

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/11>**Шевякова І.П.**

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Ходоренко Д.В.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ДОСЛІДЖЕННЯ ОБІЗНАНОСТІ МОЛОДІ З ПИТАНЬ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Стаття присвячена дослідженню тривожних станів української молоді в умовах війни та її обізнаності щодо існуючих психопрофілактичних заходів тривожних станів та самопомоги. Розглянуто поняття тривожності та підходи до її розуміння. Зазначено, що тривожність виступає як нормальна реакція організму та психіки, спрямована на збереження фізичного і психологічного здоров'я, крім випадків, коли рівень тривоги перевищує рівень загрози. Проаналізовано причини тривожних станів, окремо зазначені ті, що пов'язані з війною. Наголошено на важливості розуміння специфіки та причин розвитку тривожних станів як ключовому моменті для подальшого вдосконалення стратегій психологічної профілактики та допомоги молодим українцям. Авторами наведено результати емпіричного дослідження, які свідчать про підвищення рівня тривожності молодих людей під час воєнного стану, порівняно з довоєнним періодом згідно самозвітів респондентів. Визначено актуальні запити молоді щодо психопрофілактики власних станів психоемоційної напруженості та характер їх потреб у заходах з психологічної підтримки та супроводу. Здійснені наукові пошуки підтвердили підвищення тривожних станів молоді на тлі війни та дозволили окреслити згідно проаналізованих запитів напрямки психопрофілактичної роботи з подолання негативних психоемоційних станів шляхом психоедукації.

Ключові слова: тривожність, війна, напруження, молодь, психопрофілактика.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день Україна стикнулася з величезною кількістю нових викликів, що спровокувало повномасштабне вторнення Росії, загостривши стан існуючих проблем в різних сферах життя. Люди, які перебувають безпосередньо в зоні конфлікту та загалом в межах країни відчувають страх за власну безпеку та своїх близьких. Військові наступи, ракетні обстріли, терористичні атаки, вимушені евакуації, переселення, різноманітні втрати та інші події викликані війною, – всі ці об'єктивні чинники створюють постійне відчуття загрози для життя і здоров'я громадян. Такі супутні наслідки як економічна нестабільність, втрата робочих місць, підвищення цін на товари та послуги, фінансова складнощі, політична неспроможність, соціальна незахищеність тощо, в свою чергу, створюють постійну напруженість та посилюють переживання стресових станів людей.

Війна кардинально змінила звичний стан речей, що не може не впливати на психічний стан українців як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. Люди, які переживають воєнні події, в таких складних умовах швидких і потужних

трансформацій за відсутності достатніх психологічних ресурсів з подолання, можуть стикатися з різноманітними психологічними наслідками, напшталт, дистресів, тривожності, депресій, посттравматичних стресових розладів та інших.

В цих умовах особливої уваги потребує саме молодь, адже багато процесів наразі в країні та її майбутній відбудові залежить саме від неї, і яка саме через свої вікові психологічні особливості є вразливою категорією на сьогодні. Війна для них створює невизначеність щодо майбутніх можливостей навчання, кар'єри, сімейних стосунків, батьківства, особистого розвитку, – усіх тих вікових завдань, які покликані реалізувати життєвий потенціал молодої людини, та фруструє її наявні потреби в цьому, призводячи до складних психоемоційних станів та наслідків. Тому допомога та підтримка української молоді є пріоритетним завданням перед психологією сьогодні. Зокрема, особливої важливості набуває дослідження негативних емоційних станів молоді, таких як тривожність, аналіз її потреб та запитів щодо психологічної допомоги в цьому контексті та впровадження дієвих методів допомоги та психопрофілактики подібних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню проблеми тривожності присвячено велику кількість досліджень. Цей феномен перебував і перебуває у колі наукових інтересів через його широкий вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, а також на її загальну якість життя. В контексті війни ця проблема набуває дещо іншого забарвлення.

Серед вітчизняних дослідників, які вивчають питання тривожності, можна відзначити таких вчених як Іванова О., Петренко В., Халік О., Галієва О., які зосереджуються на психологічних та психіатричних аспектах тривожності; Горенко М., Котлова Л., Шестопап І., Атаманчук Н. та ін. досліджують особливості тривожності молоді під час війни в українському просторі; Столяренко О., Бутузова Л., Долінчук І., Шевчук Л., Андріученко Т. та ін. вивчають аспекти профілактики тривожних станів молоді під час війни в контексті підтримки психічного здоров'я. Зарубіжні дослідники, такі як Ч. Спілбергер (Ch. Spielberger), К. Ізард (K. Izard), Р. Лазарус (R. Lazarus), Д. Кларк (D. Clark), Д. Барлоу (D. Barlow), А. Бек (A. Beck) та ін. зробили вагомий внесок у розуміння і лікування тривожних розладів, пропонуючи різні теорії та методики терапії. Дослідники наголошують, що тривожність має складну природу, причини якої мають як психологічне, так і біологічне коріння, а ефективні методи корекції мають ґрунтуватися на комплексному підході, який включає профілактику, корекцію та психотерапію, використовуючи різні методики та техніки. Проте досліджень, які б стосувалися питання тривожності молодих українців саме в умовах війни та аналізу їх профілактичних запитів у зв'язку з цими станами, наразі є недостатньо.

Постановка завдання. Ця робота має на меті більш детально дослідити феномен тривожності української молоді в контексті воєнних подій та визначити її обізнаність щодо існуючих психопрофілактичних заходів тривожних станів, аналізуючи запити на подібного роду психологічну допомогу.

Задля досягнення мети нами були використані теоретичні, емпіричні, методи обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження, їхня статистична обробка.

Виклад основного матеріалу. Розуміння специфіки та причин розвитку тривожних станів є ключовим для подальшого вдосконалення стратегій профілактики та допомоги. На сьогоднішній день тривожність виступає як нормальна реакція організму на захисні механізми, спрямо-

вані на збереження фізичного і психологічного здоров'я, крім випадків, коли рівень тривоги перевищує рівень загрози. У зв'язку з цим виділяються два типи тривоги: нормальна і невротична. Нормальна тривога, або, за З. Фройдом, «об'єктивна тривога», є характерною для людей протягом всього життя [1], невротична ж, на думку К. Горні, не впливає з реалістичного уявлення про життя, а з'являється з внутрішнього конфлікту між залежністю та ворожістю. Вона виступає як реакція на загрозу, яка є неадекватною об'єктивній небезпеці, і включає в себе витіснення (дисоціацію) та інші внутрішні конфлікти, внаслідок чого особа обмежує свої дії або звужує поле свідомості за допомогою різних механізмів – пригнічення, розвитку симптомів та інших невротичних захисних механізмів.

Систематизація поглядів на тривожні стани відображає еволюцію розуміння цього явища від класичних до сучасних підходів. Так, наприклад, психоаналітичний напрям вбачає у тривожних станах – наслідок придушення думок та внутрішніх конфліктів, поведінковий – несвідоме вироблення страху до об'єктивно нешкідливих предметів і явищ, раціонально-емотивний – неправильні ірраціональні переконання, екзистенційно-гуманістичний – результат нереалізації свого Я тощо. У нашому дослідженні важливим видається погляд не тільки з позицій системності розгляду цього поняття, а й з позицій функціонального підходу, коли тривожні стани є індикатором відношень людини і оточуючого світу, виконуючи певну функцію активності/пригнічення задля пристосування.

Врахування факторів, що спричиняють тривожність, дозволяє нам краще усвідомити її вплив на психічне та фізичне здоров'я, а також збільшує ефективність зусиль у боротьбі з цим станом. Подальше розглядання цих причин допоможе нам розкрити комплексні аспекти тривожності та зрозуміти, як вона впливає на наше щоденний функціонування та якість життя.

Причини особистісної тривожності можуть бути розглянуті на трьох рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному [2]. Враховуючи нагальну ситуацію, на наш погляд, саме соціальний рівень є визначальним чинником тривожних станів сучасної молоді, що виникає переважно через соціальні проблеми, пов'язані з війною.

Війна є потужною екстремальною ситуацією для цивільного населення та військових, вона стала причиною тривалого стресу та фактором,

на який майже не можливо вплинути або контролювати. На третій рік війни такі невід’ємні її аспекти, як вибухи, сирени, військова присутність на вулицях, руйнування, обмеження, загиблі та поранені, стали постійною жахливою реальністю для більшості українців і мають визначальний вплив на їх психіку.

До основних факторів, що провокує посилення тривожних станів в таких умовах відносять [3]: страх бойових дій, погіршення матеріального становища, хронічний стрес через повітряні атаки, утруднення отримання кваліфікованої допомоги, вимушена міграція населення, відсутність ефективного лікування, страх смерті, втрата близьких, евакуація, вимушена міграція, соціальна ізоляція, надлишок інформації та дезінформація у ЗМІ, неповна психосоціальна підтримка та інші.

Розуміння причин розвитку тривожних станів є ключовим для подальшого вдосконалення стратегій профілактики. Врахування факторів, що спричиняють тривожність, дозволяє нам краще усвідомити її вплив на психічне та фізичне здоров’я, а також збільшує ефективність зусиль у боротьбі з цим станом.

Людина може впоратися з тривожністю на свідомому рівні, або ж тривога може зменшитися, коли об’єктивна ситуація змінюється [4]. Складність в тому, що нагальна ситуація, що сталася в країні, постійно напружена та об’єктивно продовжує існувати, отже найбільш ефективний шлях вплинути на тривожні стани серед молоді – це підвищити здатність опановувати ці стани.

Хоча із віком збільшується різноманітність методів контролю дезадаптивних тривожних станів, більшість молоді, за результатами дослідження, не мають інформації щодо ефективних стратегій саморегуляції та психологічного відновлення. Замість цього, вони вдаються до тих методів, які можна вважати «природними» – відомими багатьом і легко застосовними.

Основною метою психологічної підтримки та допомоги під час війни є мінімізація симптомів стресу від війни, щоб особа мала можливість ухвалювати швидкі рішення та діяти ефективно. Наша психіка може адаптуватися до будь-яких обставин, проте для цього необхідно дати собі час і задовольнити базові потреби організму [5].

Варто також відзначити, що недостатність знань та методів самопомоги у боротьбі з тривожністю також може підсилювати ці стани серед молоді. Брак ефективних стратегій подолання стресу та негативних емоцій може призвести до

зростання тривожності та складностей у подальшій адаптації до важких життєвих обставин.

Підвищення рівня обізнаності та навичок самомоніторингу є ще одним важливим аспектом у профілактиці тривожних станів. Через навчання розпізнавання ознак тривоги та використання практичних стратегій для подолання стресу, молодь може покращити свою здатність керувати своїми емоціями та реакціями на стресові події.

Знання щодо психічного здоров’я громадян у періоди воєн та конфліктів стають більш детальнішими, разом з цим і засоби профілактики тривожних станів стають все більш розвинутими враховуючи світовий досвід воюючих країнах [6; 7; 8]. Україна в цьому питанні не виключення. Зараз до існуючих та перевірених додається активне використання психологічних платформ та мобільних додатків, які надають доступ до інформації про психічне здоров’я, психоедукаційні матеріали, стратегії подолання тривоги та онлайн-консультації з психологами. Ці засоби не лише сприяють ранньому виявленню та управлінню тривожними станами, але й допомагають підтримувати психічне здоров’я та емоційний стан на кожному етапі життя у зручному форматі для молодих людей.

В емпіричній частині нашого дослідження було проведено опитування 35 осіб молодого віку, які переживають війну в Україні та територіально знаходяться в країні, середній вік – 29,4 років. За ознаками гендерної приналежності: 23 особи жіночої статі складають 65,7% від загальної кількості, тоді як 12 осіб чоловічої статі відповідають 34,3% від усіх респондентів. Дослідження проводилось протягом одного тижня, у квітні 2024 року.

Для визначення тривожних станів були використані методики. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна та Шкала тривоги Бека. До методик ми додали другу форму для відповідей, аби респонденти ретроспективно оцінили свої тривожні стани до повномасштабного вторгнення та під час. Це дозволить нам визначити тенденції щодо динаміки тривожних станів під впливом головного фактору та причини – екстремальних подій війни та порівняти їх рівні емпіричним шляхом.

Для аналізу психопрофілактичних запитів нами було створено авторський «Опитувальник обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики»

Дослідження проводилось за допомогою мережі онлайн форм тестів та сервісу Google – Forms.

За методикою Спілбергера-Ханіна, яка дозволяє визначити два типи тривожних станів – ситуаційну та особистісну, ми отримали наступні результати, презентовані в таблиці 1 та таблиці 2.

З таблиці 1 видно, що в період до введення військового стану більшість респондентів мали середній рівень особистісної тривожності (52%), в той час як лише 20% виявили високий рівень, і 28% – низький рівень. Проте під час військового стану спостерігається зростання числа осіб із високим рівнем тривожності до 28%, при цьому середній рівень також зростає до 57%, а низький рівень скорочується до 14%.

За методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» виявлено, що до введення військового стану більшість респондентів мали середній рівень ситуативної тривожності (68,5%), в той час як лише 20% виявили високий рівень, а 11,5% – низький рівень. Проте під час військового стану спостерігається значне збільшення числа осіб із високим рівнем тривожності до 57%, при цьому середній рівень зменшується до 34,5%, а низький рівень скорочується до 8,5%. Результати відображені в таблиці 2.

Таким чином, бачимо, що спостерігається збільшення високого рівня особистісної тривожності «до» та «під час» війни, проте більшість респондентів демонструють переважно середній рівень. Натомість, ситуативна тривожність спостерігається у більшості опитуваних на високому рівні саме «під час» війни. Це свідчить про інтенсивність переживань (напруга, занепокоєність, нервозність тощо) у відповідь саме на ситуацію, що склалася.

За методикою дослідження тривожності Бека, ми отримали наступні результати, що проілюстровані в таблиці 3.

Дані демонструють, що під час військового стану спостерігається помітне збільшення рівня тривоги серед респондентів, порівняно з попереднім періодом та помітний зсув відсоткових показників в сторону збільшення середнього та високого рівня. Найбільше респондентів все ж таки переживають середній рівень тривоги, в той час коли «до» війни – це був переважно низький рівень.

Таким чином, в нашій вибірці молодих людей спостерігається підвищення тривожності «під час» війни порівняно з показниками «до війни».

Таблиця 1

Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (особистісна тривожність)

Рівень тривоги	Особистісна тривожність, %	
	До військового стану	Під час військового стану
Високий	20 % (7 осіб)	28% (10 осіб)
Середній	52% (18 осіб)	57% (20 осіб)
Низький	28% (10 осіб)	14% (5 осіб)

Таблиця 2

Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (ситуативна тривожність)

Рівень тривоги	Ситуативна тривожність, %	
	До військового стану	Під час військового стану
Високий	20 % (7 осіб)	57% (20 осіб)
Середній	68,5% (24 особи)	34,5% (12 осіб)
Низький	11,5% (4 особи)	8,5% (3 особи)

Таблиця 3

Узагальнені результати дослідження за методикою «Дослідження тривоги за шкалою Бека»

Рівень	До військового стану	Під час військового стану
Високий	11,4 % (4 особи)	34% (12 осіб)
Середній	40% (14 осіб)	57% (20 осіб)
Низький	48,6% (17 осіб)	8% (3 особи)

Отже для молоді притаманні тривожні стани, більшість потребує психологічного втручання щодо зниження ситуативної тривожності.

Наступним кроком було визначення в нашій вибірці наскільки молодь розуміє свої стани, вміє розрізнити тривожність від інших, проаналізувати взаємозв'язок станів з подіями та причинами, що її викликали, які стратегії подолання використовують і наскільки ними задоволені, чи вистачає сучасній молоді знань та навичок з подолання тривожних станів і з якими перешкодами вони стикаються в їх отриманні, яких заходів потребують при цьому. Завдяки отриманим відповідям на «Опитувальник обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики» маємо такі результати.

Більшість респондентів незадоволені своїм розумінням власних тривожних станів та мають недостатній рівень обізнаності щодо тривожності та вміння розрізнити її від тривожного розладу 16 відповідей (46%), при чому так само більшості складно розрізнити тривожність поміж інших емоцій та описати переживання її (відповіді «Іноді це складно» – 5 (14%) та «Ні, я часто плутаю їх» – 20 (57%).

Серед причин, які впливають на провокування тривожних станів, переважна частина молоді визначає «Воєнні дії або конфлікти» – 20 (57%) та «Особисті життєві події» – 8 (23%), менша частина припадає на «Соціальні зміни» – 3 (9%), «Економічна нестабільність» – 2 (6%), «Не можу зрозуміти чинники» – 2 (6%).

Війна як основий фактор в зміні тривожних станів молоді також підтверджується відповіддю більшості опитуваних щодо порівняння станів до початку повномасштабної війни та з нею (30 схвальних відповідей (86%)).

На питання «Чи є те, що допомагає вам справитися з тривожними станами у повсякденному житті?» ми отримали відповіді на кшталт: «розмова з близькими людьми», «перегляд фільмів», «гаряча ванна», «ігри», «прибирання», «музика», «солодке», «паління» тощо. Варто відмітити відсутність відповідей щодо психологічних методів самопомоги. Стратегії здебільшого стосуються побутових та звичних речей. При цьому загалом по вибірці більшість людей оцінює свій досвід проживання тривожних станів як неуспішний (24 відповіді – 69%) та не знає що порадити людині, яка переживає тривожні стани (25 відповідей – 71%).

Переважна більшість відповідей на питання «Чи достатньо вам власних вмінь та навичок

для подолання тривожних станів?» свідчить про необхідність розширення бази знань та навичок «Недостатньо, мені потрібно більше навичок та знань» – 28 відповідей (80%) та «Достатньо, але я хотів би їх розширити» – 5 (14%) та 30 відповідей (86%) стверджують їх необхідність для покращення свого стану. Таким чином, бачимо виражену потребу у психоедукаційних заходах.

Серед бар'єрів, які перешкоджають отриманню знань та розвитку навичок самопомоги відзначають найчастіше «Недостатність часу через зайнятість», «Соціальні стигми (негативні стереотипи) щодо обговорення психологічних питань» – 11 відповідей (31%), також були відзначені «Фінансові обмеження на навчальні матеріали чи консультації», «Відсутність доступу до якісних освітніх ресурсів у моєму регіоні», «Невпевненість у ефективності відомих мені методів», «Брак інформації про ефективні стратегії самопомоги», – загалом 24 відповідей (69%).

Що стосується саме психологічної профільної допомоги, то відзначимо наявність таких відповідей як «Відсутність мотивації шукати допомоги або інформацію», «Страх бути неправильно зрозумілим або оціненим», «Брак довіри до кваліфікації спеціалістів», «Побоювання за конфіденційність моєї інформації», «Невизначеність, чи мої проблеми достатньо важливі для звернення» тощо. Тобто стосуються як професійного кодексу та інформації про кваліфікацію допомоги, так і знецінення власних зусиль та особистості.

Серед бажаних форматів навчання та отримання психологічної допомоги більшість вважає на важливість гнучкого графіку – 15 відповідей (43%), наявність спільноти або підтримки від інших учасників – 8 (23%) та можливість взаємодії з тренером або консультантом – 10 відповідей (29%).

До соціальної підтримки більшість опитаної молоді ставиться позитивно та відзначає її дієвість у подоланні тривожних станів – частково допомагає зменшити тривожність – 19 відповідей (54%), та відчувають недостатність та потребу в ній близько 26 респондентів (74%).

При цьому дещо суперечливими є дані, що більшість обирає такий формат навчання як самостійне – 30 відповідей (86%).

У якості заходів, які б сприяли покращенню емоційних станів, молоді люди пропонують такі психологічні заходи: «групові зустрічі», «перегляд мотиваційних матеріалів» (кіно, передачі психологічні, книжки), «фізичні та психологічні вправи», розмови, консультацію з психологом, «заходи,

що допомагають зрозуміти чи все зі мною ок?», «онлайн-зустрічі», «тренінг», «знати, куди звернутися», «способи самозаспокоєння».

Рекомендації щодо доступних та звичних загалу речей, які мають зменшити рівень негативних переживань та тривоги, представлені такими відповідями: «щось смачненьке», «поділитися з близькою людиною», «зайнятися тим, що радує», «відмова від смартфона», «сходити/поїхати кудись», «спілкування з дітьми», «зустрітися з друзями», «відпочити», зайнятися роботою тощо.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дозволяє говорити, що українська молодь наразі переживає підвищення рівня тривожності порівняно з періодом до повномасштабного вторгнення. Здебільшого серед причин посилення тривожності переважають воєнні події та конфлікти й пов'язані з цим соціальні та особисті зміни, що свідчить про інтенсивність переживань у відповідь саме на ситуацію, що склалася. Високий рівень тривожних станів, який притаманний більшості опитуваних, вказує на необхідність психологічного втручання задля поліпшення та стабілізації емоційних станів. Сьогодні молодь України це та категорія населення, від якої залежить вирішення багатьох завдань на рівні країни поряд з існуючими завданнями власного особистісного розвитку в умовах невизначеності. Тому програма профілактичних заходів має бути ретельно спланована та розроблена на основі аналізу існуючого рівня знань та вмінь молоді долати складні стани та конкретних запитів аби психологічна допомога була найбільш ефективною.

Наразі ми констатуємо незадоволеність молодих людей своїм розумінням власних тривожних станів та недостатній рівень обізнаності щодо тривожності та вміння чітко ідентифікувати цей стан. Використовувані стратегії самопомочі здебільшого стосуються побутових та звичних речей та зовсім мало стосуються професійної психологічної допомоги. При цьому загалом по вибірці більшість людей оцінює свій досвід проживання тривожних станів як неуспішний і виражає потребу домашніх психологічних знань та навичках, перешкодою в отриманні яких є як особисті причини, так і стереотипи і необізнаність щодо питань професійного кодексу психолога. Молодим людям для розвитку навичок подолання тривожності водночас важливо мати соціальну підтримку в навчанні та обирати самостійний формат навчання, що демонструє певне протиріччя – пошуку соціальної підтримки, тренерства та прагнення самостійності.

Розуміння цих запитів є важливим для розробки програм та стратегій з психологічної підтримки молоді в умовах війни.

Отже, основним вектором в психопрофілактичній роботі з молоддю, що переживає тривожні стани під час війни є психоедукаційні заходи та забезпечення доступу до психологічної підтримки, інформування про різноманітність програм безоплатної допомоги, ознайомлення з варіантами реагування на складні події, з методами релаксації для зниження рівня тривоги, які молоді люди зможуть самостійно застосовувати, залучення їх до групових форм спілкування та взаємопідтримки.

Список літератури:

1. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
2. Коқун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
3. Шестопад І. А., Ткаченко Д. В., Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 72–77. DOI: 10.25264/2415-7384-2022-15-72-77
4. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ: Вид-во Либідь, 2003. 536 с.
5. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу / В. А. Барабой, О. Г. Резніков. Київ : Інтерсервіс, 2013. 314 с.
6. Лебедева С. Ю., Овсяннікова Я. О., Похілько Д. С. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. Габітус. – 2023. – Вип. 45. – С. 139-145 URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/17321> DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.23>
7. Pols H, Oak S. War & military mental health: the US psychiatric response in the 20th century. Am J Public Health. 2007 Dec;97(12):2132-42. DOI: 10.2105/AJPH.2006.090910. Epub 2007 Oct 30. PMID: 17971561; PMCID: PMC2089086.

8. Rochelle L. Frounfelker, Nargis Islam, Joseph Falcone, Jordan Farrar, Chekufa Ra, Cara M. Antonaccio, Ngozi Enelamah and Theresa S. Betancour. Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. *International Review of the Red Cross* (2019), 101 (911), 481–506. Children and war. DOI:10.1017/S181638312000017X

Shevyakova I.P., Khodorenko D.A. RESEARCH OF YOUTH AWARENESS OF ANXIETY STATES AND THEIR PREVENTION DURING THE WAR

This article examines anxiety levels among Ukrainian youth during wartime and their awareness of existing psychotherapeutic measures for managing anxiety and self-help techniques. The concept of anxiety and approaches to its understanding are considered. It is noted that anxiety acts as a normal reaction of the body and psyche, aimed at maintaining physical and psychological health, except when the level of anxiety exceeds the level of threat. The causes of anxiety states are analyzed, those that are associated with the war are indicated separately. Emphasized the importance of understanding the specifics and causes of the development of anxiety states as a key point for further improvement of strategies for psychological prevention and assistance to young Ukrainians. The authors present the results of an empirical study indicating an increase in the level of anxiety of young people during the war in comparison with the pre-war period according to the self-reports of the respondents. Determined the actual requests of young people regarding psychoprophylaxis of their own states of psycho-emotional tension and the nature of their needs for psychological support and assistance. This research confirmed the increase in the anxiety states of young people during the war and made it possible to outline, according to the analyzed requests, the directions of psychoprophylactic work to overcome negative psycho-emotional states by psychoeducation.

Key words: anxiety, war, tension, youth, psychoprophylaxis.