

Таким чином, цифрові технології є потужним інструментом для підвищення якості та доступності соціальних послуг, особливо в умовах кризових ситуацій. Вони дозволяють розширити можливості соціальних служб, прискорити надання допомоги та забезпечити більш прозорі процеси. Незважаючи на певні виклики, інвестиції в цифрові технології й розвиток інфраструктури для їхнього впровадження допоможуть суспільству ефективніше справлятися з кризами, забезпечуючи своєчасну підтримку для всіх, хто її потребує.

ЛІТЕРАТУРА

1. Допомога поруч. *Міністерство соціальної політики України*. 2024. URL: <https://dopomoga.msp.gov.ua/?fbclid=IwY2xjawGfh7UBHc6sY8ENWrVMWr4i05cxu9PKvevFNWu8nU2SVI0CFmbnxXuJB7QDDi5TyQ>
2. Електронний кабінет соціальних послуг. *Міністерство соціальної політики України*. 2024. URL: <https://soc.gov.ua/welcome>
3. Роль цифрових технологій у підвищенні доступності соціальних послуг. Консультант: юридичний маркетплейс. 2024. URL: <https://consultant.net.ua/consultant-article/6893>
4. Система 112. *Міністерство внутрішніх справ України*. 2021. URL: <https://mvs.gov.ua/uk/ministry/projekti-mvs/informatizaciya-sistemi-mvs-ukrayini/sistema-112-ukrayini>
5. Ткаліч О. Як подати заяву на соціальні послуги онлайн: в Україні запущено новий портал. *Соцпортал*. 2024. URL: https://socportal.info/ua/news/yak-podatizayavu-na-sotcialni-poslugi-onlain-v-ukraini-zapushcheno-novii-portal/#google_vignette
6. Цифрова трансформація як фактор покращення національної безпеки України. *Центр безпекових досліджень «СЕНСС»*. 2024. URL: <https://censs.org/digital-transformation-as-a-factor-in-improving-the-national-security-of-ukraine/>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОГИ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вознюк А. В.

*Комунальний заклад Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
allavoznuk@ukr.net*

Війна в Україні, яку розв'язали росіяни, створила в країні та і в цілому світі – економічну, продовольчу, психологічну кризи. Стресова ситуація, в якій перебувають, без виключення, майже всі українці, призвела до їх фізичного і психічного виснаження і появи регулярної тривоги. В такому стані людині важко логічно мислити та аналізувати події, які відбуваються щодня. Тому в тривожному стані людина приймає неправильні хибні рішення, які заважають зберігати психічне здоров'я. Складні соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві вимагають від пересічної людини стійкості до

стресових ситуацій, швидкої й конструктивної адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий прогресивний розвиток особистості. Але, на жаль, сьогодні, саме в ці періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві, відбувається інтенсивна примітивізація свідомості молоді, відзначається зростання цинізму, брутальності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання – побоювання, тривога, страх і як наслідок тривожність, як набута властивість особистості. Саме тривога усе частіше зустрічається у вигляді стійкого новоутворення, що може бути одним з провідних чинників, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини.

Мета дослідження – розкрити особливості прояву тривоги у дорослих в умовах війни.

З метою визначення рівня прояву тривоги у дорослих в умовах війни було підбрано методику «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В. Норакидзе). Для визначення чинників, які впливають на рівень прояву тривоги у дорослих в умовах війни було підбрано три опитувальники: тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих); тест на виявлення виснаження від стресу; методика «Опитувальник емоційної усвідомленості» (К. Штайнер). Емпіричне дослідження проводилося в 2023–2024 роках на курсах підвищення кваліфікації серед педагогічних працівників на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Згідно з проведенням оглядом концептуальних позицій вчених щодо розуміння понять «тривоги» та «тривожності» можна зробити такі узагальнення: в психології немає одностайної думки про співвідношення тривоги та тривожності; при тлумаченні поняття «тривога» більшість дослідників використовують його для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, «тривожність» же уживають для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту; ряд авторів в процесі опису понять «тривога» та «тривожність» погоджуються із думкою, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту.

Отже, тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів.

Симптоми тривоги включають в себе широкий спектр від фізичних до емоційних. Це може бути: неспокій, відчуття загрози,

передчуття біди; збудження, гіперактивність; труднощі із зосередженням, «порожній» розум; посилена пітливість, дрож у руках; підвищена втома, втрата сил; нервозність, сонливість; розлади сну.

На основі аналізу літератури виокремлено різновиди тривоги за певними критеріями: за реакцією на оточення: нормальна та надумана; за джерелом існування: реалістична, невротична, моральна; за рівнем інтенсивності: страх, первинна тривога, вторинна тривога.

Вчені виокремлюють основні форми тривоги: фобічна тривога (ізолювана тривога); панічна тривога (пароксизмальна); генералізована тривога; тривога пов'язана зі скаргами на соматичні нездужання; тривога пов'язана зі стресорною подією.

Вчені визначають основні компоненти тривоги: пізнавальний, фізіологічний, емоційний, поведінковий.

Вчені в своїх дослідженнях вирізняють основні симптоми тривоги: фізичні, емоційні, когнітивні.

Одна з основних функціональних характеристик тривоги – передбачення небезпеки, тобто на рівні суб'єктивному тривога виступає як переживання чогось неприємного, невизначеного, загрозливого та сигналізує про це індивіду. Вченими визначено ще не менш важливу функцію тривоги як стимулювання, тобто завдяки тривозі індивід акцентує увагу на можливих труднощах, що, своєю чергою, сприяє зміні поведінки або стимулює включення механізмів психічної адаптації.

На основі аналізу літератури встановлено, в умовах воєнного часу тривога може бути зумовлена: імовірністю потрапляння під обстріл чи бомбардування; прямою загрозою життю; ризиком дістати поранення; повітряними тривогами; необхідністю перебування у бомбосховищі/укритті; загрозою втрати близької людини; суттєвою зміною життєвого стереотипу; руйнуванням життєвих планів; фінансовими труднощами; інформаційним стресом; відчуттям небезпеки навіть у відносно спокійних місцях.

Під час воєнних дій тривога набуває особливої інтенсивності та багатовимірності, яка може проявлятися за таких умов: гіпервігільантність та постійний страх; реакція на тригери; тривожні думки та передбачення; фізіологічні симптоми; соціальна ізоляція тощо. Переважно психологічні аспекти тривоги в умовах війни, як зазначають вчені, пов'язані з постійним відчуттям загрози, стресом і невизначеністю, що вимагає комплексного підходу до її подолання та підтримки психічного здоров'я.

Аналіз результатів показав, що приблизно у половини опитаних людей дорослого віку (52,8%) притаманний середній рівень тривоги, який прагне до високого. У свою чергу, четверта частина опитаних людей дорослого віку (25,0%) має високий рівень тривоги. Дещо менше опитаних людей дорослого віку (22,2%) мають середній рівень тривоги, який прагне до низького. Слід відмітити той факт, що дуже високий та

низький рівні тривоги (по 0,0%) в опитаних респондентів не встановлено.

Аналіз результатів дослідження рівня прояву стресу у людей дорослого віку в умовах війни показав, що переважна більшість опитаних респондентів (63,9%) мають досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму. У свою чергу, 19,4% опитаних людей дорослого віку мають високий рівень стресу. Дещо меншій кількості опитаних людей дорослого віку (11,1%) притаманний стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Важливо відмітити той факт, що лише у 5,6% респондентів відчувають помірний стрес.

У результаті дослідження рівня виявлення виснаження від стресу у дорослих в умовах війни встановлено, що переважна більшість опитаних респондентів (77,8%) мають досить виражене психоемоційне виснаження. У свою чергу, лише у 13,9% респондентів мають сильне психоемоційне виснаження. Важливо відмітити той факт, що лише у 8,3% опитаним людям дорослого віку притаманне легке психоемоційне виснаження.

Аналіз результатів дослідження рівня розвитку емоційної усвідомленості у дорослих в умовах війни показав, що третина опитаних респондентів (30,6%) мають високий рівень емоційної усвідомленості. Середній рівень емоційної усвідомленості (63,9%) говорить про те, що респондент обізнаний про свої почуття, але не завжди знають, що з ними робити. Респонденти з низьким рівнем емоційної усвідомленості (5,5%) не звертають особливої уваги на свої почуття і, як правило, не розбираються в почуттях інших людей.

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву тривоги та такими чинниками, як стрес та виснаження від стресу. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву тривоги та емоційним усвідомленням у дорослих в умовах війни.

З метою профілактики та подолання тривоги у дорослих в умовах війни нами було підібрано систему вправ й технік, які висвітлені у рубриці «Тривога, страх, паніка» інформаційного майданчика «Первинна психологічна допомога під час війни» (<http://surl.li/boroq>), платформою для якого є однойменна сторінка сайту кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вправи, які допоможуть при тривозі. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3594-vpravi-yak-dopomozhut-pri-trivoz>
2. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип. 1(49). С. 32–48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)

3. Дмитрик І. Про що мовчить тривога? Тривога, як ресурс. URL: <https://arpp.com.ua/articles/what-is-anxiety-silent-about-anxiety-as-a-resource/>
4. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
5. Кандибей Н. Тривога: види, лікування, профілактика. URL: <https://violapharm.com/tryvoga-vydy-likuvannya-profilaktyka/>
6. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. URL: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta-nasldki>
7. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В. Норакидзе). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів* : метод. посіб. / Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 109–112.
8. П'ять стратегій проти стресу і тривоги під час повномасштабної війни. URL: <https://smila-rada.gov.ua/content/pyat-strategiy-proty-stresu-i-tryvogy-pid-chas-povnomasshtabnoyi-viyny>
9. П'ять кроків до подолання відчуття тривоги під час війни. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3725-pyat-krokv-do-podolannya-vidchuttya-trivogi-pd-chas-vjni>
10. Росинюк А., Кихтюк О. Психологічний аналіз поняття тривоги та тривожності як стану особистості. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/27/91/715>
11. Сиротюк П. Тести на тривожність і депресію: які види тестів існують і як обрати відповідний для себе. URL: <https://psihologonline.pro/testy-na-tryvozhnist-i-depresiyu-10-testiv>
12. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-shebatih>
13. Тест на виявлення виснаження від стресу. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-vyyavlennya-vysnazhennya-vid-stresu>
14. Тривога без причини. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4130-trivoga-bez-prichini>

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК ЯК ФАКТОР РИЗИКУ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Герасименко Л. О., Ісаков Р. І.

*Полтавський державний медичний університет
larysaherasymenko@gmail.com*

Підлітковий вік відноситься до критичних періодів життя людини. Феноменологічними і екзистенційними причинами аутоагресії є нездатність індивідуума до соціальної адаптації та неуспішність міжособистісної взаємодії у своєму мікросоціумі, так як на його думку, наявність феномена аутоагресії пов'язане з особливостями сприйняття інших людей [1]. Критичні періоди життя знаменують кінець одного його етапу і початок наступного,