

## ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Ірина Сингаївська<sup>1</sup>, Олена Кравчук<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

<sup>2</sup>Магістр, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: elenasamaruk@gmail.com

## FEATURED CHARACTERISTICS OF FEAR AND ANXIETY EXPERIENCE IN ADOLESCENTS

**Iryna Synhaivska<sup>1</sup>, Olena Kravchuk<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>PhD (Psychological sciences), Professor, Director of the Academic and Scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

<sup>2</sup>Master's degree, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: elenasamaruk@gmail.com

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню страху та тривоги, які виникають у підлітків під час війни. Описано програму та інструментарій емпіричного дослідження особистісних характеристик переживання страху та тривоги у підлітків. Структуровано описано етапи експериментального дослідження. До першого етапу експерименту увійшло: детальний теоретичний аналіз раніше опублікованих робіт з теми страхів та тривоги у підлітків та визначення не вирішених проблем, що стали основними в даному експерименті; вибір теми дослідження, постановка мети й завдань дослідження; вивчення реальної практики вирішення досліджуваної проблеми; вивчення розроблених у теорії та застосовуваних на практиці заходів, що сприяють вирішенню проблеми. До другого етапу віднесено: вибір потрібної кількості експериментальних об'єктів (кількості досліджуваних, визначення можливої тривалості експерименту; вибір конкретних методик). Подано перелік психодіагностичних методик, що використані в експериментальній частині. До них увійшли: самоактуалізаційний тест; методика Спілбергера-Ханіна; «Шкала тривожності» О. Кондаша; методика на виявлення дитячих страхів О. Захарова, І. Панфілова; опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості Ю. Щербатих і Е. Івлева. Проведено емпіричне дослідження особливостей переживання страху, тривоги у підлітків. Отримані результати дослідження засвідчили, що є позитивний зв'язок показників просторових страхів, страхів висоти і глибини та страхів, пов'язаних зі статевою функцією, на рівні високої статистичної значущості. Підтверджено, що у підлітків з високим рівнем самоактуалізації виникають страхи, пов'язані з високим рівнем відповідальності за власне життя та можливостей для самореалізації в різних сферах життєдіяльності. Негативний зв'язок показників: шкільної тривожності, самооцінкової тривожності, загальної тривожності та страху на рівні високої статистичної значущості, а також міжособистісної тривожності, медичних страхів на рівні статистичної значущості з загальним показником самоактуалізації.

**Ключові слова:** страх; тривога; тривожність; переживання страхів.

**Формули: 0; рис.: 1, табл.: 0, бібл.: 21**

**Abstract.** The article is devoted to the study of fear and anxiety that arise in teenagers during the war. The program and toolkit of the empirical study of the personal characteristics of experiencing fear and anxiety in teenagers are revealed. The experimental research is structured and described in stages. The first stage of the experiment included: detailed theoretical analysis of previously published works on the topic of research and identification of unsolved problems that will become the main ones in this experiment; choosing a research topic; setting the goal and objectives of the research; studying the real practice of solving the investigated problem; study of the measures developed in theory and applied in practice, which contribute to the solution of the problem. The second stage includes: the selection of the required number of experimental objects (the number of subjects, determination of the possible duration of the experiment; the choice of specific methods for studying the initial state of the experimental object). The sample of the study included 56 students of adolescent education who expressed a desire to participate in the experiment. The list of psychodiagnostic methods used in the experimental part is provided. They included: self-actualization test, Spielberger-Khanin method, O. Kondash's "Anxiety Scale", O. Zakharov I. Panfilov's method for identifying children's fears, a questionnaire on the hierarchical structure of actual personality fears (Yu. Shcherbatykh and E. Ivlev). An empirical study of the characteristics of the experience of fear and anxiety in adolescents was conducted. The presented results obtained during the analysis showed. The obtained results of the study proved that the investigated indicators of anxiety and fears from the general indicator of self-actualization showed a positive relationship of indicators: spatial fears, fears of height and depth, and fears related to sexual function at the level of high statistical significance. It has been confirmed

*that people with a high level of self-actualization have fears associated with a high level of responsibility for their own lives and opportunities for self-realization in various spheres of life. Negative relationship of indicators: school anxiety, self-esteem anxiety, general anxiety and fear at the level of high statistical significance, as well as interpersonal, medical fears at the level of statistical significance with the general indicator of self-actualization.*

**Keywords:** fear; worry; anxiety; experiencing fears.

**Formulas:** 0; **fig.:** 1, **tabl.:** 0, **bibl.:** 21

**Постановка проблеми.** Страх і тривога як особистісні та індивідуальні особливості особистості переживаються по-різному в залежності від набутих соціальних якостей в цілому. Залежно від рівня розвитку людини, від того, чи залучена вона в повноцінні соціальні відносини, як проявляє соціально значущі риси, можна відстежувати різні переживання тривоги і страху.

Страх – це психічний стан, що виникає на основі інстинкту самозбереження як реакція на дійсну або уявну небезпеку у вигляді обтяжливого емоційного стану (Бабенко, Таран, 2016). Страх має багато причин, як суб’єктивних (мотивація, емоційно-вольова стійкість тощо), так і об’єктивних (особливості ситуації, складність завдання, перешкоди тощо). Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Страх можна визначити як загострене емоційне сприйняття загрози власному життю, благополуччю та щастям людини.

Щодо поняття «тривога», то у психологічній літературі поширене таке визначення: «це базисна реакція, загальне поняття, це стан неприємного передчуття без видимої причини». Тривожність – це суб’єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації. Тривога як переживання дискомфорту, передчуття небезпеки, що насувається, є проявом незадоволеності важливих потреб людини. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості (Лянный, 2023). Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров’ям.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження страху та тривоги

має тривалу історію і було предметом вивчення здебільшого зарубіжними вченими. Так, поняття страху та тривоги розрізняють, вважаючи страх реакцією на конкретну небезпеку, а тривожність – на невідому. З. Фрейд визначив, що тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом. К. Хорні назвала причиною виникнення тривоги внутрішній конфлікт людини, незадоволення її потреб. Г. Салліван розглядає порушення у міжособистісних відносинах як умову виникнення тривожності. Е. Фромм вважав, що відокремленість людини від природи зумовлює почуття тривоги. О. Черникова говорить про тривогу як про «страх очікування», О. Кондаш – про страх перед випробуванням. Ф. Перлз визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Д. Кларк досліджує та розбирає, як ми реагуємо на стресові ситуації і як можемо ефективно управляти тривоگو. Він підкреслює важливість зосередження на контролі над своїми думками і реакціями на стрес, розвиток емоційного інтелекту і навичок саморегуляції. Його роботи можуть бути корисними для тих, хто бореться з тривоگو і прагне знайти способи зменшення її впливу на щоденне життя. О. Блінов розробляє методи та підходи до лікування тривожних розладів, спираючись на індивідуальні особливості пацієнтів. Його роботи та методики можуть бути корисними для тих, хто шукає конкретні стратегії для подолання тривоги та поліпшення свого психічного благополуччя.

Страх та тривога стали невід’ємними складниками частини життя українців в період військового стану, особливо це стосується підлітків. Діти, в залежності від віку, по-різному реагують на стрес та кризову ситуацію. Підлітковий вік

характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого місця в суспільстві: підліток починає інтенсивно рефлексувати щодо себе, інших, суспільства, інакше розставляються акценти: сім'я, школа, однолітки набувають нових значень і смислів. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність.

Стан наукового вивчення проблеми визначення «тривоги» та «страху» характеризується неоднозначністю й суперечливістю. Багато наукових праць присвячені проблемі «тривоги» та «страху» в рамках філософських, психологічних, педагогічних наук. Наукова розробка та поглиблене вивчення проблеми психологічних засобів допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів постало нагальним завданням сьогодення.

**Формулювання цілей статті.** Мета статті полягає у висвітленні емпіричного дослідження особистісних характеристик переживання страху, тривоги у підлітків під час війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою розв'язання завдання наукового дослідження, було проведено експериментальне дослідження на базі Державного закладу професійної (професійно-технічної) освіти «Старокостянтинівський аграрно-промисловий ліцей». У дослідженні взяли участь 56 здобувачів освіти підліткового віку.

Підлітковий вік є цінним у формуванні самооцінки, оскільки саме в цей час у дитини формується уявлення про себе як про дорослого, про члена колективу, підвищення розуміння власних

якостей і можливостей (Хохліна, Сингаївська, 2020).

Для проведення експерименту був підібраний наступний інструментарій (набір методик): Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ); Методика Спілбергера-Ханіна; «Шкала тривожності» О. Кондаша; Методика на виявлення дитячих страхів О. Захарова, І. Панфілова; Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості Ю. Щербатих і Е. Івлева.

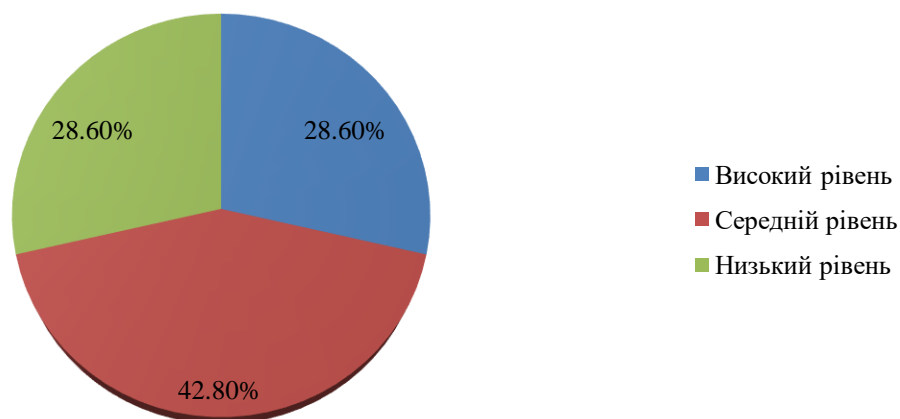
Виявлений за допомогою Модифікаційного опитувальника діагностики самоактуалізації особистості профіль особистості дає підстави для аналізу особистісного зростання, формування зрілих особистісних пріоритетів та установок у ставленні до себе, оточення та подій. Методика була використана у груповому дослідженні.

Аналіз результатів дослідження показав, що високий рівень самоактуалізації мають 16 (28,6%) досліджуваних; середній рівень – 24 (42,8%) досліджуваних; низький рівень – 16 (28,6%) досліджуваних.

Отримані результати дослідження представлені на рис. 1.

У розрізі кожної шкали отримані наступні результати, що представлені у таблиці 2 та на рис. 2.

За шкалою орієнтації в часі прослідковується переважання середнього рівня, до якого відносяться 40 (71,5 %) досліджуваних, до високого рівня належать 12 (21,4 %) досліджуваних, до низького рівня – 4 (7,1 %) досліджуваних. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунк у минулому.



**Рис. 1. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості у підлітків за загальним показником, n=56**

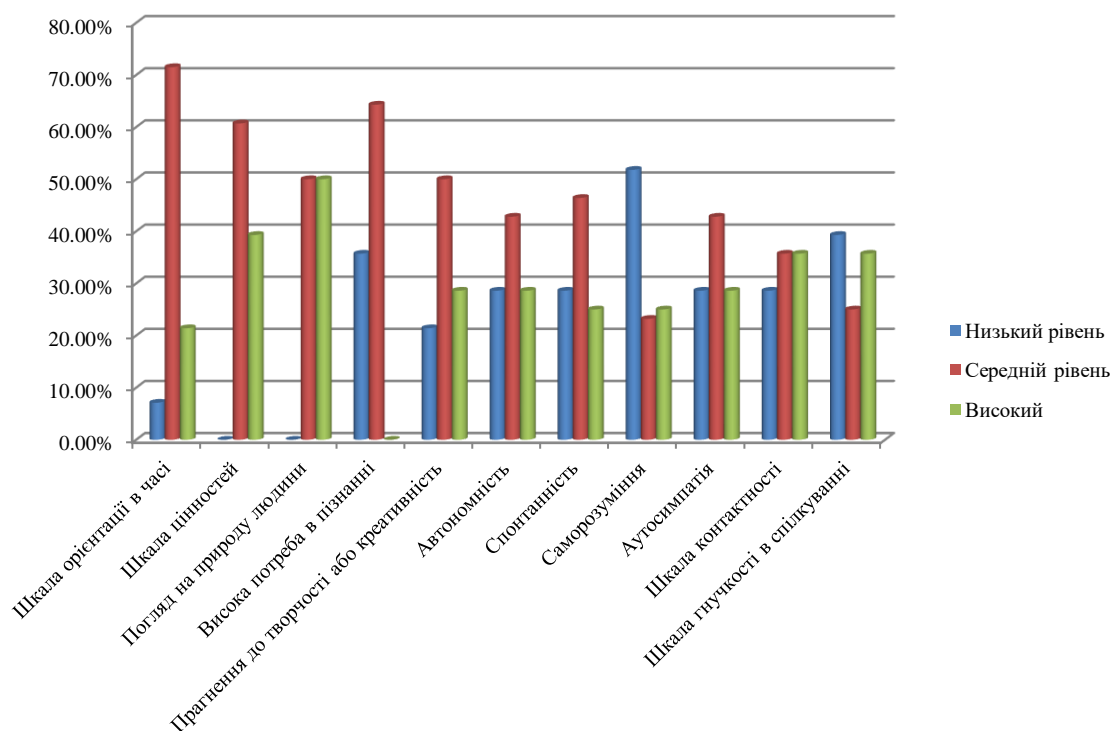
**Таблиця 2. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості у підлітків за кожною шкалою (методика САМОАЛ), n=56**

Шкали опитувача САМОАЛ	Кількість досліджуваних (у %)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала орієнтації в часі	4 (7,1%)	40 (71,5%)	12 (21,4%)
Шкала цінностей	-	34 (60,7%)	22 (39,3%)
Погляд на природу людини	-	28 (50,0%)	28 (50,0%)
Висока потреба в пізнанні	20 (35,7%)	36 (64,3%)	-
Прагнення до творчості або креативність	12 (21,4%)	28 (50,0%)	16 (28,6%)
Автономність	16 (28,6%)	24 (42,8%)	16 (28,6%)
Спонтанність	16 (28,6%)	26 (46,4%)	14 (25,0%)
Саморозуміння	29 (51,8%)	13 (23,2%)	14 (25,0%)
Аутосимпатія	16 (28,6%)	24 (42,8%)	16 (28,6%)
Шкала контактності	16 (28,6%)	20 (35,7%)	20 (35,7%)
Шкала гнучкості в спілкуванні	22 (39,3%)	14 (25,0%)	20 (35,7%)

За шкалою цінностей до середнього рівня відносяться 34 (60,7 %) досліджуваних, до високого рівня – 22 (39,3 %) досліджуваних. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від

бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість. До таких людей у нашій вибірці відносяться на середньому та високому рівнях по 28 (50,0 %) підлітків.



**Рис. 2. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості у підлітків за кожною шкалою (методика САМОАЛ), n=56**

Висока потреба в пізнанні властива нашим досліджуваним на низькому рівні – 20 (35,7 %) підліткам, на середньому рівні – 36 (64,3 %) підліткам.

Шкала креативності або творчого пошуку показала такі результати: 12 (21,4%) підлітків мають низький рівень, 28 (50,0%) – середній рівень та 16 (28,6%) – високий рівень.

Автономність спостерігається на низькому рівні у 16 (28,6 %) підлітків, на середньому – у 24 (42,8 %) підлітків, на високому – у 16 (28,6 %) підлітків. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти.

Щодо спонтанності, то дана якість спостерігається на низькому рівні у 16 (28,6 %) досліджуваних, на середньому – у 26 (46,4 %) досліджуваних, на високому – у 14 (25,0 %) досліджуваних. Спонтанність – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності

свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя.

Саморозуміння властиве всім досліджуваним, на таких рівнях: на низькому рівні у 29 (51,8 %) досліджуваних, на середньому – у 13 (23,2 %), на високому – у 14 (25,0 %). Саморозуміння як досягнення людиною смислу свого існування, в результаті якого відбувається когнітивне та емоційне узгодження продуктів самосвідомості («Я-образ» і «Я-концепція») та реальності.

Високий показник за цією шкалою вказує на чутливість до бажань і потреб людини. У таких людей не вироблені механізми психологічного захисту, які заважають людині правильно пізнати і оцінити себе. Вони рідше замінюють власні уподобання та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Низькі показники за шкалою Я-концепції характерні для людей, які піддаються впливу чужої думки і мають низьку впевненість у собі. На низькому рівні дана якість спостерігається у 16 (28,6 %) досліджуваних, на середньому – у 24 (42,8

%) досліджуваних, на високому – у 16 (28,6 %) досліджуваних.

Шкала контактності має у підлітків такі рівні: низький рівні – у 16 (28,6%) досліджуваних, середній та високий – по 20 (35,7 %). Дана шкала вимірює товариськість особистості, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими.

Високий рівень за шкалою гнучкості в спілкуванні виявлено у 20 (35,7 %) підлітків, середній – у 14 (25,0 %), низький – у 22 (39,3 %). Дана шкала співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну

взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику.

Узагальнюючи результати дослідження прояву тривожності у підлітків за методикою Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна (табл. 3., рис. 3.), слід відзначити, що показники особистісної тривожності складають: низький рівень – 10 (17,9 %); помірний рівень – 38 (67,9 %); високий рівень – 8 (14,2 %). Показники ситуативної тривожності складають: низький рівень – 14 (25,0 %); помірний рівень – 36 (64,2 %); високий рівень – 6 (10,7 %).

**Таблиця 3. Результати дослідження рівня тривожності у підлітків (за методикою Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна), n=56**

Рівні тривожності	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
<b>Низький</b>	10 (17,9 %)	14 (25,0 %)
<b>Помірний</b>	38 (67,9 %)	36 (64,2 %)
<b>Високий</b>	8 (14,2 %)	6 (10,7 %)

Таким чином, результати свідчать про переважання помірною рівня тривожності (67,9 %) у досліджуваних підлітків над низьким (17,9 %) та високим (14,2 %) рівнями. Підлітки, які відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить вираженим станом тривожності.

Отже, встановлено, що найбільший відсоток підлітків мають середній або низький рівень тривожності, що є досить актуальним в силу прояву низки вікових особливостей підлітків.

За результатами дослідження за Шкалою соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша встановлено, що показники шкільної тривожності складають: дуже низький рівень – у 2 (3,6 %) підлітків; норма – у 34 (60,7 %) підлітків; підвищений – у 20 (35,7 %). Шкільна тривожність – це вид

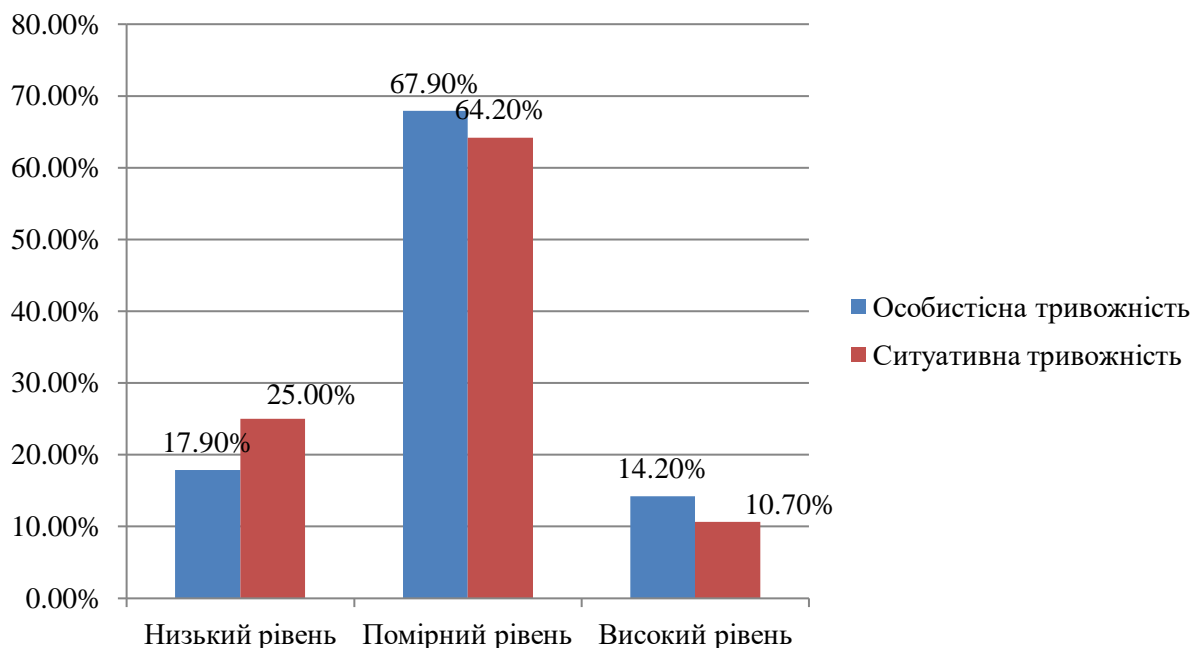
тривожності, що виявляється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища та закріплюється в цій взаємодії. В її формуванні можна умовно виділити як ситуаційні, так і індивідуальні передумови.

Показники самооціночної тривожності складають:

- дуже низький рівень – 4 (7,1 %) досліджуваних;
- норма – 40 (71,5 %) досліджуваних;
- підвищений – 12 (21,4 %) досліджуваних.

Показники міжособистісної тривожності складають:

- дуже низький рівень – 4 (7,1 %) досліджуваних;
- норма – 40 (71,5 %) досліджуваних;
- підвищений – 8 (14,3 %) досліджуваних;
- високий – 4 (7,1 %) досліджуваних.



**Рис. 3. Результати дослідження рівня тривожності у підлітків (за методикою Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна), n=56**

Такі показники свідчать про те, що спілкування з ровесниками є важливим чинником, що впливає на формування особистості підлітків, дозволяє їм виступати в якості веденого й ведучого. Приналежність до групи підвищує впевненість у собі й дає можливості для

самоствердження. Орієнтуючись на ровесників, підліток виховує в собі ті якості, які особливо цінуються ровесниками.

Результати дослідження за даною методикою представлені у табл. 4.

**Таблиця 4. Результати дослідження рівня тривожності у підлітків за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривоги» О. Кондаша, n=56**

Рівні тривожності	Шкали тривожності			
	Шкільна	Самооціночна	Міжосо-бистісна	Загальна
Дуже низький рівень	2 (3,6 %)	4 (7,1 %)	4 (7,1 %)	2 (3,6 %)
Норма	34 (60,7 %)	40 (71,5 %)	40 (71,5 %)	40 (71,4 %)
Підвищений	20 (35,7 %)	12 (21,4 %)	8 (14,3 %)	14 (25,0 %)
Високий	-	-	4 (7,1 %)	-

Отже, за загальним показником шкали соціально-ситуативної тривожності у даній групі переважає рівень норми (71,4 %). Дуже низький рівень складають двоє (3,6 %) досліджуваних, підвищений рівень – 14 (25,0 %) досліджуваних.

Згідно з отриманими результатами за методикою на виявлення дитячих страхів (адаптація О. Захарова І. Панфілова) встановлено, що у даній вибірці

дослідження найбільший страх пов'язаний із заподіянням фізичної шкоди і становить 46 (82,1 %) досліджуваних. Для цього віку характерна боязнь за свою зовнішність.

Далі слідує страх війни, такий страх властивий 23 (41,0 %) досліджуваним. Соціально-опосередковані страхи – страхи людей, дітей, покарань, запізнь, самотності, та страх смерті (свої) становлять по 26 (46,4 %) досліджуваних.



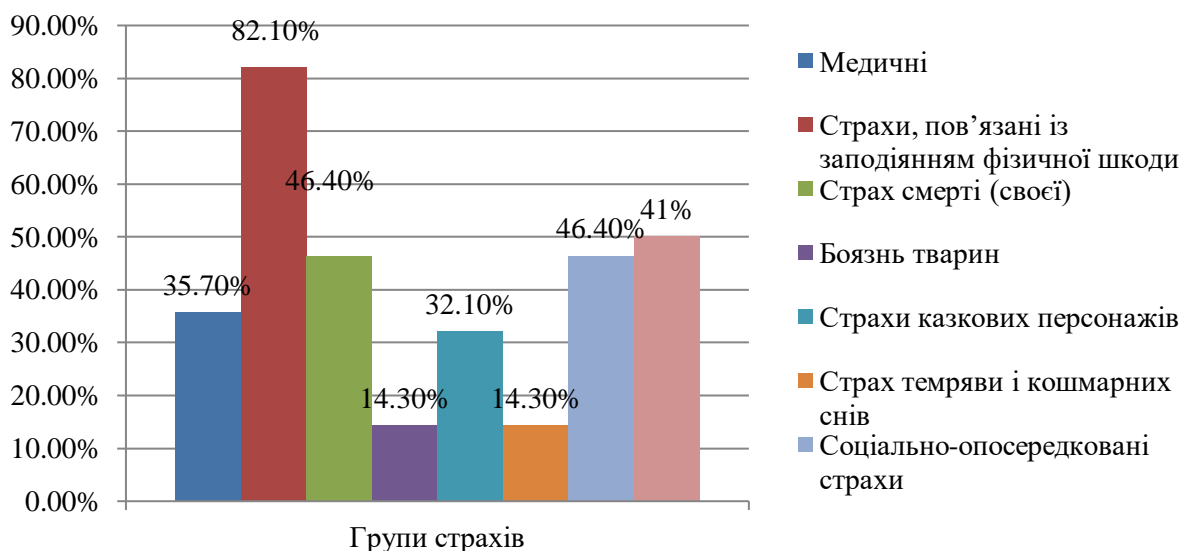
Медичні страхи (біль, уколи, лікарі, хвороби) властиві 20 (35,7 %) досліджуваним. Страхи казкових персонажів присутні у 18 (32,1 %) досліджуваних. Страх боязнь тварин та

страх темряви і кошмарних снів становлять по 14,3 % з вибірки дослідження.

Результати за даною методикою розміщені у таблиці 5 та на рис. 5.

**Таблиця 5. Результати дослідження за методикою на виявлення дитячих страхів у підлітків (адаптація О. Захарова, І. Панфілова), n=56**

Групи страхів	Кількість досліджуваних (у %)
Медичні	20 (35,7 %)
Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди	46 (82,1 %)
Страх смерті (своєї)	26 (46,4 %)
Боязнь тварин	8 (14,3 %)
Страхи казкових персонажів	18 (32,1 %)
Страх темряви і кошмарних снів	8 (14,3 %)
Соціально-опосередковані страхи	26 (46,4 %)
Страх війни	23 (41,0 %)



**Рис. 5 Результати дослідження за методикою на виявлення дитячих страхів у підлітків (адаптація О. Захарова І. Панфілова), n=56**

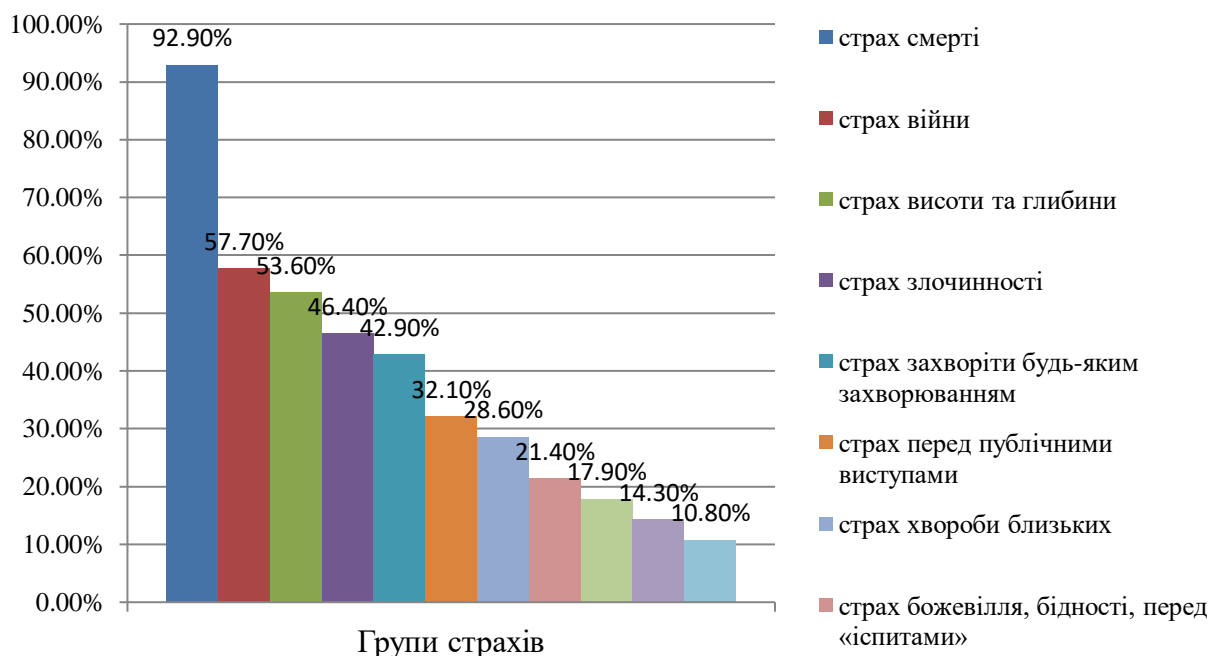
За результатами Опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлева) встановлено нерівномірний розподіл

кількісних показників страхів та фобій у сучасних підлітків. Результати дослідження представлено у табл. 6 та рис. 6.



**Таблиця 6. Розподілу найбільш актуальних страхів підлітків за опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва), n=56**

Групи страхів	Кількість досліджуваних (у %)
1. Страх павуків і змій	8 (14,3 %)
2. Страх темряви	8 (14,3 %)
3. Страх божевілля	12 (21,4 %)
4. Страх хвороби близьких	16 (28,6 %)
5. Страх злочинності	26 (46,4 %)
6. Страх начальства	16 (28,6 %)
7. Страх змін в особистому житті	4 (7,1 %)
8. Страх відповідальності	6 (10,8 % %)
9. Страх старості	4 (7,1 %)
10. Страх за серце	-
11. Страх бідності	12 (21,4 %)
12. Страх перед майбутнім	-
13. Страх перед «іспитами»	12 (21,4 %)
14. Страх війни	32 (57,1 %)
15. Страх смерті	52 (92,9 %)
16. Боязнь замкнутих просторів	10 (17,9 %)
17. Страх висоти	30 (53,6 %)
18. Страх глибини	30 (53,6 %)
19. Страх перед негативним наслідками хвороб близьких людей	3 (5,4 %)
20. Страх захворіти будь-яким захворюванням	24 (42,9 %)
21. Страх, пов'язані зі статевою функцією	4 (7,1 %)
22. Страх самогубства	4 (7,1 %)
23. Страх перед публічними виступами	18 (32,1 %)
24. Страх агресії по відношенню до близьких	8 (14,3 %)



**Рис. 2.5. Розподілу найбільш актуальних страхів підлітків за опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва), n=56**

Результати дослідження показали, що для підлітків найактуальнішими виявились: страх смерті – 52 (92,9 %) досліджуваних, страх війни – 32 (57,7 %) досліджуваних, страх висоти та глибини – 30 (53,6 %) досліджуваних, страх злочинності – 26 (46,4 %) досліджуваних, страх захворіти будь-яким захворюванням – 24 (42,9 %) досліджуваних, страх перед публічними виступами – 18 (32,1 %) досліджуваних, страх хвороби близьких – 16 (28,6 %) досліджуваних, страх божевілля, бідності, перед «іспитами» – 12 (21,4 %) досліджуваних тощо.

**Висновки.** На основі проведеного емпіричного дослідження можна констатувати, що особливості переживання

страхів та тривоги у підлітків відображують їх нормативні вікові особливості; та екстремальні й кризові ситуації, що виникають під час війни, накладають свій відбиток, зміщуючи кількість проявів страхів та тривоги в бік збільшення.

У подальших дослідженнях важливо проаналізувати чинники, які впливають на виникнення страхів та тривоги у підлітків під час війни, порівняти отримані результати з показниками страхів та тривоги у підлітків в мирний час. За результатами такого дослідження варто було б розробити програму психологічної допомоги підліткам в подоланні їх страхів та тривоги.

### Література:

1. Бабенко, О. О., Таран, М. І. (2016). Теоретичний аналіз вивчення страху як психологічної проблеми у формуванні самооцінки підлітків. Вип.2. 12–15.
2. Блохіна, І. О. (2022). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. 82–86.
3. Войціх, І. В. (2018). Соціально-психологічні причини виникнення страхів у підлітковому віці. *Eurasian Academic Research Journal*, № 5 (23). 143–147.
4. Дударчук, Т., Кульчицька, А. (2019). Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 132–135.
5. Лянний, А. В. (2023). Особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривожністю: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили. 91 с.
6. Стрілецька, І. І. (2015). Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. 266–272.
7. Ралітна, Ю. О., Сингаївська, І. В. (2021). Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК". 304–308.
8. Сингаївська, І. В., Федорець, С. Б. (2022). Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, № 4 (68). 107–114. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-107-114>.
9. Томчук, С. М., Томчук, М. І. (2018). Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. 200 с.