

References

1. Andrusiak I. V. English neologisms of the late 20th century as a component of the linguistic picture of the world: abstract of dissertation ... Candidate of Philological Sciences: 10.02.04. Kyiv National University named after T. Shevchenko, 2003. 20 p.
2. Dictionary of Military Terms [Bowyer R].- Bloomsbury , 2004.-262 p.
3. BBC News. URL: <https://www.bbc.com/news>
4. CNN: Breaking News, Latest News and Videos. URL: <https://edition.cnn.com>
5. Department of Defense Dictionary of Military and Associated Terms.- Joint Publication 1-02, 12 April 2001,(As Amended Through 5 September 2003).- 580 p.
6. New words [Hargraves O.]. – Oxford University Press, 2004. –320 p.
7. Orcs (Seredzemia). Material from Wikipedia – the free encyclopaedia. Mode of access: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%BA%D0%B8_\(%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B7%D0%B5%D0%BC%27%D1%8F\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%BA%D0%B8_(%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B7%D0%B5%D0%BC%27%D1%8F)) (in Ukrainian).
8. Sheftalovich Zoya. The Rashists from Mordor vs. the Tractor Troops: Ukraine's new language of war. An English-language guide to Ukrainian slang. URL: <https://www.politico.eu/article/rashists-mordor-tractor-troops-ukraines-new-language-of-war> (in English).

Овдєй В. І.,

здобувачка першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти,

Національний університет "Києво-

Могилянська академія", м. Київ

Чернобровкін В. М.,

д-р психол. наук, професор, завідувач

кафедри психології та педагогіки,

Національний університет "Києво-

Могилянська академія", м. Київ

УДК 159.923.2:355.01-053.6

DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250925.07>



ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тривожність, як одна з найбільш поширених реакцій на стресові життєві події, набула особливого значення в умовах війни, що створює тривалий психотравмуючий вплив на населення, зокрема на молодь.

Водночас, цілепокладання виступає важливим механізмом саморегуляції, що дозволяє людині орієнтуватися в майбутньому, підтримувати мотивацію та зберігати активність навіть у несприятливих умовах. Вивчення взаємозв'язку між тривожністю та цілепокладанням у старшокласників є актуальним, адже саме

цей віковий етап є особливо важливим для стабілізації емоційної сфери особистості та формування життєвих планів та цілей, адже він характеризується появою нових соціальних ролей, формуванням світогляду та новоутворень, що мають прямий зв'язок з цілепокладанням.

Об'єктом дослідження був процес цілепокладання в учнів старших класів, а метою роботи стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей впливу тривожності на цілепокладання старшокласників в умовах війни.

На основі цього, гіпотезу дослідження склали припущення про те, що високий рівень тривожності негативно впливає на цілепокладання особистості в умовах війни.

Здійснений теоретичний аналіз проблематики тривожності виявив різноманіття концептуальних підходів до трактування цього поняття. В цій роботі ми орієнтуємось на визначення тривожності як емоційного стану, що супроводжується відчуттям напруги, тривожними думками, надпильністю та певними фізіологічними проявами [1]. Вона має орієнтовану на майбутнє природу й може негативно впливати на когнітивні здібності та упередження, що знижують якість життя. Водночас певний рівень тривожності вважається адаптивним і необхідним для успішної діяльності.

Для старшого шкільного віку характерні інтенсивні психологічні зміни: формування самосвідомості, професійне самовизначення, зростання відповідальності. Ці фактори часто супроводжуються підвищенням тривожності, що може ускладнювати процес гармонійного розвитку.

В умовах війни тривожність набуває більш глибинного й особистісного характеру, поглиблюючи труднощі у сфері саморегуляції. Це, своєю чергою, безпосередньо впливає на здатність старшокласників ставити адекватні та досяжні життєві цілі.

Цінним для аналізу став підхід Ендрю Дж. Елліота та Джеймса В. Фрайера, що ґрунтується на розгляді цілей у контексті когнітивно-мотиваційних процесів [2, с. 235]. З огляду на це, ціль – це когнітивне уявлення майбутнього об'єкта (тобто результату, події чи досвіду), до якого прагне наблизитися або якого хоче уникнути суб'єкт, що включає емоційну складову, орієнтованість на майбутнє, об'єкт спрямування, усвідомлене зобов'язання та полярність "наближення – уникнення" [2, с. 245-246]. В свою чергу, постановка цілей передбачає вже визначення цілей, яких людина хоче досягти, та критеріїв оцінки успіху.

У цьому контексті варто зазначити, що високий рівень тривожності часто призводить до неадекватного сприймання реальності, наприклад коли людина бачить небезпеку де її насправді немає, що і спричиняє постановку неадекватних життєвих цілей.

Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для емпіричного дослідження впливу тривожності на цілепокладання старшокласників.

Нами було використано наступні методики: тест "Смисложиттєвих орієнтацій" Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика (в адаптації Д. О. Леонтьєва) та "Шкала реактивної і особистісної тривожності" Спілбергера-Ханіна. Респондентами та респондентками стали 25 учнів десятого класу одного із закладів загальної середньої освіти м. Києва. З них – 14 осіб жіночої статі та 11 осіб чоловічої статі, у віковій категорії від 15-ти до 16-ти років.

За результатами дослідження встановлено, що старшокласникам властивий помірний рівень реактивної тривожності з тенденцією до високого, а також високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про переважання середніх та високих показників тривожності серед опитуваних.

Дані методики "Смисложиттєвих орієнтацій" показали, що в досліджуваних встановлено низький рівень цілепокладання за середніми показниками, тобто уявлення про значущі життєві цілі та впевненість у можливості їх досягнення. Щодо факторів цілепокладання, то результати свідчать про недостатню сформованість загальної осмисленості життя та відчуття контролю над ним, що може ускладнювати процес постановки та реалізації життєвих цілей. За шкалою "Цілі життя", що є однією з ключових у нашому дослідженні, встановлено одні з найнижчих результатів серед усіх показників. Це свідчить про те, що старшокласники мають певне уявлення про майбутнє та плани, проте їхні цілі залишаються недостатньо конкретизованими й стійкими. Водночас простежуються статеві відмінності: у юнаків частіше спостерігаються низькі результати, ніж у дівчат.

Кореляційний аналіз підтвердив негативний зв'язок між рівнем тривожності та показниками цілепокладання: чим вищою була тривожність, тим нижчими виявлялися результати, пов'язані з постановкою й реалізацією цілей.

Таким чином, отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу про негативний вплив тривожності на цілепокладання старшокласників в умовах війни.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та оптимізацію процесу цілепокладання у старшокласників. Вони можуть застосовуватись безпосередньо учнями або слугувати основою для впровадження відповідних заходів у шкільній практиці. До них належать використання технік саморегуляції емоцій, розвиток адаптивного цілепокладання, модифікування когнітивних патернів, формування проактивного мислення та ефективне планування. Реалізація цих заходів сприяє підвищенню усвідомленості життєвих цілей, зміцненню контролю над ними та покращенню психологічного добробуту учнів.

Список використаних джерел

1. Anxiety // APA Dictionary of Psychology. – Washington, DC : American Psychological Association, 2015. – URL: <https://dictionary.apa.org/anxiety> (дата звернення: 22.09.2025).
2. Elliot A. J., Fryer J. W. The goal construct in psychology // Handbook of motivation science. – New York : The Guilford Press, 2008. – С. 235–250.