

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХУ ВІЙНИ У ЮНАЦТВА»

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Здобувача освіти 4 курсу,

Денної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Єлизавети ДЕМЧЕНКО

Науковий керівник:

Доцент кафедри загальної психології, _____

кандидат психологічних наук

Таїса КИРИЛЕНКО

Допущено до захисту на ЕК № 1

Протокол засідання кафедри № _____

від _____ травня 2024 року

завідувачка кафедри загальної психології

_____ Ганна ЮРЧИНСЬКА

Київ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАХУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА.....	7
1.1. Психологічний аналіз страху: сутність та функції	7
1.2. Види та характеристики страху війни.....	10
1.3. Психологічні особливості юнацтва	14
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2 ОПИС ПРОГРАМИ ТА ПРОЦЕДУР ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ ВІЙНИ У ЛЮДЕЙ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	25
2.1. Опис вибірки та організації дослідження	25
2.2. Методики збору даних та їхнє обґрунтування	29
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ ВІЙНИ У ЛЮДЕЙ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	37
3.1. Загальний огляд описових статистик за результатами емпіричного дослідження	37
3.2. Психологічні особливості зв'язку страху війни та особистісних диспозицій/екзистенційних страхів/часової перспективи.....	44
3.3. Практичні рекомендації зменшення рівня страху війни	48
Висновки до третього розділу	50
ВИСНОВКИ	52
Список використаних джерел.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження: Актуальність дослідження виявляється в контексті глобальних змін, що відбуваються у світі, та впливають на психологічний стан особистості, особливо в умовах конфліктів і війн. Страх війни, як один із ключових компонентів психологічного благополуччя особистості, стає все більш актуальним об'єктом дослідження. Зростання міжнародних напружень та поширення локальних конфліктів змушують дослідників звертати увагу на психологічні механізми виникнення та подолання страхів, пов'язаних із війнами.

Так, вчені такі, як Алан Бандура, стверджують, що страхи, в тому числі страх війни, формуються на основі взаємодії ряду факторів, включаючи соціальне навчання та особистісні характеристики. Відповідно, важливо дослідити, як різноманітні чинники взаємодіють із страхом війни, та як цей страх впливає на індивіда та соціум.

В контексті українського суспільства, де на жаль, війна стала реальністю останніх років, такі дослідження стають невід'ємною частиною наукового дискурсу. Українські вчені, зокрема Іван Чижевський та Наталія Шульга, активно вивчають питання, пов'язані із психологічними впливами війни, та розробляють методики для виявлення та подолання страхів, пов'язаних із війною.

Враховуючи зазначені аспекти, можна зрозуміти, що актуальність даного дослідження полягає в необхідності глибшого вивчення психологічних особливостей страху війни, особливо в умовах постійної геополітичної напруги та військових конфліктів. Виявлення особливостей зв'язку страху війни та особистісних диспозицій, часової перспективи та екзистенційних страхів може дуже допомогти для подальших досліджень.

Формування життєвих перспектив в юнацькому віці охоплює розробку життєвих планів і системи особистісних цінностей. Це забезпечує гармонійний

розвиток особистості і послідовність її життєвого шляху. Це підтверджується дослідженнями таких відомих психологів, як Ерік Еріксон, який розглядав розвиток особистості через кризу ідентичності, що особливо характерно для юнацького віку.

Дослідження психологічних особливостей страху війни може допомогти у формуванні ефективних стратегій і програм для підтримки психологічного здоров'я людей юнацького віку в умовах конфлікту.

Враховуючи досвід українських вчених та психологів, таких як Людмила Карамушка та Олександр Бандурка, можна зробити висновок, що люди, які вже мають негативний досвід, бачать своє минуле як негативне, відповідно може існувати зв'язок негативного минулого зі страхом війни. Також цікавим було б дослідити наскільки юнаки в умовах військових дій здатні триматися на відносно стабільному рівні щастя, а також швидко повертатися до цього рівня після серйозних позитивних чи негативних подій або змін в житті.

Відзначимо також, що дослідження страху війни в контексті сучасних військових конфліктів є важливим не тільки для України, але і для всього світу, оскільки війна і конфлікти не мають кордонів і можуть впливати на міжнародну стабільність та безпеку. Таким чином, глобальна актуальність даного дослідження обумовлена потребою в розумінні механізмів виникнення та подолання страху війни для забезпечення гармонійного розвитку та благополуччя індивіда та суспільства в цілому.

На сьогоднішній день існує актуальна потреба у конкретних, практично орієнтованих методах і техніках, що дозволять ефективно впливати на страх та тривожність, пов'язані із війнами та військовими конфліктами.

Вивчення та аналіз праць українських та зарубіжних вчених, зокрема Олени Бандури, засновниці теорії соціального навчання, може дати можливість краще зрозуміти, як страх війни формується та розвивається, та які методи та техніки можуть бути використані для його зменшення чи подолання.

До того ж, у ситуації, коли світ стикається з новими військовими загрозами та конфліктами, відгук на такі виклики повинен бути оперативним та

вдумливим. Така оперативність та вдумливість можуть бути досягнуті через постійні наукові дослідження та експерименти, які спрямовані на розробку нових психотерапевтичних та психоосвітніх програм, адаптованих до конкретних умов та потреб індивіда та спільнот.

Велика вага приділяється дослідженням страху війни не тільки як індивідуального феномена, але й як соціокультурного, що визначає необхідність вивчення цього явища у багаторівневому контексті, ураховуючи взаємодію індивіда, групи та суспільства.

Об'єкт дослідження: Страх війни.

Предмет дослідження: Страх війни у юнацтва.

Мета дослідження: Виявити психологічні особливості страху війни у юнацтва.

Гіпотеза дослідження: Страх війни пов'язаний з часовою перспективою.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз сучасних знань щодо психологічних особливостей страху війни.
2. Розробити програму емпіричного дослідження з метою виявлення психологічних особливостей страху війни в сучасних умовах.
3. Визначити вираженість основних емпіричних показників.
4. Виявити індивідуальні відмінності страху війни.
5. Представити практичні рекомендації для зменшення рівня страху війни.

Методи дослідження: В якості теоретичних методів, було використано: аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань щодо психологічних особливостей страху війни. Емпіричні методи: Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [45]; опитувальник «види екзистенційної тривоги» В. ван Брюггена в адаптації В.В. Кучиної [46]; опитувальник часової перспективи особистості Зімбардо за адаптацією О. Сенік [27], анкетні питання FOWARS [24].

Математично-статистичні методи обробки даних за допомогою програмного забезпечення Jamovi, SPSS та Excel.

Вибірка дослідження: Складається з людей юнацького віку від 18 до 23 років (відповідно до вікової періодизації В. Моргуна [22]). Досліджуваним було запропоновано взяти участь у дослідженні спрямованому на встановлення психологічних особливостей страху війни у юнацтва. Таким чином у дослідженні взяло участь 97 осіб. Опитування проводилось за допомогою анкетування на платформі Гугл-форм.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАХУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА

1.1. Психологічний аналіз страху: сутність та функції

Страх — стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чого-небудь неприємного та небажаного [28].

Аналізуючи джерела, було виявлено безліч позитивних функцій страху. Страх вказує на наявність небезпеки або потенційної загрози, мобілізуючи ресурси організму для миттєвого реагування. Він допомагає швидко розпізнавати небезпечні ситуації і уникати їх. Також він допомагає адаптуватися до нових або небезпечних умов і формувати відповідні поведінкові реакції. Це включає уникнення небезпеки або підготовку до бійки чи втечі.

Страх може спонукати людину до дій, що підвищують безпеку, таких як освоєння нових навичок або пошук безпечного оточення. Він стимулює пошук інформації та аналіз можливих ризиків, допомагає регулювати поведінку та емоційні стани, обмежувати небезпечну поведінку та підвищувати увагу. Він має соціальне значення і може сприяти згуртуванню групи в умовах спільної загрози. Це сприяє співпраці та взаємодії між людьми для подолання небезпеки [9].

Проте, незважаючи на такий великий список позитивних функцій, стрес несе в собі і негативні функції. Страх може призвести до паралічу волі, коли людина не в змозі прийняти рішення або діяти в критичній ситуації. Це може обмежити її здатність швидко реагувати на небезпеки або змінювати копінг-стратегії. Постійний або сильний страх може сприяти розвитку різних психологічних розладів, таких як тривожні розлади, фобії, панічні атаки та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці розлади можуть серйозно погіршити якість життя та функціонування людини.

Страх може сприяти уникненню соціальних контактів та діяльності, що призводить до соціальної ізоляції. Людина може уникати певних ситуацій, людей або місць, які обмежують її соціальне життя та можливості для розвитку.

Хронічний страх негативно впливає на здоров'я організму, викликаючи підвищений рівень стресу, серцево-судинні захворювання, порушення сну, проблеми з травленням і зниження імунітету [29].

На думку певних дослідників (Ч. Дарвін, У. Джемс, Ф. Ріман, К. Хорні та ін.), почуття страху є природженим, в той час як інші (П. В. Симонов, К. Д. Ушинський та ін.) вважають, що воно виникає у процесі онтогенезу, тобто є набутиим [25].

З. Фрейд пише: «Ми визнаємо також дуже значим те, що перше стан страху виникло внаслідок відокремлення від матері [26]». Це дуже важливе для нас зауваження. Незважаючи на всі розбіжності, сам З. Фрейд визнає ступінь значущості переживання акта народження для дитини, хоч і лише у частині виникнення почуття страху.

На думку певних авторів, таких як Дж. Боулбі, існують різні причини страху. Він вказує, що причиною страху може бути як те що немає ніякої справжньої загрози (наприклад тимчасова відсутність матері біля дитини), так і наявність загрозливих факторів. Автори також вважають, що страх може виникнути, якщо подія не відбувається в очікуваному місці та в очікуваний час. Багато авторів звернули увагу, що страх викликається предметами (речами, людьми). Це природне явище, але іноді це не об'єктивний страх, тобто він ні з чим не пов'язаний.

Крайнім проявом страху є фобії (від гр. *phobos* – страх, боязнь) – нав'язливі неадекватні страхи конкретного змісту, що охоплюють суб'єктів у визначеній (фобічній) обстановці, супроводжуються вегетативними дисфункціями (серцебиття, пітливість) і відсутністю контролю з боку свідомості. Більшість науковців погоджуються в думці, що фобії є набутиими розладами. Однак існує певна розбіжність у визначенні того, яким чином людина набуває їх. Деякі дослідники розглядають фобії просто як умовні емоційні реакції. Інші вважають, що в основі цих умовних емоційних реакцій лежить біологічна схильність (чи готовність) індивіда реагувати страхом на певні стимули. Існує безліч класифікацій страху [25].

За природою виникнення:

- Природні - який викликаний якимись природними факторами (страх фізичного болю, страх гучних звуків).
- Набуті – або більш соціальний (страх сварок, страх втрати).

За суб'єктом:

- Загальні – наявний у всіх людей, проте самі страхи різняться від життєвого періоду осіб.
- Індивідуальні – страхи які люди мають в залежності від свого минулого досвіду.

За обумовленістю:

- Нав'язні – виникають під впливом розповідей або дій значимих для особи людей.
- Ситуаційні – виникають під час неочікуваних та не стандартних обставин (цунамі).
- Особистісно обумовлені страхи - пов'язані з характером індивіда, виникають за нових обставин, зі спілкуванням з незнайомцями.

За їх об'єктом:

- Реальні – загрозові, реальні, відомі людині обставини, які можуть нанести їй шкоду.
- Уявні – не відомі для людини лякаючі речі (русалки).

За рівнем усвідомлення:

- Свідомі – людина розуміє що саме її лякає (не складені іспити).
- Несвідомі – людина не усвідомлює що саме вона боїться (не темряву а те що в ній). Часто несвідомі страхи є наслідком дії психологічних механізмів его-захисту (З. Фрейд): витіснення, заперечення, раціоналізації, проекції, реактивних утворень, ізоляції або регресії.

За характером і тривалістю проявів:

- Гострі – короткотривалі але сильні страхи.

- Хронічні – довготривалі страхи.

За силою переживання:

- Слабкі – незначний по силі страх.
- Сильні - значний по силі страх.

За характером переживання:

- Природний – швидкоминучий, короткотривалий, ситуативний.
- Паталогічний рівні - не контролюється свідомо, довготривалий.

Страх потрібен для того аби повідомити людині про небезпеку, тобто виконує соціалізуючу та виховну функцію.

Отже, найширшому сенсі страх-це як негативна та позитивна емоція, в залежності від ситуації. Страх виникає в ситуаціях де є загроза і спрямований на джерело небезпеки.

Важко визначити природу даного феномену, адже попри те, що спрямованість і особливості переживання страху залежать від умов і процесу соціалізації особистості, не варто недооцінювати ролі природних активаторів: безліч об'єктів і ситуацій, що викликають у людини страх так чи інакше пов'язані з природними сигналами небезпеки.

1.2. Види та характеристики страху війни

В умовах глобалізації та політичних змін сучасний світ все більше стикається з військовими конфліктами, які відбуваються в різних регіонах. Аналіз джерел показав, що страх війни є одним із ключових психологічних явищ, які виникають у відповідь на ці загрози [12]. Дослідження цього феномену є важливим не лише для розуміння динаміки соціальних взаємодій, але й для розуміння які психологічні особливості впливають на страх, який може бути затрунений військовими діями [13].

Зауваження відомих науковців, таких як С. Фрейд та А. Адлер, підкреслили значущість дослідження аспектів страху в контексті військових загроз. Вони вважають, що страх війни може мати глибокі наслідки для індивідуальної та колективної психіки. Також аналіз джерел показав, що недавні дослідження українських вчених, зокрема О. Верховського та Л.

Крикуненко, підкреслили необхідність вивчення страху війни в контексті сучасних військових конфліктів, які відбуваються в Україні [14].

Останні військові конфлікти в різних частинах світу змінили сприйняття безпеки та стабільності, що, в свою чергу, викликало необхідність дослідження психологічних аспектів страху війни. Страх війни може мати вплив на психологічний стан особи, її поведінку та відносини в соціумі. Так, глибоке розуміння цього феномену є ключовим для аналізу особливостей зв'язку страху війни та особистісних диспозицій, екзистенційних тривог, часової перспективи.

У відповідь на ці виклики, психологічна спільнота активно досліджує страх війни, його причини, механізми прояву та наслідки, а також шукає способи подолання негативного впливу цього феномену на індивіда та соціум в цілому. Ці аспекти відображають важливість та актуальність теми страху війни у сучасному психологічному дослідженні.

Страх війни являє собою складне психологічне явище, яке вивчалось протягом століть. Аналіз джерел показав, що основні теоретичні розробки в цьому напрямку були здійснені в ХХ столітті, коли світ зазнав двох світових воєн. Вчені такі як С. Фрейд, К. Ясперс та Е. Фромм вносили вагомий внесок у вивчення психологічних аспектів страху війни [15]. Їхні роботи дали змогу глибше зрозуміти механізми формування та прояву цього типу страху в індивіда та соціальних групах.

Страх війни можна визначити як емоційний стан, викликаний реальною або потенційною загрозою військових дій, який відчувається як особиста загроза для життя та благополуччя особи або близьких їй людей. Характеристики страху війни включають почуття загрози, безпорадності, відчуття загрози та тривожності. Історично страх війни був пов'язаний із загрозами військових конфліктів, які мали місце в різні історичні періоди, від античних часів до сучасних військових дій.

Українські науковці також активно досліджують цю проблему, особливо в контексті останніх військових конфліктів в Україні. Аналіз джерел показав, що наукові дослідження О. Лотоцької та В. Чудновського надали цінний внесок

у розуміння специфіки страху війни в умовах сучасного українського суспільства. Їхні роботи допомогли визначити ключові фактори, які впливають на рівень страху війни серед населення, та розробити рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які зазнали військових травм [16].

Історичний контекст також відіграє важливу роль у формуванні та прояві страху війни. Наприклад, аналіз джерел показав, що світові війни, військові конфлікти та громадянські війни мали значний вплив на колективну свідомість та індивідуальні психологічні реакції на страх війни. Сучасні політичні та соціальні умови також впливають на прояв та відчуття страху війни, роблячи його актуальним об'єктом психологічного дослідження.

Страх війни можна класифікувати за декількома критеріями, зокрема враховуючи рівень переживання страху. З цього погляду виділяють особистісний страх, колективний страх та екзистенційний страх війни.

Особистісний страх війни проявляється на індивідуальному рівні і пов'язаний з особистими переживаннями та страхами особи перед військовими діями, загрозою життю та здоров'ю, втратою близьких та матеріальних цінностей. Вчені такі як Дж. Боулз та І. Гальперін зазначають, що особистісний страх війни може мати декілька форм прояву, зокрема тривожність, фобії та посттравматичний стресовий розлад [17].

Колективний страх війни відображає загальні страхи та тривоги, які ділять групи осіб або цілі спільноти. Цей тип страху відображає загальносоціальну реакцію на загрозу війни та може впливати на соціальну динаміку та групову поведінку. Аналіз робіт В. Горніцького та І. Ципко показав, що колективний страх війни може впливати на політичну поведінку та соціальну стабільність.

Екзистенційний страх війни відноситься до фундаментальних страхів втрати існування та загрози гуманітарним цінностям та ідеалам. Цей вид страху війни вивчали відомі філософи та психологи, такі як П. Тілліх та Е. Фромм. Екзистенційний страх війни часто пов'язаний з рефлексією над значенням життя, смертю та людською ідентичністю в умовах війни та конфлікту [18]. Ці

класифікації допомагають глибше зрозуміти механізми та динаміку страху війни, а також можливі шляхи його подолання та адаптації до військових загроз в сучасному світі.

Страх війни має відчутний вплив на психіку особистості, спричиняючи різні психологічні реакції та емоційні відгуки. Відомі науковці такі як Джонатан Шей та Ірена Старовойтова зазначали, що відчуття загрози та небезпеки може викликати тривожність, страх, депресію та інші негативні емоційні стани. Психоемоційні наслідки страху війни можуть мати тривалі наслідки та впливати на загальний психологічний стан особи, її поведінку та соціальні відносини.

На додачу до відчуття страху, особи можуть відчувати гнів, обурення, відчай або ж печаль відносно військових дій та їх наслідків. Страх війни може також викликати реакцію уникнення або заперечення, коли особи відмовляються визнавати або обговорювати військову загрозу. Відомий американський психотерапевт Роберт Джей Ліфтон досліджував психологічні відгуки на страх війни та зазначав, що особи можуть використовувати механізми психологічного захисту для зменшення або уникнення болю, який пов'язаний із страхом війни [19].

Також зазначимо, що страх війни може впливати на рівень стресу та його керування, як показали дослідження Сюзен Соннтаг та Стівена Ріда [20].

Аналізуючи літературу можна сказати, що ступінь та характер страху війни значною мірою залежать від різноманітних факторів, які можна класифікувати як індивідуальні та соціокультурні. Серед індивідуальних особливостей варто відзначити вік, стать, освіту, життєвий досвід та психологічну стійкість особистості [21]. Наприклад, науковці такі як Джон Хогг та Гаррі Харрісон вказують на те, що люди юнацького віку можуть мати краще розуміння політичних та геополітичних процесів, що може зменшити їхній страх війни [19].

Щодо соціокультурних факторів, важливу роль відіграє культурне оточення, соціально-економічний статус, національна ідентичність та

історичний контекст. Наприклад, науковці такі як Ерін Уїлсон та Патрік Стюарт вказують на важливість національної ідентичності та гісторичного досвіду у формуванні страху війни. Соціокультурні умови можуть формувати загальне ставлення до війни та конфліктів, впливаючи на рівень та характер страху війни серед різних груп населення.

Також важливо зазначити, що медійні повідомлення та інформаційна політика також можуть впливати на сприйняття та реакцію на страх війни. Науковець Майкл Шапіро зазначав, що засоби масової інформації можуть посилювати або зменшувати страх війни через фреймінг новин та інформаційних повідомлень [23].

Таким чином, різноманітні індивідуальні та соціокультурні фактори взаємодіють і формують унікальний досвід страху війни для кожної особи, вказуючи на складність та багатогранність цього психологічного явища.

1.3. Психологічні особливості юнацтва

Аналіз психологічних особливостей юнацтва важливий для глибокого розуміння цього періоду життя особистості. Історичний контекст розгляду даної проблеми вказує на тривалий шлях розвитку досліджень в даній області. Зокрема, аналіз джерел показав, що відомі зарубіжні та українські вчені, такі як Ерік Еріксон, Жан Піаже, Леон Фестінгер та інші, внесли значний вклад у вивчення психологічних особливостей юнацтва [30]. Їхні роботи дозволили сформулювати базові концепції та теорії, які лягли в основу сучасного розуміння цього життєвого періоду.

Сучасні соціально-економічні умови мають значний вплив на формування психоемоційного стану людей юнацького віку. В Україні, як і в багатьох інших країнах, люди юнацького віку стикаються з різноманітними викликами, включаючи економічну нестабільність, політичні зміни та необхідність соціокультурної адаптації. Всі ці фактори впливають на їхній загальний психологічний стан, формуючи сприйняття світу та особистісний

розвиток. Юнацький вік є критичним періодом для розвитку особистості та формування майбутнього суспільства [1].

Юнацтво є важливим періодом у житті особистості, який характеризується інтенсивними психофізіологічними та соціальними змінами. Історично вивчення психологічних особливостей юнацтва відіграло важливу роль у формуванні загальнолюдських підходів до виховання та освіти людей юнацького віку [31]. В умовах сучасного світу, проблема психологічних особливостей юнацтва набуває особливої актуальності у контексті глобалізаційних викликів та технологічного розвитку суспільства, який впливає на формування особистості.

Таким чином, актуальність теми та історичний контекст розгляду психологічних особливостей юнацтва є важливими для глибокого розуміння сутності даного періоду життєвого шляху особистості та розробки ефективних методів психологічної підтримки та супроводу людей юнацького віку в сучасних умовах.

Психофізіологічні особливості юнацтва є ключовим аспектом розуміння психологічного розвитку в даному віці. На думку відомих вчених, таких як Ерік Еріксон і Жан Піаже, цей період характеризується формуванням самосвідомості, самоідентифікації та розвитком абстрактного мислення [32]. Саме в період юнацтва відбувається активне формування соціальних відносин, емоційна сфера особистості стає більш врівноваженою. Також важливим аспектом є розвиток морального мислення та ціннісних орієнтацій, які відіграють значущу роль у формуванні поведінки та соціальної адаптації юнаків.

На психоемоційний стан людей юнацького віку впливають різні фактори: сімейне середовище, соціальний статус, освітні можливості, а також взаємовідносини з однолітками та іншими членами суспільства. В сучасному українському суспільстві, що переживає різні соціальні та економічні перетворення, люди юнацького віку зіштовхуються з додатковими викликами, що може спричинити зростання стресу та емоційних проблем. Зокрема,

соціальна нестабільність може впливати на їх мотивацію, самопочуття та емоційний розвиток.

Юнаки можуть відчувати доволі сильний стрес, адже це період коли вони стають більш самостійними і незалежними від батьків. Відповідальність за їх вибори і вчинки переходять від їх батьків до них самих. Зростає кількість обов'язків, що також може підвищувати рівень стресу. У цей період відбувається активний пошук власної ідентичності, визначення життєвих цілей та цінностей. Формуються стабільні емоційні реакції, здатність до самоконтролю та управління емоціями покращуються. Юнаки вчаться будувати більш тривалі стосунки, більш ретельно підходять до свого кола спілкування. У них стає досить розвинутим критичне мислення, більш свідомо підходять до прийняття рішень. Отже, юнацький вік характеризується стрімким розвитком особистості. Стресостійкість в юнацькому віці розглядається вченими як стан психічної адаптації людини, емоційної стабільності і здатності контролювати свої емоції. Стресостійкість юнакам потрібна для того аби могли критично оцінити ситуацію у стресовий момент і знайти рішення як правильно діяти [29].

Якщо ж розглядати фізіологічні особливості юнаків, вони стають більш витривалими та сильними, фізичний розвиток стабілізується, гормональний фон стає більш збалансованим, оптимізується функціонування репродуктивної системи.

Біологічні та психологічні зміни, що відбуваються в період юнацтва, інтенсивно взаємовпливають одна на одну, формуючи унікальні психофізіологічні особливості даного віку [33]. Розуміння цих змін та їх взаємодії дозволяє ефективно підходити до психологічної підтримки та розвитку юнацької особистості в сучасних умовах.

Соціально-психологічні особливості юнацтва відіграють центральну роль у формуванні особистості в даному життєвому періоді. Аналіз джерел показав, що важливим аспектом є формування соціальної ідентичності, яке є ключовим для адаптації юнаків у суспільстві. Відомий науковець Ерік Еріксон вказував,

що юнацтво є періодом вирішення кризи ідентичності, яка зумовлює відшукання свого "Я" в соціальному світі [34].

Додатковий стрес у юнацькому віці може виникнути через підвищені вимоги соціальної адаптації та особистісного розвитку. Люди юнацького віку, зіштовхуючись дорослішанням та більшою кількістю обов'язків, відчують підвищений тиск, який вимагає високого рівня емоційної стійкості та адаптації до швидко змінюваних умов життя [2].

Також було виявлено, що невизначеність щодо майбутньої кар'єри, фінансова нестабільність та соціальні труднощі можуть негативно вплинути на психоемоційний стан людей юнацького віку, відіграючи ключову роль у виборі стратегій подолання стресу та копінг-механізмів. Цей аналіз підкреслює необхідність глибшого розуміння взаємозв'язків між минулим досвідом та психоемоційним станом людей юнацького віку для розробки практичних рекомендацій для зменшення рівня страху війни.

Аналіз сучасної літератури показав, що технологічний прогрес суттєво впливає на процес прийняття рішень особистістю, зокрема у юнацькому середовищі. Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, широке поширення інтернету та доступ до глобальних інформаційних ресурсів відкривають нові можливості для навчання та обміну інформацією. Вчені, такі як Джон Хатті та Роберт Марцано, вказують на те, що ефективне використання технологій може суттєво покращити стресостійкість, особливо для людей юнацького віку, які шукають способи адаптуватися до швидкозмінного технологічного світу [3].

Проте, з іншого боку, технологічний прогрес також створює додаткові виклики для людей юнацького віку. Виявлено, що люди юнацького віку часто стикаються з проблемою інформаційного перевантаження, коли необхідно швидко обробляти великі обсяги інформації та приймати виважені рішення. Вчені, такі як Девід Стрейер та Пол Атчлі, підкреслюють, що це може впливати на якість прийняття рішень людей юнацького віку, особливо в стресових ситуаціях, які часто виникають у їхньому житті [4].

Технологічний прогрес також впливає на соціальні взаємини та комунікацію між людьми юнацького віку, їхніми ровесниками та старшим поколінням. Соціальні мережі, електронна пошта та інші комунікаційні платформи забезпечують швидкий та ефективний обмін інформацією, але водночас можуть призводити до анонімності та відчуженості у стосунках.

В умовах сучасної технологічної реальності люди юнацького віку потребують нових навичок та компетенцій, щоб ефективно приймати рішення та вибирати оптимальні стратегії подолання стресу. Це, в свою чергу, вимагає від освітніх установ та уряду розробки та реалізації ефективних програм підготовки та підтримки людей юнацького віку в контексті швидкого технологічного прогресу.

Аналіз літератури вказує на значний вплив динаміки суспільного життя на процеси прийняття рішень людей юнацького віку, зокрема в контексті їхнього особистісного та професійного розвитку. Вчені, як-от Деніел Канеман та Амос Тверський, акцентують увагу на впливі сучасних умов на процес прийняття рішень, підкреслюючи важливість усвідомлення когнітивних процесів та емоційного стану людей юнацького віку [5].

Сучасні соціально-економічні умови в Україні, включаючи економічну нестабільність та політичні зміни, можуть спричиняти посилення стресу серед людей юнацького віку, що впливає на їхні стратегії прийняття рішень та механізми впорядкування з цими станами. Важливим є розуміння цих процесів для підготовки людей юнацького віку до ефективного вирішення проблем у складних умовах.

Технологічний прогрес та розвиток цифрових технологій також змінюють способи прийняття рішень людей юнацького віку, вносячи нові засоби аналізу та перевірки інформації, але одночасно підвищують ризик поспішних або необдуманих висновків через інформаційне перенавантаження. Виявлено, що люди юнацького віку потребують додаткових зусиль для розвитку навичок критичного мислення та аналітичних вмінь, необхідних для ефективного прийняття рішень у сучасному світі.

Зміни у соціокультурному контексті також впливають на стосунки між людьми юнацького віку, їхніми однолітками та старшим поколінням, змінюючи очікування та вимоги до їхньої поведінки. Люди юнацького віку стикаються з необхідністю адаптації до нових ролей та обов'язків, що може впливати на їхню здатність приймати рішення та вибирати ефективні стратегії подолання стресу.

Таким чином, аналіз джерел показав, що вплив сучасних умов на процеси прийняття рішень є багатограними і вимагають додаткового дослідження та аналізу для розуміння та особистісного розвитку у людей юнацького віку у сучасному світі.

Аналіз сучасних умов та викликів, які стоять перед людьми юнацького віку, підкреслює важливість виявлення зв'язків страху з минулим досвідом та психологічними особливостями для адаптації до швидко змінюваних обставин. Однією з основних змін для людей юнацького віку є перехід до дистанційного навчання та спілкування, який наклав додатковий тиск на них. Згідно з дослідженнями вчених, таких як Стефані Кроненбергер та Ілони Лефевр, люди юнацького віку зіткнулися із збільшенням навантаження, технічними труднощами та відчуттям ізоляції, що вимагає пошуку нових способів адаптації та подолання стресу [6].

Також важливим є розуміння того, як соціокультурні фактори впливають на соціально-психологічні процеси в юнацтві. Сучасне суспільство пропонує різноманітні соціальні ролі та ідентичності, які можуть бути вибрані юнаками, але також ставить перед ними численні виклики та стресори, які можуть ускладнювати процеси соціалізації та адаптації [35].

Відомий науковець Джин Фелпс пояснив, що емоційні зміни, які вже відбулись у юнаків, часто пов'язані з розвитком префронтального кортексу, який відповідає за регулювання емоцій та поведінки [36].

У юнацтва вже немає настільки явних поведінкових викликів як боротьба за автономію, конфлікти з авторитетами та ризикована поведінка, які більше притаманні підліткам. Стратегії справляння в даному віці часто базуються на підтримці однолітків та розвитку нових соціальних зв'язків. Соціокультурні

фактори, такі як сімейні відносини та соціально-економічний статус, також істотно впливають на формування поведінкової реакції у юнацтві [37].

Професійне самовизначення є важливим аспектом розвитку особистості в юнацтві. Аналіз джерел показав, що процес вибору професійного шляху є складним та багатофакторним, він включає в себе не лише індивідуальні інтереси та схильності, а й вплив соціокультурного середовища [38]. Цей період характеризується активним формуванням професійних інтересів, які можуть бути сформовані під впливом родини, соціальних мереж та інших соціокультурних факторів. Відомий український науковець Олена Бех зазначала, що соціокультурне середовище може відігравати значущу роль у формуванні професійних уподобань та амбіцій.

Соціальні очікування, стереотипи та гендерні ролі також відіграють важливу роль у професійному самовизначенні. Юнаки можуть відчувати соціальний тиск щодо вибору певних професій, що відповідають традиційним гендерним ролям або сімейним очікуванням. Науковець з США Джонатан Круйтцберг акцентував увагу на тому, що активне дослідження різних професійних можливостей, а також підтримка соціального оточення можуть сприяти більш освіченому та незалежному вибору професійного шляху [39].

Професійне самовизначення в юнацтві взаємопов'язане із розвитком особистісної ідентичності та самооцінки. Ефективне професійне самовизначення може мати позитивний вплив на самопочуття та життєву задоволеність у подальшому житті [40]. Водночас, дослідження показують, що проблеми з професійним самовизначенням можуть викликати стрес та анкіозність, отже, підтримка психологів та кар'єрних консультантів може бути корисною у цьому важливому періоді життєвого вибору.

Аналіз джерел показав, що юнацький вік є часом значних психологічних викликів та проблем, що може потребувати професійної психологічної підтримки та профілактики. Американський психолог Еріксон підкреслював, що пошук самоідентифікації є центральним завданням підліткового віку, але не

всі її проходять саме тоді, інколи вона завершується вже у більш зрілому, юнацькому віці [41].

Психологічні виклики можуть включати соціальну анксіозність, депресію, проблеми зі стосунками з однолітками та дорослими. Юнаки і дівчата можуть стикатися з булінгом, цькуванням та іншими формами агресії. Американська психологиня Ліза Дамур зазначала, що юнаки можуть відчувати високий рівень стресу та тиску, пов'язаного з соціальними нормами та очікуваннями [42].

Науковці також звертають увагу на значення позитивних міжособистісних відносин та соціальної підтримки у протидії психологічним викликам юнацтва. Український науковець Олександр Бандурка вказував на необхідність забезпечення підтримки соціальних мереж та родини у профілактиці психологічних проблем юнацтва [43].

Також важливим є доступ до професійної психологічної допомоги для тих, хто стикається з серйозними психологічними проблемами або розладами. Це може включати консультації, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію та інші форми підтримки [44].

Аналіз літератури вказує на тісний зв'язок між особистісними рисами та реакцією на стрес людьми юнацького віку. Дослідники, такі як Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман, вказують, що індивідуальні відмінності в особистісних рисах та життєстійкості можуть впливати на способи, якими люди юнацького віку впораються зі стресом та викликами повсякденного життя. В українському контексті, Людмила та Андрій Санніков вказали на важливість розуміння зв'язку між особистісними рисами, різними страхами та минулим досвідом для підтримки психологічного благополуччя людей юнацького віку [7].

Отже, важливо розглядати взаємозв'язок між особистісними рисами, рівнем стресу та часової перспективи для розуміння кореляції факторів впливу на страх.

Аналіз джерел показав, що забезпечення психоемоційного благополуччя людей юнацького віку є критично важливим для підтримки якості їхнього

життя та задоволеності. Сучасні підходи до підтримки психоемоційного благополуччя людей юнацького віку включають різноманітні стратегії, від психоосвітніх програм до введення системи психологічної підтримки в їхньому соціальному середовищі [8].

За кордоном, вчені Тіна Бойсен та Майкл Літер, зазначають, що програми міндфулнесу та стрес-менеджменту можуть бути ефективними для підтримки психоемоційного благополуччя людей юнацького віку. Такі програми можуть допомогти людям юнацького віку розробляти адекватні копінг-стратегії та підвищувати їхню особистісну та емоційну резилієнтність [10].

Додатково, було виявлено, що створення позитивного та підтримуючого соціального середовища може мати значний вплив на психоемоційне благополуччя людей юнацького віку. Наприклад, програми менторства, особистісний розвиток та взаємна підтримка ровесників можуть сприяти покращенню психоемоційного стану людей юнацького віку та їхньої здатності адаптуватися до викликів сучасного життя.

Таким чином, сучасні підходи до підтримки психоемоційного благополуччя людей юнацького віку характеризуються багатогранністю та включають різноманітні стратегії, спрямовані не тільки на зменшення рівня стресу та попередження вигоряння, але й на підтримку їхнього особистісного розвитку та добробуту у сучасних умовах.

Аналіз сучасної наукової літератури підкреслює важливу роль організаційної культури та соціальної підтримки у процесі вибору та ефективності копінг-стратегій людей юнацького віку, особливо в контексті їхнього соціального та професійного розвитку. Зокрема, українські науковці, такі як Ірина Звержанська вказують, що позитивна організаційна культура може сприяти створенню благоприємного соціального середовища, яке підтримує психологічний комфорт та адаптаційні можливості людей юнацького віку у відповідь на стрес та життєві виклики.

На міжнародному рівні, науковці, такі як Сара Грей та Джонатан Бернет, досліджують вплив організаційної культури на вибір копінг-стратегій та

психоемоційний стан людей юнацького віку. Вони підкреслюють, що культура підтримки та взаємодопомоги може поліпшити спроможність людей юнацького віку протистояти стресу та розвивати ефективні копінг-стратегії [11].

Отже, психологічні особливості юнацтва та асоційовані з ними виклики вимагають комплексного підходу та глибокого розуміння з боку психологів для розробки ефективних стратегій підтримки та профілактики.

Висновки до першого розділу

Аналіз джерел показав, що страх є складним психологічним явищем, яке відіграє важливу роль у житті людини. Згідно з дослідженнями, страх виконує ряд функцій, зокрема захисну та адаптаційну. Американський психолог Абрахам Маслоу підкреслював значення страху у мотиваційній структурі особистості. Його дослідження підтверджують, що розуміння сутності та функцій страху є важливим для психологічного благополуччя особистості.

В контексті військових конфліктів, страх війни є особливим типом страху, який може мати глибокий вплив на психіку особистості. Аналіз джерел показав, що страх війни може бути поділений на особистісний, колективний та екзистенційний страх, з кожним з яких асоціюються свої психологічні характеристики та наслідки. Відомий американський психолог Роберт Джей Ліфтон зазначав, що війна може викликати глибокі психологічні травми та стреси.

Юність характеризується інтенсивним розвитком особистості, самостійністю. Стресостійкість у цьому віці розглядається вченими як здатність до психічної адаптації, емоційної стабільності та контролю над власними емоціями. Юнакам необхідна стресостійкість, щоб критично оцінювати ситуації в стресових умовах і знаходити оптимальні рішення щодо подальших дій.

Отже, теоретичний аналіз показав важливість глибокого розуміння страху та його функцій, особливостей страху війни, а також психологічних

особливостей юнацтва для знаходження взаємозв'язку видів страху війни з певними факторами.

РОЗДІЛ 2 ОПИС ПРОГРАМИ ТА ПРОЦЕДУР ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ ВІЙНИ У ЛЮДЕЙ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Опис вибірки та організації дослідження

У процесі підготовки емпіричного дослідження психологічних особливостей страху війни у людей юнацького віку було вирішено зосередити увагу на конкретній аудиторії. Аналіз джерел показав, що основна вразливість до психологічних травм і страхів, пов'язаних із війною, зазвичай виявляється у юнацькому віці. Тому вибірка була орієнтована на людей юнацького віку віком від 18 до 23 років, що відповідає юнацькому віку відповідно до вікової періодизації В. Моргуна [22]. Загальна кількість учасників дослідження склала 97 осіб.

Відповідно до основних принципів наукового дослідження та етичних стандартів, було розроблено критерії включення та виключення учасників. Критерії включення базувалися на віці учасників та їх готовності та згоді взяти участь у дослідженні. Додатково, учасники повинні були мати доступ до Інтернету, оскільки основний інструментарій для збору даних базувався на платформі Гугл-форм. Всі 97 респондентів проходили опитування у Гугл-формі, яка включала у себе: короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [45]; опитувальник «види екзистенційної тривоги» В. ван Брюггена в адаптації В.В. Кучиної [46]; опитувальник часової перспективи особистості Зімбардо за адаптацією О. Сенік [27], анкетні питання FOWARS [24].

Що стосується критеріїв виключення, то основною причиною могло бути неповне заповнення анкети та невідповідність вказаному віковому діапазону.

Вікові особливості вибірки

Медіана	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мін.	Макс
20	20,1	1,62	18	23

Descriptives

	Вік
N	97
Missing	0
Mean	20.1
Median	20
Standard deviation	1.62
Minimum	18
Maximum	23

Було досліджено вікові особливості вибірки, що брали участь у дослідженні. Спостерігалась зосередженість учасників дослідження навколо медіани, що дорівнює 20 рокам. Це свідчить про те, що більшість учасників мають вік, що наближений до середнього вікового показника вибірки. Середнє значення віку учасників складає 20.1 років, що є досить близьким до медіани і підтверджує, що вибірка є добре збалансованою за віковим критерієм.

Стандартне відхилення дорівнює 1.62 роки, що свідчить про те, що вікові показники учасників дослідження розподілені в досить вузькому діапазоні, тобто велика частина учасників має вік, що відхиляється від середнього не більше, ніж на 1.62 роки.

Мінімальний вік учасників складає 18 років, тоді як максимальний — 23 роки. Це підтверджує, що дослідження було спрямовано на аналіз психологічних особливостей людей юнацького віку в контексті їх страхів та тривоги.

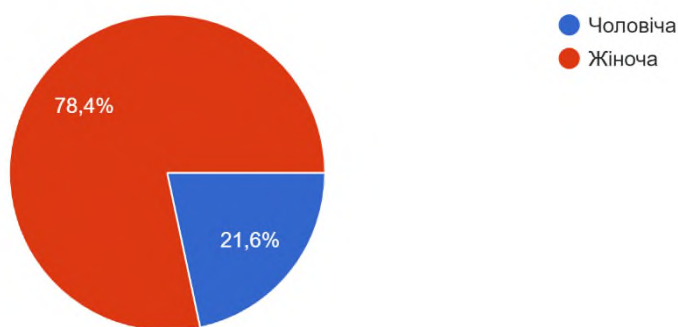
Основаючись на цих даних, можна зробити висновок, що вибірка є репрезентативною для вказаної вікової групи і дає можливість провести об'єктивний аналіз психологічних особливостей цієї категорії осіб.

Таблиця 2.2

Гендерні особливості вибірки

Змінні	Чоловіки	Жінки
Кількість	21	76
% від вибірки	21,6%	78,4%

Стать
97 ответов



Було вивчено гендерні особливості вибірки учасників дослідження. За отриманими даними, у дослідженні брали участь 21 чоловік, що становить 21,6% від загальної кількості учасників, та 76 жінок, які складають 78,4% вибірки. Таким чином, чоловіча частина учасників переважала над жіночою.

Це свідчить про те, що гендерний розподіл учасників не є рівномірним, і жінки були більш активні у взятті участі в цьому дослідженні. Можливо, це пов'язано з особливостями теми дослідження та її актуальністю для жіночої частини людей юнацького віку, або з іншими факторами, які впливали на рішення брати участь у дослідженні.

Основаючись на аналізі гендерних особливостей вибірки, можна зазначити, що отримані дані можуть відображати певні психологічні особливості, характерні для жіночої аудиторії. Однак, необхідно також

враховувати, що нерівномірний гендерний розподіл може вплинути на загальні висновки та інтерпретацію результатів дослідження.

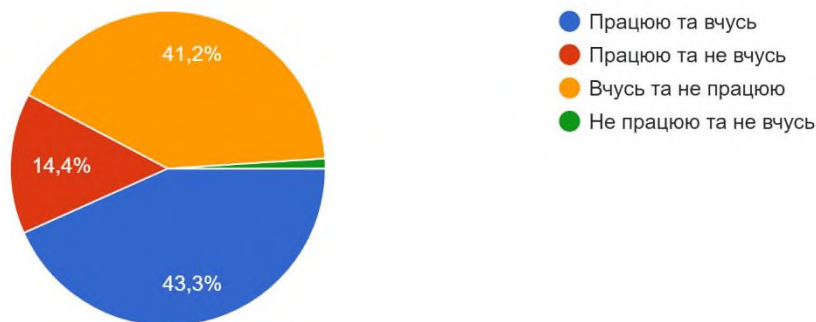
Таблиця 2.3

Соціальний статус вибірки

	Соціальний статус	Вік
Середнішій	1	22.3
	2	20.3
	3	19.3
	4	19.0
Стандартне відхилення	1	1.44
	2	1.38
	3	1.13
	4	NaN

Соціальний статус

97 ответов



Було порівняно соціальний статус вибірки з їх віком, де під номером 1 відповідь «працюю та вчусь» 43.3%, середній вік вибірки 22.3 роки; під номером 2 «працюю та не вчусь» 14.4%, середній вік вибірки 20.3 роки; під номером 3 «вчусь та не працюю» 41.2%, середній вік вибірки 19.3 роки; під номером 4 «не працюю та не вчусь» 1%, середній вік вибірки 19 років. Стандартне відхилення складає 1.44; 1.38 та 1.13 років відповідно, що свідчить про те, що вікові показники учасників дослідження розподілені в досить

вузькому діапазоні, тобто велика частина учасників має вік, що відхиляється від середнього не більше, ніж на вище зазначені значення.

Можна зробити висновок, що всі досліджувані крім однієї особи ведуть активне життя, в якому є місце і роботі і навчанню. Також можна зробити висновки, що більш старші люди і навчаються і працюють, а більш молодші приділяють час лише навчанню.

Аналіз сучасних дослідницьких підходів у психологічних дисциплінах вказує на необхідність чіткої структуризації етапів проведення дослідження.

Відібраним учасникам було запропоновано взяти участь у дослідженні, спрямованому на виявлення психологічних особливостей страху війни в сучасних умовах. Це було розроблено з метою з'ясування загальних патернів відчуття страху серед людей юнацького віку та виявлення основних стимулюючих чинників.

Для збору даних було використано ряд методик: короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [45]; опитувальник «види екзистенційної тривоги» В. ван Брюггена в адаптації В.В. Кучиної [46]; опитувальник часової перспективи особистості Зімбардо за адаптацією О. Сенік [27], анкетні питання FOWARS [24].

З метою проведення анкетування, було використано платформу Гугл-форм, що забезпечує максимальний рівень доступності для осіб юнацького віку. Ця платформа дозволяє легко створювати анкети, ділитися ними з респондентами та збирати відповіді в режимі реального часу.

2.2. Методики збору даних та їхнє обґрунтування

Під час глибокого дослідницького аналізу сучасних наукових джерел стало зрозуміло, що психологічні особливості страху війни у людей юнацького віку залишаються малодослідженою темою. Проте з урахуванням глобальних геополітичних змін, така проблема набуває особливої актуальності. Вчені, такі як Джонатан Хайд та Олена Лещук, підкреслюють необхідність глибокого

розуміння психологічних реакцій на конфлікти, які безпосередньо впливають на людей юнацького віку, особливо у віці формування особистості.

Дослідження, проведені у різних культурних контекстах, підтверджують, що певні методики дозволяють зібрати найбільш об'єктивну та повну інформацію з цієї сфери. Цей підхід, як зазначив професор Мартін Селігман, дозволяє не тільки визначити рівень страху, але й вивчити його причини, механізми виникнення та способи адаптації людей юнацького віку до стресових умов.

Отже, враховуючи вище зазначене, було вирішено вибрати певний набір методик, які найкращим чином відповідають особливостям досліджуваної проблеми.

Після глибокого вивчення сучасних наукових підходів до вивчення психологічних особливостей страху війни у людей юнацького віку стало зрозуміло, що велике значення мають специфічні методики збору даних. В ідеалі, використання комбінації різних методів надає можливість отримати більш комплексний погляд на цю проблему.

Особливе місце в цьому контексті займають психологічні тести та анкети. Саме ці інструменти найчастіше дозволяють дістати до найглибших рівнів психіки, вивчаючи страхи та тривоги особистості.

Комбіноване використання цих методик дає змогу отримати об'єктивну картину досліджуваної проблеми, враховуючи як внутрішні психологічні процеси, так і соціальний контекст особистості.

Психологічні тести, які досліджують внутрішні рівні психіки, можуть бути чутливими до суб'єктивності респондентів. Особливо це стосується людей юнацького віку, яка може не завжди відповідати правдиво або може не мати повного розуміння своїх власних емоційних станів.

Тоді як анкети, орієнтовані на соціальний контекст страху, можуть зазнавати впливу соціальної бажаності, де респонденти можуть намагатися представити себе у більш позитивному світлі.

Додатково, важливо враховувати, що дослідження страху війни у людей юнацького віку може виявитися чутливою темою, яка може викликати стрес або незручність серед учасників.

Проте для мінімізації цих обмежень дослідники можуть використовувати анонімність та конфіденційність відповідей, що сприяє більшій відвертості учасників. Також корисним є комбінування кількох методик для отримання більш об'єктивного зображення досліджуваної проблеми, а також проведення попередніх інструктажів для респондентів, щоб вони краще розуміли цілі та суть дослідження.

Під час вивчення психологічних особливостей страху війни у людей юнацького віку зосереджувалася увага на методиках, які можуть найточніше відображати досліджувані характеристики особистості. Аналіз сучасних джерел показав, що для теоретичного осмислення проблеми на дослідницькому етапі було використано методи аналізу, синтезу та узагальнення знань.

Що стосується емпіричних методів, було визначено декілька ключових методик для детального вивчення психологічних особливостей страху війни. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [45], завдяки ньому можна побачити 5 характеристик (властивостей), або, іншими словами, моделей темпераменту особистості, які характеризують людину за допомогою певних факторів; опитувальник «види екзистенційної тривоги» В. ван Брюггена в адаптації В.В. Кучиної [46] Опитувальник базується на виокремленні п'яти екзистенційних проблем; опитувальник часової перспективи особистості Зімбардо за адаптацією О. Сенік [27] оцінює індивідуальні відмінності у часових профілях і специфічних часових нахилах; анкетні питання FOWARS [24] шкала страху війни.

Методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості» (Ten-Item Personality Inventory, TIPI), створена Гошлінгом, Рентфро і Сванном у 2003 році, призначена для швидкої оцінки основних рис особистості, відомих як «Велика п'ятірка». TIPI використовується для визначення п'яти ключових

аспектів особистості: екстраверсії, дружелюбності, добросовісності, емоційної стабільності (нейротизму) та відкритості до досвіду. Цей інструмент дозволяє швидко і ефективно отримати загальне уявлення про особистісні характеристики респондентів [45].

Екстраверсія вимірює рівень соціальної активності, енергійності та товариськості. Це дозволяє визначити, наскільки юнаки здатні до соціальної взаємодії в стресових ситуаціях, таких як війна.

Дружелюбність оцінює альтруїзм, співчутливість та готовність до співпраці. Ця шкала допомагає зрозуміти, як юнаки підтримують соціальні зв'язки у важкі моменти.

Добросовісність вказує на організованість, дисциплінованість та відповідальність. Ці характеристики важливі для оцінки здатності молодих людей підтримувати структуроване життя під час стресу.

Емоційна стабільність (нейротизм) визначає схильність до тривожності та емоційної стійкості. Це ключовий показник для дослідження, оскільки дозволяє оцінити, як війна пов'язана з емоційним станом юнаків.

Відкритість до досвіду оцінює рівень творчості, допитливості та готовності до нових вражень. Ця шкала допомагає зрозуміти, як молодь сприймає нові та невідомі ситуації.

ТІРІ є надзвичайно зручним інструментом завдяки своїй короткості, що дозволяє швидко збирати дані без значного навантаження на респондентів. Оцінка всіх п'яти факторів особистості дає цілісне уявлення про психологічний профіль юнаків, що є важливим для розуміння їх реакцій на стресові ситуації, спричинені війною. Зокрема, шкала нейротизму є особливо корисною для дослідження тривожних станів та страхів, викликаних війною.

Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (Types of Existential Anxiety Questionnaire, TEAQ) був розроблений В. ван Брюггеном для оцінки різних аспектів екзистенційної тривоги. Цей інструмент допомагає виявити та виміряти глибокі страхи і тривоги, що пов'язані з основними питаннями людського існування [46].

TEAQ використовується для оцінки різних видів екзистенційної тривоги, таких як страх смерті, страх втрати сенсу життя, страх ідентичності, страх самотності. Він допомагає зрозуміти, як ці тривоги проявляються у різних людей та як вони впливають на їхнє психічне здоров'я і поведінку.

Шкала страху смерті вказує на рівень тривоги, пов'язаної з усвідомленням неминучості смерті. У нашому дослідженні ця шкала допоможе виявити, як молоді люди сприймають страх смерті в умовах військових дій.

Шкала страху втрати сенсу життя вимірює тривогу, що пов'язана з втратою або відсутністю сенсу життя. Вона допомагає зрозуміти, як війна пов'язана з життєвими цінностями та цілями юнаків, що є важливим для їх психологічного благополуччя.

Шкала страху самотності оцінює рівень тривоги, пов'язаної з почуттям соціальної або екзистенційної самотності. Ця шкала допомагає оцінити зв'язок війни з соціальними взаєминами та відчуттям підтримки серед юнацтва.

Шкала страху ідентичності вимірює тривогу, що пов'язана з відповідальністю за власний вибір і дії. Допомогає дослідити, як військовий конфлікт пов'язаний з почуттям контролю та відповідальності у юнаків.

TEAQ дозволяє виявити різні види екзистенційної тривоги, що є важливими для розуміння психологічного стану молоді під час війни. Використання TEAQ разом з іншими методиками дозволить отримати більш комплексне уявлення про психологічні особливості страху.

Опитувальник Часової Перспективи Особистості Зімбардо розроблений для вимірювання індивідуальних рівнів часової перспективи, а саме, схильності до орієнтації на майбутнє, сьогодення або минуле. Цей опитувальник є цінним інструментом для дослідження психологічних особливостей особистості, оскільки часова перспектива може мати зв'язок зі сприйняттям та реакцією юнаків на стресові ситуації, такі як війна.

Шкала негативного минулого може вказувати на пережитий неприємний досвід, або ж на сприйняття його таким. Вона може допомогти з'ясувати,

наскільки сильно негативний досвід може бути пов'язаний зі страхом війни у юнацтва.

Шкала позитивного минулого оцінює наявність позитивних спогадів або переконань, пов'язаних з минулим досвідом війни або його наслідками. Вона дозволяє виявити можливі джерела підтримки та ресурси для подолання страху.

Шкала гедоністичного теперішнього вимірює рівень задоволення та насолоди в моментальний час. Вона може вказати на те, наскільки особистість здатна відчувати радість та задоволення в житті, незважаючи на наявність страху війни.

Шкала майбутнього досліджує сприйняття та очікування юнаків щодо майбутнього, можна побачити чи ставлять досліджувані собі цілі і плани на майбутнє в умовах війни.

Шкала фаталістичного теперішнього вимірює рівень віри у те, що події в сучасному житті контролюються зовнішніми силами, такими як доля або випадковість. Вона може вказати на ступінь зв'язку військових подій з переконаннями людини щодо свого контролю над життям.

У контексті нашого дослідження ця методика може бути корисним інструментом для вивчення взаємозв'язку між часовою перспективою та сприйняттям страху.

Анкетні питання FOWARS дозволяють виявити страх початку військових дій у екзистенційному та фізіологічному проявах, а також можна визначити загальний бал страху.

Шкала страху в екзистенційному прояві пов'язана зі свідомістю людини про власне існування та її обмеженість. Цей вид страху може бути спровокований відчуттям загрози для життя, втратою близьких, втратою сенсу життя тощо.

Шкала страху в фізичному прояві виникає внаслідок сприйняття небезпеки для фізичного благополуччя. Це може бути пов'язано з реальною загрозою травм або смерті, зокрема від воєнних дій.

Шкала загального страху поєднує результати попередніх двох видів страху.

Так як військові дії вже розпочались, ми перефразували деякі з питань аби вони були актуальними у наших реаліях. Після цього ми провели аналіз надійності за Кронбахом (Cronbach's α).

Таблиця 2.4

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.866	0.873

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.788	0.799

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.881	0.885

Для оцінки внутрішньої узгодженості шкали страху війни у фізичному екзистенційному та загальному прояві було використано коефіцієнт Кронбаха (Cronbach's α). Отримані значення $\alpha = 0.866/788/881$ відповідно вказують на високу надійність шкал. Це значення свідчить про те, що елементи шкал добре корелюють між собою і вимірюють той самий конструкт.

Крім того, було проведено аналіз надійності за Макдональдом (McDonald's ω). Отримані значення $\omega = 0.873/799/885$ відповідно також свідчать про високу надійність шкал. Це значення підтверджує результати аналізу за

Кронбахом і вказує на те, що шкали є консистентними і стабільними у вимірюванні страху війни.

Отже, всі показники надійності (Cronbach's α та McDonald's ω) вказують на високу внутрішню узгодженість шкал страху війни. Це свідчить про те, що шкали є надійним інструментом для вимірювання відповідних конструктів у вибірці. Використання цих шкали в подальших дослідженнях може бути обґрунтованим та надійним для отримання стабільних та достовірних результатів.

Висновки до другого розділу

Аналіз сучасної наукової літератури та джерел вказує на велику значущість правильного підходу до вибору вибірки та організації дослідження. Вивчення попереднього досвіду з цієї проблеми підкреслило важливість глибокого аналізу цільової групи, що включає людей юнацького віку різного соціального статусу, з різними досвідами та ставленням до військових конфліктів.

Щодо методик збору даних, обговорення різних підходів та аналіз їхнього застосування в інших дослідженнях дали можливість обрати найбільш релевантні та відповідні методики. Обрані методики забезпечують комплексний підхід до вивчення психологічних особливостей страху війни.

Використання програмного забезпечення Jamovi для математично-статистичних методів обробки даних гарантує точність та наукову об'єктивність результатів.

Таким чином, розробка та планування емпіричного дослідження були здійснені на високому науковому рівні, враховуючи сучасні наукові підходи та рекомендації провідних українських та зарубіжних вчених у цій галузі.

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ ВІЙНИ У ЛЮДЕЙ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Загальний огляд описових статистик за результатами емпіричного дослідження

Таблиця 3.1

	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
					Std. Error		
1. Екзистенційна	22,00	13,00	35,00	27,4742	0,45763	4,50715	20,314
2. Фізіологічна	22,00	6,00	28,00	15,4124	0,50847	5,00781	25,078
3. Загальний бал Страху	43,00	19,00	62,00	42,8866	0,86626	8,53165	72,789
4. Негативне минуле	33,00	23,00	56,00	37,4639	0,71617	7,05346	49,751
5. Гедоністичне теперішнє	33,00	40,00	73,00	57,3814	0,72472	7,13770	50,947
6. Майбутнє	35,00	21,00	56,00	42,9794	0,70223	6,91613	47,833
7. Позитивне минуле	25,00	15,00	40,00	29,0206	0,44475	4,38030	19,187
8. Фаталістичне теперішнє	24,00	18,00	42,00	27,8866	0,51060	5,02883	25,289
9. Екстраверсія	12,00	2,00	14,00	9,1134	0,24518	2,41470	5,831
10. Дружелюбність	8,00	5,00	13,00	10,2474	0,19222	1,89314	3,584
11. Добросовісність	12,00	2,00	14,00	10,0309	0,26641	2,62382	6,884
12. Емоційна стабільність	12,00	2,00	14,00	7,4433	0,26742	2,63379	6,937
13. Відкритість новому досвіду	10,00	4,00	14,00	10,3402	0,22556	2,22152	4,935
14. Страх смерті	31,00	9,00	40,00	23,4742	0,64368	6,33951	40,189
15. Страх втрати сенсу життя	15,00	5,00	20,00	10,9278	0,32283	3,17952	10,109
16. Страх ідентичності	20,00	5,00	25,00	13,1237	0,45153	4,44704	19,776
17. Страх самотності	16,00	4,00	20,00	9,9278	0,37686	3,71160	13,776

1. Екзистенційна

Було досліджено показник шкали страху в екзистенційному прояві серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 27,47 одиниці, що дозволяє зробити висновок про те, що загалом рівень екзистенційної вираженості страху серед учасників дослідження є досить високим. Стандартне відхилення рівне 4,51, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника екзистенційної шкали складає 13 одиниць, а максимальне – 35 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з

дуже високим рівнем вираженості екзистенційного страху, так і з порівняно низьким.

2. Фізіологічна

Було досліджено показник шкали страху в фізіологічному його прояві серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 15,41 одиниці, що вказує на різноманітний рівень фізіологічних відчуттів серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 5,01, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника фізіологічної шкали складає 6 одиниць, а максимальне – 28 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем фізіологічних відчуттів, так і з дуже низьким.

3. Загальний бал страху

Було досліджено показник загального балу страху серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 42,89 одиниці, що вказує на значний рівень тривоги серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 8,53, що свідчить про наявність значної варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника загального балу страху складає 19 одиниць, а максимальне – 62 одиниці. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем страху, так і з досить низьким.

Загалом, результати перших трьох шкал свідчать про те, що серед досліджуваних спостерігається високий рівень екзистенційних питань та страху, а також помірний рівень фізіологічних відчуттів, з широким діапазоном варіацій в кожній з цих шкал. Це вказує на те, що учасники дослідження мають різний ступінь занурення у ці аспекти, що може бути обумовлено індивідуальними особливостями та життєвими обставинами.

4. Негативне минуле

Було досліджено показник негативного минулого серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення

показника становить 37,46 одиниці, що свідчить про високий рівень негативних переживань у минулому серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 7,05, що свідчить про наявність значної варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника негативного минулого складає 23 одиниці, а максимальне – 56 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем негативних переживань у минулому, так і з порівняно низьким.

5. Гедоністичне теперішнє

Було досліджено показник гедоністичного теперішнього серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 57,38 одиниці, що свідчить про високий рівень гедоністичних настроїв серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 7,14, що свідчить про наявність значної варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника гедоністичного теперішнього складає 40 одиниць, а максимальне – 73 одиниці. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем гедоністичних настроїв, так і з посереднім.

6. Майбутнє

Було досліджено показник шкали майбутнього серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 42,98 одиниці, що вказує на значний рівень уваги до майбутнього серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 6,92, що свідчить про наявність значної варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника шкали майбутнього складає 21 одиницю, а максимальне – 56 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем уваги до майбутнього, так і з порівняно низьким.

7. Позитивне минуле

Було досліджено показник позитивного минулого серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 29,02 одиниці, що свідчить про відносно високий рівень

позитивних переживань у минулому серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 4,38, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника позитивного минулого складає 15 одиниць, а максимальне – 40 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем позитивних переживань у минулому, так і з порівняно низьким.

8. Фаталістичне теперішнє

Було досліджено показник фаталістичного теперішнього серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 27,89 одиниці, що свідчить про помірний рівень фаталістичних настроїв серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 5,03, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника фаталістичного теперішнього складає 18 одиниць, а максимальне – 42 одиниці. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем фаталістичних настроїв, так і з порівняно низьким.

Загалом, результати шкал 4, 5, 6, 7, 8 свідчать про те, що серед досліджуваних спостерігається різноманітність у сприйнятті минулого, теперішнього та майбутнього. Високий рівень задоволення теперішнім часом (гедоністичне теперішнє) та спрямованості на майбутнє, а також значна кількість негативних спогадів про минуле та помірний рівень фаталістичних настроїв щодо теперішнього часу вказують на складний та багатогранний емоційний та психологічний стан учасників дослідження. Ці дані можуть бути використані для подальших досліджень з метою розуміння зв'язок різних факторів з емоційним та психологічним благополуччям юнаків.

9. Екстраверсія

Було досліджено показник екстраверсії серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 9,11 одиниці, що свідчить про відносно високий рівень соціальної активності та здатності до взаємодії з оточуючими. Стандартне

відхилення рівне 2,41, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника екстраверсії складає 2 одиниці, а максимальне – 14 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем екстраверсії, так і з дуже низьким.

10. Дружелюбність

Було досліджено показник дружелюбності серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 10,25 одиниці, що вказує на високий рівень альтруїзму і сприйняття оточуючих позитивно. Стандартне відхилення рівне 1,89, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника дружелюбності складає 5 одиниць, а максимальне – 13 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем дружелюбності, так і з порівняно низьким.

11. Добросовісність

Було досліджено показник добросовісності серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 10,03 одиниці, що свідчить про високий рівень відповідальності та організованості серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 2,62, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника добросовісності складає 2 одиниці, а максимальне – 14 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем добросовісності, так і з дуже низьким.

12. Емоційна стабільність

Було досліджено показник емоційної стабільності серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 7,44 одиниці, що свідчить про помірний рівень емоційної стабільності серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 2,63, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника емоційної стабільності складає 4 одиниці, а максимальне – 12

одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем емоційної стабільності, так і з порівняно низьким.

13. Відкритість до нового досвіду

Було досліджено показник відкритості до нового досвіду серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 10,34 одиниці, що свідчить про високий рівень готовності до нових вражень та змін серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 2,22, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника відкритості до нового досвіду складає 6 одиниць, а максимальне – 16 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем відкритості до нового досвіду, так і з порівняно низьким.

Загалом, результати шкал 9, 10, 11, 12, 13 свідчать про те, що серед досліджуваних спостерігаються високі рівні дружелюбності, добросовісності та відкритості до нового досвіду, а також помірні рівні екстраверсії та емоційної стабільності. Широкий діапазон оцінок у кожній шкалі вказує на значні індивідуальні відмінності серед учасників дослідження. Ці дані можуть бути корисними для подальшого аналізу та розробки програм, спрямованих на підтримку та розвиток соціальних і психологічних якостей людей.

14. Страх смерті

Було досліджено показник страху смерті серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 23,47 одиниці, що свідчить про високий рівень страху смерті серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 6,34, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника страху смерті складає 9 одиниць, а максимальне – 40 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем страху смерті, так і з досить низьким.

15. Страх втрати сенсу життя

Було досліджено показник страху втрати сенсу життя серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 10,93 одиниці, що свідчить про помірний рівень цього страху серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 3,18, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника страху втрати сенсу життя складає 5 одиниць, а максимальне – 20 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем страху втрати сенсу життя, так і з дуже низьким.

16. Страх ідентичності

Було досліджено показник страху ідентичності серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 13,12 одиниці, що свідчить про помірний рівень цього страху серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 4,44, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника страху ідентичності 5 одиниць, а максимальне – 25 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем страху ідентичності, так і з дуже низьким.

17. Страх самотності

Було досліджено показник страху втрати сенсу життя серед досліджуваних, що представлено в таблиці 3.1. Згідно отриманих результатів, середнє значення показника становить 9,92 одиниці, що свідчить про помірний рівень цього страху серед респондентів. Стандартне відхилення рівне 3,71, що свідчить про наявність деякої варіабельності в результатах. Мінімальне значення показника страху самотності 4 одиниць, а максимальне – 20 одиниць. Це свідчить про те, що серед учасників дослідження є як особи з дуже високим рівнем страху ідентичності, так і з дуже низьким.

Загалом, результати шкал 14, 15, 16, 17 свідчать про те, що серед досліджуваних спостерігається високий рівень страху смерті, а також помірні рівні емоційної стабільності, страху втрати сенсу життя та страху самотності.

Широкий діапазон оцінок у кожній шкалі вказує на значні індивідуальні відмінності серед учасників дослідження.

Отже, найвищі середні значення спостерігаються у шкал "Гедоністичне теперішнє" (Mean = 57.38) та "Загальний бал страху" (Mean = 42.88), що свідчить про високу вираженість цих показників у вибірці.

Найнижчі середні значення у шкал "Провина" (Mean = 2.37) та "Емоційна стабільність" (Mean = 7.44), що свідчить про низький рівень цих показників у вибірці.

Найвищі стандартні відхилення спостерігаються у шкал "Загальний бал Страху" (Std. Dev. = 8.53) та "Гедоністичне теперішнє" (Std. Dev. = 7.13), що вказує на велику варіативність цих показників серед респондентів.

Найнижчі стандартні відхилення у шкал "Провина" (Std. Dev. = 1.16) та "Дружелюбність" (Std. Dev. = 1.89), що вказує на меншу варіативність цих показників серед респондентів.

3.2. Психологічні особливості зв'язку страху війни та особистісних диспозицій/екзистенційних страхів/часової перспективи

Таблиця 3.2

Взаємозв'язок страху війни у різних його проявах з екзистенційними проявами страху

	Страх війни в екзистенційному прояві	Страх війни в фізіологічному прояві	Загальний бал страху війни
Страх смерті	.443**	.408**	.457**
Страх втрати сенсу життя	.308**	.412**	.394**
Страх ідентичності	0,196	.357**	.293**
Страх самотності	.293**	.342**	.327**

** Кореляція є значущою на рівні 0,01 (двостороння).

У ході емпіричного дослідження було зосереджено увагу на аналізі взаємозв'язків страху війни у різних його проявах з екзистенційними страхами. Дослідження показало, що майже всі види екзистенційного страху пов'язані зі страхом війни у екзистенційному прояві.

Зокрема, страх війни в екзистенційному прояві позитивно посередньо корелює зі страхом смерті ($r = .443^{**}$). Ця посередня кореляція свідчить про те, що переживання війни на екзистенційному рівні тісно пов'язане зі страхом смерті. Війна часто підіймає фундаментальні питання життя та смерті, що може посилювати екзистенційні страхи серед юнаків.

Також страх втрати сенсу життя позитивно слабко корелює з екзистенційним проявом страху війни ($r = .308^{**}$). Це означає, що страх війни має зв'язок з екзистенційними питаннями сенсу життя. Під час війни юнаки можуть відчувати втрату сенсу існування через руйнування їхніх планів та мрій.

Кореляція страху самотності з екзистенційним проявом страху війни на позитивному дуже слабкому рівні ($r = .293^{**}$), проте екзистенційні переживання війни все ж пов'язані зі страхом самотності. Війна може підсилювати почуття ізоляції та покинутості, особливо коли люди втрачають близьких або залишають свої домівки.

Також було виявлено, що екзистенційні прояви страху війни занадто слабко зі страхом ідентичності, тож майже не мають зв'язок з рівнем страху війни.

Страх війни в фізіологічному прояві позитивно посередньо корелює зі страхом смерті ($r = .408^{**}$). Це може бути пов'язано з тим, що фізичні симптоми тривоги, такі як підвищене серцебиття і пітливість, нагадують про смертельну небезпеку.

Також страх війни в фізіологічному прояві позитивно посередньо корелює зі страхом втрати сенсу життя ($r = .412^{**}$). Це може бути обумовлено тим, що постійна тривога і стрес призводять до відчуття безглуздості та безвиході.

Страх війни в фізіологічному прояві також позитивно корелює на слабкому рівні зі страхом ідентичності ($r = .357^{**}$). Війна може викликати кризи ідентичності, оскільки молоді люди можуть відчувати себе втраченими або нездатними знайти своє місце у світі.

Також було визначено, що страх війни в фізіологічному прояві позитивно слабо корелює зі страхом самотності ($r = .342^{**}$). Це може бути через те, що під час війни люди відчують фізичну небезпеку та тривогу, що підсилює їхнє почуття самотності.

Нами було визначено, що загальний бал страху війни позитивно посередньо корелює зі страхом смерті ($r = .457^{**}$), позитивно слабо корелює зі страхом втрати сенсу життя ($r = .394^{**}$), позитивно дуже слабо корелює зі страхом ідентичності ($r = .293^{**}$), позитивно слабо корелює зі страхом самотності ($r = .327^{**}$). Загальний бал страху війни включає як екзистенційні, так і фізіологічні компоненти, тож всі перелічені фактори мають кореляцію із загальним балу страху війни.

Отже, наявні дані показують, що страх війни має сильний зв'язок з різними аспектами екзистенційного страху, включаючи страх смерті, страх втрати сенсу життя, страх самоідентифікації та страх самотності. Екзистенційні прояви страху війни тісно пов'язані зі страхом смерті та втратою сенсу життя. Фізіологічні прояви страху війни корелюють зі страхом ідентичності та самотності, підкреслюючи важливість врахування як психологічних, так і фізіологічних аспектів при вивченні зв'язку війни з психологічним станом молоді. Загальний бал страху війни поєднує ці аспекти, показуючи комплексний зв'язок страху війни з екзистенційними страхами молодих людей.

Таблиця 3.3

	Страх війни в екзистенційному прояві	Страх війни в фізіологічному прояві	Загальний бал страху війни
Негативне	.324**	.361**	.355**

минуле			
Гедоністичне теперішнє	0.110	0.187	0.145
Майбутнє	-0.086	-0.007	-0.69
Позитивне минуле	0.053	0.021	0.033
Фаталістичне теперішнє	.383**	.418**	.427**

*** Кореляція є значущою на рівні 0,01 (двостороння).*

Шкала негативного минулого позитивно слабо корелює зі шкалою страху війни в екзистенційному прояві ($r = .324^{**}$), зі шкалою страху війни в фізіологічному прояві ($r = .361^{**}$) та зі шкалою загального балу страху війни ($r = .355^{**}$). Тобто, негативне сприйняття минулого значно пов'язане з екзистенційним та фізіологічним проявом страху війни.

Також шкала фаталістичного теперішнього позитивно посередньо корелює зі шкалою страху війни в екзистенційному прояві ($r = .383^{**}$), зі шкалою страху війни в фізіологічному прояві ($r = .418^{**}$) та зі шкалою загального балу страху війни ($r = .427^{**}$). Отже, рівень фаталістичного теперішнього значно пов'язаний зі страхом війни.

Отже, шкала фаталістичного теперішнього та негативного минулого мають значний зв'язок з рівнем страху у молоді, а шкали гедоністичного теперішнього, майбутнього та позитивного минулого мають занадто слабку або майже відсутню кореляцію, тож пов'язані зі страхом війни зовсім не значною мірою.

Таблиця 3.4

	Страх війни в екзистенційному прояві	Страх війни в фізіологічному прояві	Загальний бал страху війни
--	--	---	-------------------------------

Екстраверсія	-0,102	-0,174	-0,150
Дружелюбність	0,061	-0,015	0,042
Добросовісність	-0,055	0,134	0,055
Емоційна стабільність	-,307**	-,208*	-,242*
Відкритість новому досвіду	-0,178	-0,138	-0,168

Шкала емоційної стабільності негативно слабо корелює зі шкалою страху війни в екзистенційному прояві ($r = -.307^{**}$), і дуже слабо корелює зі шкалою страху війни в фізіологічному прояві ($r = -.208^{**}$) та зі шкалою загального балу страху війни ($r = -.242^{**}$). Тобто, емоційно стабільні люди менш схильні до страху війни.

Інші шкали, такі як екстраверсія, дружелюбність, добросовісність та відкритість новому досвіду мають занадто низький або зовсім відсутній зв'язок зі шкалами з таблиці 3.4, тож вони майже ніяк не пов'язані зі страхом війни.

3.3. Практичні рекомендації зменшення рівня страху війни

В рамках сучасного соціокультурного контексту питання страху війни стає особливо актуальним для молодого покоління. Аналіз джерел показав, що люди юнацького віку часто опиняються в осередку інформаційних потоків, які акцентують увагу на глобальних загрозах, серед яких війни та збройні конфлікти займають одне з провідних місць. Така інформаційна навантаженість може викликати почуття невизначеності, тривоги та страху, особливо серед людей юнацького віку.

Враховуючи глобалізовані процеси та зростання доступності інформації, страх війни серед людей юнацького віку перетворюється на значущий психологічний фактор, який може впливати на якість їхнього життя, соціальну активність та психологічне здоров'я. Водночас, важливість розробки практичних рекомендацій на зниження рівня страху війни стає очевидною,

адже він може обмежувати індивіда в особистісному розвитку, спричиняти стрес та анксіозні розлади.

Для успішної розробки практичних рекомендацій для зменшення рівня страху війни для людей юнацького віку важливо базуватися на теоретичних засадах і відповідній науковій базі. Аналіз джерел показав, що в психології існують численні методологічні підходи та принципи роботи зі страхами, які можуть бути адаптовані для роботи з конкретним страхом війни.

Наукова література підтверджує, що страх є одним з основних інстинктів людини, який виконує захисну функцію, але в певних ситуаціях може перетворитися на дисфункційний механізм. Підходи до роботи зі страхами в основному базуються на когнітивно-поведінковій терапії, яка спрямована на виявлення та корекцію ірраціональних вірувань та переконань, що спричиняють або підтримують страх.

Крім того, важливо звернути увагу на гуманістичні підходи, які акцентують на важливості емоційного взаєморозуміння, самоприйняття та підтримки у процесі подолання страхів. Особливо це стосується страхів, які пов'язані з соціокультурними факторами, такими як страх війни.

Також в літературі акцентується на тому, що для ефективної роботи зі страхами важливо враховувати індивідуальний досвід особистості, його життєвий контекст та особливості взаємодії з соціальним середовищем. Врахування цих аспектів дозволить створити практичні рекомендації, які будуть відповідати потребам людей юнацького віку та сприяти їх психологічному благополуччю.

З війною у нас з'являється багато нових страхів, які могли не проявлятися у такій мірі до цього. До таких страхів відноситься: боязнь каліцтва та смерті, втрата близьких, невпевненість у своєму майбутньому, страх втрати майна. Також існує ймовірність виникнення ПТСР. Розуміння та вивчення цих страхів є важливим кроком у наданні психологічної підтримки тим, хто пережив військові конфлікти.

Ось деякі з технік які можна застосувати для зменшення рівня стресу під час війни:

1. Коли людина дуже переймається та тривожиться через щось, варто конкретизувати страх, максимально детально описати його (форма, розмір, колір і тд). Таким чином страх стане більш відомим і людина зможе його уявно зменшити.
2. Якщо у людини виникла панічна атака через перенапруження, варто спочатку встановити з нею зоровий контакт, а потім використати техніку заземлення: попросити людину озертись навколо та знайти 5 предметів білого кольору, потім 4 зеленого і так до одного.
3. Час від часу варто практикувати медитації та правильне дихання. Адже саме вони зможуть допомогти знизити напругу у стресові моменти, проте потрібно заздалегідь навчитись робити це правильно.
4. За участі спеціаліста варто поступово та систематично занурювати людину у травматичні для неї події аби зрозуміти що саме її налякало та працювати над цим. Таким чином людина зможе адаптуватись до актуальних реалій війни.
5. Заняття арт-терапією допоможуть виразити емоції через творчість та таким чином прожити їх.
6. Групова терапія буде ефективним методом зниження страху війни, адже людина усвідомлюватиме що вона у цій ситуації не одна, а також зможе проговорювати страшні для неї події та сприймати нові подібні події більш спокійно.
7. Акцентування уваги на позитивних моментах ситуації також може допомогти знизити рівень страху.

Висновки до третього розділу

Аналіз джерел показав, що були отримані наступні ключові результати дослідження: страх війни відображається в загальному високому рівні страху, з ним корелює страх смерті, страх втрати сенсу життя та страх самотності.

Виявилось, що сприйняття минулого досвіду негативним та високий рівень фаталістичного теперішнього досить сильно корелюють зі страхом війни. Це може бути спричинено через страх повторення негативного досвіду та відчуття не контролю над власним життям.

Також був наявний негативний взаємозв'язок між страхом війни та емоційною стабільністю. Це свідчить про те що емоційно стабільні люди менш схильні до страху війни.

У аналізі відповідей юнаків та шкал було помічено що відповіді у досліджуваних досить сильно різнились, що говорить про дуже індивідуальне сприйняття цієї теми.

Було надано практичні рекомендації для людей юнацького віку для зменшення рівня страху під час військових дій.

Таким чином, цей розділ надає цінний внесок у розуміння психологічних особливостей страху війни серед людей юнацького віку та вказує на можливі напрямки подальших наукових досліджень та практичних застосувань в цій сфері.

ВИСНОВКИ

1. В рамках теоретичного аналізу сучасних знань щодо психологічних особливостей страху війни було розглянуто різноманітні аспекти цього явища, включаючи його сутність, функції та вплив на індивідів, особливо людей юнацького віку. Страх війни можна визначити як емоційний стан, викликаний реальною або потенційною загрозою військових дій, який відчувається як особиста загроза для життя та благополуччя особи або близьких їй людей. Характеристики страху війни включають почуття загрози, безпорадності, відчуття загрози та тривожності. Історично страх війни був пов'язаний із загрозами військових конфліктів, які мали місце в різні історичні періоди, від античних часів до сучасних військових дій.

Вивчення психологічного аналізу страху виявило, що він виконує як адаптивні, так і дисфункціональні функції. З одного боку, страх може мобілізувати особу на протидію загрозам, але з іншого - призводити до тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу. Особливо значимим цей страх є для юнацтва. Військові конфлікти та їх зображення у медіа можуть суттєво впливати на формування світогляду та ціннісних орієнтирів людей юнацького віку, спонукаючи до переосмислення життєвих цілей і пріоритетів.

2. Розробка програми емпіричного дослідження показала глибоке розуміння складності та багатогранності страху війни як феномену. Основною метою було не лише виявлення загальних характеристик страху війни, але й розкриття специфіки його прояву в сучасних умовах. Ефективне дослідження вимагало застосування комплексного підходу, що об'єднує кілька методів збору даних, включаючи опитування. При цьому особлива увага була приділена визначенню індивідуальних відмінностей у сприйнятті страху війни, виходячи з таких параметрів, як вік, освіта та життєвий досвід респондентів.

Важливою складовою програми емпіричного дослідження була розробка відповідних психометричних інструментів, здатних адекватно виміряти рівень

страху війни та його прояви. Використання науково обґрунтованих методів дозволило отримати достовірні та об'єктивні дані, які можуть бути використані для подальшого аналізу та вивчення цієї проблеми.

3. Визначення вираженості основних емпіричних показників у дослідженні психологічних особливостей страху війни у юнацтві виявилось ключовим моментом, що забезпечує цінність та достовірність результатів. Ретельний аналіз даних показав, що страх війни значною мірою пов'язаний з минулим негативним досвідом, фаталістичним теперішнім, страхом смерті, страхом самотності, страхом втрати сенсу життя та емоційним станом людей юнацького віку. Цей зв'язок може бути простежений через різні параметри, включаючи рівень емоційної стабільності, відчуття безпеки, відкритості новому досвіду та дружелюбності до соціального середовища.

Емпіричні дані підтвердили, що страх війни має як безпосередні, так і опосередковані зв'язки з психікою людей юнацького віку. Прямі зв'язки включають підвищення рівня страху, що може призводити до зниження якості життя та погіршення психічного здоров'я. Опосередковано страх війни впливає через зміну соціальних взаємодій, відчуття ізоляції, та зниження довіри до соціальних інститутів.

4. Було виявлено, що страх війни має індивідуальні особливості, які залежать від різноманітних чинників включаючи особистий досвід у особистості. Такі результати підкреслюють, що реакції на страх війни не є однозначними, а залежать від різноманітних особистісних та зовнішніх факторів.

Дослідження вказує на те, що рівень страху війни може бути пов'язаний з минулим негативним досвідом, фаталістичним теперішнім, страхом смерті, страхом самотності, страхом втрати сенсу життя та емоційним станом. Отримані результати відображають як суб'єктивне сприйняття страху війни, так і його об'єктивні прояви в поведінці, соціальних взаємодіях та життєвих стратегіях людей юнацького віку. Таким чином, дослідження підкреслює

актуальність та важливість подальшого вивчення страху війни, а також розробки практичних рекомендацій.

Вивчення індивідуальних відмінностей у сприйнятті страху війни дозволяє отримати глибше розуміння цього складного феномену та розробити більш цілеспрямовані та ефективні методи підтримки та корекції психоемоційного стану осіб, які зіткнулися з цим викликом.

5. У рамках дослідження було визначено ключові практичні рекомендації для зменшення рівня страху війни, засновані на детальному аналізі психологічних особливостей страху війни у людей юнацького віку. На основі теоретичних знань та емпіричних результатів, розроблені рекомендації включають комплексний підхід, що орієнтується на індивідуальні особливості та потреби людей юнацького віку. Рекомендації включають техніки з позитивної психології, методи релаксації та самозаспокоєння.

Список використаних джерел

1. Adolphs, R. (2013). The biology of fear. *Current biology*, 23(2), R79-R93.
2. Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress* (Vol. 5). CUP Archive, 32-49.
3. Ruiters, R. A., Abraham, C., & Kok, G. (2001). Scary warnings and rational precautions: A review of the psychology of fear appeals. *Psychology and health*, 16(6), 613-630.
4. Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of personality and social psychology*, 81(1), 146.
5. Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In *Research in psychotherapy conference, 3rd, May-Jun, 1966, Chicago, IL, US*. American Psychological Association.
6. Bourke, J. (2001). The emotions in war: fear and the British and American military, 1914–45. *Historical Research*, 74(185), 314-330.
7. Cheung-Blunden, V., & Blunden, B. (2008). The emotional construal of war: Anger, fear, and other negative emotions. *Peace and conflict*, 14(2), 123-150.
8. Grossman, D., & Christensen, L. W. (2022). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and peace*. Open Road Media.
9. Степова А. (2018). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ. *Молодий вчений*, 9 (61), 314-319.
10. Kossowska, M., Szwed, P., Szumowska, E., Perek-Białas, J., & Czernatowicz-Kukuczka, A. (2023). The role of fear, closeness, and norms in shaping help towards war refugees. *Scientific reports*, 13(1), 1465.
11. Boehnke, K., & Schwartz, S. H. (1997). Fear of war: Relations to values, gender, and mental health in Germany and Israel. *Peace and Conflict*, 3(2), 149-165.
12. Huddy, L., Feldman, S., Lahav, G., & Taber, C. (2004). Fear and terrorism: Psychological reactions to 9/11. In *Framing terrorism* (pp. 255-278). Routledge.

13. Vintilă, M., Lăzărescu, G. M., Kalaitzaki, A., Tudorel, O. I., & Goian, C. (2023). Fake news during the war in Ukraine: coping strategies and fear of war in the general population of Romania and in aid workers. *Frontiers in psychology, 14*, 1151794.
14. Храбан, Т. Є. (2021). Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Філологічні науки*, (1), 243-251.
15. Armstrong-Jones, R. (1917). The psychology of fear and the effects of panic fear in war time. *Journal of Mental Science, 63*(262), 346-389.
16. Rachman, S. J. (2004). Fear and courage: A psychological perspective. *Social Research, 149*-176.
17. Сиропятов, О. Г., Дзеружинська, Н. О., Бодян, В. В., & Марущенко, К. Ю. (2019). Психологія страху на війні, 1-6.
18. Chextere, O. (2023). Children's fears and coping strategies in the context of war. *Scientific Collection «InterConf»*, (160), 119-127.
19. Яковенко, С. І., & Гурлева, Т. С. (2022). Страх війни в умовах інформаційної агресії: погляд на проблему і можливості її вирішення. In *Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Berlin, Germany. 2022.* (pp. 501-507). MDPC Publishing.
20. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma, 28*(2), 167-174.
21. Загурська, І., & Лісогурська, А. (2023). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ ДОРΟΣЛИХ, ЯКІ У ЧАСІ ВІЙНИ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 16 від 31.08. 2023 року)*, 124.
22. Гончарова, Н. О., Горбенко, Ю. Л., Калюжна, Ю. І., Лавріненко, В. А., Мельничук, М. М., Мирошник, О. Г., Моргун В. Ф., & Яновська, Т. А. (2018).

Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці, 342, 244-268.

23. Довгань, А., & Шостаківська, Н. М. (2022). Соціальний страх в умовах війни. *Збірник тез доповідей □ Міжнародної науково-практичної конференції „Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації“*, 140-141.

24. Kalcza-Janosi, K., Kotta, I., Marschalko, E. E., & Szabó, K. (2022). The Fear of War Scale (FOWARS): development and initial validation. URL: <https://doi.org/10.1002/vzj2.20194>

25. Василега, О. Ю., & Василега, О. Ю. (2010). Теоретичний аналіз феномену страху як актуальної проблеми психологічного здоров'я особистості, 22-28.

26. Зігмунд Фройд. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 стор, ст 394.

27. Оксана Сенік (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Зімбардо (ZTPI). https://www.researchgate.net/publication/280938555_Adaptacia_opituvalnika_casovoi_perspektivi_osobistosti_F_Zimbardo_ZTPI

28. Словник української мови : в 11 т. — Київ : Наукова думка, 1970—1980.

29. Левковська, Л. (2022). ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ. *Молодий вчений*, 1 (101), 57-60.

30. Ющенко, І. (2022). Динаміка актуальних страхів людей юнацького віку в умовах війни. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 9 від 28 квітня 2023 року)*, 7, 143.

31. Shestopal, I., Tkachenko, D., & Saiko, D. (2022). Дослідження стану тривоги студентської людей юнацького віку в період російсько-української війни. *«Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*, (15), 72-77.

32. Коваленко, А. О. (2023). Подолання тривожного настрою в умовах війни, 32, 8-28.

33. Періг, І. М. (2023). Психологічна допомога при гострому переживанні травмуючих подій війни. *Збірник тез □ Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки“*, 23-25.
34. Руденко, Я. С. (2022, April). Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. In *The 11 th International scientific and practical conference “Modern directions of scientific research development” (April 20-22, 2022) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. 440 p.* (p. 273).
35. Козорез, В. Р. (2023). Психологічні особливості студентської людей юнацького віку.
36. Амплєєва, О. М. (2019). Аналіз дослідження особливостей страху у студентської людей юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя. Класичний приватний університет*, (5).
37. Супрун, К. А. (2023). Психологічні особливості сприйняття і реагування студентської людей юнацького віку України на воєнні дії.
38. Savard, M. Schema Theory: Explaining and Diminishing the Impact of Trauma on War-Affected Youth, 1-23.
39. Прокопова, О., & Колінчук, Р. (2023). Дослідження соціально-психологічних чинників формування патріотичних настроїв української людей юнацького віку. *Наука і техніка сьогодні*, (7 (21)).
40. Хомів, А. М., Угрин, О., & Кузьо, О. Психологічний аналіз життєвих цінностей сучасної людей юнацького віку, 1-84.
41. Кулакова, Л. М. (2022). Психологічні особливості етнічної ідентичності та самосвідомості у юнацькому віці. 4, 1-4.
42. Lunov, V., Lytvynenko, O., Maltsev, O., & Zlatova, L. (2023). The impact of Russian military aggression on the psychological health of Ukrainian youth. *American Behavioral Scientist*, 67(3), 426-448.
43. Османова, А., & Співак, Л. (2022). Національна ідентичність української студентської людей юнацького віку у воєнний час. *Психологія: реальність і перспективи*, (18), 132-140.

44. Frounfelker, R. L., Islam, N., Falcone, J., Farrar, J., Ra, C., Antonaccio, C. M., ... & Betancourt, T. S. (2019). Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. *International Review of the Red Cross*, 101(911), 481-506.
45. Klimanska M., Haletska I. UKRAINAIN ADAPTATION OF THE SHORT FIVE FACTOR PERSONALITY QUESTIONNAIRE TIPI (TIPI-UKR). *Psychological journal*. 2019. Vol. 5, no. 9. P. 57–74. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
46. Kuchyna, V. (2020). Адаптація та валідація англomовної версії опитувальника Вінцента ван Брюггена «види екзистенційної тривоги». *World Science*, 3(6 (58)), 56-65. URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123