УДК 159.96:316.6:616-039-057(477)(100)

Паливода А.О. *здобувач першого*
(бакалаврського) рівня вищої освіти
3-го року навчання
спеціальності 053 Психологія,
Науковий керівник: Кендус Д.І.
асистент
Національний університет біоресурсів і
природокористування України
(м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сьогодні Україна живе в період невизначеності - в умовах воєнного стану. Це складні часи для нашої країни та для її суспільства, адже вони супроводжуються стресовими обставинами. Студентська молодь, є однією із мало захищених верств населення, а тому постійно страждає. Відтак, в умовах війни, зростає потреба у розвитку стресостійкості кожного громадянина. Це пов'язано з тим, що високий рівень стресостійкості допомагає людині швидко адаптуватися в нових умовах, адекватно оцінювати стресові ситуації та власні можливості для їх вирішення. Наразі, стресові ситуації обумовлені регулярними ракетними обстрілами країни, окупацією її територій, економічною кризою на фоні війни, проблемами зі світло та водопостачанням, ситуацією загальної невизначеності та незрозумілості майбутнього. При цьому, планування подальшого життя є особливо актуальною проблемою для студентської молоді. Вони зараз навчаються та здобувають майбутню професію, намагаються будувати плани, уже готові до створення власних сімей, але умови невизначеності в яких опинилась Україна та постійні стреси не дають змоги жити повноцінним життям.

Дослідження суті тривожності дає потужний поштовх до її лікування. Розділяють два види три-вожності: особистісну і ситуативну (реактивну). Особистісна тривожність - це внутрішнє налаштування людини на переживання

страху і хвилювань у зв'язку з різноманітними особистісно значущими явищами.Ця форма тривожності є необхідною особливістю особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Вона виявляється у типовій, стійкій реакції людини - підвищеному рівні тривоги - на загрозливу або уявну загрозу її особистості. Особистісна тривожність зазвичай не існує сама по собі, а має негативний вплив на формування і розвиток інших особистісних рис, таких як мотив уникнення невдачі, боязнь конкуренції тощо. Мотив уникнення невдачі виявляється у постійній тенденції особи обмежувати свої зусилля, щоб лише уникнути про-валу, а не досягти високих результатів. Такий індивід не прикладає максимальних зусиль, а влаштовується лише з мінімумом, необхідним для того, щоб уникнути покарання, хоча насправді здатний на більше. Таким чином, особистісна тривожність часто супроводжується цілим комплексом інших негативних рис, які утруднюють розвиток особистості. Ситуативна тривожність відображає ступінь напруження, яке виникає у реакції на типові життєві ситуації. Цей феномен може виявлятися по-різному у різних людей та в різних кон-текстах, інколи проявляючись чітко, а інколи залишаючись непомітним. Наприклад, деякі люди можуть відчувати підвищену тривожність лише під час іспитів, а в інших ситуаціях вони можуть вести себе впевнено.

Деякі молодики можуть відчувати особливу тривожність у взаємодії з особами протилежної статі. Також існують люди, яким складно спілкуватися по телефону. Тривога як емоційний стан є реакцією на різні стресори, переважно соціально психологічного характеру. Вона характеризується:

- різною інтенсивністю, яка може змінюватися залежно від різних чинників;

- зміною з часом, причому емоційний дискомфорт пов'язаний із конкретними ситуаціями; наявністю неприємних переживань,

таких як напруженість, тривога, занепокоєння,

- вираженою активацією вегетативної нервової системи, що проявляється у прискоренні серцебиття, збільшенні потовиділення, розширенні зіниць, сухості у роті, збільшенні сечовипускання, почервонінні шкіри та інших

симптомах.

Симптоми тривожності включають широкий спектр проявів:

- Емоційний компонент, який виражається у різних поєднаннях тривожних станів, таких як нервозність, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратування і т.д.

- Поведінкові реакції, які часто проявляються у складностях із зосередженням, пасивності, втраті незалежності, мрійливості, без-

силля перед труднощами тощо.

Страх майбутнього є поширеним і природним емоційним станом. Він може виникати як реакція на невизначеність, невпевненість, очікування чогось

невідомого. Страх майбутнього також може виникати у різних сферах життя — на роботі, в особистих стосунках, через здоров'я, фінанси і багато інших моментів.

Причини страху майбутнього:

1. Невизначеність: Багато із нас відчувають страх перед тим, що може трапитися в майбутньому через невизначеність. Майбутнє завжди несе у собі певний ступінь непевності, і це може викликати тривогу.

2. Негативні досвіди: Негативні досвіди у минулому можуть збільшити страх перед подібними ситуаціями у майбутньому.

3. Страх провалу: Страх провалу або невдачі може заважати нам займатися чимось новим або брати на себе ризики.

Способи подолання страху майбутнього: підтримка і розмова: розмова з близькими друзями, родиною або психологом може бути корисною. Поділіться своїми страхами та спільно шукайте рішення. Працюй над самооцінкою: позитивна самооцінка допоможе

4. Створювати режим дня. Регулярність у розпорядку дня допомагає уникнути хаосу, що може збільшувати тривогу [4, с. 142].

5. Читати літературу, пов’язану з проблемою тривоги, для кращого розуміння її причин та проявів. Це допоможе виявити зміни у психічному стані та вчитися коригувати їх за допомогою описаних технік або власних методів.

Феномен тривожності має складну психологічну природу. Використовуючи функціональний підхід до вивчення проблеми тривоги, тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об’єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. Психологічні причин виникнення та формування тривожності у молоді напряму пов’язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями. Зниження рівня тривожності у молоді- важливий фактор їх повноцінного особистісного зростання та успішного навчання в закладі вищої освіти в цілому. У зв’язку із цим актуальним постає питання розробки відповідних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження тривожності у молоді.

Список використаних джерел:

1.Бондаренко С.Б. Тривожність як психологічний феномен. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2012. № 57. С. 54-58 .

2. Бондарчук О.М. Тривожність як особистісна риса: психологічний аналіз. Психологічні науки: теорія та практика. 2012. № 2. С. 45-51

3. Воронцов С.А. Психологічна допомога дітям та дорослим у кризових ситуаціях : навчальний посіб-ник. Київ : Академія, 2022. 208 с

4. Коваленко О.М. Психологічні особливості особистості з високим рівнем тривожності. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». 2011. No 674. С. 145-150.

5. Протасова О.М. Методи діагностики тривожності у молоді. Вісник психології і соціальної педаго-гіки. 2019. Nº 45. С. 125-131.

6. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: огляд літератури / О.М. Бойченко та ін. Український журнал дитячої стоматології. 2023. Nº 2. С. 48-52.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет аграрного менеджменту
(кафедра виробничого та інвестиційного менеджменту)
Гуманітарно-педагогічний факультет
(кафедри соціальної роботи та реабілітації)
Purdue University (USA)
Fater Academy of India (India)
Національний університет «Запорізька політехніка»
НТУ «Дніпровська політехніка»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
IX МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, АСПІРАНТІВ І МОЛОДИХ ВЧЕНИХ «РОЛЬ МОЛОДІ У РОЗВИТКУ АПК УКРАЇНИ»



15-16 квітня 2025 р.
Київ, онлайн, Zoom

Роль молоді у розвитку АПК України [Електронний ресурс]**:** зб. матеріалів IX міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 квітня 2025 р.). Київ: НУБіП України, 2025. 362 с. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

КОНФЕРЕНЦІЯ ПРОВЕДЕНА В РАМКАХ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ПРОЄКТУ МОДУЛЬ ЖАНА МОНЕ «ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ІНКЛЮЗІЇ В ЄС» ЗА ПІДТРИМКИ ЕРАЗМУС+, 101127466 – EPSEI – ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Рекомендовано до друку Вченою Радою факультету аграрного менеджменту (протокол № 11 від 19 травня 2025 року)

Збірник укладено за матеріалами IX міжнародної науково-практичної конференції «Роль молоді у розвитку АПК України». Наповнення рубрик синхронізовано з основними напрямами роботи конференції.

Видання розраховано на науковців, викладачів, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

The collection is based on the materials of the V International Scientific and Practical Conference "The Role of Youth in the Development of AIC of Ukraine", conducted by the Faculty of Agrarian Management and the Faculty of Humanities and Education of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. The content of the sections is synchronized with the main directions of the conference.

The publication is designed for scientists, teachers, graduate students, students.

Редакційна колегія:

Шинкарук Л.В., д. екон. наук, проф., член-кореспондент НАН України (голова); Дєліні М.М., д. екон. наук, професор; Прушківська Е. В., д. екон. наук, професор; Сопівник І.В., д. пед. наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації; Супрун Д.М., д. пед. наук, професор; Осадченко І.І., д. пед. наук, професор; Власенко Т.О, к. екон. наук, доцент, звідувач кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту; Алексеєва К.А., к.наук з держ. упр., доцент; Гаврилюк В.П. к.екон. наук, доцент; Дергач А.В., к.наук з держ. упр., доцент; Лобунець Т.В., к. екон. наук, доцент; Чемодуров О.М., к. екон. наук, доцент; Юзба В.О. к. екон. наук, доцент; Прохорчук О.М., к. пед. наук, доцент; Тілікіна Н.В., к. екон.наук, доцент; Мовчун С.В., к.екон.наук; Власенко К.О., к.пед.наук; Голєва М.С.,PhD, асистент; Будегай В.А., асистент; Кендус Д.І., асистент.

Тези доповідей подано в авторській редакції.
Автори відповідають за достовірність викладеного матеріалу,
за правильне цитування джерел, посилання на них та інших відомостей.
Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали
дозволяється тільки за згодою авторів

© НУБіП України,
2025 © Автори, 2025