

*Громадська наукова організація «Всеукраїнська  
Асамблея докторів наук з державного управління»*

*Громадська організація «Асоціація науковців України»*

*у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»*

## *Наукові перспективи*

*(Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка»,  
Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія» )*

*Випуск № 12(42)2023*

*Київ – 2023*

ISSN (print) 2708-7530

DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12\(42\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12(42))

## Наукові перспективи: журнал. 2023. № 12(42) 2023. С.969



*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 24.09.2020 р. № 1188 журналу присвоєно категорію "Б" із галузей науки: державне управління, право та економіка*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології*

*Рекомендовано до друку Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 26.12.2023, № 7/12-23)*

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
Серія КВ № 24436-14376Р від 09.06.2020 р.

Журнал видається за підтримки Міжнародного економічного інституту (Есеніце, Чехія) та КНП "Клінічна лікарня No15 Подільського району м.Києва"

*Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні та за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та медицини. Видання розраховано на дослідників, викладачів вищих навчальних закладів, аспірантів, магістрів, фахівців-практиків.*



*Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.*

### Головний редактор:

**Жукова Ірина Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор Всеукраїнської асамблеї докторів наук з державного управління, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, Лауреат премії імені Івана Франка у галузі інформаційної діяльності, Лауреат Всеукраїнської премії «Інновація в освіті — 2018», м. Київ, Україна

### Заступники Головного редактора:

**Янчук Артем Олександрович** — доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, Заступник керівника Апарата Верховної Ради України (Київ, Україна);

**Непомнящий Олександр Михайлович** — доктор наук з державного управління, кандидат економічних наук, професор, Дійсний член Академії будівництва України, професор кафедри архітектури і просторового планування Національного авіаційного університету (Київ, Україна). Заслужений будівельник України, Почесний працівник будівництва та архітектури, державний службовець 3 рангу (Київ, Україна);

**Дацій Олександр Іванович** — доктор економічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри фінансів, банківської та страхової справи Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна);

**Помиткіна Любов Віталіївна** — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);



HAPPY  
NEW YEAR



ISSN (print) 2708-7530  
Наукові перспективи № 12(42) 2023

## ЗМІСТ

### СЕРІЯ «Державне управління»

<b>Dsbizha V.V., Sandul M.M., Skutelnik I.V.</b> <i>DIRECTIONS OF PUBLIC ADMINISTRATION REGULATION IN UKRAINE</i>	15
<b>Kondratenko M.V.</b> <i>ENSURING THE QUALITY OF PUBLIC SERVICES IN TERRITORIAL COMMUNITIES IN THE WAR CONDITIONS IN UKRAINE</i>	36
<b>Акімов А.В.</b> <i>НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ СФЕРИ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ В ЧАСТИНІ ЕФЕКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІВ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ УКРАЇНИ</i>	45
<b>Аракелова І.О.</b> <i>АНАЛІЗ ПРОЦЕСІВ ВНУТРІШНЬОЇ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ В УКРАЇНІ З ВРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ</i>	58
<b>Бєлай С.В., Спорішев К.О.</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ МОНІТОРИНГУ ТА АНАЛІЗУ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ДЕРЖАВНІЙ БЕЗПЕЦІ УКРАЇНИ ВІД ІНФОРМАЦІЙНИХ ЗАГРОЗ</i>	71
<b>Бондар В.Т.</b> <i>ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ. ДОСВІД США</i>	80
<b>Бондарець Є.М., Чикаренко І.А.</b> <i>ОЦІНЮВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОРИСНОСТІ ПОРТФЕЛЮ ПРОЄКТІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА РЕГІОНАЛЬНОМУ РІВНІ</i>	88
<b>Гримак І. Я.</b> <i>ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА СПРОМОЖНІСТЬ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД: ВИКЛИКИ І ЗАГРОЗИ</i>	102
<b>Демченко Л.Д.</b> <i>ЄВРОПЕЙСЬКА ІНТЕГРАЦІЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ НЕОІНСТИТУЦІОНАЛЬНОЇ КРИТИКИ МІЖДЕРЖАВНОГО ПІДХОДУ</i>	114



**HAPPY  
NEW YEAR**



ISSN (print) 2708-7530

Наукові перспективи № 12(42) 2023

- Власенко С.Б.** 745  
*ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ-ПСИХОЛОГІВ*
- Діденко Г.С.** 760  
*ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ДРІБНОГО ХУЛІГАНСТВА НЕПОВНОЛІТНІХ*
- Єна О.А.** 774  
*ПРОФЕСІЙНИЙ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ДОБІР ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, ЯК ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ НАДІЙНОСТІ ЛЮДСЬКОГО ФАКТОРУ*
- Казанжи М.Й., Абдуллаєва В.В.** 789  
*СВІТОВИЙ ДОСВІД НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ БІЖЕНЦЯМ: МОЖЛИВОСТІ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ*
- Калашник Д.С., Хижняк М.В., Бровченко А.К.** 800  
*ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНКЛЮЗИВНОГО ПОЗАШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ*
- Калюжна Є.М., Житкевич А.О.** 811  
*ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ*
- Комірча Я.П.** 823  
*СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ*
- Лавренюк Я.В., Кулешова О.В.** 842  
*ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ГРОМАДЯН, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ*
- Луцик Г.О.** 852  
*КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ-ДЕВІАНТАМИ*
- Миколенко Н.В.** 866  
*ЗМІСТОВНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ*
- Новіков С.О.** 881  
*ВПЛИВ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ НА КОГНІТИВНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ*
- Овчаренко В.О.** 891  
*ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БІЗНЕС-КОМУНІКАЦІЙ*



УДК 159.9.019.4:159.944.4

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-811-822](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-811-822)

**Калюжна Євгенія Миколаївна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульв. Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (050)561-64-68, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

**Житкевич Анастасія Олександрівна** магістрантка кафедри практичної психології факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульв. Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (073)221-84-99, <https://orcid.org/0009-0004-3433-2211>

## ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

**Анотація.** У статті наголошено, що тривожність є природньою відповіддю організму на загрозу та може нести або користь, або шкоду. Зазначено, що низький рівень тривожності є таким самим небажаним, як і високий, адже свідчить про те, що індивід не зацікавлений у власному житті та має труднощі з мотивацією. Акцентовано увагу на тому, що високий рівень тривожності заважає зосередитись на поточних завданнях через надмірне хвилювання та розсіяну увагу, а оптимальним є середній рівень тривожності – саме він є тією рушійною силою та енергією, яка дає відчуття відповідальності та мотивує до дій.

Актуальність досліджуваної проблеми обумовлена тим, що на сьогоднішній день особливо гостро постає питання підвищеної тривожності сучасної молоді. Постійне напруження та стреси провокують тривожність, яка зараз зустрічається все частіше. Важкість стресора визначається минулим досвідом особистості, а також можливістю вплинути на виниклу ситуацію. Коли втрачається здатність змінити наявні обставини, збільшується хвилювання, зникає відчуття опори.

У залежності від ситуації, тривожність може бути різної інтенсивності. Помірний рівень тривожності виконує захисну функцію, попереджаючи про загрозу. Крім того, тривожність може мотивувати до дій. Адже виникає багато енергії, яку слід використовувати для вирішення ситуацій, які викликають занепокоєння. Водночас, підвищена тривожність здатна дезорієнтувати людину, спровокувати відчуття безвиході. У таких обставинах важко розібратися, що





HAPPY  
NEW YEAR



ISSN (print) 2708-7530

Наукові перспективи № 12(42) 2023

саме заважає почуватися спокійно, тому стає неможливим урівноважити свій стан. Людина починає бачити загрозу там, де її може й не бути, внаслідок чого виникають труднощі в організації своєї діяльності та поведінки.

На підставі проведеного емпіричного дослідження отримано дані щодо впливу тривожності на стресостійкість та адаптивність особистості. За результатами дослідження сформульовано висновок щодо необхідності своєчасного попередження високого рівня тривожності, адже саме він призводить до негативних наслідків та небажаних реакцій з боку психіки та всього організму. Наголошено на тому, що від тривожності не варто намагатися позбутися повністю, адже дане явище є природньою функцією, яка несе користь для людини, коли знаходиться на помірному рівні.

**Ключові слова:** особистість, стрес, стресор, тривожність, опанувальна поведінка, стресостійкість, адаптивність, рівень тривожності.

**Kaliuzhna Yevheniia Mykolaivna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, 18/2 Ihor Shamo Blvd, tel.: (050)561-64-68, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

**Zhytkevych Anastasiia Oleksandrivna** master's student at the Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, 18/2 Ihor Shamo Blvd, tel.: (073)221-84-99, <https://orcid.org/0009-0004-3433-2211>

## ANXIETY AS A FACTOR OF COPING BEHAVIOR OF PERSONALITY IN STRESSFUL SITUATIONS

**Abstract.** The article emphasizes that anxiety is the body's natural response to a threat and can be either beneficial or harmful. It is noted that a low level of anxiety is just as undesirable as a high one, because it indicates that the individual is not interested in his own life and has difficulties with motivation. Emphasis is made on the fact that a high level of anxiety makes it difficult to focus on current tasks due to excessive excitement and distracted attention, while an average level of anxiety is optimal - it is the driving force and energy that gives a sense of responsibility and motivates to action.

The relevance of the investigated problem is justified by the today`s acute issue of increased anxiety among contemporary youth. Constant tension and stress provoke anxiety, which is now more and more common. The severity of the stressor is determined by the past experience of the individual, as well as the ability to



influence the situation. Anxiety increases and sense of support disappears when the ability to change existing circumstances is lost.

Depending on the situation, anxiety can be of different intensity. A moderate level of anxiety performs a protective function, warning of a threat. In addition, anxiety can motivate action. After all, there is a lot of energy that should be used to solve issues that cause anxiety. At the same time, increased anxiety can disorient a person, provoke a feeling of hopelessness. In such circumstances, it is difficult to understand what exactly prevents you from feeling calm, hence it becomes impossible to balance your condition. The individual begins to see a threat where it might not be. Therefore, there are difficulties in organizing one's activities and behavior.

On the basis of the conducted empirical research, data on the impact of anxiety on stress resistance and adaptability of the individual was obtained.

Based on the results, conclusions regarding the need for timely prevention of high-level anxiety were formulated, since it leads to negative consequences and unwanted reactions from the psyche and the whole body. It is emphasized that there is no need to get rid of anxiety completely, as this phenomenon is a natural function that benefits a person when it is at a moderate level.

**Keywords:** personality, stress, stressor, anxiety, coping behavior, stress resistance, adaptability, level of anxiety.

**Постановка проблеми.** Проблема пристосування особистості до різних життєвих ситуацій досягає піку своєї актуальності в сучасних умовах. У типових стресових ситуаціях важкість стресора визначається минулим досвідом. Коли людина опиняється в ситуації, на яку може вплинути, вона користується тими інструментами, які допомогли подолати дану проблему в минулому. Але на сьогоднішній день виникає все більше обставин, які знаходяться за межами нашого контролю. Напружена ситуація в країні, хвороби, воєнні дії провокують сильний стрес, який в подальшому породжує тривожні стани. Наразі високий рівень тривожності здебільшого спостерігається у молоді, тому саме цій віковій групі приділимо увагу.

Молоді люди більш схильні до відчуття підвищеної тривожності через те, що саме цей відрізок життя характеризується становленням особистості. У віці 20-30 років часто відбуваються важливі події, які вимагають певної відповідальності, що посилює вразливість до стресу. До того ж, цей період загалом супроводжується завершенням навчання, пошуку роботи, сепарацією від батьків та дорослішанням, що також може викликати хвилювання й підвищувати рівень тривожності.

Крім того, на ментальне здоров'я молоді впливає також інфопростір, який неминуче зростає кожного дня. Мозок постійно отримує велику кількість



інформації, яку не встигає обробити. Вона подається у вигляді коротких повідомлень чи відео, через що сучасна молодь втрачає інтерес та здатність до обробки більш об'ємних джерел. Надлишок інформації призводить до втрати концентрації та притуплює критичне мислення. Щоденне споживання повідомлень різного типу перевантажує свідомість, а в результаті – підвищене серцебиття, приступи паніки, тривожність, яка здавалося б, виникає без особливих причин.

У сучасній психологічній науці тривожність зазвичай сприймається як негативне явище, з яким завжди намагаються активно боротися. Проте, слід погодитись із тим, що це природня реакція організму, яка необхідна для виживання та подолання складних обставин. Негативні ефекти викликає саме високий рівень тривожності, тому доцільно працювати над тим, щоб досягти оптимального рівня тривожності, адже якщо повністю позбутися цього явища – людина втратить відчуття відповідальності та мотивацію до життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням феномену тривожності займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як: Г. Айзенк, І. Блохіна, У. Джемс, Т. Іванова, К. Ізард, Є. Калюжна, А. Кемпінські, С. Максименко, А. Маурер, Р. Мей, Н. Мілер, С. Ольховецький, С. Радченко, І. Рантбут, Ф. Ріман, Ч. Спілбергер, І. Стрілецька, Д. Тейлор, П. Тилліх, С. Томчук, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, О. Царькова, І. Ясточкіна та інші.

Стресові ситуації як чинник тривожності особистості досліджували А. Ауербах, А. Вальдман, А. Гал, С. Гремлінг, Л. Грімак, Дж. Грінберг, Т. Кобренюк, Р. Лазарус, Д. Льюїс, О. Марковець, Л. Наугольник, М. Орос, Л. Пельцман, Г. Сельє, Дж. Стілмен, та ін.

Проблема опанування у молоді з підвищеною тривожністю досліджується у роботах Ю. Александрова, І. Андрущенко, В. Горбенка, Г. Діденко, Л. Карамушки, Р. Лазаруса, В. Пічуріна, О. Сергієнка, Ю. Снігур, Е. Соломки, С. Фолкмана, А. Хлопека, Т. Хоми, З. Шайхлісламова, В. Шебанової та ін.

Аналіз стану дослідження феномену тривожності та стресових ситуацій як чинника тривожності особистості свідчить про неоднозначність трактувань даних явищ представниками різних концепцій. Це дає можливість зробити висновок, що на сьогодні проблема опанування у молоді з підвищеною тривожністю недостатньо вивчена.

**Мета статті** – теоретико-емпіричне вивчення тривожності як фактора опанувальної поведінки особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Не зважаючи на те, що феномен тривожності вивчається в різних напрямках психології, він досі залишається багатозначним явищем. Зазвичай вчені описують тривогу як складний психоемоційний стан, що включає певні чинники. Кожен науковець враховує ті компоненти, що впливають із його теоретичних побудов. Таким чином,





одні вважають тривогу проявом певних поведінкових ознак, інші – захисним механізмом. Крім того, деякі вчені пов'язують тривогу з подіями минулого, але є й ті, хто визначають її як різновид афекту, фізіологічну реакцію організму.

Як зазначається у сучасних наукових працях, тривожність – це негативний емоційний стан, пов'язаний з передчуттям загрозової небезпеки; стан, у якому людина за щось хвилюється, переживає. Тривожність не завжди свідчить про реальну загрозу, вона може виникати через почуття невизначеності, втрати контролю, в результаті чого з'являються нав'язливі думки і страх того, що ще не відбулось, і не обов'язково трапиться насправді [3].

Підкреслюється, що тривожність як психічний стан виникає внаслідок внутрішніх конфліктів і пов'язаний із зовнішніми об'єктами лише в тому випадку, коли вони активізують ці внутрішні конфлікти. Тривожність є як реакцією на уявну, невизначену загрозу, на відміну від страху, який пов'язаний з конкретними стимулами. Цей стан також може бути тривалим, проявлятися впродовж достатньо довгого періоду часу, повторюватися або бути безперервним [4].

Існують різні рівні тривожності, у кожної людини він свій, що, в свою чергу, може приносити користь, або, навпаки, шкодити. Нормальний рівень тривожності допомагає людині адаптуватися до дійсності та нових умов. В той час як люди з надмірним рівнем тривожності відчують труднощі в організації своєї діяльності та поведінки, схильні бачити загрозу в ситуаціях, де її може не бути, через що реагують вираженим станом напруги на будь-який дискомфорт та не мають змоги вносити зміни у своє життя через переживання й страх невдачі, критики і засудження. Оптимальна тривожність змушує людину звернути увагу на ситуацію та можливі труднощі, що виникають на життєву шляху. Це допомагає направити свої зусилля на вирішення певних перешкод та досягти найкращого результату. Повна відсутність тривоги, як і її надлишок, призводять до негативних наслідків, так як перший варіант перешкоджає нормальній адаптації, а другий – заважає продуктивній діяльності [6].

Тривожність може набувати різної інтенсивності, що залежить від певних факторів, а саме: сили нервової системи, психологічної стійкості, суб'єктивного сприйняття ситуації, рівня загрози та завчасно прийнятих дій. Слід зазначити, що рівень тривожності може підвищуватись, якщо особистість не вирішує вчасно проблеми, які виникають. Тому при перших проявах тривоги необхідно з'ясувати причини виникнення даного емоційного стану та намагатись зробити це до того, як доведеться розбиратись з наслідками у вигляді тривожно-боязливого збудження [2].

З наведеного вище слідує, що рівень тривожності залежить від певних обставин, а також виконує деякі функції. Оптимальний рівень тривоги може



сигналізувати людині про загрозу та небезпеку, спонукаючи її до оцінки наявної ситуації, що ініціює різні форми адаптивної активності, мета яких – усунення джерела потенційної небезпеки. Завдяки тривозі особистість акцентує увагу на можливих труднощах, що, в свою чергу, стає стимулом до зміни поведінки. У той самий час гостра, нерегульована тривога навпаки не дає змоги почати діяти та вирішувати проблеми через високий рівень збудженості психіки, а також неможливість взяти контроль над своїм емоційним станом.

Слід зазначити, що в певних ситуаціях прояви тривожності можуть різнитися. Людина може виявляти свою тривожність не постійно, а залежно від обставин, а може поводитися тривожно завжди і скрізь, навіть якщо на те немає особливих причин. Залежно від того, як склалося дитинство індивіда, мозок виробляє певні реакції на різні подразники. Якщо дитина постійно жила в напрузі, в обставинах, де їй доводилось відчувати небезпеку, невизначеність, страх, то це могло призвести до відчуття втрати опори, що в подальшому породжує тривожність як стиль мислення [5].

Крім того, є таке поняття як «ситуативно стійкі прояви тривожності», яке вказує на те, що людина має відповідну особистісну рису, тобто, схильність до тривоги. Така людина здатна сприймати насправді нейтральні ситуації як загрозові і реагувати відповідною поведінкою. Термін «особистісна тривожність» використовується для позначення стійкої характеристики особистості, що не пов'язана з особливостями ситуації [8].

Окремо зазначимо про ситуативно мінливі прояви тривожності, які характеризуються суб'єктивно пережитими емоціями: занепокоєнням, напругою, нервозністю. Причиною цього є емоційна реакція на стресову ситуацію. Високотривожні особи схильні сприймати загрозу своїй життєдіяльності та самооцінці у великому діапазоні ситуацій, реагуючи вираженим станом тривожності [1].

Аналізуючи форми тривожності, можемо зазначити, що тривога виконує захисні функції. У деяких випадках вона позитивно впливає на діяльність людини, адже супроводжується активацією, яку можна перетворити на енергію та мотивацію до дій. Але це стосується лише нормального рівня тривожності, в іншому випадку тривога може настільки сильно заволодіти людиною, що всі ресурси будуть витрачатися на проживання цього стану, прокручування негативних сценаріїв та нав'язливих думок. Підвищене серцебиття та реакції з боку фізіології також виснажують і не залишають сил для вирішення проблемних питань [7].

Для того, щоб виявити, як підвищена тривожність пов'язана зі стресостійкістю та адаптивністю, було проведено опитування серед молодих осіб віком 20-30 років. Респондентам, які відчувають постійну напругу та



хвилювання, було запропоновано спочатку пройти тест для виявлення рівня тривожності, а далі заповнити гугл-форму, в якій розміщувались ще два опитувальники.

Фокус-групі були представлені такі методики:

1. Шкала тривоги Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, яка включає в себе дві підшкали: перша – оцінює стан тривоги в даний момент, друга – визначає схильність окремої особистості до тривожності. Перша шкала допомагає дізнатися стан особистості тут і зараз, виявити певний неспокій, напругу та хвилювання, яке могло виникнути через проживання стресової ситуації. А питання другої шкали побудовані таким чином, що дають можливість побачити, наскільки досліджуваний взагалі схильний до різного роду переживань, наскільки безпечно він почуває себе в цьому світі. Отримані дані допомагають визначити рівень тривожності особистості.

2. Опитувальник для визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, що складається з 43-х тверджень-подій. Опитуваному пропонується обрати зі списку події, які трапилися з ним протягом останнього року. Кожна з них оцінюється в певну кількість балів. Чим серйозніше ситуація – тим більше балів.

3. Методика дослідження соціальної адаптованості М.Лемак, В.Ю.Петрище містить в собі 25 тверджень, що допомагають оцінити стан людини. Питання побудовані таким чином, що дають змогу розпізнати рівень вразливості особистості, а також зробити висновок щодо її адаптованості у стресових ситуаціях. Показники тривожності у відсотковому значенні представимо на рисунку 1.



Рис. 1. Показники тривожності респондентів (%)





З наведеної діаграми видно, що 53% опитуваних мають високий рівень тривожності, 42% – середній, а лише 5% – низький. Такі показники тривожності пов'язуємо з напруженим станом в країні, який не обійшов стороною жодного. Тому прослідковуємо таку тенденцію, що більшість людей мають саме середній і високий рівень тривожності.

Наступним кроком розглянемо показник стресостійкості респондентів у відсотковому значення, представлені на рисунку 2.

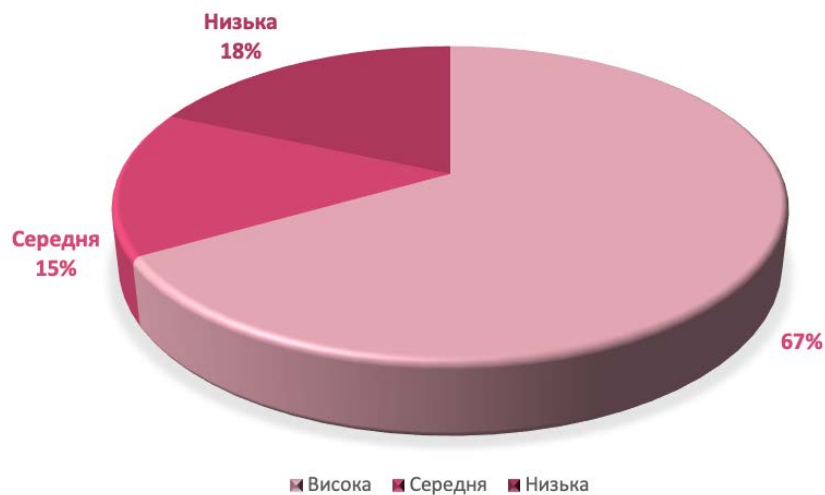


Рис. 2. Показники стресостійкості респондентів (%)

Дана діаграма демонструє, що 67% опитуваних є стресостійкими, ще 15% мають середній рівень стресостійкості, а 18% – низький. Таким чином, більшість тривожних людей з цієї групи мають високу стійкість до стресових ситуацій. Виходячи з цих результатів, робимо висновок, що підвищена тривожність не є фактором зниженої стресостійкості. Це пов'язано із тим, що дана категорія людей схильна хвилюватися наперед, коли напружена подія ще не сталася.

Можемо припустити, що досить часто люди з високим рівнем тривожності почуваються схвильовано саме в ті моменти, коли нічого не відбувається. Дана категорія людей має тенденцію до перебування в стані готовності до реагування на небезпеку, навіть коли ситуація виглядає безпечною. Оскільки їх думки та уявлення про майбутнє можуть бути пов'язані зі страхом, вони приділяють багато уваги можливим негативним наслідкам та перебувають в стані постійної підготовки до ризику. Саме це й призводить до того, що вони відчувають підвищений рівень тривожності, навіть коли немає очевидної причини для хвилювання. Коли все добре – їм здається це підозрілим. Але в момент, коли трапляється стресова подія, вони до неї готові та хвилюються менше, чим інші.





Також додамо, що особистості з високим рівнем тривожності можуть відчувати певний ступінь спокою через те, що вже знають, що їхні страхи та тривоги справді сталися. Невизначеність і невідомість можуть бути більшими джерелами тривоги, ніж самі події, які їх викликали. Таким чином, коли трапляється стресова ситуація, люди з високим рівнем тривожності мають змогу перетворити свою тривогу на певний вид мобілізації, що допомагає їм зосередитися на проблемі та відшукати шляхи її вирішення. У результаті рівень тривоги падає, оскільки людина знаходить спосіб забезпечити собі контроль над ситуацією. Далі розглянемо відсоткові показники соціальної адаптованості людей з високим рівнем тривожності, наведені на рисунку 3.



**Рис. 3.** Показники соціальної адаптованості респондентів із високим рівнем тривожності (%)

Як видно з діаграми, 22% опитаних респондентів мають високий рівень соціальної адаптованості, 43% осіб з підвищеною тривожністю – середній рівень, 33% з фокус-групи – низький та 2% відчувають значні труднощі з пристосуванням до різних ситуацій. Виходячи з даних результатів можемо сказати, що в цілому тривожні особистості хоч і зіштовхуються з труднощами, що пов'язані з соціальною адаптацією, але при цьому все ж пристосовуються до певних ситуацій без особливих складнощів.

У той же час бачимо, що чимала кількість досліджуваних (35%) має низький рівень адаптованості. Пов'язуємо це із тим, що підвищена тривожність спричиняє у людини переоцінення ризику та недооцінку своїх здібностей. Дана категорія особистостей часто схильна вважати, що не зможе впоратися з новими обставинами або успішно взаємодіяти з іншими, навіть якщо у неї є всі знання та навички для цього. У результаті це призводить до уникання соціальних ситуацій та ускладнює адаптацію до незнайомого соціального середовища.



За допомогою описаного вище інструментарію були отримані дані, які підлягали квантифікації та кодуванню з метою подальшого аналізу. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів були здійснені із застосуванням програмного комплексу IBM SPSS Statistics 24.

Відповідно до мети роботи, на основі застосованих діагностичних методик, у якості вихідного матеріалу для аналізу були виділені такі змінні як тривожність, стресостійкість та адаптивність.

Результати кореляційного аналізу наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Кореляційний аналіз показників тривожності, стресостійкості та адаптивності у досліджуваній вибірці**

		тривожність	стресостійкість	адаптивність
тривожність	Correlation Coefficient	1,000	,270*	,402**
	Sig. (2-tailed)	.	,037	,001
	N	60	60	60
стресостійкість	Correlation Coefficient	,270*	1,000	,623**
	Sig. (2-tailed)	,037	.	,000
	N	60	60	60
адаптивність	Correlation Coefficient	,402**	,623**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	.
	N	60	60	60

За допомогою застосування непараметричного коефіцієнту Спірмена було виявлено прямий слабкий статистично значущий зв'язок між показниками тривожності та стресостійкості ( $r=0,270$ ;  $p=0,037$ ); прямий помірний статистично значущий зв'язок між показниками тривожності та адаптивності ( $r=0,402$ ;  $p=0,001$ ); прямий помірний статистично значущий зв'язок між показниками адаптивності та стресостійкості ( $r=0,623$ ;  $p=0,00$ ).

Виявлено, що тривожність і адаптованість мають невисокий коефіцієнт кореляції, а також з'ясовано, що тривожність не впливає значною мірою на рівень стресостійкості. Натомість, встановлено, що адаптованість та стресостійкість мають тісний рівень зв'язку, що може свідчити про їх спільну спрямованість – забезпечення виживання людини у складних або навіть критичних обставинах.



Насамкінець, важливо зазначити, що нетісний зв'язок тривожності та стресостійкості демонструє, що гіперфункція тривожності не обов'язково завжди впливає на стресостійкість особистості. Таким чином, деякі люди можуть мати високий рівень тривожності, але бути досить стресостійкими, оскільки вони вміють ефективно керувати власними емоціями і використовувати позитивну саморегуляцію для підтримки свого психологічного благополуччя. Також пов'язуємо цей феномен із тим, що дана категорія людей має більш активну реакцію на стрес, завдяки чому відповідає на нього швидше і результативніше.

**Висновки.** Таким чином, підсумовуючи, можемо констатувати, що тривожність як психоемоційний стан, пов'язаний із передчуттям небезпеки, виконує захисну функцію, попереджаючи особистість про потенційну загрозу.

Вважаємо, що користь чи негативні ефекти, які може спричинити тривожність, насамперед, залежать від інтенсивності її прояву: низький рівень тривожності є таким самим небажаним, як і високий, адже свідчить про те, що особистість має труднощі з мотивацією, у той час як високий рівень заважає зосередитись на виконанні поточних завдань через надмірне хвилювання та розсіяну увагу. Оптимальним є середній рівень тривожності – саме він є тією рушійною силою та енергією, яка дає відчуття відповідальності та мотивує до дій. Доведено, що тривожність не впливає значною мірою на рівень стресостійкості та адаптивності, що ще раз підтверджує припущення про те, що даний феномен не перешкоджає нормальній життєдіяльності людини.

#### **Література:**

1. Блохіна І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип. 4. С. 82-86.
2. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Наук. вісн. Львівського університету. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
4. Науковий блог національного університету «Острозька академія»: теоретичний аналіз феномену тривожності особистості у стресових ситуаціях: веб-ресурс. URL: <https://naub.ua.edu.ua/>
5. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
6. Царькова О., Радченко С. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2015. Вип. 38. Ч. 7. С. 479-491.
7. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: дис... канд. псих. наук. Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2011. 20 с.
8. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник Львівського університету. 2020. Вип. 6. С. 165-170.



HAPPY  
NEW YEAR



ISSN (print) 2708-7530

Наукові перспективи № 12(42) 2023

### References:

1. Blokhina, I. (2021) Psykholohichni prychny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv [Psychological causes of anxiety in students]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*, 4, 82-86 [in Ukrainian].
2. Zlyvkov, V., Lukomska, S., & Fedan, O. (2016) Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]. *Pedahohichna dumka – Pedagogical thought*, Kyiv [in Ukrainian].
3. Ivanova, T. (2020) Tryvoha yak psykholohichniy fenomen [Anxiety as a psychological phenomenon]. – *Scientific Bulletin of Lviv University*. 6, 72-78 [in Ukrainian].
4. Naukovyi bloh natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»: teoretychni analiz fenomenu tryvozhnosti osobystosti u stresovykh sytuatsiiakh [Scientific blog of the Ostroh Academy National University: theoretical analysis of the phenomenon of personality anxiety in stressful situations]. URL: <https://naub.oa.edu.ua/2014/teoretychnyj-analiz-fenomenu-tryvozhnosti-osobystosti-u-stresovykh-sytuatsiyah-2/> [in Ukrainian].
5. Tomchuk, S., & Tomchuk, M. (2018) Psykholohiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvithomu protsesi [Psychology of anxiety, fear and aggression of the individual in the educational process], Vinnytsia [in Ukrainian].
6. Tsarkova, O., & Radchenko, S. (2015) Teoretychni aspekty proiavu psykholohichnoho fenomenu tryvozhnosti [Theoretical aspects of the manifestation of the psychological phenomenon of anxiety]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu – Scientific Bulletin of Melitopol State. Pedagogical University*, 38, 7, 479-491 [in Ukrainian].
7. Yastochkina, I. (2011) Psykholohichni chynnyky vynyknennia ta korektsiia osobystisnoi tryvozhnosti u rannomu yunatskomu vitsi [Psychological factors of the emergence and correction of personal anxiety in early youth: dis. kand. psihol. nauk] *Nats. ped. un-t im. M.P.Drahomanova – National ped. University named after M.P.Drahomanov*, Kyiv [in Ukrainian].
8. Yastochkina, I. (2020) Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema [Personal anxiety as a socio-psychological problem]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho universytetu – Scientific Bulletin of Lviv University*, 6, 165-170 [in Ukrainian].