли б виконати її краще?
13. Чи буває, що вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
14. У вас буває підвищене серцебиття?
15. Чи бувають у вас напади тремтіння?
16. Чи непокоїтеся ви з приводу якихось неприємних подій, що могли б відбутися?
17. Вам часто сняться кошмари?
18. Чи турбує вас який-небудь біль?
19. Ви можете назвати себе нервовою людиною?
20. Чи легко ви ображаєтеся, коли люди вказують на ваші помилки в роботі або на ваші особисті недоліки?
21. Чи непокоїть вас почуття, що ви чимось гірші за інших?
22. Ви дбаєте про своє здоров'я?
23. Чи страждаєте ви на безсоння?

Інтерпретація: За кожен таку відповідь респондент отримує 1 бал. Для особи, яка набрала 12 і більше балів, характерна низька емоційна стабільність. Менше 12 балів свідчать про те, що емоційна стабільність людини сформована на достатньому рівні.

**Тестовий матеріал до методики: «Шкала стресостійкості Коннора
— Девідсона-10 (CD-RISC-10)»**

Додаток Д

1. Я здатний адаптуватися до змін, що відбуваються.
2. У мене близькі та надійні стосунки з іншими
3. Іноді мені допомагає доля чи Бог.
4. Я можу впоратися з усім, що зустрічається на шляху.
5. Минули успіхи надають мені впевненості.
6. Я намагаюся побачити кумедний бік речей, коли стикаюся з проблемами.
7. Те, що я впораюся зі стресом, може зробити мене сильнішим.
8. Я зазвичай відновлююся після хвороб, ран чи інших поневірянь.
9. Я вважаю, що більшість подій відбувається не без причини.
10. Я намагаюся докласти всіх зусиль, незалежно від ситуації.
11. Я вірю, що можу досягти своєї мети, незважаючи на перешкоди.
12. Я не здаюся навіть у безнадійних ситуаціях.
13. За часів стресу я знаю, де знайти допомогу.
14. Під тиском я зберігаю концентрацію та чіткість думок.
15. Я волію керувати при вирішенні проблем.
16. Мене не просто позбавити волі невдачами.
17. Я розглядаю себе як сильну особистість, здатну впоратися з викликами та складнощами життя.
18. Я приймаю непопулярні чи складні рішення.
19. Я можу впоратися з такими неприємними чи болючими відчуттями, як смуток, страх і гнів.
20. Я маю діяти інтуїтивно.
21. У мене сильне почуття мети у житті.
22. Я відчуваю, що я контролюю ситуацію.
23. Мені подобаються дзвінки.
24. Я працюю для досягнення цілей.
25. Я пишаюся своїми досягненнями.

Інтерпретація: Кожен елемент шкали оцінюється за 5-бальною системою, де 0 означає "ніколи", а 4 - "майже завжди". Можливі відповіді вибираються з наступного набору:

- 0 - Ніколи
- 1 - Зрідка
- 2 - Іноді
- 3 - Часто
- 4 - Майже завжди