

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання

Кафедра практичної психології

УЯВЛЕННЯ ПРО ВІЙНУ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТРИВОГИ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Мар'яни КОВАЛЬ

2 курсу, заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, професор

Галина КАТОЛИК

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2025 р., протокол №___

завідувач кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2025

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФЕНОМЕНУ УЯВЛЕННЯ У РІЗНИХ НАУКОВИХ КОНЦЕПЦІЯХ. 9

1.1. Поняття уява , уявлення у різних психологічних школах	9
1.2. Особливості уявлення у різному віці	17
1.3. Тривожність як психологічний феномен.	24
1.4. Типи тривожності.....	30
Висновки до першого розділу.....	39

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ВІЙНУ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТРИВОГИ 40

2.1. Методи та організація дослідження уявлення про війну молоді з різним типом тривоги.....	40
2.2. Інтерпретація результатів дослідження уявлення про війну молоді з різним типом тривоги	48
2.3. Кореляційний аналіз зв'язків емоційних реакцій з рівнями тривожності.....	57
Висновки до другого розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

Анотація

Коваль М.Я. Уявлення молоді про війну різним типом тривоги. Магістерська робота на здобуття ступеня магістра 053 «Психологія», «Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання», «Львівський Державний університет внутрішніх справ». Кафедра «Практичної психології». – Львів 2025, – 77 с. 14 рисунків, 5 таблиць, список використаних джерел 50, 2 розділи.

Магістерська робота присвячена дослідженню впливу тривожності на формування уявлень про війну у молоді. Метою роботи є аналіз взаємозв'язку між рівнями тривожності та емоційними реакціями, що формують сприйняття війни. У дослідженні застосовано методи тестування та інтерв'ювання для визначення рівня тривожності та акцентуацій характеру. Результати показали, що високий рівень тривожності корелює з сприйняттям війни, в той час як у молоді з низьким рівнем тривожності уявлення є менш емоційно навантаженими. Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для психологічної підтримки молоді з метою зменшення стресових реакцій і полегшення адаптації до умов війни. Робота складається зі змісту, вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел.

Ключові слова: уява, уявлення, тривожність, молодь, психологічні особливості, емоційні реакції, тестування, сприйняття війни, кореляційний аналіз.

Abstract

Koval M.Ya. Youth's Perceptions of War in Relation to Different Types of Anxiety. Master's Thesis for the degree of Master of Arts in Psychology, Centre for Postgraduate Education, Distance and Part-time Learning, Lviv State University of Internal Affairs. Department of Practical Psychology. – Lviv, 2025, – 77 pages, 14 figures, 5 tables, 50 references, 2 chapters.

The master's thesis investigates the impact of anxiety on the formation of perceptions of war among young people. The aim of the study is to analyse the

relationship between anxiety levels and emotional reactions that shape the perception of war. The research employs testing methods and interviews to determine anxiety levels and personality accentuations. The results indicate that high levels of anxiety correlate with a catastrophic perception of war, while young people with low anxiety levels have less emotionally charged perceptions. The practical significance of the study lies in the development of recommendations for psychological support to help reduce stress reactions and ease adaptation to the conditions of war. The thesis includes a content overview, introduction, two chapters, conclusions for each chapter, general conclusions, and a list of references.

Keywords: imagination, perceptions, anxiety, youth, psychological features, emotional reactions, testing, perception of war, correlation analysis.

ВСТУП

Дослідження уявлень про війну є однією з найбільш актуальних у сучасній психології, особливо в умовах глобальних політичних та соціальних змін, що супроводжуються воєнними конфліктами. Актуальність дослідження уявлень про війну молоді з різним типом тривожності обумовлена численними викликами, з якими стикаються молоді люди у сучасному суспільстві, зокрема в умовах військових конфліктів, глобальних криз та нестабільної політичної ситуації. Війна, як соціальний та психологічний феномен, має серйозний вплив на емоційний стан, психологічне здоров'я та сприйняття реальності молодими людьми, що знаходяться на етапі формування своїх життєвих цінностей, переконань та стратегій адаптації.

Тривожність, як психологічний феномен, що впливає на зміну уявлень здатна суттєво впливати на сприйняття та інтерпретацію складних та стресових подій, зокрема таких, як війна. Різні типи тривожності можуть по-різному впливати на формування уявлень про війну та адаптацію молоді до умов стресу. Урахування різних рівнів тривожності дозволяє точніше виявити механізми формування уявлень та реагування на загрози, пов'язані з війною.

Аналіз останніх публікацій науковців свідчить про значну увагу до теми дослідження уявлення про війну молоді з різним типом тривоги. Зокрема, вивчення даної тематики стало об'єктом численних досліджень, як вітчизняних так і іноземних авторів. Серед них Scharf M., Mayseless O., O'Donnell D., Kivenson-Baron I., Вавринів О. С., Христук О. Л., Лазорко О., Шевцова Т., Перегуда О.В., Капустян О.А., Курилко О.Б., Полчанова Г. С., Боримська Л. В., Клименко І. та інші. Проте, питання уявлення молоді в умовах воєнного часу залишається недостатньо вивченим, особливо щодо впливу різного рівня тривожності на уявлення молоді про війну. Це стало основою для обрання теми нашого дослідження, оскільки на сьогодні бракує комплексних досліджень, що

б враховували індивідуальні відмінності в реакціях та уявлення молоді на стресові ситуації, зокрема в контексті воєнних подій.

Метою дипломної роботи є вивчення уявлень про війну у молоді з різним рівнем тривожності та аналіз впливу тривожності на сприйняття та інтерпретацію цього феномену. Зокрема, дослідження спрямоване на виявлення особливостей уявлень про війну у молодих людей з різними типами тривожності та визначення кореляційних зв'язків між емоційними реакціями та рівнями тривожності.

Завданнями дослідження роботи відповідно до теми роботи наступні:

- описати теоретико-методичні засади феномену уявлення та визначити роль уяви в формуванні сприйняття складних соціальних явищ, таких як війна;
- проаналізувати особливості формування уявлень про війну у різному віці, зокрема в юнацькому віці;
- розглянути тривожність як психологічний феномен, її вплив на поведінку та сприйняття реальності молодими людьми;
- визначити та класифікувати різні типи тривожності та дослідити їх вплив на формування уявлень про війну;
- провести емпіричне дослідження, використовуючи різноманітні методи для вивчення уявлень молоді про війну в залежності від типу тривожності;
- проаналізувати результати дослідження та встановити зв'язки між емоційними реакціями молоді та рівнями тривожності;
- визначити практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо корекції негативних уявлень про війну та надання підтримки молоді з підвищеною тривожністю.

Об'єктом дослідження є уявлення як психологічний феномен.

Предметом дослідження є уявлення молоді про війну з різним типом тривожності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень тривожності молодих людей впливає на формування їхніх уявлень про війну: у осіб з підвищеним рівнем тривожності уявлення про війну мають більш негативний, катастрофічний та дистортований характер, що супроводжується посиленими емоційними реакціями, такими як страх, тривога та апатія. Натомість у осіб з низьким рівнем тривожності уявлення про війну можуть бути більш реалістичними та менш емоційно навантаженими. Вплив тривожності на сприйняття війни може варіюватися в залежності від вікових особливостей.

Теоретична основа роботи базується на сучасних психологічних концепціях та теоріях, що стосуються феномену уявлень (праці Madu B. C., Okoye N. E., Stinner A., Todd C., Балацької Л. К., М'ясоїд П. А., Г.Каррі, І. Равенскрофт, С. Маду, С. А. Стінер, Скрипченко О.В., Юарташнікової Ш.А та Барташнікового О.О, Ястремська Н.В, Максименко С.Д., Віннічук І.П., Кузнєцьова М.А, Заїки Є.В. , Френч, М. Аркангелі), тривожності та їхнього впливу на сприйняття складних соціальних явищ, таких як війна (О'Donnell D., Вавринів О. С., Христук О. Л., Лазорко О., Шевцова Т., Полчанова Г. С., Боримська Л. В., Клименко І.).

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні уявлень про війну у молоді з різним рівнем тривожності, що дозволяє розкрити зв'язок між емоційними реакціями та сприйняттям цього соціального явища. Обґрунтовано, як різні типи тривожності впливають на формування уявлень про війну, а також розроблено нову класифікацію типів тривожності, що корелюють з різними аспектами сприйняття війни.

Практичне значення дослідження полягає в розробці ефективних методик для психологічної підтримки молоді з підвищеним рівнем тривожності, а також у створенні рекомендацій для педагогів і психологів щодо корекції негативних уявлень про війну. Результати дослідження можуть бути використані в практиці роботи психологів, у програмах психологічної реабілітації та підтримки молоді в умовах військових конфліктів. Зокрема, розроблені рекомендації можуть допомогти зменшити стресові реакції у

молоді, покращити її здатність до адаптації в умовах війни та сприяти розвитку більш здорового сприйняття реальності. Крім того, отримані дані можуть бути корисними для розробки навчальних програм з психоемоційного здоров'я, що сприяють більш ефективному управлінню емоціями та тривожністю серед молодих людей.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані як теоретичні, так і емпіричні **методи дослідження**. Теоретичні методи включають аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми дослідження. Зокрема, аналіз використовувався для вивчення та систематизації наукових джерел щодо уявлень про війну та тривожності в психології, синтез – для об'єднання різних теоретичних підходів до розуміння цього феномена. Узагальнення було застосовано для формулювання висновків та побудови теоретичної основи дослідження, а систематизація – для класифікації видів тривожності та їхнього впливу на формування уявлень про війну. Емпіричні методи включають методи психодіагностичного тестування, зокрема:

- за методикою Спілбергера–Ханіна (для вимірювання самооцінки рівня тривожності),
- за методикою Леонгарда-Шмішека (дослідження акцентуації характеру).
- Есе на тему «Як ви уявляєте війну».
- Анкетування.

Для обробки та аналізу кількісних даних були використані методи статистичного аналізу, що дало змогу виявити закономірності між рівнями тривожності та особливостями уявлень про війну. Метод кореляційного аналізу дозволив вивчити взаємозв'язок між рівнем тривожності та емоційними реакціями на події, пов'язані з війною.

Вибірка дослідження. В дослідженні брали участь 50 учасників у віковій групі 18–20 років, які є працівниками мережі магазинів у Львівській області.

Анкетування проводилось в умовах активних повітряних атак, що дозволило оцінити ситуативну тривожність учасників та їхні реакції на воєнний стрес

Структура роботи. Робота складається зі змісту, вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел. Робота розміщена на 78 сторінках. Містить 14 рисунків, 5 таблиць. Список використаних джерел налічує 50 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФЕНОМЕНУ УЯВЛЕННЯ У РІЗНИХ НАУКОВИХ КОНЦЕПЦІЯХ

1.1. Поняття уява, уявлення у різних психологічних школах.

Уявлення та уява є ключовими психологічними процесами, які відіграють важливу роль у формуванні сприйняття і розуміння світу. Вони дозволяють людині конструювати образи, що не обов'язково відповідають реальності, але є результатом внутрішніх ментальних процесів. У контексті дослідження ставлення до війни, ці концепти набувають особливого значення, оскільки уява та уявлення можуть визначати, як індивіди сприймають війну, як їх інтерпретують і як реагують на них на емоційному та когнітивному рівнях. У цьому контексті важливо з'ясувати, яким чином ці психічні процеси впливають на формування уявлень про війну, особливо в умовах тривожності та соціальної нестабільності.

Аналіз наукової літератури свідчить, що різноманітні аспекти вирішення проблем формування та розвитку уяви та уявлення висвітлюються у працях багатьох зарубіжних та вітчизняних вчених. Уява відіграє важливу роль у різних аспектах наукового пізнання, включаючи проведення уявних експериментів, формування наукових моделей та пошук нових підходів до пояснення природних явищ. М. Аркангелі [1] розглядає уяву як основний механізм, що забезпечує розвиток експериментів, які проводяться без реальних інструментів, а лише в думках дослідника. Це дозволяє моделювати можливі ситуації та прогнозувати наслідки на основі абстрактних понять, що стає основою когнітивного підходу до уявних експериментів [1].

Дослідники Г. Каррі та І. Равенскрофт [2] звертаються до уяви як до складової, яка допомагає поєднати філософські та психологічні підходи у розумінні людської свідомості. Вони наголошують на тому, що уява може відтворювати та створювати нові концепції, тим самим формуючи ідеї, які є основою інноваційного мислення [2]. Погляди цих авторів підкреслюють значення уяви не тільки як інструменту для розв'язання наукових задач, але і як важливого компонента у формуванні свідомості та творчих здібностей.

А. Ейнштейн у своїх роботах також підкреслював, що уява є важливішою за знання, адже вона відкриває нові горизонти та можливості для наукового прогресу. На думку Ейнштейна, знання обмежені тим, що вже відоме, тоді як уява дозволяє побачити те, що ще не існує [3]. Таке бачення підтверджує важливість уяви як механізму для створення нових теорій і моделей.

Сучасний дослідник С. Френч акцентує увагу на важливості уяви у практиці науки, зазначаючи, що уява допомагає вченим у моделюванні складних систем та розробці наукових моделей, що стають основою для формулювання нових гіпотез [4]. У іншому дослідженні автор також обґрунтовує значення модельно-теоретичного підходу, який дає можливість вивчати абстрактні структури та пояснювати явища шляхом побудови моделей [5].

Іншим аспектом дослідження наукової уяви є аналіз процесу формування творчих ідей у контексті наукового мислення, що розглядається Н.-С. Хо, С.-С. Вангом та Ү.–Ү . Ченгом [6]. На їхню думку, наукова уява пов'язана з розвитком аналітичних навичок та сприяє формуванню творчих підходів у вирішенні наукових завдань [6]. Це підтверджує важливість уяви у формуванні когнітивних процесів і креативного мислення.

Дослідники В. С. Маду та Н. Е. Окойє [7] звертають увагу на кореляцію між уявою, розумінням природних феноменів і формуванням концептів, що є критично важливим для розвитку наукової обізнаності у студентів. Вони зазначають, що уява сприяє кращому засвоєнню фізичних понять, що робить навчальний процес більш ефективним [7].

Значення уяви для викладання фізики підкреслює і А. Стіннер [8], який вказує на те, що уява допомагає учням зрозуміти абстрактні концепції та зробити науку більш доступною і зрозумілою. А. Стіннер зазначає, що викладання наукових дисциплін має включати елементи уявних експериментів, що допомагає розвивати критичне мислення та креативність у студентів [8].

Таким чином, уява є важливим інструментом у науковому дослідженні, педагогіці та когнітивних процесах, сприяючи розвитку творчих здібностей і допомагаючи формувати нові підходи до розуміння складних концептів. Уява – це вроджена здатність людини, основа будь-якої творчої діяльності, результат когнітивних та емоційних процесів. Уява працює на основі повсякденного життєвого досвіду, який надихає на творчу діяльність [6; 9]. Економічні та культурні зміни мають бути опосередковані уявою і творчістю, тоді як наукова освіта є гарним способом виховання талановитих особистостей з багатою уявою і творчими здібностями [9]. Іншими словами, уява постійно впливає на наше мислення, мову і досвід. Інтеграція уяви в наукову освіту і використання різних тем, таких як процес винахідництва, є ключовим елементом, що допомагає молоді створювати продукти за допомогою своєї уяви. Це також може надати їм можливість досліджувати і стимулювати їх саморозвиток з метою пошуку найкращих рішень проблем, а також сприяти здатності добре жити в майбутньому [6; 8]

Продовжуючи теоретичний огляд, варто звернути увагу на дослідження, що стосуються розвитку уяви молоді у працях вітчизняних вчених. Зокрема Л. К. Балацька [11] підкреслює важливість уяви у формуванні особистості молодшого школяра, наголошуючи на тому, що розвиток уяви в цьому віці впливає на становлення творчих здібностей, критичного мислення та адаптації до шкільного середовища [11].

О. В. Скрипченко [12] зазначає, що розвиток фантазії має свої тенденції у молодших класах, і вказує на роль педагогів у стимулюванні уяви через відповідні методи навчання. У дослідженнях автора підкреслюється, що уява

сприяє більш ефективному засвоєнню нових знань та розвитку пізнавальних здібностей [12; 13].

Дослідження П. А. М'ясоїда в галузі загальної психології також звертає увагу на процеси уяви, наголошуючи на її значенні для розвитку особистості загалом, зокрема для розвитку здатності до абстрагування та прогнозування [14]. Подібні підходи застосовуються і у роботах Барташнікової І. А. та Барташнікового О. О. [15], які досліджують розвиток уяви та творчих здібностей у дошкільнят, розглядаючи уяву як важливий інструмент для формування креативного мислення [15].

Цікаві результати дослідження уяви як психологічного поняття представлені в роботі Ц. Ліня [16], де розглядається уяву з погляду її ролі у психологічному розвитку особистості, підкреслюючи її значення у формуванні самоідентифікації та соціальної взаємодії [16].

Н. В. Ястремська [17] акцентує увагу на розвитку уяви у першокласників і другокласників, стверджуючи, що уява є важливим чинником у процесі адаптації дітей до шкільного навчання, оскільки сприяє полегшенню сприйняття навчального матеріалу та стимулюванню пізнавальної активності [17].

Максименко С. Д. [18] разом з колегами розглядає уяву у контексті психології особистості, де підкреслюється її вплив на формування цілісного психологічного портрета індивіда та розвиток здібностей до прийняття нестандартних рішень у різних життєвих ситуаціях [18].

І. П. Віннічук [19] у своєму дослідженні пропонує аналіз проблеми детермінування уяви, розглядаючи фактори, що впливають на її розвиток, зокрема соціально-культурні та індивідуально-психологічні передумови [19].

Таким чином, відповідно до аналізу наукових джерел, поняття «уява» є одним із ключових психічних процесів, що забезпечує здатність людини формувати нові образи, ідеї та концепції, які не є безпосереднім відображенням наявного досвіду чи сенсорної інформації. Уяву можна визначити як продуктивний процес, який відіграє важливу роль у низці когнітивних функцій,

включаючи творчість, адаптацію до змін у навколишньому середовищі та здатність робити прогнози щодо майбутніх подій.

Аналіз літератури засвідчив, що уява є багатогранним процесом, який відіграє ключову роль у науковому пізнанні, формуванні творчих здібностей, адаптації до нових знань та розвитку особистості. Дослідники підкреслюють важливість уяви для проведення уявних експериментів, створення нових моделей і концепцій, а також її значення в навчальному процесі. Важливість розвитку уяви простежується як у молодшому шкільному віці, так і у дорослому науковому середовищі, де вона сприяє розвитку критичного мислення та інноваційного підходу до вирішення наукових задач (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Аналіз підходів до розвитку уяви в науковій літературі

Автори	Основні аспекти дослідження уяви	Джерело
М. Аркангелі	Уява як механізм для проведення уявних експериментів і моделювання ситуацій	[1]
Г. Каррі, І. Равенскрофт	Уява як елемент для формування нових концепцій та інноваційного мислення	[2]
А. Ейнштейн	Уява важливіша за знання, оскільки дозволяє відкривати нові горизонти у науці	[3]
С. Френч	Важливість уяви для моделювання складних систем і формування наукових моделей	[4, 5]
Н.-С. Хо, С.-С. Ванг, У.-У. Ченг	Уява у науковому мисленні, зв'язок з аналітичними навичками і творчим підходом	[6]
В. С. Маду, Н. Е. Окойє	Кореляція уяви із засвоєнням природних феноменів і розвитком наукової обізнаності у студентів	[7]
А. Стіннер	Роль уяви у викладанні фізики, допомагає зрозуміти абстрактні концепції	[8]
Л. К. Балацька	Вплив уяви на формування творчих здібностей і адаптацію молодших школярів	[11]
О. В. Скрипченко	Розвиток фантазії у молодших класах, значення педагогічних методів для стимулювання уяви	[12, 13]
П. А. М'ясоїд	Уява як елемент для розвитку абстракції та прогнозування в загальній психології	[14]
Барташнікова І. А.,	Уява як інструмент формування креативного мислення у	[15]

Барташніков О. О.	дошкільнят	
Ц. Лінь	Роль уяви в психологічному розвитку, особливо у формуванні самоідентифікації	[16]
Н. В. Ястремська	Уява у першокласників як фактор адаптації до шкільного навчання	[17]
Максименко С. Д.	Уява в психології особистості, її роль у прийнятті нестандартних рішень	[18]
І. П. Віннічук	Детермінанти розвитку уяви, соціально-культурні та індивідуально-психологічні фактори	[19]

Уява та уявлення є фундаментальними категоріями, що лежать в основі пізнавальних процесів і відіграють важливу роль у різних наукових дисциплінах. Уява як психічний процес забезпечує здатність до формування нових образів і понять, які не мають безпосереднього зв'язку з наявною сенсорною інформацією. На основі уяви відбувається створення візуальних, аудіальних та інших ментальних образів, що слугують основою для інноваційних підходів у різних сферах людської діяльності, зокрема в науці, мистецтві, техніці тощо.

Уявлення, у свою чергу, є формою відображення реальності, яка містить образи об'єктів, що колись сприймалися безпосередньо. На відміну від уяви, уявлення ґрунтується на спогадах про реально існуючі об'єкти та явища. Уявлення сприяють збереженню й відтворенню інформації, що є необхідною для адаптації людини до навколишнього середовища та організації практичної діяльності [17].

Уявлення є однією з основних форм пізнавальної діяльності, що забезпечує збереження і відтворення образів об'єктів, які були раніше сприйняті. На відміну від уяви, яка орієнтована на створення нових образів, уявлення спрямоване на реконструкцію тих образів, які вже існували в досвіді людини. Уявлення є основою для пам'яті, навчання та розуміння, адже вони дозволяють людині використовувати інформацію про минуле для орієнтації в теперішньому [19].

Однак визначення уявлення є широким і розпливчастим. Todd C. [9] вважав, що уявлення – це діяльність, яка продукує нові концепції або розумові

освяння. В. С. Маду та Н. Е. Окойє [7] у своїх дослідження визначили поняття уявлення, як базову здатність формувати ментальні образи і пов'язувати аспекти реальності за допомогою візуальних образів. С. Френч [6] охарактеризував уявлення як процес створення образів, який усуває «прогалини», що виникають через біологічні та культурно-історичні обмеження, і який уможливорює постійну координацію думок і дій.

Відповідно до концепції Г. Каррі та І. Равенскрофт [2] інновації та творчість походять з багатой уяви, тоді як уява є попередником процесу уявлення. Отже, у сфері наукових інновацій уявлення – це розумова діяльність, яка пов'язує повсякденний життєвий досвід і генерує нові ідеї. Ця розумова діяльність не обмежена правилами, і їй не перешкоджають сучасні способи мислення. Це здатність конструювати образи в мозку, які далі конкретизуються і візуалізуються, щоб генерувати ідеї або прототипи, які можуть вирішити поточні життєві проблеми [2].

Л. К. Балацька [11] вважала, що люди з більш розвиненою уявою та багатшим досвідом мають також сильніші асоціативні здібності, які сприяють креативності [11]. На думку О. В. Скрипченка [12], уява формує асоціативні зв'язки, які є ключовими для мислення і творчості [12]. Крім того, як стверджують Максименко С. Д. та ін. [18], для творчої особистості важлива здатність до спостереження, оскільки саме завдяки спостереженню можна виявити унікальні явища та інваріантні істини [18]. Уявлення має ґрунтуватися на спостереженні, що дозволяє створювати нові ідеї на основі вже отриманого досвіду та знань [14].

Загалом, уява та уявлення, хоч і мають відмінні функції, взаємопов'язані та взаємозалежні. Вони є ключовими компонентами когнітивної сфери людини, що забезпечують її здатність до творчості, креативності й адаптивності. Наукові дослідження феноменів уяви та уявлення здійснюються у межах різних концепцій і підходів, що дозволяє отримати багатовимірне розуміння цих понять. У таблиці 1.2. наведено основні характеристики понять уяви та

уявлення, відображаючи їхні визначення, функції, види та роль у пізнавальній діяльності людини.

Таблиця 1.2

Порівняльні характеристики понять уяви та уявлень

Порівняльні характеристики	Уява	Уявлення
Визначення	Процес створення нових образів, які не існують або не існували в реальності, часто базується на комбінуванні елементів реальних об'єктів.	Процес відтворення раніше сприйнятих образів об'єктів, подій чи ситуацій, що збереглися в пам'яті.
Основні функції	- Створення нових образів - Моделювання можливих ситуацій - Пошук творчих рішень	- Збереження інформації - Відтворення образів - Орієнтація в навколишньому середовищі - Організація діяльності
Види	- Продуктивна (творча) уява - Репродуктивна уява - Активна уява - Пасивна уява	- Репродуктивні уявлення - Образні уявлення - Абстрактні уявлення - Символічні уявлення
Приклади	- Художнє створення (малювання, письменництво) - Проектування нового продукту - Мрії та фантазії про майбутнє	- Згадування маршруту до знайомого місця - Відтворення образу певної людини чи предмета - Згадування події або ситуації з минулого
Роль у пізнавальній діяльності	Допомагає створювати та уявляти нові ідеї, продукти, ситуації. Сприяє розвитку креативності та забезпечує гнучкість мислення.	Забезпечує збереження та використання минулого досвіду, допомагаючи краще орієнтуватися в теперішньому та приймати обґрунтовані рішення.
Наукові підходи	- Когнітивна психологія: уява як креативний процес - Нейропсихологія: зв'язок уяви з мозковою активністю	- Когнітивна психологія: уявлення як збереження інформації в пам'яті - Гештальтпсихологія: структуровані образи для орієнтації у світі

Таким чином, у процесі дослідження понять уяви та уявлення у табл. 1.2 окреслені аспекти, що дозволяють розмежувати ці поняття за їхніми функціями та механізмами дії. Зокрема, уява та уявлення істотно відрізняються за своїм визначенням і роллю в когнітивних процесах: уява пов'язана зі створенням нових, раніше не існуючих образів, у той час як уявлення стосується відтворення образів, які були сприйняті раніше. Таким чином, уява виявляє себе як механізм генерації нових ідей, що стимулює інноваційні підходи та

розширює горизонти мислення. Водночас уявлення виконує важливі функції збереження інформації та орієнтації в навколишньому середовищі, допомагаючи структурувати досвід і впорядковувати його для подальшого використання.

Особливості когнітивних процесів також розкриваються через різноманітні види уяви та уявлень. Уява може бути продуктивною, зосередженою на створенні унікальних образів, або репродуктивною, спрямованою на відтворення раніше існуючих елементів. Також розрізняють активну і пасивну уяву, що підкреслює різницю між свідомим генеруванням ідей та спонтанними, мимовільними образами. Уявлення, у свою чергу, можуть бути репродуктивними, образними, абстрактними чи символічними, кожен із цих типів сприяє формуванню цілісного уявлення про дійсність і її відображення у свідомості. Ключову роль уява відіграє також у розвитку творчості й гнучкості мислення, адже вона є основою для продукування нових ідей і вирішення завдань, що вимагають нестандартного підходу. Уявлення, натомість, забезпечують збереження досвіду та допомагають приймати обґрунтовані рішення, враховуючи накопичені знання і спостереження.

1.2. Особливості уявлення у різному віці

Уявлення є важливою складовою когнітивного процесу, що визначає здатність людини створювати образи, що не відповідають безпосередньо реальній дійсності. Це психічне явище, яке тісно пов'язане з мисленням, пам'яттю та уявою, грає значну роль у розвитку творчих, аналітичних і прогностичних здібностей індивіда. Уявлення дозволяють людині орієнтуватися в навколишньому середовищі, зберігати та використовувати інформацію, а також моделювати можливі ситуації чи сценарії, що допомагають у прийнятті рішень і вирішенні складних завдань.

Різні стадії розвитку людини характеризуються специфічними змінами в процесах формування та використання уявлень. Від раннього дитинства до зрілості ці процеси зазнають значних трансформацій, зокрема в аспектах складності, абстрактності та гнучкості уявлень. Кожен віковий період має свої

особливості у формуванні уявлень, що залежить від фізіологічних, психологічних та соціальних чинників. Вивчення цих змін є важливим для розуміння когнітивного розвитку особистості та для застосування знань у різних сферах діяльності, зокрема в освіті, науці та практичній діяльності.

Уява є важливим аспектом психологічного розвитку, і її особливості змінюються залежно від віку дитини, що підтверджується численними дослідженнями. Розвиток уяви має чітко виражену вікову динаміку, що проявляється у зміні форм і функцій цього процесу на різних етапах розвитку особистості. Зокрема, у дослідженнях Л. К. Балацької [11], І. П. Віннічука [19], Р. В. Павелківа та О. П. Цигипала [20], Т. В. Дуткевича [21], а також М. А. Кузнєцова та Є. В. Заїки [22], детально розглядаються особливості уяви в дитячому віці та її зміни в процесі дорослішання.

У ранньому дитячому віці уява переважно репродуктивна та мимовільна. Діти ще не здатні створювати абстрактні образи, тому уява функціонує як відтворення реального досвіду. Відповідно до проведених досліджень ряду авторів [4-5; 11; 20; 21], на цьому етапі дитина формує уявлення про навколишній світ через прямий досвід, сприймаючи його через призму емоцій та безпосереднього спостереження. Перші прояви уяви спостерігаються наприкінці другого – початку третього року життя, коли дитина починає грати в ігри, що відображають її уявлення про навколишнє середовище, але ці ігри здебільшого повторюють знайомі елементи.

Згідно з дослідженнями І. П. Віннічука [19], у віці 3-4 років уява поступово розвивається та набуває більш активного характеру. Діти починають використовувати уяву для розігрування уявних ситуацій та творчого перевтілення предметів. Вони починають комбінувати об'єкти в нові образи, що є ознакою переходу від репродуктивних до творчих форм уяви. Водночас, як зазначають Р. В. Павелків та О. П. Цигипало [20], у дітей 3-4 років ще залишається нестійкість уяви, тому вони можуть легко забути свої уявлення або не довести їх до кінця.

У молодшому шкільному віці (5-7 років) уява дітей стає значно більш організованою та логічною. Як вказують М. А. Кузнецов та Є. В. Заїка [22], у цьому віці діти здатні не лише створювати прості образи, а й об'єднувати їх у складніші уявлення. Вони вже можуть створювати короткі казки або фантастичні історії, що демонструє значний розвиток уяви. Важливо, що уявлення дітей на цьому етапі не лише копіюють реальність, а й можуть містити елементи абстракції, що є важливим для розвитку когнітивних здібностей.

У підлітковому віці уява набуває більш абстрактного характеру, як зазначають дослідження ряду авторів [13; 19; 21-23]. Підлітки здатні уявляти складні концепції, що не обмежуються лише сприйнятими образами, а включають абстрактні уявлення, теоретичні моделі та гіпотетичні ситуації. Вони використовують уяву для розв'язання проблем, пов'язаних з самоідентифікацією, соціальними взаємодіями та майбутніми виборами. Це дозволяє підліткам створювати варіанти розвитку подій та можливі наслідки своїх вчинків, що свідчить про зрілість і гнучкість їхніх уявлень.

У підлітковому віці уявлення набувають більш структурованого та організованого характеру. Це пов'язано з тим, що підлітки здатні до абстрактного мислення, що дозволяє їм уявляти не лише конкретні образи, а й складні концепції, теоретичні моделі, а також гіпотетичні ситуації, які не мають прямого відображення в реальному світі. Завдяки розвитку когнітивних функцій та здатності до аналізу і синтезу інформації, підлітки можуть створювати уявлення, що включають множинні варіанти розвитку подій, відображаючи різні можливі наслідки своїх вчинків [13]. Цей етап розвитку уявлення є важливим для підлітків, оскільки вони використовують їх як інструмент для вирішення проблем, що стосуються не тільки їхнього соціального оточення, але й особистісної ідентичності. Підлітки активно замислюються над питаннями самоідентифікації, намагаються зрозуміти, ким вони є, що вони хочуть досягти в житті, які цінності є для них важливими. У цей період уявлення стають важливим елементом процесу пошуку себе,

оскільки вони дозволяють моделювати різні сценарії, передбачати можливі наслідки своїх виборів та дій.

Ряд дослідників Яворовська Л. М., Камишнікова Р. Ф., Поліванова О. Є., Яновська С. Г., Куделко С. М. [23] зазначають, що одним із ключових аспектів розвитку уявлень у підлітковому віці є їхня роль у соціальних взаємодіях. Підлітки використовують свої уявлення для побудови моделей поведінки у різних соціальних ситуаціях, оцінки та прогнозування реакцій інших людей. Це дозволяє їм краще орієнтуватися в соціальних відносинах, розуміти динаміку групи, взаємодіяти з однолітками та дорослими, а також уникати можливих конфліктів. Також варто зазначити, що на цьому етапі розвитку уявлення починають відігравати важливу роль у виборі професії. Підлітки здатні уявляти майбутні варіанти кар'єрного розвитку, розмірковувати про те, чим хочуть займатися в дорослому житті, а також передбачати наслідки своїх рішень у цьому контексті. Вони можуть уявляти себе в різних професійних ролях, міркувати про те, які навички їм потрібно розвивати, які можливості можуть відкритися в майбутньому [23].

У підлітковому віці уявлення значно ускладнюються, включаючи абстрактні та гіпотетичні елементи, що дозволяють підліткам будувати багатогранні моделі реальності, передбачати й аналізувати різноманітні варіанти розвитку подій. Цей процес є невід'ємною частиною становлення їхнього мислення, соціальної адаптації та формування індивідуальних життєвих цілей [24].

У дорослому віці уява стає ще більш узагальненою та інтегрованою, здатною поєднувати особистий досвід, знання та стратегічне прогнозування. У цьому віці уява використовується для вирішення складних завдань, пов'язаних з професійною діяльністю, соціальними і політичними процесами, а також для наукових досліджень і творчих досягнень. Вона слугує основою для формулювання гіпотез, теорій та нових ідей, що сприяє розвитку науки та інновацій [25].

Таким чином, розвиток уяви є безперервним процесом, що змінюється і вдосконалюється протягом усього життя, проходячи через різні стадії: від простих репродуктивних образів до складних, абстрактних і теоретичних уявлень. Кожен етап розвитку уяви має свою специфіку, що відображає рівень когнітивного розвитку та вікові особливості особистості.

У підлітковому віці уява особистості набуває нових форм завдяки активній внутрішній діяльності, що є перетворювальною. Підліток здатний опрацьовувати складні завдання математичного характеру, аналізувати зміст прочитаних творів, працювати з географічним простором, розуміти історичні події та логіку дедуктивних умовиводів, поєднуючи мислення та уяву. Він може вільно комбінувати різноманітні образи, надаючи їм нових смислів, що сприяє розвитку творчої уяви. Про формування креативного потенціалу свідчать продуктивність, оригінальність і самостійність уяви, а також зміни в домінуванні її форм: від мимовільної (пасивної) до довільної (активної), від репродуктивної до творчої. Вільні фантазії молодшого підлітка поступово змінюються на “реалістичні” мрії та різноманітні види творчої діяльності до кінця підліткового віку, що є закономірною зміною форм активної уяви. У юнацькому віці важливим аспектом розвитку особистості є інтенсивне інтелектуальне дозрівання, зокрема формування дедуктивно-гіпотетичного мислення. Особистість навчається орієнтуватися у співвідношенні гіпотетичного та можливого, реально існуючого й потенційно можливого, що виявляється у вільному використанні сукупності гіпотез, які потребують логічного обґрунтування та доведення. Таким чином, у юнацькому віці відбувається активний розвиток творчої уяви, що охоплює образну, технічну та наукову сфери. Крім того, незадоволення світом дорослих та бунт проти нього є результатом нової здатності оперувати ідеальними уявленнями [23].

У дослідження І. Пітті [28] та В. Муффало, С. Менегетті, С. Дорія, Р. Бені [29] обґрунтовується, що у дорослому віці уявлення набувають ще більшої гнучкості та узагальненості, що сприяє їхній здатності адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій та складних умов. Вони стають набагато

складнішими, оскільки інтегрують широкий спектр знань, досвіду, а також здатність до стратегічного прогнозування. Така еволюція уявлень забезпечує їх більш високий рівень абстракції, що дозволяє людині обробляти комплексну інформацію, оцінювати перспективи розвитку подій і приймати рішення на основі детального аналізу [28]. У цьому віці уявлення використовуються здебільшого для планування, моделювання та прийняття рішень у різних сферах діяльності, включаючи професійну, соціальну та особистісну. У дорослих, зокрема, є розвинена здатність передбачати майбутні наслідки своїх дій, а також формувати і реалізовувати довгострокові стратегії. Вони часто покладаються на уявлення, щоб прорахувати варіанти розвитку подій, оцінити можливі ризики і вигоди, а також визначити найефективніші способи досягнення поставлених цілей. Це особливо важливо в умовах швидко змінюваного світу, коли необхідно швидко реагувати на нові виклики [29].

Відповідно до [23-29] особливо важливим є використання уявлення в науковій діяльності, де воно слугує основою для формування гіпотез, теорій та інноваційних рішень. Вчені, дослідники та інженери активно використовують уявлення для моделювання складних систем, прогнозування результатів експериментів, а також для створення нових теоретичних моделей, що можуть змінити існуючі уявлення про навколишній світ. У цьому контексті уявлення стають основним інструментом для пізнання та інтерпретації нових наукових ідей, а також для розробки практичних рішень, які можуть бути впроваджені в різних галузях. Зокрема, у дорослому віці уявлення набувають більшої складності і гнучкості, виконуючи важливу роль у стратегічному мисленні, прийнятті рішень і науковому прогресі. Вони стають важливим інструментом як у професійній, так і в особистій сфері, допомагаючи адаптуватися до нових умов та вирішувати складні завдання.

Таким чином, процеси уявлення зазнають змін протягом життєвого циклу людини, і кожен віковий етап характеризується певними особливостями у цьому когнітивному процесі. Розвиток уявлення від простих образів до складних абстрактних концепцій відображає зростання інтелектуальних

можливостей та здатності до адаптації до змінюваних умов життєдіяльності. Особливості уявлення у різному віці описано у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Особливості уявлення у різному віці

Вік	Характеристика уявлень	Основні функції	Приклад використання уявлень
Ранній дитячий вік	Конкретні образи, сформовані через сенсорний досвід, безпосереднє сприйняття.	Створення простих образів і відтворення реальних об'єктів і явищ, сприяння розвитку фантазії.	Комбінування сприйнятих образів для створення нових, але близьких до реальності.
Дошкільний та молодший шкільний вік	Образи стають більш детальними, але все ще близькими до реальності. Виявляється активне використання фантазії.	Створення уявлень про соціальні взаємодії, можливості, ролі. Розвиток творчих здібностей.	Вигадування ігор, рольових моделей, створення фантастичних образів.
Підлітковий вік	Уявлення набувають більш структурованого, абстрактного характеру, здатність до побудови складних теоретичних моделей.	Розв'язання проблем, пов'язаних із самоідентифікацією, соціальними взаємодіями, майбутнім вибором професії.	Прогнозування результатів майбутніх подій, створення уявлень про різні варіанти розвитку ситуацій.
Дорослий вік	Уявлення набувають узагальненості та інтегрують знання та досвід. Вони стають складнішими, здатними до стратегічного прогнозування.	Моделювання складних ситуацій, прийняття рішень, планування, наукові дослідження.	Використання уявлень для планування кар'єрних шляхів, наукових досліджень, оцінки ризиків і вигод.

У результаті аналізу особливостей уявлення на різних етапах розвитку, наведених у табл. 1.3. можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, уявлення змінюються в залежності від віку, поступово стаючи більш складними та абстрактними. У ранньому віці вони мають конкретний характер, зокрема через сенсорний досвід, тоді як у підлітковому та дорослому віці здатність до абстракції та прогнозування ситуацій дозволяє створювати більш складні та узагальнені образи.

По-друге, функції уявлення також трансформуються з часом. Якщо в ранньому дитинстві уявлення здебільшого сприяють розвитку фантазії та пізнання навколишнього світу, то з віком вони стають інструментом для вирішення більш складних завдань, таких як планування, прийняття рішень і створення інновацій у науковій діяльності. З часом уявлення інтегрують накопичений досвід і знання, що дозволяє людині створювати більш узагальнені та систематизовані образи, які служать основою для розвитку творчих та стратегічних здібностей. Це підкреслює важливість розвитку уявлення як невід'ємної складової когнітивного та інтелектуального розвитку особистості на кожному етапі життя. У результаті дослідження особливостей уявлення в різному віці можна зробити кілька важливих висновків. Зокрема, уявлення змінюються та ускладнюються протягом життя, від простих і конкретних образів у ранньому дитячому віці до складних, абстрактних концептів у дорослому віці. Це свідчить про еволюцію когнітивних процесів та здатності до абстрактного мислення на кожному етапі розвитку людини.

У різні вікові періоди уявлення виконують різні функції. На ранніх етапах життя вони допомагають дитині освоювати навколишній світ і розвивати фантазію. У підлітковому віці – це інструмент для самоідентифікації та прогнозування майбутніх подій. У дорослому віці уявлення стають основою для складного планування, стратегічного прогнозування та прийняття важливих рішень у професійній, соціальній та науковій діяльності. Уявлення тісно пов'язані з життєвим досвідом людини, і цей досвід з часом стає основою для створення нових уявлень. У молодшому віці уявлення більше базуються на реальних образах, тоді як у дорослому віці вони інтегрують більший обсяг знань і досвіду, стаючи більш узагальненими та гнучкими. З віком зростає здатність до абстракції та комплексного моделювання, що дозволяє людині створювати не лише конкретні образи, а й теоретичні моделі, які допомагають у вирішенні практичних та наукових завдань.

Отже, розвиток уявлення є важливою складовою частиною когнітивного розвитку людини, що проходить через певні етапи, кожен з яких відіграє свою

роль у формуванні інтелектуальних, творчих і стратегічних здатностей особистості.

1.3. Тривожність як психологічний феномен

Тривожність є одним з основних психологічних феноменів, що визначає емоційний стан особистості в умовах невизначеності та стресових ситуацій. Вона є важливою складовою психічного життя людини і може мати як короткостроковий, так і тривалий вплив на її поведінку та психоемоційний стан. У сучасних умовах, коли молодь переживає соціальні та культурні зміни, а також стикається з новими викликами, що постають унаслідок глобальних криз, таких як війна чи інші надзвичайні ситуації, тривожність набуває особливої актуальності.

У сучасних дослідженнях феномена тривоги є кілька важливих аспектів, які потребують подальшого уточнення та переосмислення. Одним із найсуттєвіших є питання інтерпретації тривоги як психічного стану та тривожності як стійкої властивості особистості. В психологічній літературі використовуються два взаємопов'язані, але відмінні поняття – «тривога» та «тривожність». У певних контекстах ці терміни можуть використовуватися як синоніми, однак частіше їх розглядають як самостійні категорії.

Тривожність визначається як стабільна особистісна риса, яка є відносно постійною і супроводжує людину протягом її життя. Вона проявляється в підвищеній чутливості до стресових ситуацій та здатності інтерпретувати навколишнє середовище як загрозове. Тривога, у свою чергу, є негативним емоційним станом, що виникає як реакція на конкретні стресові фактори. Це короткочасне переживання, яке супроводжується значними змінами в нервово-психічній діяльності людини.

Концептуальне розрізнення між тривогою як динамічним емоційним станом та тривожністю як особистісною властивістю підкреслює процесуальний характер феномена тривоги. Тривогу можна розглядати як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що виникають у

результаті впливу стресових чинників. Це дозволяє розглядати її як частину загального процесу, що включає такі етапи: стрес, сприйняття загрози, виникнення та розвиток стану тривоги [30-31].

Таким чином, тривожність можна охарактеризувати як стійке особистісне утворення, яке зберігається протягом тривалого періоду часу. Вона має значну спонукальну силу і реалізується через певні форми поведінки, часто з акцентом на захисні та компенсаторні механізми. Людина з високим рівнем тривожності зазвичай виявляє схильність до перевантаження себе переживаннями, що виникають через постійне очікування загрози.

Дослідження поняття тривожності в різних аспектах дозволяє глибше зрозуміти, як цей феномен впливає на психічний стан молодих людей [30-33]. Оскільки тривожність має різні прояви і причини, важливо розглядати її як психологічний процес, який включає не тільки емоційні, а й когнітивні, соціальні та фізіологічні компоненти. Для того щоб краще зрозуміти цей феномен, важливо звернутися до сучасних наукових досліджень, що аналізують механізми виникнення тривожності та її вплив на поведінку молоді в умовах невизначеності, зокрема в контексті війни та соціальних потрясінь.

Згідно з дослідженнями С. М. Томчука та М. І. Томчука [30], тривожність є важливим психологічним феноменом, який має значний вплив на особистість в умовах освітнього процесу. Автори відзначають, що тривожність може стати перешкодою для нормального функціонування в навчальному середовищі, адже вона часто супроводжується відчуттям небезпеки, що значно знижує ефективність навчання та взаємодії студентів. Аналізуючи теорію прив'язаності, А. М. Фурман [31] вказує на важливість емоційних зв'язків в дитячому віці для формування тривожних реакцій у майбутньому. Вона зазначає, що тривожність може виникати через невизначеність у стосунках з батьками або іншими значущими дорослими, що, в свою чергу, впливає на розвиток тривожних рис особистості. Відповідно до досліджень В. Хлопецького та С. Курилюка [32], негативні психічні стани, зокрема тривожність, у студентів можуть виникати через значне академічне

навантаження, соціальні стресори та внутрішні конфлікти. Це може призвести до зниження ефективності навчальної діяльності та виникнення психоемоційних розладів.

Л.Б. Наугольник [33] у своєму підручнику розглядає стрес як один із основних чинників, що провокує тривожні стани. Автор підкреслює, що тривожність є частиною загальної стресової реакції організму, яка виникає у відповідь на небезпеку або незрозумілі ситуації, що можуть призвести до дистресу. В. В. Папуша [34] акцентує увагу на психологічній сепарації особистості, зокрема в умовах соціальних змін, де тривожність може бути відповіддю на відчуття втрати звичних орієнтирів та адаптації до нових умов. Зокрема автор відзначає, що особистість, яка переживає кризу сепарації, може переживати інтенсивні тривожні стани. Педагогічний словник за редакцією М. Д. Ярмаченка [35] містить тлумачення поняття тривожності, яке пов'язане з емоційною реакцією на невизначеність або загрозу. В словнику також зазначено, що тривожність є частиною нормальних психологічних процесів, але її інтенсивне проявлення може призводити до психоемоційних розладів, що негативно впливають на особистість.

С. Полікарчик та А. Кульчицька [36] у своєму дослідженні розглядають тривожність як наслідок психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Вони вказують, що розрив з соціальними структурами і змінні соціальні умови можуть спровокувати тривожні реакції у молодих людей. Т. П. Гречко [37] у своїй роботі акцентує увагу на психологічних особливостях виявлення негативних психічних станів, таких як тривожність. Вона зазначає, що тривожність може бути реакцією на зовнішні стресори або внутрішні конфлікти особистості, що призводить до порушень психоемоційної рівноваги.

Таким чином, дослідження праць [30-37] дозволяють сформувати розуміння тривожності як складного психологічного феномена, що має різні аспекти прояву в контексті освітнього процесу, соціальних змін і кризових ситуацій.

Крім того, тривожність можна визначити як одну з основних емоцій, що є невід'ємною частиною психічного і фізіологічного життя людини. Вона виступає як емоційна реакція на реальні або уявні загрози, що дозволяє організму адаптуватися до змінюваних обставин, але в певних умовах може стати хронічною або надмірною, що призводить до порушень психічного здоров'я. Тривожність не обов'язково є патологічною, адже в помірних дозах вона може виконувати важливу захисну функцію, активізуючи механізми самозбереження та мобілізуючи ресурси організму для вирішення проблем. Однак, коли тривожність стає надмірною або виникає без реальних загроз, вона може мати руйнівний вплив на психоемоційний стан і загальне самопочуття людини.

Тривожність є результатом комплексної взаємодії когнітивних, емоційних і фізіологічних процесів. Вона часто виникає в умовах невизначеності або загрози, коли людина не має чіткої уяви про можливий результат ситуації. У таких ситуаціях мозок оцінює потенційний ризик, що викликає емоційну реакцію у вигляді тривожності, яка допомагає мобілізувати ресурси для подолання загрози або адаптації до нових обставин.

1. Когнітивний аспект. Тривожність часто виникає, коли людина очікує негативний результат або має уявлення про можливу загрозу, навіть якщо вона є лише уявною. Це може бути спричинено надмірним фокусуванням на можливих негативних сценаріях або страхом перед невідомим. У таких випадках людина починає «програвати» найгірші варіанти розвитку подій у своїй свідомості, що посилює емоційну реакцію [32-33].

2. Емоційний аспект. Тривожність супроводжується сильними емоціями, такими як неспокій, страх, занепокоєння, які виникають внаслідок сприйняття загрози або невизначеності. Вона відрізняється від страху тим, що є менш конкретною, адже часто не має чіткої зовнішньої загрози, на яку можна було б реагувати безпосередньо. Тривожність більше пов'язана з внутрішніми переживаннями, ніж із конкретними зовнішніми ситуаціями [33-34].

3. Фізіологічний аспект. Тривожність супроводжується вираженими фізіологічними змінами, які є частиною загальної стресової реакції організму. Коли людина відчуває тривогу, її організм активує симпатичну нервову систему, що призводить до появи таких фізіологічних симптомів [35-37]:

- Підвищення частоти серцебиття. Серце починає працювати швидше, щоб забезпечити організм більшою кількістю кисню, готуючи його до «реакції на боротьбу чи втечу».
- Пітливість. Відбувається активізація потових залоз, що допомагає охолоджувати організм у разі фізичних навантажень або стресу.
- М'язова напруга. М'язи напружуються, що дозволяє організму швидше реагувати на потенційну загрозу.
- Зміни в диханні. Дихання стає швидшим і поверхневим, оскільки організм намагається забезпечити себе більшою кількістю кисню для активних дій.
- Зміни в травній системі. У стресових ситуаціях травна система часто «замикається», знижуючи активність, що може викликати відчуття нудоти або втрату апетиту.

Тривожність відіграє важливу роль у емоційній регуляції, оскільки вона є індикатором того, що індивід відчуває загрозу або ризик, що дозволяє йому адаптуватися до умов середовища. У відповідь на зовнішні або внутрішні загрози, тривожність допомагає мобілізувати ресурси організму, надаючи енергію для того, щоб знайти вихід із ситуації, захистити себе чи досягти поставленої мети.

Тривожність допомагає активувати механізми захисту, такі як підвищення уваги, прискорене прийняття рішень та здатність діяти швидко в умовах стресу. Це підвищує ймовірність адаптації до змінюваного середовища, що може бути важливим для виживання чи досягнення успіху в певних ситуаціях. Психологічна та фізіологічна активність, що супроводжує тривожність, мобілізує ресурси організму, покращує фізичну і когнітивну готовність до дій. Людина, яка відчуває тривогу, може швидше адаптуватися до

нових умов, швидше реагувати на зміни у навколишньому середовищі. Тривожність може допомогти людині регулювати свої емоції, оскільки вона викликає активну роботу когнітивних процесів, спрямованих на вирішення проблеми або уникнення загрози. Людина може почати шукати способи зменшити рівень стресу або вжити необхідних заходів для покращення ситуації [37].

Таким чином, тривожність не існує окремо від інших емоційних станів. Томчук С.М., Томчук М.І. обґрунтовують, що дане поняття тісно пов'язане з такими емоціями, як страх, агресія, злість, сором, депресія тощо. Страх є основною емоцією, що може супроводжувати тривожність, адже він виникає в ситуаціях, коли загроза є більш конкретною і вираженою. Водночас тривожність може бути наслідком або навіть першопричиною таких емоцій, як злість або депресія, оскільки тривожні переживання часто є невизначеними і не завжди можна зрозуміти, що саме викликає таку емоційну реакцію [30].

У своїх дослідженнях дослідники С. Полікарчик та А. Кульчицька [36] зазначають, що тривожність також може призводити до змін у поведінці індивіда. Вона може виражатися в униканні ситуацій, що здаються небезпечними, або в надмірній реакції на ситуації, які не становлять реальної загрози. У таких випадках тривожність може призводити до формування невротичних розладів або проблем в соціальних відносинах [36].

Тривожність є важливою частиною стресової реакції організму, однак не завжди вона є симптомом стресу [35]. Стрес може бути як позитивним, так і негативним, і тривожність є реакцією на обидва ці види стресу. У випадках позитивного стресу (як, наприклад, перед важливими подіями або досягненням мети) тривожність може бути стимулом для кращої підготовки та виконання завдань. Однак у разі негативного стресу, коли тривожність виникає внаслідок негативних змін або загрози, вона може призвести до емоційного вигорання, зниження ефективності і навіть розвитку психічних захворювань.

Таким чином, тривожність є важливим компонентом емоційної регуляції, який дозволяє організму адекватно реагувати на загрози і стресові ситуації, але

в надмірних кількостях вона може призводити до серйозних психоемоційних розладів.

1.4. Типи тривожності

Тривожність є однією з найбільш досліджених психологічних тем, що займає важливе місце в розумінні психічних процесів та поведінкових реакцій індивідів у відповідь на стресові ситуації. В умовах війни, яка є величезним соціальним і психологічним викликом, тривожність набуває особливого значення, оскільки вона впливає на формування уявлень про війну та на загальну психоемоційну стійкість молоді. Різноманітність типів тривожності та їхній вплив на сприйняття і реакцію на зовнішні загрози є важливими аспектами для розуміння того, як різні люди адаптуються до екстремальних умов [38].

Тривожність – це емоційний стан, який може бути викликаний різноманітними факторами, що включають як зовнішні, так і внутрішні впливи на особистість. Залежно від характеру цих факторів, тривожність може мати тимчасовий або хронічний характер, а також різний ступінь інтенсивності. У цьому контексті варто розглянути дві основні категорії причин виникнення тривожності: зовнішні та внутрішні фактори [39].

Зовнішні фактори, що спричиняють тривожність, зазвичай пов'язані із зовнішніми обставинами, що можуть змінювати або загрожувати стабільності людини в різних аспектах її життя. Це можуть бути події, які викликають непередбачуваність, кризу чи стрес. Основні з них включають [39-40]:

1. Стресові ситуації. Зміна життєвих обставин є одним із найбільш поширених чинників, що викликають тривожність. Переїзд у нове місце, зміна роботи чи професії, розлучення, смерть близької людини або будь-які інші значні зміни в житті можуть бути причинами стресу. Ці події часто створюють відчуття втрати контролю над ситуацією, що є основою для виникнення тривожності. Людина, яка переживає подібні зміни, може відчувати невизначеність щодо майбутнього, що підсилює тривогу.

2. Надзвичайні ситуації та катастрофи. Війна, природні катастрофи, техногенні аварії або будь-які інші загрози можуть істотно підвищити рівень тривожності у людей. В умовах, коли зовнішнє середовище стає небезпечним і непередбачуваним, активізуються механізми тривожності, які підготовляють організм до можливих загроз. Тривога в таких випадках може бути як індивідуальною (через безпосереднє загроза життю), так і колективною (в умовах масових катастроф чи громадських криз).

3. Соціальна ізоляція та самотність. Психологічне здоров'я тісно пов'язане з соціальними зв'язками. Порушення соціальних контактів або тривала ізоляція можуть викликати почуття самотності, що, в свою чергу, є одним із головних факторів, що ведуть до розвитку тривожних розладів. Відсутність підтримки з боку близьких, соціальна відчуженість або неспроможність знайти соціальні контакти може призвести до посилення відчуття тривоги, особливо в умовах економічної або соціальної невизначеності.

4. Фінансові труднощі. Проблеми з фінансовою стабільністю є важливим джерелом стресу і тривожності. Фінансова незабезпеченість, борги, страх перед майбутнім та можливість втратити стабільний дохід можуть значно підвищити рівень тривоги, особливо коли людина не бачить чітких шляхів вирішення проблеми. Це також може посилювати відчуття безпорадності і нестримного страху перед майбутнім.

Внутрішні фактори, які сприяють розвитку тривожності, зазвичай пов'язані з особистісними особливостями, емоційним станом та внутрішньою психічною організацією людини. Ці фактори можуть бути як наслідком індивідуального досвіду, так і вродженими або набутими рисами особистості. Найбільш поширені внутрішні чинники, які викликають тривожність, це [39-40]:

1. Особистісні особливості. Люди з певними особистісними рисами, такими як високий рівень перфекціонізму або схильність до надмірної самокритики, часто мають схильність до тривожності. Вони можуть відчувати

постійну потребу в досягненні високих стандартів або уникати невдач, що збільшує їхню чутливість до будь-яких невизначених або стресових ситуацій. Такі люди можуть мати труднощі в управлінні емоціями та відчувати страх перед потенційними помилками або невдачами.

2. Низька самооцінка. Люди з низькою самооцінкою часто відчують себе ненадійними чи неповноцінними. Це може призводити до постійного відчуття тривоги, оскільки вони сприймають себе як недостатньо підготовленими або здатними до вирішення проблем. Низька самооцінка є фактором, що часто веде до розвитку тривожних розладів, оскільки людина боїться не справитися з завданнями або зазнати публічного осуду.

3. Схильність до депресії. Внутрішня схильність до депресивних станів, яка часто супроводжується негативним сприйняттям світу та себе, може стати важливим чинником тривожності. Люди, схильні до депресії, зазвичай відчують постійну тривогу через відчуття безнадійності або безпорадності перед труднощами. Це може посилюватися відсутністю ресурсів для подолання стресових ситуацій.

4. Страх та фобії. Персональні страхи, а також різного роду фобії (страх перед замкнутими приміщеннями, висотою, соціальними контактами тощо) є прямими причинами тривожності. Вони часто спричиняють надмірні та неконтрольовані емоційні реакції, навіть у ситуаціях, що не становлять реальної загрози для людини. Подібні страхи можуть бути як наслідком попереднього травматичного досвіду, так і результатом особистісних схильностей.

5. Генетична схильність. Генетика також відіграє важливу роль у розвитку тривожності. Деякі люди можуть бути більш схильні до тривожних розладів через наявність певних генетичних факторів. Це може бути пов'язано з особливостями функціонування нейромедіаторних систем, що регулюють емоційні стани, таких як серотонін, дофамін та норадреналін. Генетична схильність може також бути пов'язана із сімейною історією психічних розладів, таких як тривожні чи депресивні розлади.

Отже, причини тривожності є багатограними і взаємопов'язаними. Як зовнішні фактори, так і внутрішні передумови можуть відігравати роль у формуванні цього емоційного стану. Водночас, чим більше факторів впливає на індивіда, тим вищий ризик розвитку тривожних розладів. Знання причин виникнення тривожності дозволяє розробляти ефективні методи лікування та корекції цього стану, орієнтуючись на індивідуальні особливості людини та її життєву ситуацію.

Психологи виокремлюють сім основних типів тривожності, кожен з яких відображає різні емоційні стани та способи реагування на стресові ситуації [39]. Важливо зазначити, що певний рівень тривожності є нормальним і навіть корисним, оскільки вона виступає як психологічний захисний механізм, допомагаючи людині адаптуватися до складних обставин. Проте надмірна тривожність, особливо в умовах, коли емоції стають неконтрольованими, може завдавати шкоди психічному здоров'ю. У таблиці 1.4. наведено основні види тривожності.

Таблиця 1.4

Основні психологічні види тривожності

Вид тривожності	Опис	Симптоми
Загальна тривожність	Виникає через постійне нервово напруження та занепокоєння, часто без очевидних причин, у зв'язку з повсякденними ситуаціями, що викликають страх перед невідомим.	• Постійне занепокоєння, дратівливість, відчуття втрати контролю • Втома, занепад сил • Напруження м'язів (особливо спини, шиї, плечей) • Проблеми з концентрацією • Похмурі думки
Соціофобія	Тривога перед соціальними ситуаціями, уникання публічних місць, страх спілкування з незнайомими людьми або участі у соціальних взаємодіях.	• Страх та нерішучість у присутності незнайомих людей • Відчуття, що за людиною постійно спостерігають • Холодний піт, заїкання, відчуття порожнечі в шлунку при спілкуванні або новій ситуації
Панічний розлад	Інтенсивна тривога, часто супроводжується відчуттям страху смерті чи інфаркту, може виникати через стрес	• Прискорене серцебиття • Підвищена пітливість • Почуття слабкості • Деперсоналізація

	або без видимої причини.	• Утруднене дихання • Запаморочення • Біль у грудях або шлунку, діарея, часте сечовипускання
Агорафобія	Страх людних місць та відкритих просторів. Людина часто уникає виходу з дому або звичних маршрутів через страх панічних атак на відкритих просторах.	• Панічні атаки на відкритих просторах • Відчуття нестачі повітря • Сильний страх і дискомфорт, коли виходять за звичний маршрут
Специфічні фобії	Надмірний страх перед конкретними об'єктами або ситуаціями (павуки, гроза, висота тощо), який заважає нормальному життю.	• Надмірний та постійний страх • Гостре відчуття загрози • Нездатність контролювати страхи, навіть якщо вони ірраціональні • Уникання ситуацій або об'єктів, що викликають страх
Посттравматичний стресовий розлад	Розлад, викликаний пережиттям травматичної події, що залишає глибокий емоційний слід та викликає болісні спогади і страх повторення події.	• Нав'язливі спогади про травматичну подію • Безсоння, втома • Проблеми з концентрацією • Уникання всього, що може нагадувати про подію
Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)	Пов'язаний із нав'язливими думками або діями, які стають ритуалами для зниження тривоги, навіть якщо людина розуміє їх ірраціональність.	• Одержимість ритуалами і нав'язливими діями • Непереборне бажання повторювати дії (наприклад, постійне миття рук) • Відчуття тимчасового зниження тривоги після виконання цих ритуалів

Таким чином, усі зазначені види тривожності у табл. 1.4 можуть значно впливати на психоемоційний стан людини і формувати її сприйняття складних подій, таких як війна, зокрема серед молоді. Усвідомлення власних емоцій і вчасне звернення за психологічною допомогою може допомогти зменшити негативний вплив тривожності.

Для зниження рівня тривожності застосовуються різноманітні методи [39-40]:

– Психотерапевтичні методи. Когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на зміну неадаптивних переконань та поведінки, що спричиняють тривожність. Також ефективні методи релаксації, медитації та техніки дихання для зменшення фізіологічних симптомів тривожності.

- Фармакотерапія. У випадках високого рівня тривожності, особливо при патологічних розладах, можуть використовуватися ліки, що регулюють рівень стресових гормонів та нейротрансмітерів.

- Стратегії саморегуляції. Це методи, які дозволяють людині краще контролювати свої емоції, знижуючи рівень стресу і тривожності. До таких методів належать фізичні вправи, активні хобі, підтримка здорового способу життя.

Отже, тривожність є важливим психологічним феноменом, який впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та соціальну адаптацію індивіда. Зрозуміти природу тривожності та ефективно з нею працювати є важливим завданням для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна.

Молоді люди, які лише починають формувати свої уявлення про світ, часто стикаються з новими і важкими для усвідомлення подіями, такими як війна. Їхні переживання і реакції на ці події можуть значно відрізнятись залежно від типу тривожності, що визначає їх ставлення до ситуації, а також рівень емоційного і психологічного напруження. У цьому контексті важливо розглянути, як різні типи тривожності впливають на уявлення молоді про війну, а також як ці уявлення можуть змінюватися під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів [41].

Вивчення тривожності в контексті уявлень молоді про війну допомагає глибше зрозуміти механізми психоемоційної адаптації до екстремальних ситуацій та сприяє розробці ефективних методів підтримки молодих людей в умовах військових конфліктів. У цьому підрозділі ми розглянемо основні типи тривожності та їхній вплив на формування уявлень про війну у молоді [42].

Тривожність є важливим психоемоційним компонентом, який суттєво впливає на сприйняття молоддю різних соціальних і психологічних ситуацій, зокрема, таких як уявлення про війну. Вона проявляється через різні форми та рівні, що визначають особливості поведінки, емоційних реакцій і когнітивних процесів у відповідь на стресори.

У психології виокремлюють кілька типів тривожності, кожен із яких може по-різному впливати на формування уявлень про війну, а також на адаптацію до цих уявлень:

– Особистісна тривожність характеризується як стійка, інтегрована властивість особистості, що визначає схильність до тривожних переживань у різноманітних життєвих ситуаціях. Вона проявляється в перманентному очікуванні небезпеки, навіть за відсутності реальних загроз. Молоді люди з високим рівнем особистісної тривожності можуть мати тенденцію до перебільшення небезпеки, що створює у них постійну занепокоєність, особливо щодо таких важких соціальних тем, як війна. Для них характерне сприйняття війни як постійної, неминучої загрози, що може призвести до вищого рівня стресу та емоційного вигорання [38-39].

– Ситуативна тривожність, на відміну від особистісної, є більш тимчасовою та залежить від конкретних ситуацій або подій, які сприймаються як загрозові. Це може бути реакція на нові, невідомі або потенційно небезпечні обставини, що виникають у повсякденному житті. Уявлення про війну у молодих людей з високим рівнем ситуативної тривожності можуть бути більш змінними і ситуативними: у моменти конфліктів у світі або при спостереженні за військовими подіями в медіа, ці особи переживають сильні емоційні реакції, що супроводжуються фізіологічними симптомами тривоги, такими як прискорене серцебиття або пітливість [41].

– Соціальна тривожність є специфічною формою тривоги, що виявляється в страху перед соціальними ситуаціями, в яких особа може відчувати себе оціненою або осудженою іншими людьми. Молоді люди з високим рівнем соціальної тривожності можуть переживати труднощі в комунікації та взаємодії з іншими, що ускладнює їх адаптацію в групах або суспільстві в цілому [39]. Що стосується уявлень про війну, вони можуть переживати страх перед ізоляцією, відсутністю підтримки з боку соціуму або навіть втрату зв'язків з родиною та друзями через можливі соціальні

потрясіння, спричинені війною [42]. Такі особи можуть інтерпретувати війну не тільки як зовнішню загрозу, але й як кризу соціальної стабільності та безпеки.

– Тривожність, пов'язана з невизначеністю майбутнього є особливо актуальним для молодих людей, які стоять на порозі дорослого життя і відчують невизначеність щодо майбутнього [39-41]. В умовах війни та глобальних соціальних змін, така тривожність може посилюватися через непередбачуваність ситуації, відсутність чітких перспектив і відчуття безсилля перед величезними викликами. У таких умовах тривога може бути спричинена не тільки поточними військовими подіями, але й відсутністю стабільності в економіці, політиці та соціальних структурах, що збільшує страх перед невизначеністю майбутнього.

– Екзистенційна тривожність пов'язана з глибокими питаннями існування людини, сенсу життя, страху смерті і втрати. В умовах війни цей тип тривожності може проявлятися через внутрішній конфлікт між бажанням жити нормальним життям і відчуттям загрози для свого існування. Для молоді, яка стикається з реальністю війни, екзистенційна тривожність може стати основним чинником, що формує їхні уявлення про війну як загрозу не лише фізичному, але й моральному і духовному благополуччю [42].

Тривожність у молоді є важливим психологічним феноменом, який визначає ставлення, реакції та уявлення про суспільно важливі події, зокрема, про війну. В умовах сучасних кризових ситуацій, зокрема військових конфліктів, молодь часто стає вразливою групою, яка активно реагує на інформаційний потік про події, що відбуваються навколо. Її уявлення про війну формуються під впливом соціальних, культурних та особистісних чинників, зокрема і тих, що пов'язані з рівнем тривожності.

Тривожність може впливати на емоційне забарвлення та інтенсивність уявлень про війну. Дослідження свідчать [40-43], що молодь з високим рівнем тривожності, як правило, більш схильна до негативних та песимістичних уявлень про військові події. Це може проявлятися в очікуванні найгірших сценаріїв, страху перед можливими небезпеками та надмірній тривозі щодо

майбутнього. Молоді люди з такою тривожністю можуть також уникати теми війни або проявляти підвищений рівень стресу при обговоренні подій, пов'язаних з військовими конфліктами. З іншого боку, низький або помірний рівень тривожності може сприяти більш спокійному та об'єктивному сприйняттю інформації про війну. Така молодь здатна критично оцінювати ситуацію, розглядаючи як позитивні, так і негативні аспекти подій. Вони, зазвичай, менш схильні до катастрофічних очікувань, мають вищий рівень психологічної стійкості та готовності до адаптації в кризових ситуаціях.

Серед молоді також можна виділити тих, хто відчуває амбівалентні почуття щодо війни, поєднуючи інтерес і тривогу, а також прагнення зрозуміти причини та наслідки конфліктів. Такий підхід до теми часто характерний для осіб із середнім рівнем тривожності, які прагнуть отримати більше інформації, щоб зменшити власні страхи та невизначеність [43].

Таким чином, різні типи тривожності мають суттєвий вплив на сприйняття війни молодими людьми. Їхні уявлення про військові конфлікти, соціальні катаклізми та загрози можуть відрізнятися в залежності від особистісних характеристик і схильностей до того чи іншого типу тривожності. Розуміння цих відмінностей є важливим для розробки стратегій психологічної підтримки молоді, яка перебуває під впливом стресових ситуацій, зокрема, пов'язаних із війною. Рівень тривожності відіграє важливу роль у формуванні уявлень молоді про війну. Розуміння цього взаємозв'язку може допомогти в розробці психологічної підтримки та освітніх програм, спрямованих на зменшення тривожності та формування більш адаптивного ставлення до кризових подій.

Висновки до Розділу I

У першому розділі було розглянуто теоретико-методичні основи феномену уявлення в різних наукових концепціях, а також досліджено особливості формування уявлень про війну у молоді з різним рівнем тривожності. Було проаналізовано ключові поняття «уява» та «уявлення», розкрито їхню роль у формуванні сприйняття та інтерпретації подій, зокрема таких складних, як війна. З'ясовано, що уявлення є важливою пізнавальною діяльністю, яка дозволяє особистості структурувати своє розуміння навколишнього світу, особливо в умовах психологічного стресу та невизначеності.

Розгляд особливостей уявлення у різних вікових групах показав, що в підлітковому та юнацькому віці уявлення про війну є надзвичайно чутливими до зовнішніх впливів, зокрема інформації зі ЗМІ, сімейних переконань та емоційного досвіду. Було відзначено, що молодь часто формує уявлення про війну на основі власних страхів і переживань, що посилюються підвищеним рівнем тривожності.

Особливу увагу було приділено аналізу тривожності як психологічного феномену, зокрема в контексті її впливу на формування уявлень про війну. Зокрема, досліджено типи тривожності – загальну тривожність, соціофобію, панічний розлад, агорафобію, специфічні фобії, посттравматичний стресовий розлад і обсесивно-компульсивний розлад. Розкрито, як різні типи тривожності можуть впливати на те, як молода людина сприймає та переживає події, пов'язані з війною. Наприклад, у випадку панічного розладу молодь може формувати катастрофічні уявлення про майбутнє, тоді як за наявності соціофобії війна асоціюється із соціальною загрозою та відчуттям ізоляції.

Таким чином, проведені дослідження надають теоретичну основу для дослідження специфіки уявлень про війну у молоді з різним рівнем тривожності та показав, що рівень тривожності суттєво впливає на глибину та емоційне забарвлення цих уявлень.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА УЯВЛЕННЯ ПРО ВІЙНУ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТРИВОГИ

2.1. Методи та організація дослідження уявлення про війну молоді з різним типом тривоги

Дослідження уявлення про війну серед молоді з різним типом тривоги має на меті визначити специфіку впливу війни на психологічний стан молодих людей та характер їх уявлень про війну залежно від рівня тривожності. Для досягнення мети використовуються як кількісні, так і якісні методи дослідження, що дозволяє глибше зрозуміти особливості переживань молоді.

Основні методи дослідження включають **анкету**, що використовувалась у дослідженні, містила п'ять запитань і була спрямована на виявлення основних психоемоційних станів та переживань молоді у віковому діапазоні 18–20 років, які є працівниками однієї мережі магазинів у Західному регіоні України. Анкета включала наступні запитання:

1. Вкажіть вашу стать (варіанти відповідей: Чоловік, Жінка).
2. Які емоції та переживання у вас викликають воєнні дії? (варіанти відповідей: страх, гнів, біль, сум, агресія, апатія, тривога, власний варіант).
3. Що ви відчували під час воєнних атак на території вашої країни? (варіанти відповідей: бажання втечі, бажання боротись, погане самопочуття, сильна тривога, завмирання, власний варіант).
4. Які дії ви здійснювали, щоб прийняти стан війни? (варіанти відповідей: покращення фізичної підготовки, відвідування навчань з надання першої допомоги, зацікавлення історією інших країн під час агресії, перегляд фільмів, волонтерство, власний варіант).
5. Як ви вважаєте, що найкраще допомагає вам справлятися з тривогою та стресом під час війни? (варіанти відповідей: спілкування з близькими,

фізичні вправи, медитація, слухання музики, заняття хобі, психологічна підтримка, молитва, волонтерська діяльність, власний варіант.

Наступним етапом для учасникам було завдання написати **есе на тему «Як ви уявляєте війну»**. Написання не мало конкретного терміну і вимог, щодо написання, було задане на домашнє опрацювання. Текст завдання був виконаний учасниками рукописно. В даному дослідженні вимірювались схожі уявлення (контент-аналіз) учасників на тему війни, їхні результати були внесені до градації однакових уявлень.

Психодіагностичне тестування [44]. Психодіагностичне тестування дозволяє виміряти рівень тривожності серед учасників дослідження, для чого використовується адаптований опитувальник Спілбергера–Ханіна, який оцінює самооцінку особистісної та ситуативної тривожності. На основі результатів тестування респонденти розподіляються на групи з високим, середнім та низьким рівнем тривоги, що дозволяє провести порівняльний аналіз їхніх уявлень про війну [45].

Організація дослідження включає кілька етапів. На першому етапі здійснюється відбір учасників та формування вибірки, що складається з молоді віком від 18 до 25 років. На другому етапі учасники проходять тестування за методикою Спілбергера–Ханіна, після чого вони розподіляються на групи відповідно до рівня тривожності. На третьому етапі проводиться інтерв'ювання, яке фокусується на з'ясуванні уявлень та ставлення до війни. Завершальний етап включає обробку отриманих даних з метою визначення зв'язку між рівнем тривожності та характером уявлень про війну.

Психодіагностичне тестування – метод, спрямований на кількісне вимірювання рівня тривожності респондентів. Для цього застосовувався опитувальник Спілбергера–Ханіна, який дозволяє оцінити два види тривожності: особистісну (стійка характеристика особистості) та ситуативну (реакція на конкретні обставини або стресові події). Особистісна тривожність вказує на загальну схильність індивіда до відчуття тривоги в різних життєвих

ситуаціях, тоді як ситуативна тривожність показує, як він реагує на конкретні стресові події, зокрема події, пов'язані з війною. Цей метод дозволив розподілити молодь на групи з високим, середнім та низьким рівнями тривожності.

Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану". 2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

Додаток 1

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

Формула для розрахунку показника ситуативної тривожності (РТ):

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35, (2.1)$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр для пунктів 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума закреслених цифр для пунктів 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Отримані результати були інтерпретовані за такими критеріями:

- Низька тривожність: до 30 балів;
- Помірна тривожність: 31-45 балів;
- Висока тривожність: понад 46 балів.

Наступним кроком було проведено опитування для більш глибокого вивчення індивідуальних уявлень і переживань молоді, пов'язаних із війною. Під час опитування за методикою Леонарда-Шмішека, учасникам задавалися питання, спрямовані на виявлення їхніх особистісних вражень, емоційних реакцій. Методика Леонарда-Шмішека використовується для визначення типу акцентуацій характеру особистості. Цей опитувальник дозволяє виявити домінуючі риси, які проявляються в поведінці людини, і визначити її індивідуально-психологічні особливості. Методика базується на теорії німецького психіатра Карла Леонгарда, який розробив концепцію акцентуацій характеру, виділяючи окремі типи особистісних рис, що можуть бути вираженими більш або менш інтенсивно [45]. Методика Шмішека містить набір питань, на які респондент відповідає, обираючи варіанти відповідей. Кожне питання пов'язане з певним типом акцентуації (наприклад, демонстративним, педантичним, збудливим, тривожним, циклотимним тощо), і допомагає визначити, яка з рис характеру найбільш яскраво проявляється в поведінці індивіда [45].

Респондентам було надано опитувальник :

Питання

1. Чи є ваше настрій у загальному веселим і безтурботним?
2. Схильні ви до образ?
3. Чи траплялося вам іноді швидко заплакати?
4. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїтеся, поки не переконаєтеся в цьому?
5. Вважаєте ви себе більш сміливим, ніж у дитячому віці?

6. Чи може ваш настрій змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?
7. Перебуваєте ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав знаходитеся у похмурому і дратівливий настрій і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Серйозний ви людина?
10. Чи Можете ви сильно сповнитися натхнення?
11. Заповзятливі ви?
12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?
13. М'якосердий ви людина?
14. Чи намагаєтесь ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишилося воно висіти в прорізі?
15. Чи завжди ви прагнете бути сумлінним у роботі?
16. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?
17. Чи ви вважаєте інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
18. Чи дуже залежить ваш настрій від життєвих подій і переживань?
19. Чи завжди ви прямодушні зі своїми знайомими?
20. Часто ваш настрій буває пригніченим?
21. Чи був у вас раніше істеричний припадок або виснаження нервової системи?
22. Чи схильні ви до стану сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?
23. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Чи боретесь ви за свої інтереси, якщо хтось надходить з вами несправедливо?
25. Змогли б ви вбити людину?
26. Чи Сильно вам заважає криво висить гардина або нерівно настелена скатертину, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи відчували ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі?
28. Чи Часто у вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?

30. Чи швидко ви можете прогніватися?
31. Чи Можете ви бути відчайдушно веселим?
32. Чи Можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите ви для проведення розважальних заходів?
34. Висловлюєте ви зазвичай людям своє відверте думку з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на вас вид крові?
36. Чи охоче ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?
37. Чи схильні ви заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?
38. Чи важко вам входити в темний підвал?
39. Чи виконуєте ви копітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблене вами справу?
40. Чи ви товариською людиною?
41. Чи охоче ви в школі декламували вірші?
42. Тікали ви з дитиною вдома?
43. Чи важко ви сприймаєте життя?
44. Чи бували у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що ви не виходили на роботу?
45. Можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробіть ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?
47. Чи ви Любите тварин?
48. Чи вийдете ви з роботи або з дому, якщо у вас там щось не в порядку?
49. Мучать вас невизначені думки, що з вами або з вашими родичами трапиться якесь нещастя?
50. Чи вважаєте ви, що настрій залежить від погоди?
51. Утруднить вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Чи Можете ви вийти з себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисне грубо розсердить?
53. Чи багато ви спілкуєтеся?
54. Якщо ви будете чим-небудь розчаровані, прийдете в розпач?

55. Чи подобається вам робота організаторського характеру?
56. Наполегливо ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може вас захопити кінофільм, що сльози-виступлять на очах?
58. Чи важко вам буде заснути, якщо ви цілий день роздумували над своїм майбутнім або якою-небудь проблемою?
59. Чи доводилося вам у шкільні роки користуватися під-, казками або списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко вам піти вночі на кладовищі?
61. Чи слідкуєте ви з великою увагою, щоб кожна річ у хаті лежала на своєму місці?
62. Чи доводилося вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?
63. Чи Можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи є у вас схильність до головного болю?
65. Чи Часто ви смієтеся?
66. Чи Можете ви бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?
67. Чи можна вас назвати жвавим і жвавим людиною?
68. Чи Сильно ви страждаєте через несправедливість?
69. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?
70. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, вимкнений газ і світло, чи закрита двері?
71. Полохливі ви?
72. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче ви брали участь в юності в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?
74. Чи тягне вас іноді дивитися вдалину?
75. Чи дивитеся ви на майбутнє песимістично?

76. Чи може ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Легко піднімається ваш настрій в дружній компанії?
78. Переносити ви злість тривалий час?
79. Чи Сильно ви переживаєте, якщо горе трапилося у іншої людини?
80. Чи була у вас в школі звичка переписувати лист у зошиті, якщо ви поставили на нього пляму?
81. Можна сказати, що ви більше недовірливі і обережні, ніж довірливі?
82. Чи Часто ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у вас думка проти волі кинутися з вікна, під поїзд, що наближається?
84. Стаєте ви радісним у веселому оточенні?
85. Чи Легко ви можете відволіктися від важких питань і не думати про них?
86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви розозлитесь?
87. Чи віддаєте ви перевагу мовчати (так), або ви балакучі (немає)?
88. Могли б ви, якщо довелося б брати участь у театральному дійстві, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

У результаті тестування формується профіль акцентуацій характеру, який дозволяє отримати інформацію про сильні та слабкі сторони особистості, її емоційні, соціальні й комунікативні схильності. Завдяки методиці Леонгарда-Шмішека можна виявити, як певні акцентуації характеру можуть впливати на сприйняття та реакцію особистості на воєнні події, рівень її тривожності та загальне ставлення до кризових ситуацій. Це особливо цінно при дослідженні поведінкових реакцій молоді, адже акцентуації можуть суттєво впливати на сприйняття і адаптацію до стресових умов, таких як війна.

Методики були взаємодоповнюючими: психодіагностичне тестування надало можливість кількісно оцінити рівень тривожності респондентів та розподілити їх на відповідні групи, а есе та анкетування сприяло розкриттю

більш детальних та суб'єктивних уявлень про війну залежно від індивідуальних характеристик кожної групи.

Кореляція в цьому дослідженні дозволяє визначити взаємозв'язок між рівнем тривожності молоді та їхнім уявленням про війну. Використання статистичних методів кореляційного аналізу дало змогу оцінити силу і напрямок взаємозв'язку між змінними – тривожністю (як особистісною, так і ситуативною) та характером уявлень про воєнні події. Наприклад, вищий рівень особистісної тривожності в молоді часто пов'язаний із більш негативними або тривожними уявленнями про війну, схильністю до глибших емоційних реакцій, таких як страх і занепокоєння щодо майбутнього. Натомість молодь з нижчим рівнем тривожності частіше демонструє раціональніший і менш емоційно забарвлений підхід до сприйняття воєнних подій, що може проявлятися у зниженій схильності до страху та більшій готовності зберігати спокій у кризових ситуаціях. Ці результати важливі для подальшого аналізу психологічного впливу воєнних подій, а також для розробки психологічної підтримки молоді в умовах кризи.

2.2. Інтерпретація результатів дослідження уявлення про війну молоді зрізним типом тривоги

Війна – це не лише політичний і військовий конфлікт, а й складний соціально-психологічний процес, що має глибокий вплив на усі верстви населення, зокрема на молодь. Молоде покоління, яке перебуває на етапі становлення особистості та формування світогляду, є особливо вразливим до психоемоційних впливів, спричинених воєнними подіями. В умовах війни зростає рівень стресу, тривоги та невизначеності, що безпосередньо впливає на сприйняття реальності, у тому числі на уявлення молодих людей про саму війну [47].

Різні рівні тривожності молоді можуть по-різному впливати на формування уявлень про військовий конфлікт, що, у свою чергу, може визначати їхнє ставлення до війни, шляхи подолання стресу і адаптацію до

нових умов життя. Психологічний стан молоді в умовах війни є важливим аспектом для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності та підтримку здоров'я [48].

Метою цього дослідження є вивчення уявлень про війну у молоді різних рівнів тривожності. Зокрема, досліджуються психологічні механізми формування цих уявлень і їхній вплив на поведінкові стратегії, емоційний стан та соціальну адаптацію молодих людей. Визначення типів уявлень про війну в поєднанні з рівнем тривожності дозволяє не лише глибше зрозуміти психоемоційний стан молоді, але й створити підґрунтя для розробки ефективних методів психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій. Дане дослідження важливе не лише з точки зору теоретичного осмислення впливу війни на молодь, але й для практичних рекомендацій щодо розробки програм психологічної підтримки, які зможуть підтримати молодь в умовах постійного стресу та тривоги, сприяючи їхній психічній стабільності і соціальній адаптації в умовах війни. Нижче наведено детальну інформацію про застосовані методики.

1. Анкетування для дослідження уявлень молоді під час військового вторгнення

На рисунку 2.1. зображено результати розподілу за статтю. Як видно, опитуванні брало участь більше жінок (65%), а ніж чоловіків (35 %). Це може свідчити про певну гендерну специфіку у залученні молоді до участі в опитуваннях або про відмінності у рівні тривожності між статями, що потребує подальшого аналізу.

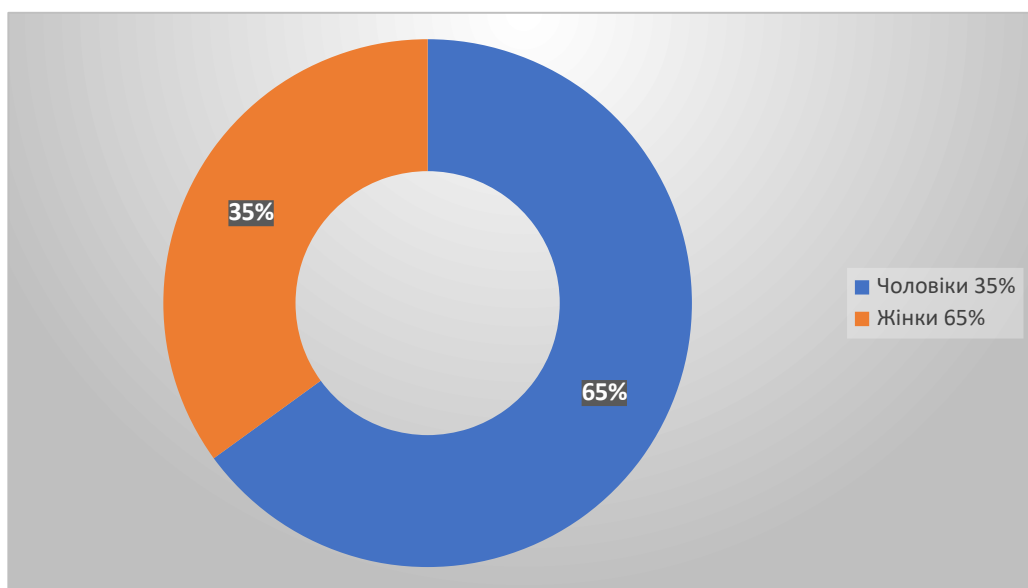


Рис. 2.1.
Розподіл

респондентів за статтю

На рисунку 2.2. наведено результати опитування щодо емоцій та переживань, пов'язаних з воєнними діями воєнні дії. Як видно з рис. 2.2, здебільшого під час війни молодь переживає страх (11%), агресію (10%), тривогу (8%), гнів (7%), сум (4 %), біль (2%), апатію (1%).

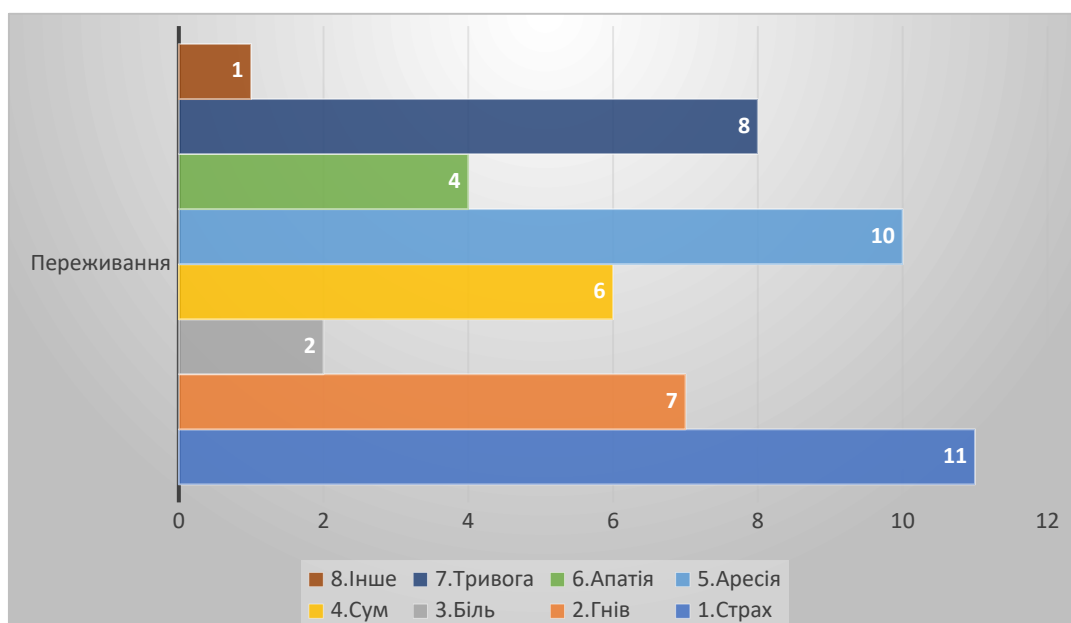


Рис. 2.2. Результат відповіді на питання «Які емоції та переживання у вас викликають воєнні дії»

Як свідчить аналіз результатів на рис. 2.2, що більшість респондентів реагує на війну через страх, агресію і тривогу, що є типовими для молоді, яка переживає кризові ситуації.

На рис. 2.3. наведено результати опитування щодо відчуття респондентів під час військових атак.

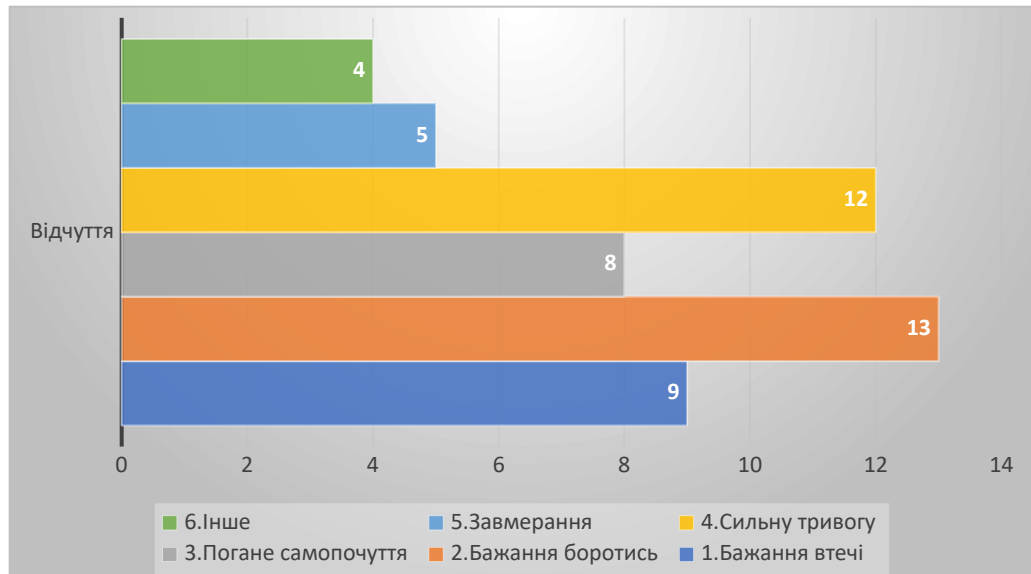


Рис. 2.3. Результати анкетування за питанням «Що ви відчували під час воєнних атак на території вашої країни?»

На рисунку 2.3. видно що молодь здебільшого відчували бажання боротися (13 %), сильну тривогу (12 %), бажання втечі (9), а також спостерігалось погане самопочуття (4 %). Це свідчить про те, що молодь активно переживає війну, зокрема через тривогу, прагнення боротися або, навпаки, бажання втекти від ситуації. Важливо також зазначити, що певний відсоток респондентів відчуває фізичне нездужання, що може бути наслідком стресу.

Також було проведено аналіз дій, які здійснювали, щоб прийняти стан війни. Результати зображено на рисунку 2.4.



Рис. 2.4. Результати анкетування за питанням «Які дії ви здійснювали, щоб прийняти стан війни?»

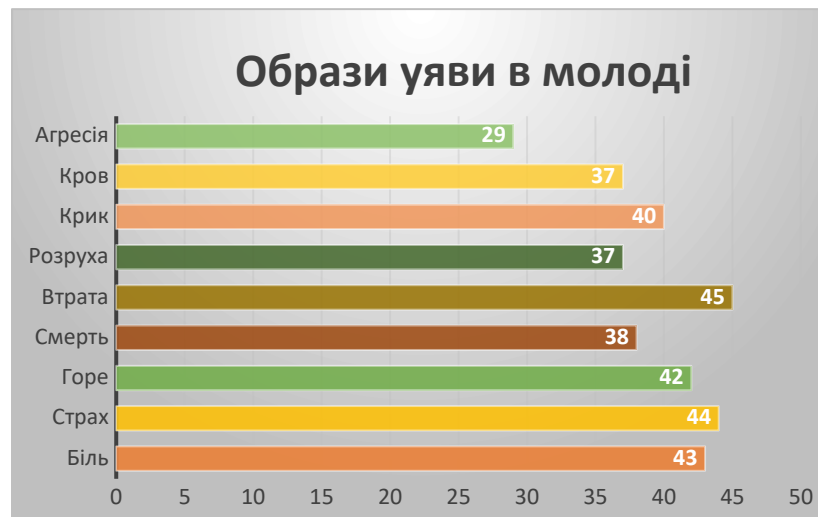
Згідно рисунку 2.4. найчастішими діями молоді було волонтерство (16 %), що свідчить про активну громадянську позицію та бажання допомагати іншим, перегляд фільмів (12%), що може бути способом психологічного відпочинку або пошуку розради, навчались надавати першу медичну допомогу (9 %), що вказує на прагнення підготуватися до можливих екстремальних ситуацій. і проявили ознайомлення з історією інших країн при агресії (8 %), що може свідчити про бажання зрозуміти контекст і стратегії переживання подібних криз.

Для боротьби з тривогою та стресом більшість респондентів використовували такі методи:

- Спілкування з близькими – 20% респондентів, що свідчить про важливість соціальної підтримки.
- Фізичні вправи – 18%, що є ефективним способом зняття стресу та підтримки психоемоційного стану.
- Медитація та психологічна підтримка – 14%, що також допомагає у збереженні емоційного балансу.

– Заняття хобі та слухання музики – 10% та 8% відповідно, що вказує на прагнення до психічного розслаблення і внутрішнього заспокоєння.

2. Наступним етапом дослідження було проаналізовано есе на тему «Як ви уявляєте війну». Учасники виконали рукописні роботи обсягом на 1.5 сторінки . Найчастіше в уявленні молоді з'являється такі образи як біль , страх , горе , смерть, втрата, розруха , крик , кров, агресія. На рисунку 2.5 зображено діаграму по аналізу однакових уявлень молоді.



2.5 Уявлення молоді про війну

Дане завдання дало змогу проаналізувати особисті роздуми учасників та отримати спільні ознаки про уяву молоді.

На рисунку 2.5. видно що в уявленні молоді найчастіше описуються однакові образи втрати (97%), горя (95 %), болю (93 %), страху (93%), крику (90%) а також спостерігалось уявлення смерті (88%), крові (84 %), розрухи(84 %) і агресії (76%) опитаних. Даний аналіз дав можливість порівняти однакові образи уявлення про війну у людей одної вікової групи .

3. Для визначення рівня тривожності у молоді використовувався тест тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Тест охоплює як реактивну тривожність (як стан), так і особистісну тривожність (як стійку характеристику). Зіставлення результатів обох

шкал дозволяє оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондентів. Тест складався з тверджень, які респонденти оцінювали за ступенем своєї тривоги на даний момент.

На рисунку 2.6 зображено результати тесту тривожності Спілбергера-Ханіна, що дозволяє оцінити рівень тривожності серед молоді в умовах військового вторгнення.

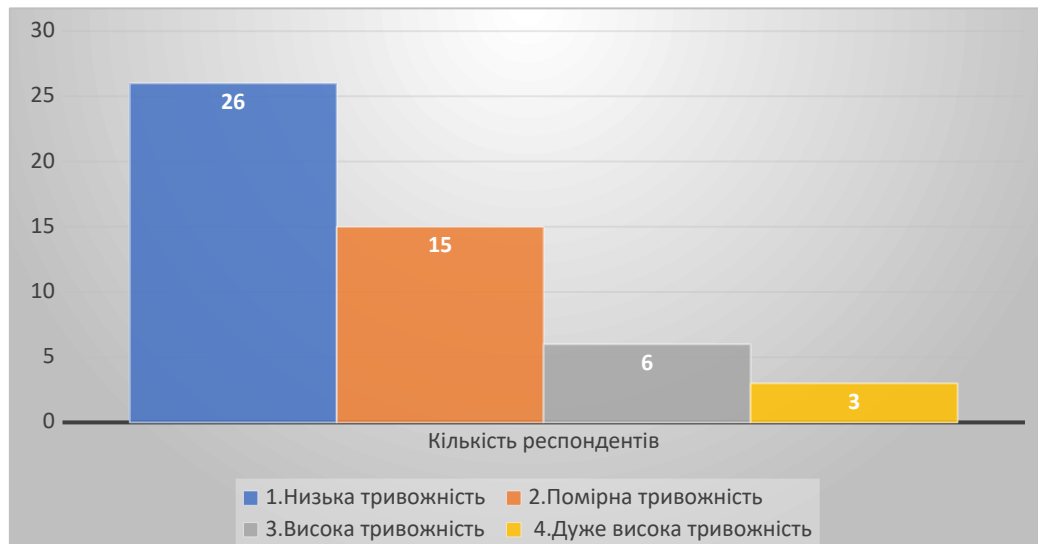


Рис. 2.6. Результати тесту тривожності Спілбергера-Ханіна, що дозволяє оцінити рівень тривожності серед молоді в умовах військового вторгнення

На рисунку 2.6. зображено результати тесту тривожності Спілбергера-Ханіна, що дозволяє оцінити рівень тривожності серед молоді в умовах військового вторгнення.

1. Низька тривожність. Більшість респондентів (26%) показали низький рівень тривожності, що може свідчити про більш стійке ставлення до стресових ситуацій або адаптацію до умов війни. Ці результати можуть вказувати на здатність молоді зберігати емоційну рівновагу в умовах високого стресу.

2. Помірна тривожність. 15% респондентів виявили помірний рівень тривожності. Це означає, що значна частина молоді відчуває певний рівень стресу і тривоги, але вона залишається контрольованою та не переходить у критичний стан.

3. Дуже високий рівень тривожності. Лише 3% респондентів виявили дуже високий рівень тривожності, що може свідчити про серйозні

психоемоційні розлади або високий рівень стресу, що потребує додаткової психологічної підтримки.

4. Дуже низький рівень тривожності. 6% респондентів показали дуже низький рівень тривожності. Це може свідчити про відсутність будь-яких емоційних переживань або надмірну байдужість до стресових ситуацій.

Результати тесту тривожності Спілбергера свідчать про те, що більшість молоді має низький рівень тривожності в умовах війни, що може бути ознакою стійкості до стресу. Однак існує й певна кількість осіб, які переживають значний стрес і тривогу, зокрема з дуже високим рівнем тривожності, що вимагає уваги та психологічної підтримки.

Результати дослідження показують, що молодь у Західному регіоні України переживає складні емоційні стани в умовах війни, зокрема через тривогу, страх і агресію. Психоемоційні переживання супроводжуються різними діями, спрямованими на адаптацію до нової ситуації, включаючи волонтерство, фізичну підготовку, навчання першої медичної допомоги. Крім того, значна частина молоді використовує соціальні та фізичні методи для зменшення стресу та тривожності, що підтверджує важливість підтримки та фізичного здоров'я під час кризових ситуацій.

4. Методика Леонарда-Шмішека для визначення типу акцентуацій

Методика Л. Шмішека дозволяє визначити тип акцентуації особистості, що може впливати на сприйняття воєнних подій. Дослідження проводилося серед 50 учасників у віковій групі 18–20 років, які є працівниками мережі магазинів у Львівській області. Анкетування проводилось в умовах активних повітряних атак, що дозволило оцінити ситуативну тривожність учасників та їхні реакції на воєнний стрес.

Учасники відповідали на питання, відповіді на які аналізувалися за допомогою ключа для кожного типу акцентуації. Ключ для кожного типу містив питання з інструкціями для оцінки, а суми балів допомагали визначити тенденцію до акцентуації або чітко виражену рису характеру [45].

Максимально можливий бал для кожного типу акцентуації – 24. Результати в діапазоні від 15 до 19 вказують на тенденцію до певного типу акцентуації, тоді як значення вище 19 означають чітко виражену акцентуйовану рису.

Результати дослідження опитування Леонарда Шмішека на основі концепції «акцентуйованої особистості» зображено на рисунку 2.7.



Рис. 2.7. Результати опитування за методикою Леонарда-Шмішека

На основі зведених результатів опитування за методикою Леонарда-Шмішека було виявлено, що більшість молоді має схильність до таких типів акцентуації:

- Демонстративний тип – 8% учасників. Цей тип характеризується прагненням до привертання уваги та самовираження.
- Збудливий тип – 7% учасників. Для нього характерні емоційна нестабільність і схильність до швидких реакцій.
- Тривожний тип – 7% учасників. Це люди, які схильні до переживань, нервозності та високої чутливості до стресових ситуацій.
- Емотивний тип – 6% учасників. Виявляється в підвищеній чутливості та емоційній вразливості.
- Педантичний тип – 5% учасників. Цей тип характеризується схильністю до педантизму, перфекціонізму та суворості до себе й інших.

Загалом, результати дослідження показують, що серед молоді, яка переживає стресові ситуації, пов'язані з війною, є різноманітність типів акцентуацій особистості. Найбільше представлені демонстративний, збудливий, тривожний, емотивний та педантичний типи. Це свідчить про різну чутливість та рівень стресостійкості учасників.

2.3. Кореляційний аналіз зв'язків емоційних реакцій з рівнями тривожності

Аналіз емоційних реакцій в умовах стресових ситуацій, таких як воєнні конфлікти, є важливою складовою досліджень психології, адже емоції можуть суттєво впливати на поведінку та адаптацію особистості. В умовах війни, коли рівень тривожності може змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей, важливо вивчити взаємозв'язок між емоційними реакціями, зокрема такими як страх, гнів, біль, сум та агресія, та рівнем тривожності, що дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації людини до екстремальних умов.

Одним із методів, який дозволяє виявити ці взаємозв'язки, є кореляційний аналіз, що надає змогу вивчити ступінь залежності між різними змінними. У даному дослідженні кореляційний аналіз застосовано до емоційних реакцій, зокрема страху, гніву, болю, суму та агресії, з рівнями тривожності у молоді в умовах війни. Дослідження базується на даних, отриманих за допомогою опитувальника, що дозволяє оцінити різні аспекти тривожності та емоційного реагування респондентів. Результати аналізу дозволяють зробити висновки щодо характеру емоційних реакцій у залежності від рівня тривожності, що може бути корисним для розробки психотерапевтичних методик та програм підтримки осіб, які перебувають у стресових умовах.

Для проведення кореляційного аналізу, зокрема розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона, використовуються наступні формули [46]:

1. Формула для коефіцієнта кореляції Пірсона

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) між двома змінними x і y розраховується

за такою формулою:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}, \quad (2.2)$$

де x_i та y_i – значення змінних x і y для кожного спостереження,

$\bar{x}$ та $\bar{y}$ – середні значення змінних x і y для кожного спостереження,

$\sum$ – сума по всіх спостереженнях.

Дана формула дозволяє оцінити напрямок і силу лінійної залежності між двома змінними.

2. Середнє значення змінної

Середнє значення змінної x (так само для y) розраховується за такою формулою:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (2.3)$$

де n – кількість спостережень,

x_i – значення змінної x .

3. Стандартне відхилення

Стандартне відхилення змінної x (так само для y) розраховується за формулою 2.3:

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}, \quad (2.4)$$

де x_i – значення змінної x ,

$\bar{x}$ – середнє значення змінної x ,

n – кількість спостережень

4. Статистична значимість коефіцієнта кореляції

Щоб визначити, чи є отриманий коефіцієнт кореляції статистично значущим, використовуються t -статистика і відповідні критичні значення з таблиці розподілу Стюдента:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}, \quad (2.5)$$

де r – коефіцієнт кореляції,

n – кількість спостережень.

За значенням t -статистики можна визначити рівень значимості (p).

У таблиці 2.2. наведено результати кореляційного аналізу для кількох емоцій та рівнів тривожності. Ця таблиця включає коефіцієнти кореляції між різними емоціями та рівнями тривожності (від низького до дуже високого).

Таблиця 2.2.

Результати кореляційного аналізу для емоцій та рівнів тривожності

Емоція	Низька тривожність (r)	Помірна тривожність (r)	Висока тривожність (r)	Дуже висока тривожність (r)
Страх	0.281 ($p \leq 0.05$)	0.213 ($p \leq 0.05$)	0.489 ($p \leq 0.01$)	0.587 ($p \leq 0.01$)
Гнів	0.664 ($p \leq 0.01$)	0.471 ($p \leq 0.01$)	0.237 ($p \leq 0.05$)	0.197 ($p \leq 0.05$)
Біль	0.389 ($p \leq 0.01$)	0.412 ($p \leq 0.01$)	0.437 ($p \leq 0.01$)	0.378 ($p \leq 0.01$)
Сум	0.237 ($p \leq 0.05$)	0.212 ($p \leq 0.05$)	0.334 ($p \leq 0.01$)	0.482 ($p \leq 0.01$)
Агресія	0.611 ($p \leq 0.01$)	0.477 ($p \leq 0.01$)	0.238 ($p \leq 0.05$)	0.207 ($p \leq 0.05$)
Апатія	0.389 ($p \leq 0.01$)	0.350 ($p \leq 0.01$)	0.401 ($p \leq 0.01$)	0.354 ($p \leq 0.01$)

**Примітка:*

***r** – коефіцієнт кореляції між емоцією (Страх, Гнів, Біль, Сум, Агресія, Апатія) та рівнем тривожності.*

***$p \leq 0.05$** та **$p \leq 0.01$** – рівень значимості, що вказує на ймовірність того, що отриманий коефіцієнт кореляції не є випадковим. Менший рівень *p* вказує на більшу значущість результату.*

Коефіцієнти кореляції наближені до значень від 0 до 1 (для позитивної кореляції), де 0 – відсутність кореляції, а значення ближче до 1 вказують на сильний позитивний зв'язок між змінними.

Кореляційний аналіз показав цікаві результати, що стосуються взаємозв'язку між різними емоціями та рівнями тривожності.

Страх показав сильну позитивну кореляцію з високими ($r = 0,489$) та дуже високими рівнями тривожності ($r = 0,587$) при рівні значимості $p \leq 0,01$. Це означає, що люди з високим і дуже високим рівнями тривожності мають тенденцію до більш вираженого відчуття страху. Чим вищий рівень тривожності, тим більше людина схильна переживати страх у відповідь на стресові ситуації. Результати показали, що чим вищий рівень тривожності, тим інтенсивніше сприймається емоція страху, особливо в людей з високими та дуже високими показниками тривожності (див. рис. 2.8).

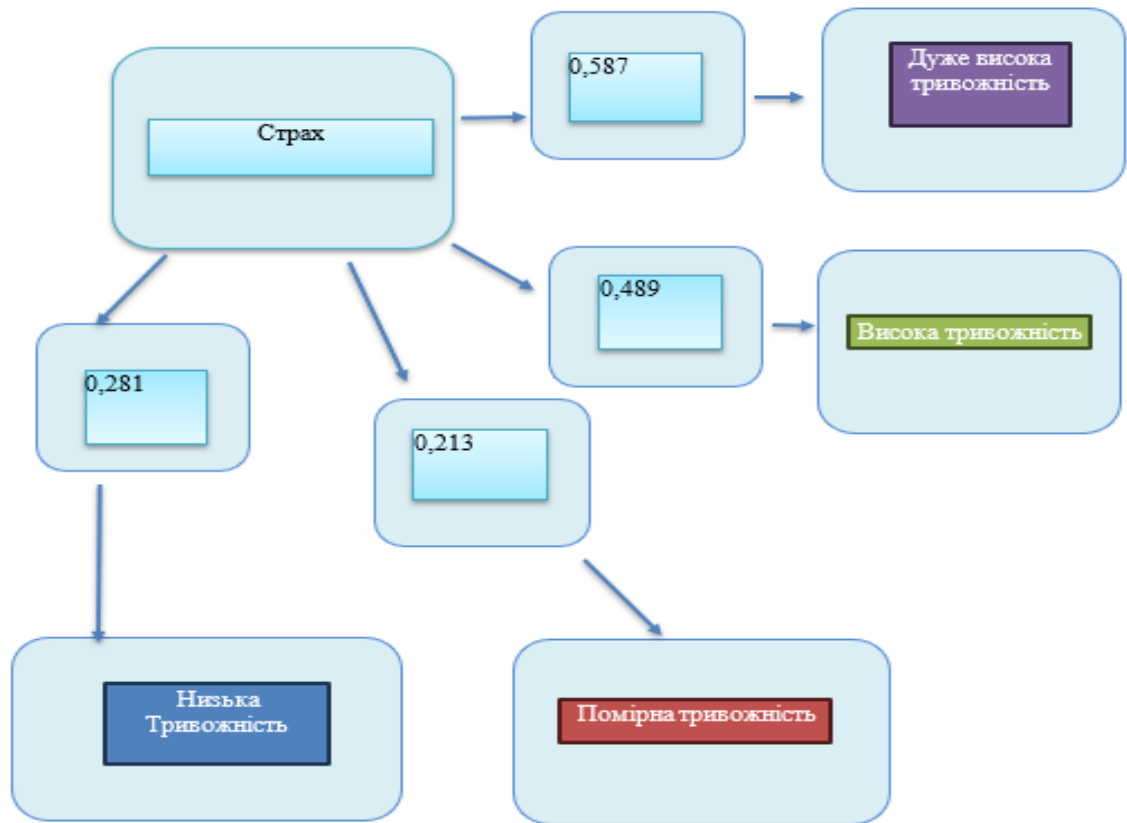
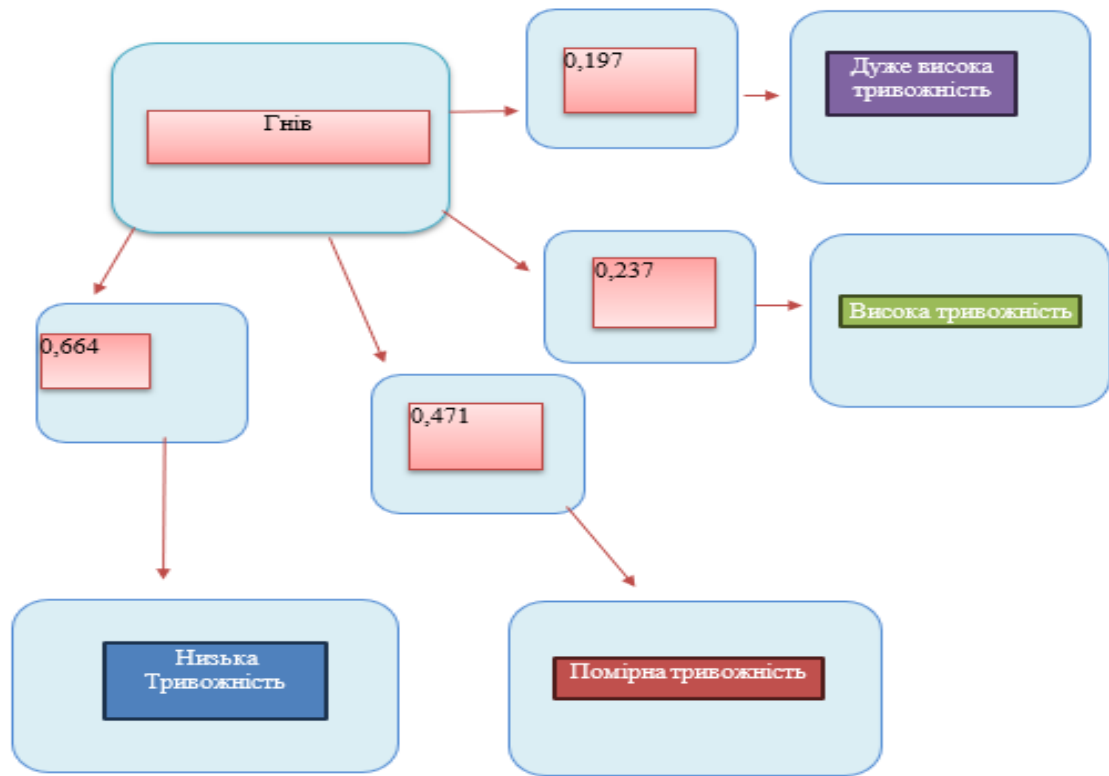


Рис. 2.8. Кореляційна плеяда зв'язків страху з рівнями тривожності у молоді

Гнів, у свою чергу, корелює з низьким ($r = 0,664$) і помірним ($r = 0,471$) рівнями тривожності на рівні значимості $p \leq 0,01$, тоді як зв'язок з високим ($r = 0,237$) та дуже високим ($r = 0,197$) рівнями тривожності на рівні значимості $p \leq 0,05$ є менш вираженим. Це може свідчити про те, що на низьких та помірних рівнях тривожності гнів є більш відчутним, в той час як на високих рівнях тривожності ця емоція проявляється меншою мірою. Таким чином, люди з нижчими рівнями тривожності більш схильні до прояву агресії у стресових ситуаціях, порівняно з людьми з високими рівнями тривожності (див. рис. 2.9).



Рису. 2.9. Кореляційна плеяда зв'язків гніву з рівнями тривожності у молоді

Щодо болю, то кореляційний аналіз показав, що біль має значний позитивний зв'язок з усіма рівнями тривожності. Це свідчить про те, що біль відчувається на подібному рівні серед осіб з різними рівнями тривожності, і немає значних відмінностей у вираженості болю між людьми з низьким, помірним, високим та дуже високим рівнями тривожності.

Біль має позитивний зв'язок з усіма рівнями тривожності на рівні значимості $p \leq 0,01$. Це можна побачити у таких кореляціях:

- Низький рівень тривожності ($r = 0,389$)
- Помірний рівень тривожності ($r = 0,412$)
- Високий рівень тривожності ($r = 0,437$)
- Дуже високий рівень тривожності ($r = 0,378$)

Ці результати свідчать, що біль є стійкою емоційною реакцією, яка відчувається приблизно однаково на всіх рівнях тривожності. Немає суттєвих відмінностей у вираженості болю серед осіб з різними рівнями тривожності (див. рис. 2.10).

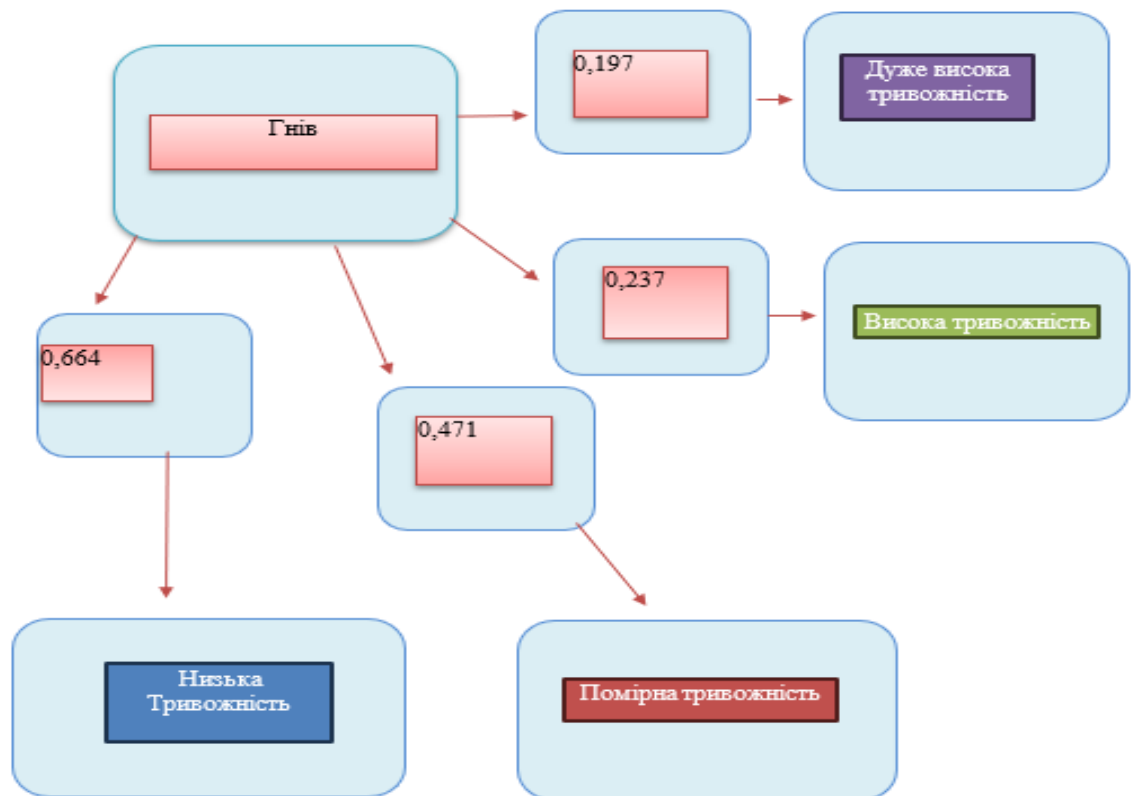


Рис. 2.10. Кореляційна плеяда зв'язків болю з рівнями тривожності у молоді

Сум, в свою чергу, має кореляцію з усіма рівнями тривожності, і цей зв'язок стає сильнішим при високій і дуже високій тривожності. Це вказує на те, що зростання тривожності призводить до більш вираженого переживання смутку. Тобто люди з високими та дуже високими рівнями тривожності відчувають більшу сумність, ніж ті, хто має низький або помірний рівень тривожності (див. рис. 2.11).

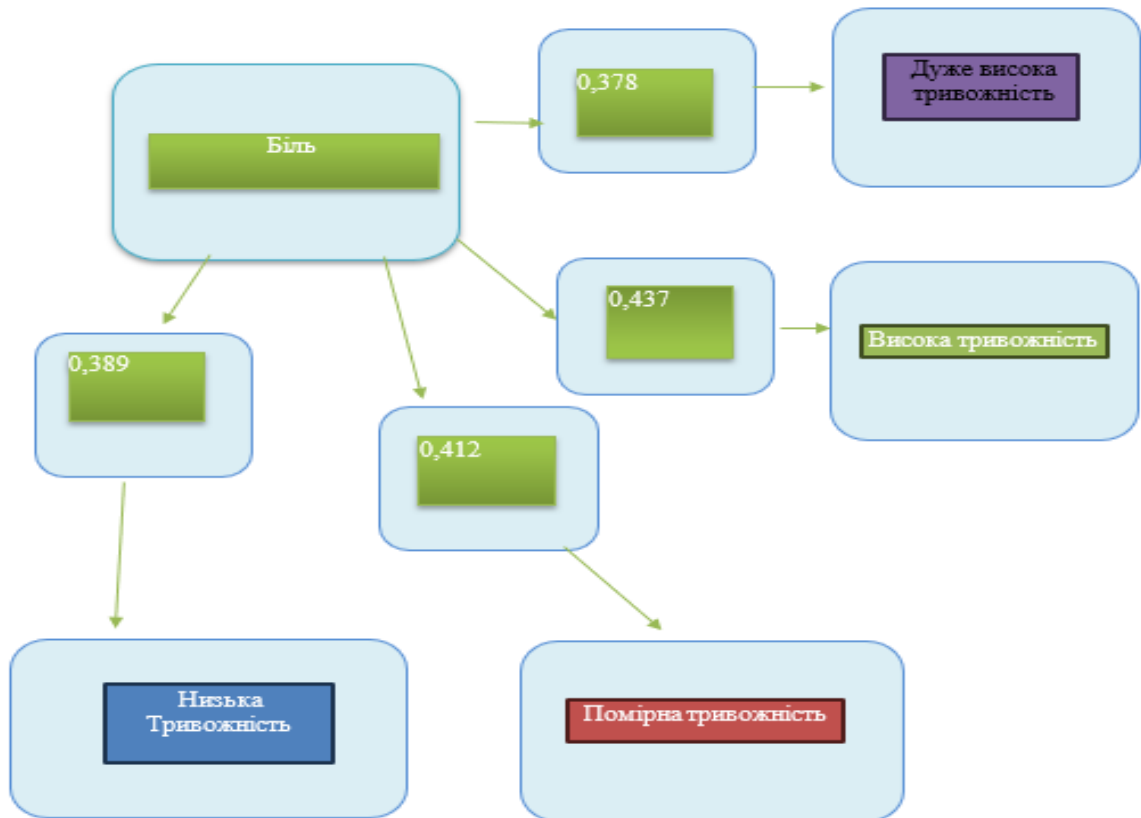


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда зв'язків болю з рівнями тривожності у молоді

Як видно з рис. 2.11, сум показує позитивні кореляції з усіма рівнями тривожності:

- Низький рівень тривожності ($r = 0,237$) на рівні значимості $p \leq 0,05$
- Помірний рівень тривожності ($r = 0,212$) на рівні значимості $p \leq 0,05$
- Високий рівень тривожності ($r = 0,334$) на рівні значимості $p \leq 0,01$
- Дуже високий рівень тривожності ($r = 0,482$) на рівні значимості $p \leq 0,01$

З цих даних видно, що зв'язок між сумом і тривожністю стає сильнішим на високих і дуже високих рівнях тривожності. Це може свідчити про те, що люди з високими рівнями тривожності відчувають більше смутку, ніж люди з низьким чи помірним рівнями тривожності.

Сум, в свою чергу, має кореляцію з усіма рівнями тривожності, і цей зв'язок стає сильнішим при високій і дуже високій тривожності. Це вказує на те, що зростання тривожності призводить до більш вираженого переживання смутку. Тобто люди з високими та дуже високими рівнями тривожності відчувають більшу сумність, ніж ті, хто має низький або помірний рівень тривожності.

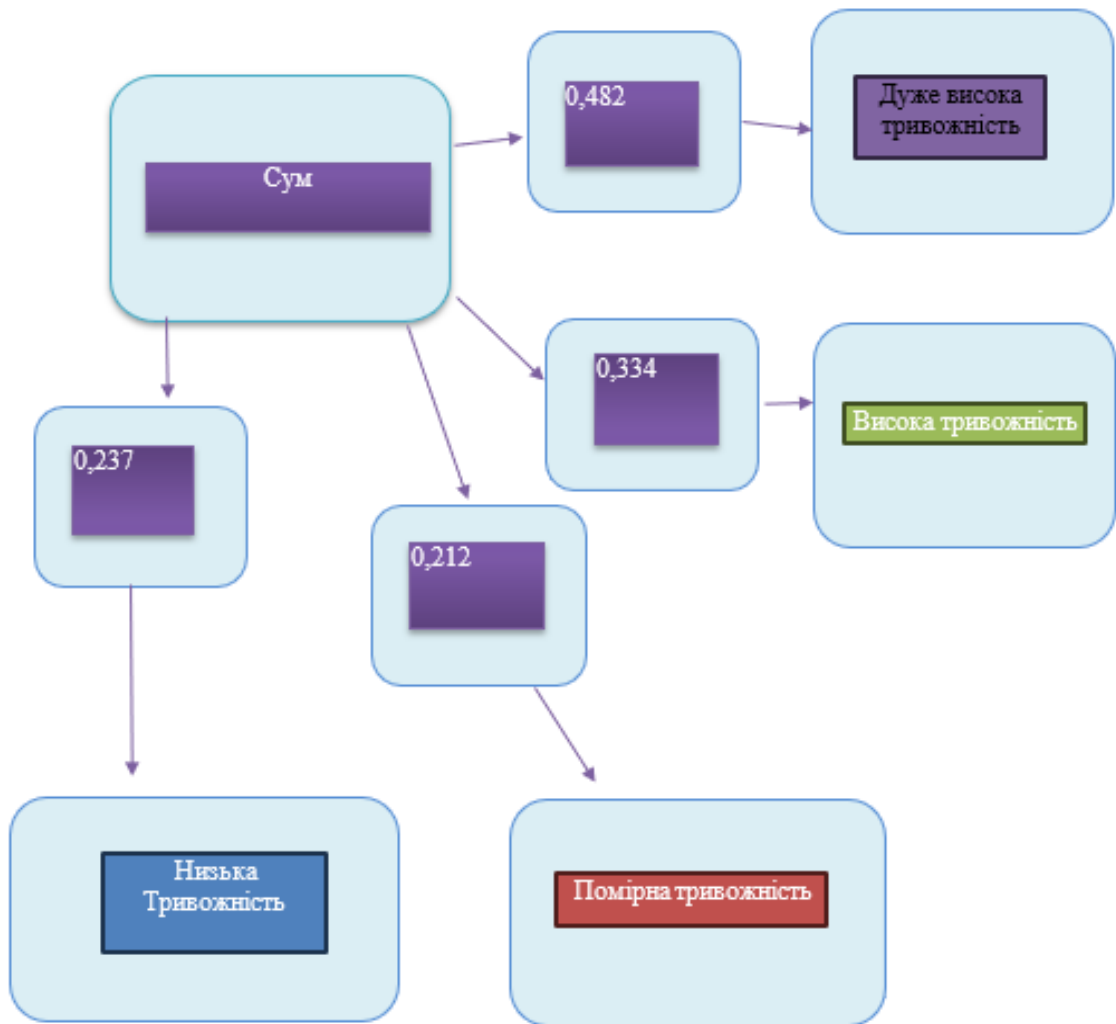


Рис. 2.12. Кореляційна плеяда зв'язків суму з рівнями тривожності у молоді

Агресія, за результатами кореляційного аналізу, має високий рівень кореляції з усіма рівнями тривожності, при цьому найбільш виражений зв'язок спостерігається у людей з низьким і помірним рівнями тривожності. Це підтверджує, що люди з низьким і помірним рівнем тривожності більш схильні до агресивних реакцій порівняно з тими, у кого рівень тривожності є високим або дуже високим (див. рис. 2.13).

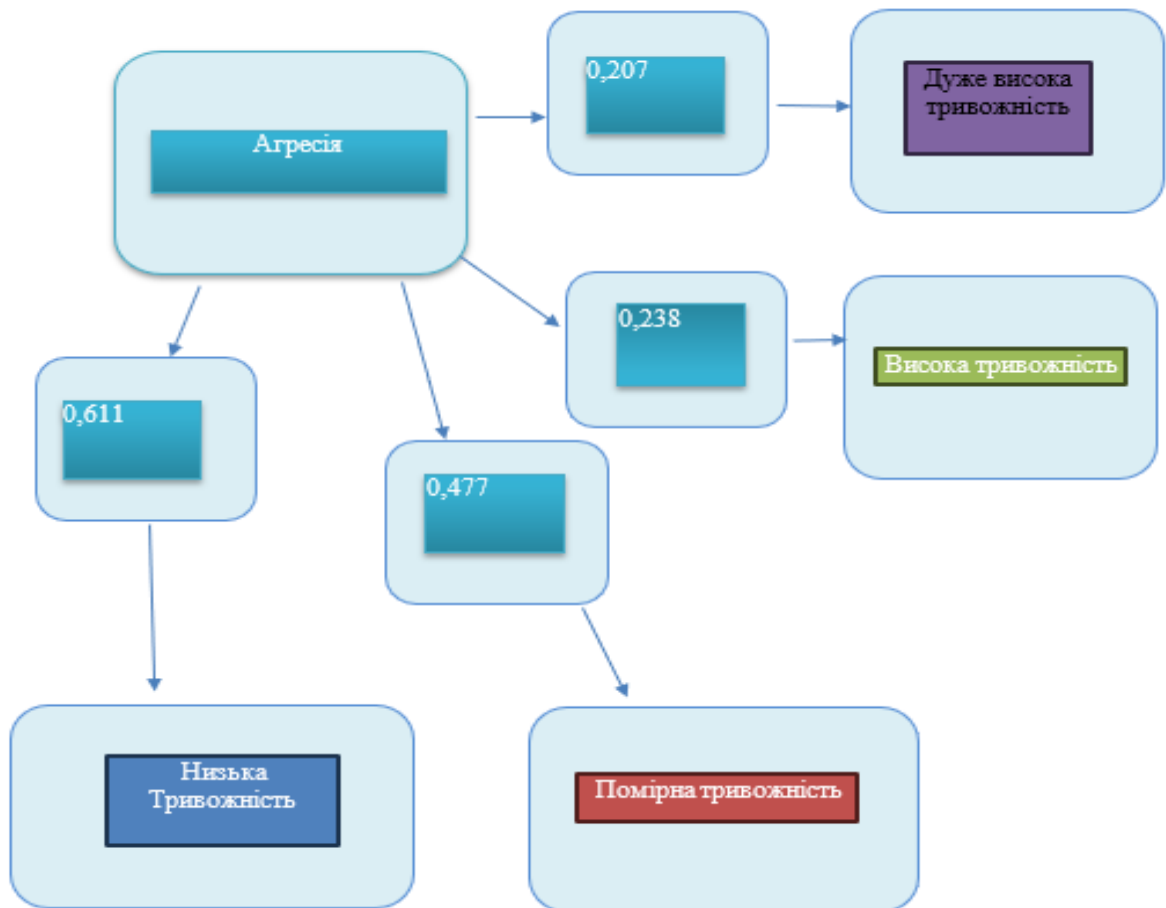


Рис. 2.13. Кореляційна плеяда зв'язків агресії з рівнями тривожності у молоді

Як показано на рис. 2.13, агресія має сильні позитивні кореляції з усіма рівнями тривожності:

- Низький рівень тривожності ($r = 0,611$) на рівні значимості $p \leq 0,01$
- Помірний рівень тривожності ($r = 0,477$) на рівні значимості $p \leq 0,01$
- Високий рівень тривожності ($r = 0,401$) на рівні значимості $p \leq 0,01$
- Дуже високий рівень тривожності ($r = 0,354$) на рівні значимості $p \leq 0,01$

З цієї кореляційної плеяди можна зробити висновок, що агресія є особливо вираженою у людей з низьким і помірним рівнями тривожності, але зберігає досить високий рівень і на інших типах тривожності. Це свідчить про те, що молоді люди з низьким і помірним рівнями тривожності можуть бути більш схильні до агресивних реакцій, ніж ті, хто має високий рівень тривожності.

Аналіз кореляційних зв'язків апатії показує, що ця емоція має рівномірний позитивний зв'язок з усіма рівнями тривожності. Як видно з

рисунка 2.13, апатія на рівні значимості $p \leq 0,01$ прямо корелює з високим рівнем тривожності ($r=0,401$), помірним ($r=0,350$), низьким ($r=0,389$) та дуже високим рівнем тривожності ($r=0,354$). Це свідчить про те, що апатія є відносно постійною емоційною реакцією незалежно від рівня тривожності.

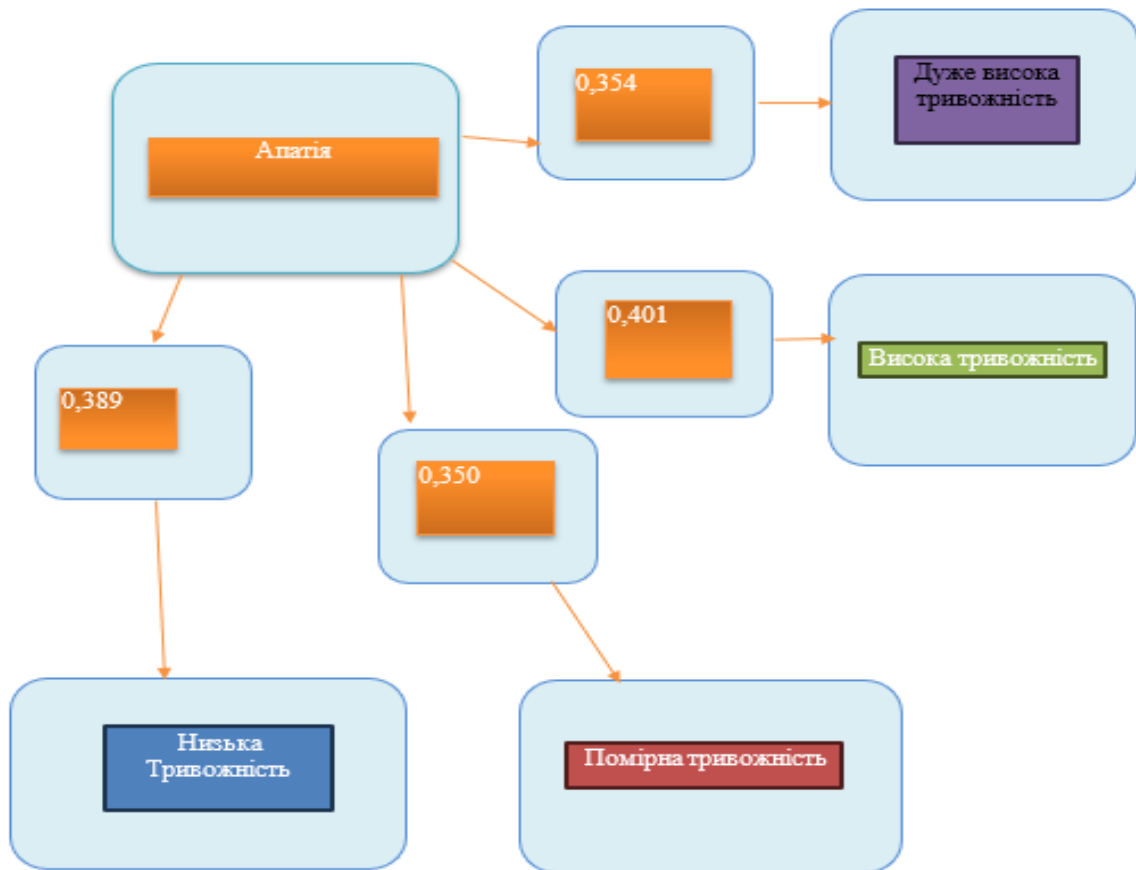


Рис. 2.14. Кореляційна плеяда зв'язків апатії з рівнями тривожності у молоді

Такий рівномірний зв'язок між апатією та різними рівнями тривожності може вказувати на загальну тенденцію до відчуття апатії серед молоді під час бойових дій, незалежно від індивідуального рівня тривожності. Отже, можна зробити висновок, що в умовах бойової агресії апатія є значущим психологічним фактором, який впливає на різні групи молоді майже однаковою мірою, незалежно від їхнього рівня тривожності. Цей висновок підкреслює важливість створення підтримуючих психологічних програм, спрямованих на подолання апатії серед молоді, особливо в умовах тривалих стресових подій.

Загалом, кореляційний аналіз вказує на різні емоційні реакції, залежно від рівня тривожності. Страх і агресія виявляють сильний зв'язок з високими

рівнями тривожності, в той час як біль і сум мають більш рівномірний вплив на людей з різними рівнями тривожності. Результати дослідження можуть бути корисними для розробки психологічних стратегій підтримки та інтервенцій у стресових ситуаціях, зокрема для осіб з високим рівнем тривожності.

Результати дослідження можуть допомогти розробити програми для поліпшення психологічного стану молоді в умовах війни, враховуючи різні рівні тривожності та типи уявлень про війну. Відповідно до результатів досліджень у [47-50], можна створити інтервенційні програми, які включають такі напрямки:

Психологічна підтримка для молоді з високим рівнем тривоги:

- Для молодих людей, які мають високий рівень тривожності, важливо розробити програми, що сприяють зниженню стресу і допомагають адаптуватися до умов війни. Це можуть бути тренінги з технік релаксації, медитації, дихальних вправ, а також заняття на зниження рівня тривожності через когнітивно-поведінкову терапію.
- Програми, що включають емоційну підтримку, психотерапевтичні сесії з психологами або волонтерами, можуть допомогти зменшити відчуття тривоги і страху в умовах невизначеності та постійного стресу, створеного війною.

2. Інформаційна та освітня робота:

- Враховуючи роль медіа у формуванні уявлень про війну, важливо організувати кампанії з надання достовірної інформації про конфлікт, безпеку, шляхи допомоги та відновлення після травм. Це допоможе знизити рівень катастрофічних уявлень і формувати більш реалістичні погляди на ситуацію.
- Організація семінарів, лекцій або вебінарів для молоді з метою навчання управлінню стресом, стратегій подолання тривожних думок і підвищення психологічної стійкості.

3. Соціальна підтримка та згуртованість:

- Створення платформ для взаємодії молоді, де вони можуть ділитися своїми переживаннями та підтримувати одне одного. Це можуть бути як

офлайн, так і онлайн групи підтримки, де молоді люди можуть обговорювати свої емоції, ставлення до війни та шляхи подолання тривоги.

- Активізація волонтерської діяльності серед молоді для сприяння відчуттю корисності, значущості та соціальної підтримки в складні часи. Волонтерська діяльність може бути важливим чинником зниження тривожних станів і формування більш позитивних уявлень про війну, як про тимчасовий етап, який можна подолати завдяки спільним зусиллям.

4. **Техніки управління тривогою і стресом у навчальних закладах:**

- Включення програм по психологічній підтримці і стратегіях подолання стресу у навчальні курси або факультативи для учнів та студентів. Це дозволить забезпечити молоді інструменти для самопідтримки та адаптації до психологічних навантажень, спричинених війною.

- Навчання методам саморегуляції, зокрема управлінню емоціями, що дозволить молоді знизити рівень стресу й тривоги в умовах війни та адаптуватися до змінюваних реалій.

5. **Програми для молоді з низьким рівнем тривоги:**

- Для молоді з низьким рівнем тривоги слід створювати програми, які сприяють підвищенню обізнаності про потенційні психологічні наслідки війни та сприяють активнішому включенню в процеси відновлення та підтримки громад.

- Психологічні тренінги на розвиток емпатії, допомогу в кризових ситуаціях, тренінги на розвиток лідерських якостей та здатності до конструктивних змін у суспільстві.

Загалом, ефективне поєднання психотерапевтичних, соціальних, освітніх та волонтерських програм дозволить не тільки покращити психологічний стан молоді, а й сприятиме формуванню більш здорового та оптимістичного уявлення про майбутнє в умовах війни, зменшуючи рівень тривожності та сприяючи соціальній згуртованості.

Висновки до другого розділу

У другому розділі досліджено уявлення про війну серед молоді з різними рівнями тривожності, а також проведено кореляційний аналіз зв'язку емоційних реакцій з рівнями тривожності. Описано методи дослідження, зокрема психодіагностичне тестування за методом Спілбергера–Ханіна та інтерв'ювання за методикою Шмішека, що дозволили визначити вплив рівня тривожності та акцентуацій характеру на сприйняття війни. Кореляційний аналіз, проведений у роботі, показав, що високий рівень тривожності в молоді тісно пов'язаний з більш негативними та емоційно насиченими уявленнями про війну, тоді як низький рівень тривожності асоціюється з раціональнішим підходом до війни та меншою емоційною напругою.

Результати дослідження мають значення для розробки програм, спрямованих на поліпшення психологічного стану молоді в умовах війни. Зокрема, на основі виявлених особливостей тривожності та уявлень про війну можна створити інтервенційні програми, які включають такі напрямки:

1. Психологічна підтримка для молоді з високим рівнем тривожності, спрямована на зниження емоційної напруги та формування більш адаптивних стратегій подолання стресу.
2. Розвиток технік зниження тривожності та зміцнення психічної стійкості, зокрема через медитацію, релаксаційні практики та когнітивно-поведінкову терапію.
3. Освітні програми, що сприяють розвитку критичного мислення та формуванню раціональних уявлень про війни, щоб молодь могла краще справлятися з викликами кризових ситуацій.
4. Інтервенційні заходи для молоді з низьким рівнем тривожності, орієнтовані на підтримку здорового сприйняття війни та розвиток емоційної стійкості до стресових факторів.

Таким чином, результати дослідження можуть стати основою для створення комплексних програм психологічної підтримки, орієнтованих на різні типи тривожності та специфіку уявлень про війну, що сприятиме кращій адаптації молоді до умов війни та збереженню її психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній дипломній роботі були розглянуті основні аспекти психологічних уявлень молодих людей про війну, зокрема з огляду на рівень їх тривожності. Результати дослідження підтвердили, що рівень тривожності має значний вплив на сприйняття та емоційні реакції молоді в умовах війни. Високий рівень тривожності супроводжується більш негативними, емоційно забарвленими уявленнями про війну, в той час як молодь з низьким рівнем тривожності демонструє більш раціональний підхід до сприйняття воєнних подій та меншу емоційну напругу.

Згідно завдань, поставлених нами у дослідженні, зазначимо, що згідно першого завдання у першому розділі було розглянуто теоретико-методичні основи феномену уявлення та визначено роль уяви в формуванні сприйняття складних соціальних явищ таких як війна в різних наукових концепціях, а також досліджено особливості формування уявлень про війну у молоді з різним рівнем тривожності. Згідно другого завдання було проаналізовано особливості формування уявлень про війну у різному віці, зокрема в юнацькому віці, а також ключові поняття «уява» та «уявлення», розкрито їхню роль у формуванні сприйняття та інтерпретації подій, зокрема таких складних, як війна. З'ясовано, що уявлення є важливою пізнавальною діяльністю, яка дозволяє особистості структурувати своє розуміння навколишнього світу, особливо в умовах психологічного стресу та невизначеності.

Уявлення про війну молоді з різним типом тривоги – це психолого-психіатричне явище, яке характеризує специфічне сприйняття і інтерпретацію подій, пов'язаних з війною, з боку молодих людей, залежно від рівня та типу їх тривожності. У даному контексті тривожність є важливим психоемоційним чинником, що впливає на формування емоційно забарвлених уявлень про війну, де молодь з високим рівнем тривожності схильна до катастрофічних прогнозів і надмірної емоційної реакції на інформацію про війну та військові дії.

Згідно третього завдання особливу увагу було приділено аналізу тривожності як психологічного феномену, її вплив на поведінку та сприйняття

реальності молодими людьми зокрема в контексті її впливу на формування уявлень про війну. Тривожність є важливим фактором, що формує уявлення молоді про війну, де різні типи тривожних реакцій визначають емоційну тональність і інтерпретацію подій. Рівень та тип тривожності можуть значно впливати на здатність молодих людей адаптуватися до умов війни та їхнє психоемоційне реагування на події, пов'язані з військовими діями. Згідно четвертого завдання було визначено та класифіковано різні типи тривожності та досліджено їх вплив на формування уявлень про війну. Типи тривожності, такі як загальна тривожність, соціофобія, панічний розлад чи посттравматичний стресовий розлад, можуть суттєво змінювати характер уявлень, впливаючи на їх інтенсивність і форму, що, у свою чергу, визначає індивідуальні особливості реагування на військові події та емоційну стійкість молоді в умовах війни.

Таким чином, тривожність – це психологічний стан, який характеризується відчуттям невизначеності, переживанням небезпеки та очікуванням негативних подій, що можуть виникнути в майбутньому. Вона є важливим аспектом психоемоційного функціонування людини, що визначає не лише її внутрішній стан, а й особливості сприйняття та інтерпретації зовнішнього світу. У контексті дослідження **уявлень про війну молоді з різним типом тривожності** тривожність виступає як ключовий фактор, що впливає на формування сприйняття молодими людьми подій, пов'язаних з військовими діями.

Таким чином, проведені дослідження надають теоретичну основу для дослідження специфіки уявлень про війну у молоді з різним рівнем тривожності та показали, що рівень тривожності суттєво впливає на глибину та емоційне забарвлення цих уявлень.

Згідно п'ятого завдання у другому розділі дослідження уявлень про війну молоді з різним рівнем тривожності дозволяє глибше зрозуміти, як психологічний стан, зокрема тривожність, впливає на формування уявлень про складні соціальні явища, як війна. Результати дослідження підтвердили важливість врахування рівня тривожності при розробці психологічних програм

для підтримки молоді, зокрема в умовах війни. Молодь з підвищеним рівнем тривожності потребує особливої уваги та підтримки, оскільки її уявлення про війну можуть бути емоційно забарвленими і катастрофічними. Врахування цих психологічних особливостей дозволяє ефективно формувати інтервенційні програми, спрямовані на зниження тривожності та підтримку емоційної стійкості молоді в умовах кризових ситуацій.

Проведені дослідження також вказують на необхідність адаптації психологічних методів підтримки до різних типів тривожності, що дасть змогу більш точно реагувати на індивідуальні потреби молодих людей і сприяти їхній психологічній стабільності.

У процесі дослідження були застосовані різноманітні методи для вивчення уявлень молоді про війну в залежності від типу тривожності, зокрема психодіагностичне тестування, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані. Зокрема, методика Спілбергера–Ханіна дозволила виміряти рівень тривожності, а методика Леонгарда-Шмішека виявила домінуючі акцентуації характеру, що сприяло більш глибокому розумінню впливу індивідуальних психологічних особливостей на сприйняття війни.

Згідно шостого завдання, кореляційний аналіз показав, що існує тісний взаємозв'язок між емоційними реакціями та рівнями тривожності, що може бути важливим для розробки психологічних програм підтримки молоді. Виявлені закономірності вказують на необхідність адаптації психологічних інтервенцій для молоді з різними рівнями тривожності.

Згідно сьомого завдання на основі результатів дослідження можна рекомендувати створення комплексних програм психологічної підтримки для молоді, з метою корекції негативних уявлень про війну та надання підтримки молоді з підвищеною тривожністю, зокрема:

1. Програми для зниження рівня тривожності, спрямовані на розвиток технік зниження стресу та підвищення емоційної стійкості.
2. Освітні програми для розвитку критичного мислення і раціональних уявлень про війну, що допоможе зменшити страхи та тривогу серед молоді.

3. Інтервенції, орієнтовані на підтримку здорового сприйняття війни у молодих людей з низьким рівнем тривожності, що дозволить зміцнити їхню адаптацію до кризових ситуацій.

Отже, дослідження показало, що тривожність є важливим фактором, який впливає на уявлення молоді про війну, і результати цієї роботи можуть бути корисними для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки молодих людей у кризових умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Arcangeli M. Imagination in Thought Experimentation. Sketching a Cognitive Approach to Thought Experiments. In L. Magnani, W. Carnielli, & C. Pizzi (Eds.), *Model-Based Reasoning in Science and Technology*. 2010. Pp. 571–587.
2. Currie G., Ravenscroft I. *Recreative Minds: Imagination in Philosophy and Psychology*. Oxford: Oxford University Press. 2002.
3. Einstein A. *The Collected Papers of Albert Einstein: 1989. Volume 2: The Swiss Years: Writings, 1900-1909 (English translation supplement)*. Princeton University Press.
4. French S. Imagination in Scientific Practice. *Paper in General Philosophy of Science*. 2020. Vol. 10 (27). DOI: <https://doi.org/10.1007/s13194-020-00291-z>
5. French S. The model-theoretic approach in the philosophy of science. *Philosophy of Science*, 1990. Vol. 57. Pp. 248–265.
6. Ho H.-C., Wang C.-C., Cheng Y.-Y. Analysis of the Scientific Imagination Process Thinking Skills and Creativity, 2013. Volume 10. P. 68-78.
7. Madu B. C., Okoye N. E. Scientific Explanation of Phenomenon, Imagination and Concept Formation as Correlates of Students' Understanding of Physics Concepts. *Journal of Natural Sciences Research*. 2020. Vol. 11, No 16. DOI:10.7176/JNSR/11-16-03
8. Stinner A. Scientific method, imagination, and the teaching of physics, *Physics in Canada*, 2003. Vol. 59 (6). P. 335-346
9. Todd C. Imagination, Aesthetic Feelings, and Scientific Reasoning. In M. Ivanova & S. French (Eds.), *The Aesthetics of Science: Beauty, Imagination and Understanding*. London: Routledge, 2020. Pp. 63–85.
10. Ward T.B. Structured Imagination: the Role of Category Structure in Exemplar Generation. *Cognitive Psychology*, 1994. Vol. 27, Issue 1. P. 1-40.
11. Балацька Л. К. Розвиток уяви в молодших школярів. К. : Рад. Школа, 1969. С. 152.

12. Скрипченко О. В. Деякі тенденції у розвитку фантазії учнів. Початкова школа. 1975. № 7. С. 7-11.
13. Скрипченко О. В. Психічний розвиток учнів. К. : Рад. Школа, 1974. 103 с.
14. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. К. : Вища шк., 2000. 479 с.
15. Барташнікова І. А., Барташніков О. О. Розвиток уяви та творчих здібностей у дітей 5-7 р. Тернопіль: "Богдан", 1998. 88 с.
16. Лінь Ц. Уявлення особистості як психологічне поняття. Порівняльно-педагогічні студії. 2014. № 1(19), С. 14-24
17. Ястремська Н. В. Розвиток уяви в учнів перших і других класів. Збірник наукових праць. Педагогічні науки 2016. Вип. 129. С. 271-277.
18. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. Підручн. К.: ТОВ «КММ», 2007. 295 с.
19. Віннічук І. П. До проблеми детермінування уяви. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України . За ред. В. О. Моляко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 12. Вип. 8. С. 42-52.
20. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ–Рівне, 2006. 525 с.
21. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
22. Кузнєцов М. А., Заїка Є. В. Психологія уяви: Навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2013. 151 с.
23. Яворовська Л. М., Камишнікова Р. Ф., Поліванова О. Є., Яновська С. Г., Куделко С. М. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
24. Choudhury S., Charman T., Bird V., Blakemore S.-J. Development of action representation during adolescence. Neuropsychologia, 2007. Vol 45, Issue 2. P. 255-262.

25. Scharf M., Mayseless O., Kivenson-Baron I. Adolescents' Attachment Representations and Developmental Tasks in Emerging Adulthood. *Developmental Psychology*. 2004. Vol. 40(3). P. 430-44. DOI:10.1037/0012-1649.40.3.430
26. Грек О. М. Стратегіально-семантична гнучкість як структурний компонент візуальної креативності. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. В. О. Моляко. 2010. Т. 12. Вип. 11. С. 68-74.
27. Дерев'янка С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка. 2009. № 3(27), Ч. 1. С. 93-98.
28. Pitti I. What does being an adult mean? Comparing young people's and adults' representations of adulthood. *Journal of Youth Studies*, 2017. Vol. 20:9. Pp. 1225- 1241. DOI: 10.1080/13676261.2017.1317336.
29. Muffato V., Meneghetti C., Doria S., Beni R. The orientation of young and older adults' mental representations of their home town with familiar and new landmarks. *Comparative Study Br J Psychol*, 2020. Vol. 111(4). Pp. 762-781. doi: 10.1111/bjop.12432.
30. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
31. Фурман А. М. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності. 2022. URL: <https://sci-conf.com.ua/wpcontent/uploads/2022/12/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-ANDPROSPECTS-11-13.12.2022.pdf>
32. Хлопецький, В, Курилюк, С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. С.26-33.

33. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
34. Папуша В. В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. Вісник післядипломної освіти, «Серія «Соціальні та поведінкові науки» (психологічні 053), 2020. Випуск 12(41). С. 81-97. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)).
35. Педагогічний словник /за редакцією дійсного члена АПН України Ярмаченка М. Д. К.: Педагогічна думка, 2001. 514 с.
36. Полікарчик С., Кульчицька А. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. інтернетконф. (15 трав. 2022 р.). Луцьк: ПП Іванюк В. П. С. 49-52.
37. Гречко Т. П. Сутність і психологічні особливості вияву негативних психічних станів. Збірник наукових праць № 51. Серія: Педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Романишина Л. М. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2009. С. 130–134.
38. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165–170. DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24>
39. Фактори ризику розвитку тривожного розладу. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3639-faktori-riziku-rozvitku-trivozhnogo-rozladu>
40. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. Серія: Психологічна. 2023. Вип. № 2. С. 11-15.
41. O'Donnell D. Consequences of child exposure to war and terrorism. Clinical Child and Family Psychology Review, 2003. Вип. 6 (4). С. 279-291.

42. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Психологічні перспективи, 2022. Вип. 40, С.87–103. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>.
43. Грицук О. В. Когнітивна активність та регуляція емоційних станів особистості. Проектування позитивного життєвого простору особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18 – 19 квітня 2019 р. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2019. С. 94 – 97.
44. Атаманчук Н. М. Психолого-педагогічні аспекти розвитку творчості в дітей. Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи: збірник наукових матеріалів II Всеукр. наук.-практ. конф. (17 травня 2017 р., м. Полтава). Полтава: Видавець Шевченко Р. В., 2017. С. 3-6.
45. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). Габітус, 2020. Вип. 14. С. 110–117.
46. Перегуда О.В., Капустян О.А., Курилко О.Б. Статистична обробка даних: навч. посіб. Електронне видання, 2022. 103 с. URL: https://www.mechmat.univ.kiev.ua/wp-content/uploads/2022/02/navch_pos_perehuda.pdf
47. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
48. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
49. Полчанова Г. С., Боримська Л. В. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок. Житомир, 2022. 61 с.
50. Клименко І. Розробка та реалізація проєкту «Психологія та духовність» для надання комплексної психологічної допомоги дітям. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, 2023. Т. 2, № 11. С. 56–59. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-2-9>

