

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Боденко Дарина

Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням психологічних проблем серед української молоді в умовах воєнного стану. Повномасштабна війна суттєво вплинула на психоемоційний стан старшокласників, оскільки саме підлітковий та ранній юнацький вік є періодом підвищеної емоційної чутливості, формування особистісної ідентичності та життєвих орієнтирів. Постійне перебування у стресогенному середовищі, сигнали повітряної тривоги, інформаційне перевантаження, страх за власне життя та життя близьких, невизначеність майбутнього й порушення звичного способу життя спричиняють посилення тривожності, емоційного виснаження та внутрішньої нестабільності у старшокласників. У сучасних умовах проблема тривожності перестає бути лише індивідуальною психологічною особливістю й набуває характеру масштабного соціально-психологічного явища, що безпосередньо впливає на розвиток молодого покоління.

Метою тези є обґрунтування психологічних особливостей тривожності старшокласників в умовах війни.

Особливої значущості проблема набуває через те, що старшокласники перебувають у періоді активного самовизначення та професійного становлення. Саме в цей віковий період формується система цінностей, самооцінка, життєві цілі та здатність до саморегуляції. Водночас війна значно ускладнює процес особистісного розвитку, створюючи постійний фон небезпеки й психологічного напруження. Тривале перебування у стані тривоги може негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки, мотиваційну сферу та здатність до адаптації.

В дослідженні здійснено теоретичний аналіз феномену тривожності як одного

з ключових психологічних станів особистості. Розглянуто основні наукові підходи до трактування поняття тривожності, її структури, функцій та механізмів виникнення. Встановлено, що тривожність є складним багатокомпонентним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви. Вона може виконувати як адаптивну функцію, мобілізуючи особистість до подолання труднощів, так і деструктивну, коли надмірний рівень напруження призводить до порушення психічної рівноваги, виснаження та дезадаптації [5, с.76].

У роботі проаналізовано погляди зарубіжних та вітчизняних учених на проблему тривожності. Особливу увагу приділено теоретичним підходам З. Фрейда, К. Хорні, В. Райха, П. Тіллха, Е. Еріксона, Ж. Піаже, Л. Виготського та інших дослідників, які розглядали тривожність як важливий компонент психічного розвитку особистості. Також висвітлено взаємозв'язок тривожності з механізмами психологічного захисту, самооцінкою та особливостями міжособистісної взаємодії.

Окремий аспект першого розділу присвячений аналізу вікових особливостей раннього юнацького віку. Встановлено, що старшокласники характеризуються підвищеною емоційністю, нестабільністю переживань, розвитком рефлексії та прагненням до самоствердження. Саме в цей період відбувається активне формування «Я-концепції», професійного самовизначення та життєвих планів. Водночас юнаки та дівчата є особливо вразливими до зовнішніх стресогенних чинників, оскільки їхня психіка ще перебуває у процесі формування. Доведено, що невизначеність майбутнього, навчальне навантаження, соціальний тиск та емоційна нестабільність можуть виступати чинниками підвищення рівня тривожності у старшокласників [7, с. 38].

У теоретичному аналізі також розглянуто особливості прояву тривожності старшокласників у період війни. Визначено, що воєнні події руйнують базове відчуття безпеки та формують стан хронічного стресу. Постійна загроза життю, вимушена адаптація до нових умов, нестабільність соціального середовища та надмірний

інформаційний вплив негативно позначаються на психічному здоров'ї молоді.

Встановлено, що тривалий вплив воєнного стресу може спричиняти розвиток генералізованого тривожного розладу, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та синдрому провини вцілілого. Особливо небезпечним є етап емоційного виснаження, коли внутрішні ресурси особистості поступово вичерпуються, а рівень психологічної напруги стає критичним [1, с.50].

Узагальнення теоретичних положень дозволило зробити висновок про те, що тривожність старшокласників в умовах війни є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом вікових, соціальних та психотравмувальних чинників. Теоретичний аналіз проблеми став основою для подальшого емпіричного дослідження рівня тривожності старшокласників та розробки практичних рекомендацій щодо підтримки їхнього психічного здоров'я в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

- Байдюк Я. П. Особливості прояву тривожності у сучасній молоді в умовах воєнного стану. Психологічний часопис. 2022. Т. 8, № 5. С. 45–53.
- Блинова О. Є., Крушельницька Я. В. Психологічна безпека та тривожність особистості в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 112–117.
- Жидко М. Є. Психологічні трансформації особистості та особливості переживання стресу в умовах хронічного воєнного конфлікту. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2023. Вип. 72. С. 14–21.
- Зубань О. А. Генералізований тривожний розлад та ПТСР у підлітків як наслідок колективної травми війни. Український психологічний журнал. 2023. № 2 (18). С. 67–75.
- Кларк Д. А., Бек А. Т. Тривога і неспокій: когнітивно-поведінковий підхід / пер. з англ. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 400 с.
- Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с. (с. 16)
- Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.