

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053 002
Практична психологія
Іванової Оксани Олександрівни

Науковий керівник:
Музиченко І. В., доцент кафедри
практичної психології, кандидат
психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1 Тривожність в психологічній літературі.....	6
1.2 Тривожність та тривога: психологічні особливості.....	15
1.3. Психологічні особливості тривожності студентської молоді під час воєнного стану.....	29
Висновки до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	37
2.1. Організація та методи дослідження тривожності студентської молоді під час воєнного стану.....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	40
2.3. Практичні рекомендації щодо подолання тривожності студентської молоді під час воєнного стану.....	68
Висновки до розділу II.....	74
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	79
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема тривожності студентської молоді набула особливого значення через складні соціально-політичні умови, зокрема вплив воєнного стану. Війна в Україні суттєво змінює життєвий уклад молодих людей, які стикаються з такими викликами, як небезпека для життя, розлука з близькими, вимушене переселення, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього. У таких умовах зростає психологічне навантаження на студентів, яке проявляється у підвищеному рівні тривожності, зниженні здатності до навчання та погіршенні загального емоційного стану. Ці фактори значно впливають на особистісний розвиток молоді, її професійну підготовку та соціальну адаптацію.

Тривожність як психологічний феномен широко досліджується в науковій літературі. Світові науковці, такі як З. Фройд, А. Адлер, Ч. Спілбергер, Р. Кеттелл, А. Бек та інші, зробили значний внесок у розуміння природи тривожності, її причин та механізмів.

В українській психології поняття тривожності досліджувалася багатьма науковцями. Серед них можна виділити: Калюжна Є., Іванова Т., Шестопа І., Блохіна І., Томчук С., Томчук М., Ткачишина О., Шевякова І., Бутузова Л., Гавриловська К., Білоус Р., Астремська І., Ярошевська, Губа Н., Балабанова Л., Васильєва Г., Галієва О., Пов'якель Н. Тощо.

Тривожність студентської молоді в умовах війни досліджували сучасні науковці: Астремська І., Калюжна Є., Балабанова Л., Карамушка Л., Ткачишина А., Злобіна О., Козлюк О., Бутузова Л., Гавриловська К., Дідчківська І., Шевякова І., Шестопа І., Блохіна І. та інші.

Вивчаючи особливості впливу стресових факторів на психічний стан молоді, на думку вищеперерахованих дослідників, питання тривожності

студентів в умовах воєнного стану вимагає більшої уваги, ніж в мирний час. Зокрема, наразі є актуальна потреба дослідження: як специфічні обставини війни впливають на психологічний стан студентів, які фактори підвищують рівень тривожності та які механізми допомагають знизити її негативний вплив.

Важливо зазначити, що студенти як соціальна група перебувають у специфічних умовах, які вимагають одночасного вирішення завдань професійного становлення, соціальної адаптації та підтримки емоційного балансу.

Таким чином, тема магістерської роботи є актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору. Вона відповідає сучасним викликам, спрямована на розв'язання або уникнення важливих проблем психічного здоров'я студентської молоді та сприяє вдосконаленню системи психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості тривожності студентів під час воєнного стану.

Мета наукового дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості тривожності студентів під час воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення тривожності як психологічного феномену.
2. Визначити психологічні особливості тривоги та тривожності.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості тривожності студентів під час воєнного стану.
4. Розробити рекомендації щодо подолання тривожності студентської молоді під час воєнного стану.

Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано такі методи: а) теоретичні – аналіз, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно проблеми тривожності, її особливостей та чинників; б) емпіричні – опитування, тестування, психодіагностичні методики: Шкала тривоги Спілбергера (Томчук, 2018), опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка (Максименко, 2006)), тест "Стійкість до стресу" (Максименко, 2006), критерій Шапіро-Уїлка, t-критерій Стьюдента. Обрахунок даних здійснювався за допомогою програмного забезпечення SPSS.

База дослідження. Емпіричне дослідження виконувалося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Вибірку дослідження склали 50 респондентів спеціальностей "Психологія", "Соціальна робота", "Спеціальна робота".

Структура і обсяг роботи.

Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Загальний обсяг дослідження становить 101 сторінок, основний зміст роботи викладено на 73 сторінках. Робота містить 16 рисунків. Список використаних джерел включає 68 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Тривожність в психологічній літературі

Поняття тривожності стала об'єктом численних наукових досліджень, що пояснюється її суттєвим впливом на психологічне благополуччя, фізичний стан та загальний рівень життєвої адаптації людини. Цей феномен залишається у центрі уваги дослідників завдяки його значущості для розуміння механізмів стресової реакції та емоційної регуляції. В умовах воєнного часу питання тривожності набуває особливого змісту, оскільки поєднує не лише індивідуальні переживання, а й соціально-культурні аспекти, пов'язані з невизначеністю майбутнього, відчуттям небезпеки та необхідністю адаптації до нових реалій (Шевякова, 2024).

Зародження поняття тривожності сягає античності. Ідеї про тривожність як психологічне явище почали формуватися ще у працях давньогрецьких філософів. Зокрема, Платон у своїй праці "Держава" писав: "Тривожність — це стан душі, що виникає у зв'язку з невизначеністю і страхом перед майбутнім" (Платон, 1994, с. 85). Аристотель у своїй роботі "Нікомахова етика" зазначав: "Тривожність може бути наслідком невідповідності між бажанням і реальністю, що викликає внутрішнє напруження" (Аристотель, 2002, с. 112). Аристотель визначав страх як реакцію на очікуване зло, що може трапитися. Для нього тривожність була частиною емоційної сфери, яка впливала на моральну поведінку (Аристотель, 2002).

У середньовіччі поняття тривожності отримало релігійне забарвлення. А. Блаженний трактував тривогу як стан душі, що виникає через віддалення від Бога і боротьбу між гріховними спокусами та прагненням до спасіння.

"Тривога є наслідком боротьби між прагненням до Божої благодаті і впливом гріховного світу" (Блаженний, 398, с. 210). Цей підхід до вивчення тривожності домінував до кінця Середньовіччя.

Період Просвітництва приніс нові підходи до розуміння людської психіки. Філософи Д. Локк і Д. Г'юм наголошували на ролі раціонального пізнання та досвіду у формуванні емоційних станів, включаючи тривожність. Д. Локк писав: "Людський розум здатний керувати своїми емоціями, якщо правильно використовує досвід і знання" (Локк, "Дослід про людське розуміння", 1690, с. 322). Д. Г'юм зазначав: "Емоції, зокрема тривожність, є продуктом взаємодії між сприйняттям і мисленням" (Г'юм, 1739, с. 187). Цей раціональний підхід заклав основу для розвитку наукового вивчення тривожності в майбутньому.

У XIX столітті концепція тривожності стала більш чітко формулюватися завдяки розвитку психології як науки. З. Фройд у своїй психоаналітичній теорії зазначав: "Тривожність — це реакція на внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами і захисними механізмами" (Фройд, 1926, с. 45).

На початку XX століття американські психологи, такі як Д. Ватсон і К. Роджерс, звернули увагу на взаємозв'язок між тривожністю та навчанням. Д. Ватсон підкреслював, що "тривожність — це умовний рефлекс, який формується через досвід взаємодії із середовищем" (Ватсон, 1924, с. 78). Він наголошував, що тривожність може бути викликана будь-яким стимулом, якщо той асоціюється зі страхом у процесі навчання. К. Роджерс розвинув цю ідею, підкресливши, що "тривожність виникає через конфлікт між реальним досвідом і сприйняттям ідеального "Я" (Роджерс, 1951, с. 94). Він вважав, що підтримка емоційного прийняття і створення безпечного середовища можуть знижувати рівень тривожності (Роджерс, 1951).

У 1950-х роках Г. Айзенк запропонував багатфакторну теорію тривожності, яка інтегрувала біологічні та когнітивні аспекти. Він зазначав:

"Тривожність є продуктом взаємодії спадкових факторів і когнітивних інтерпретацій подій" (Айзенк, 1957, с. 112). Г. Айзенк розробив концепцію двох головних компонентів тривожності: фізіологічної збудливості та схильності до негативних оцінок ситуацій. Цей підхід відкрив шлях до експериментальних досліджень, які зосереджувалися на вимірюванні як психологічних, так і фізіологічних реакцій на стрес (Айзенк, 1957).

У 1970-х роках когнітивно-поведінкові підходи набули популярності завдяки роботам А. Бека. Бек вважав, що "тривожність виникає через автоматичні думки, які перебільшують загрозу і недооцінюють здатність впоратися з нею" (Бек, 1976, с. 38). Він акцентував увагу на ролі когнітивних спотворень, таких як катастрофізація або персоналізація, які впливають на емоційні стани. Його робота стала основою для створення когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка є однією з найефективніших методик лікування тривожних розладів у сучасній психології (Бек, 1976).

Сучасні підходи до розуміння тривожності формувалися в межах кількох наукових напрямів, кожен із яких розглядав її з унікальної перспективи.

Психоаналітичний підхід до вивчення тривожності був започаткований З. Фройдом. У його працях, таких як "Тривожність і життя" (1926), зазначалося, що "тривожність виникає як сигнал, який попереджає про несвідомий конфлікт між бажаннями і заборонами" (Фройд, 1926).

Фройд поділив тривожність на три види: об'єктивну, нейротичну та моральну. Об'єктивна тривожність є реакцією на реальну загрозу, нейротична — на внутрішні імпульси, а моральна — на конфлікт між "Я" і "Над-Я".

К. Юнг трактував тривожність як наслідок невідповідності між свідомим і несвідомим аспектами психіки, наголошуючи на ролі архетипів і колективного несвідомого (Юнг, 1912).

О. Ранк зосередився на концепції "тривоги народження", стверджуючи,

що основний витік тривожності пов'язаний із травмою народження і подоланням залежності від матері (Ранк, 1924).

К. Хорні розвивала ідеї про соціальні аспекти тривожності, підкреслюючи, що вона виникає через невідповідність між особистими потребами і соціальними очікуваннями. Вона наголошувала, що культура і суспільство відіграють ключову роль у формуванні тривожних станів. (Хорні, 1950).

А. Адлер, у свою чергу, трактував тривожність як прояв почуття неповноцінності, яке виникає через невідповідність між цілями індивіда та його реальними можливостями (Адлер, 1927). Він підкреслював, що розвиток впевненості в собі та соціальної інтеграції може допомогти подолати тривожність (Адлер, 1927).

Біхевіористичний підхід розглядає тривожність як навчений рефлекс або результат умовного навчання. Цей підхід почав формуватися завдяки Д. Ватсону, який вперше експериментально продемонстрував, що емоції, включаючи тривожність, можна умовно формувати. Його знаменитий експеримент з "маленьким Альбертом" (1920) показав, як страх перед білими щурами може бути сформований через асоціативне навчання (Ватсон, 1924).

Б. Скіннер розвивав цю ідею, наголошуючи на ролі оперантного навчання у формуванні тривожності. Згідно з його підходом, тривожна поведінка підкріплюється, якщо вона допомагає уникати або зменшувати стресові подразники (Скіннер, 1953).

Д. Вольпе запровадив техніки десенсибілізації, які базуються на принципі контрумовлення. Він вважав, що тривожність можна знизити, якщо створити несумісну реакцію розслаблення у присутності стимулу, який викликає страх (Вольпе, 1958).

Г. Айзенк також підкреслював, що тривожність може бути результатом як класичного, так і оперантного навчання. У його теорії тривожність визначалася як риса особистості, яка пов'язана з умовними рефlekсами

страху та уникання (Айзенк, 1957).

К. Халл запропонував теорію, за якою тривожність є основою для формування звичок уникання. Він стверджував, що поведінка уникання посилюється через зменшення тривоги, яка викликається специфічними подразниками (Халл, 1943).

У порівнянні з іншими підходами, біхевіористичний фокусувався на експериментальних дослідженнях та об'єктивних методах вимірювання, тоді як психоаналітичний та когнітивний підходи більше зосереджувалися на внутрішніх процесах. Біхевіористичний підхід зробив великий внесок у створення терапевтичних методів, таких як експозиційна терапія та систематична десенсибілізація, які активно використовуються до сьогодні.

Когнітивно-поведінковий підхід інтегрує принципи когнітивної і поведінкової психології для пояснення та лікування тривожності. Його основи були закладені Аароном Беком, який розробив когнітивну модель тривожності, де ключову роль відіграють автоматичні негативні думки. Бек вважав, що "тривожність виникає через систематичне перебільшення небезпеки та недооцінювання власних ресурсів" (Бек, 1976).

А. Елліс розробив раціонально-емотивну поведінкову терапію (РЕПТ), яка акцентувала увагу на ірраціональних переконаннях, що лежать в основі тривожності. Він підкреслював, що зміна цих переконань може значно зменшити рівень тривожності (Елліс, 1962).

Д. Мейхенбаум запровадив концепцію когнітивного самонавчання, де акцент робиться на навчанні пацієнтів навичок самоконтролю і регуляції своїх думок. Він вважав, що "зміна когнітивних процесів може змінити емоційну реакцію на стрес" (Мейхенбаум, 1977).

Д. Бек, донька А. Бека, продовжила розвивати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), адаптуючи її для лікування генералізованого тривожного розладу та інших тривожних станів. Вона підкреслювала важливість структурованого підходу до терапії та використання поведінкових

експериментів для корекції ірраціональних думок (Бек, 1995).

Особливе місце посідає концепція Ч. Спілбергера про ситуативну і особистісну тривожність. Спілбергер зазначав: "Ситуативна тривожність виникає як тимчасова реакція на стрес, тоді як особистісна є стійкою рисою, що відображає схильність індивіда до занепокоєння" (Спілбергер, 1972).

Екзистенційний підхід до розуміння тривожності пов'язаний із дослідженням людського існування, свободи вибору та усвідомлення неминучості смерті. Р. Мей, представник екзистенційної психології, трактував тривожність як "нормальну реакцію на усвідомлення своєї свободи та відповідальності" (Мей, 1950). Він підкреслював, що тривога може бути як конструктивною, так і деструктивною, залежно від того, як людина її переживає (Мей, 1950).

С. К'єркегор зазначав: "Тривога — це запаморочення свободи" (К'єркегор, 1844). Для К'єркегора тривожність була внутрішньою реакцією на свободу вибору та усвідомлення відповідальності.

М. Гайдеггер у своїй праці "Буття і час" (1927) також досліджував тривожність як ключовий аспект людського існування. Він вважав, що тривога виникає, коли людина усвідомлює свою скінченність і відсутність абсолютних гарантій у житті (Гайдеггер, 1927).

В. Франкл, засновник логотерапії, пов'язував тривожність із пошуком сенсу життя. Він писав: "Тривога виникає, коли людина стикається з екзистенційною порожнечою" (Франкл, 1946). Франкл наголошував, що подолання тривожності можливе через знаходження сенсу навіть у стражданнях (Франкл, 1946).

Гуманістичний підхід до розуміння тривожності зосереджується на суб'єктивному досвіді людини, її прагненні до самореалізації та внутрішній гармонії. Основоположниками цього підходу є К. Роджерс та А. Маслоу.

К. Роджерс у своїй клієнт-центрованій терапії акцентував увагу на тому, що тривожність виникає через розрив між реальним і ідеальним "Я".

Роджерс вважав, що умови цінностей, які нав'язує суспільство, змушують людину віддалятися від своїх істинних потреб і прагнень, що і викликає внутрішню напругу (Роджерс, 1951).

А. Маслоу, розробник ієрархії потреб, трактував тривожність як реакцію на перешкоди у задоволенні базових потреб, таких як безпека, любов і повага. Він зазначав, що нездатність реалізувати потребу у самореалізації також може спричинити екзистенційну тривогу (Маслоу, 1954).

Тривожність як емоційний процес розглядається дослідниками як комплекс когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, що формуються у відповідь на вплив різноманітних стресових факторів. Цей стан може бути викликаний як зовнішніми подразниками, так і внутрішніми психологічними конфліктами, які сприймаються людиною як потенційна небезпека або загроза. У такому контексті тривога як процес передбачає низку взаємопов'язаних етапів: виникнення стресу – суб'єктивне сприйняття загрозового чинника – формування стану тривоги (Плужник, 2023).

Один із підходів до розгляду цього феномена пов'язує оцінку стресового впливу із його сприйняттям людиною. Зокрема, конфлікт проявляється у формі невідповідності між сприйняттям загрози та рівнем доступних ресурсів для її подолання. При цьому когнітивна оцінка небезпеки включає кілька важливих стадій: первинне усвідомлення загрози, пошук можливих способів її подолання, переосмислення ситуації та корекція власного ставлення до неї. Тривожність виникає в тих випадках, коли людина не може знайти ефективних механізмів реагування, що веде до відчуття безвиході та емоційного дискомфорту. Таким чином, процес навчання, спрямований на розвиток навичок когнітивної переоцінки ситуації, відіграє ключову роль у подоланні тривожних станів, допомагаючи особистості адаптуватися до складних умов та контролювати емоційні реакції (Плужник, 2023).

Дещо вніс і в дослідження тривожності український видатний вчений Г. Костюк. Хоча Костюк не зосереджувався безпосередньо на дослідженні тривожності, його роботи, присвячені індивідуальним особливостям учнів та їхньому психічному розвитку, торкалися аспектів, пов'язаних із тривожністю. Зокрема, Костюк наголошував на важливості врахування індивідуальних особливостей кожної дитини в навчальному процесі. Він підкреслював, що нехтування цими особливостями може призвести до негативних наслідків, таких як зниження інтересу до навчання та підвищення рівня тривожності. Наприклад, дослідження показали, що фронтальний підхід до навчання без урахування індивідуальних здібностей учнів може спричинити високий рівень реактивної тривожності (Костюк, 2010).

Інші українські дослідниці Н. Пов'якель та Т. Зайчикова, досліджували основні психологічні причини виникнення стресу, аналізуючи об'єктивні та суб'єктивні детермінанти стресових реакцій особистості. Вони розглядають, як різні фактори впливають на розвиток стресу та тривожності, підкреслюючи важливість індивідуальних особливостей у сприйнятті та реагуванні на стресові ситуації. (Пов'якель, 2012).

У своїх роботах вчені О. Царькова та С. Радченко здійснювали глибокий теоретичний аналіз понять "тривога", "тривожність" та "страх". Вони дослідили специфічні особливості тривожності як особистісної риси, а також її вплив на різні сфери життєдіяльності людини. Дослідження акцентує увагу на важливості профілактики тривожності для підготовки до складних ситуацій, таких як іспити чи змагання (Царькова, 2015).

І. Стрілецька досліджувала тривожність як індивідуальну властивість особистості. У своїй статті "Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект)" вона аналізує різні теоретичні підходи до розуміння тривожності (Стрілецька, 2015).

У своїх дослідженнях науковиця І. Астремська вивчає, як особистісна тривожність впливає на повсякденне життя молодих людей під час

військових дій. Вона зазначає, що високий рівень тривожності може призводити до дезадаптації, зниження академічної успішності та проблем у соціальних взаємодіях (Астремська, 2024).

О. Волошок у своїй роботі "Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості" розкрила підходи провідних західних та вітчизняних психологів до вивчення проблеми тривожності особистості. Вона висвітила питання природи тривожності та соціально-психологічних детермінант її виникнення (Волошок, 2010).

А за результатами дослідження Т. Іванової, тривога як психологічний феномен є прояв неблагополуччя та реакція на внутрішні конфлікти (Іванова, 2020).

Аналіз наукових підходів до пояснення тривожності в психологічній літературі дозволяє виділити три основні її трактування. По-перше, вона розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика або риса темпераменту, яка визначає схильність особистості до переживання тривожних станів і впливає на їхню інтенсивність та частоту. По-друге, тривожність можна розуміти як комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на стресові фактори та є способом адаптації до зовнішніх обставин. По-третє, вона трактується як негативний психологічний стан, що зумовлюється очікуванням неблагополучного розвитку подій та супроводжується внутрішньою напругою, страхом і почуттям невизначеності. Важливо підкреслити, що тривожність охоплює три ключові сфери життєдіяльності людини: емоційну, когнітивну та поведінкову, змінюючи її загальний психічний стан, впливаючи на здатність до продуктивної діяльності та рівень адаптації до життєвих обставин (Плужник, 2023).

1.2 Тривожність та тривога: психологічні особливості

Серед найважливіших викликів, що постають у повсякденній діяльності людини, особливу роль відіграють питання, пов'язані з психологічними станами. Серед різноманіття психоемоційних явищ, які є об'єктом наукового аналізу, значна увага зосереджена на феномені, що в англomовній літературі позначається терміном "anxiety", що у перекладі українською може відповідати поняттям "тривожність" або "тривога". Примітно, що англійська мова використовує одне слово "anxiety" для позначення як ситуативної тривоги, так і стійкої особистісної риси (Гулько, 2017).

Поняття тривожності найбільш тісно пов'язане з категорією тривоги. Науковці Блохіна О., Галієва О., Гулько Г. підкреслюють важливість розмежування цих термінів, зазначаючи, що тривога є ситуативною емоційною реакцією на конкретну небезпеку, тоді як тривожність являє собою стійку особистісну рису, яка формується внаслідок впливу реальної або уявної загрози (Макарова, 2023).

Тривога описується як емоційний стан, що виникає у ситуаціях певної або невизначеної небезпеки та супроводжується очікуванням несприятливого розвитку подій. На відміну від інших емоційних станів, вона має негативний характер, часто є узагальненою та неконкретною, і пов'язана з передчуттям невдач у різних сферах життя. Тривога відображає емоційну напруженість, підвищену чутливість, занепокоєння, внутрішній дискомфорт та хвилювання (Макарова, 2023).

У 1926 році З. Фройд опублікував фундаментальну працю "Гальмування, симптоми і тривога", де вперше здійснив чітке розмежування між тривогою та занепокоєнням. У своїх дослідженнях він описав цей стан як емоційне переживання, що супроводжується відчуттям очікування невизначеного майбутнього, відсутності контролю над ситуацією та внутрішньої безвиході.

Фройд підкреслював, що тривога не лише є психологічною реакцією на загрозливі обставини, але й відіграє захисну роль, сигналізуючи про можливу небезпеку та активізуючи механізми психічної адаптації. Його дослідження заклали основу для подальшого наукового осмислення природи тривожних станів та їхнього впливу на поведінку людини (Фройд, 1926). Його підхід до розуміння тривоги перегукується з філософськими ідеями С. К'єркегора, оскільки обидва мислителі підкреслювали важливість розмежування страху та тривоги (К'єркегор, 1844).

С. К'єркегор, визначав тривогу як "запаморочення свободи", що виникає в момент усвідомлення особистої відповідальності за вибір. Для К'єркегора тривога була не просто емоцією, а фундаментальним аспектом людського буття, який вказує на внутрішній конфлікт між можливостями та обмеженнями (К'єркегор, 1844).

М. Гайдеггер, в свій час, трактував тривогу як екзистенційний стан, який допомагає людині усвідомити свою скінченність і відсутність абсолютної безпеки. Гайдеггер наголошував, що тривога на відміну від страху, не має конкретного об'єкта, а пов'язана з самим фактом існування (Гайдеггер, 1927).

Представник екзистенційної психології, Р. Мей розрізняв нормальну та нейротичну тривогу. Нормальна тривога є конструктивною і сприяє особистісному зростанню, тоді як нейротична тривога призводить до уникнення відповідальності та розвитку психопатології (May, 1950).

Ч. Спілбергер визначає відчуття загрози як ключовий компонент тривоги, оскільки цей стан виникає тоді, коли людина інтерпретує певний стимул чи ситуацію як таку, що несе в собі реальну або потенційну небезпеку, ризик чи шкоду (Спілбергер, 1970). Гулько Г. наголошує, що більшість дослідників, розглядаючи суть поняття "тривога", спираються саме на трактування, запропоноване Спілбергером. Він розглядав цей феномен як негативно забарвлений емоційний стан, що проявляється у формі

внутрішнього напруження, тривожних передчуттів та загального дискомфорту.

На фізіологічному рівні цей стан супроводжується активацією автономної нервової системи, що може спричиняти зміни в серцевому ритмі, підвищення рівня кортизолу, порушення дихання або м'язову напругу. Таким чином, тривога має як психологічні, так і фізіологічні аспекти, що визначають її вплив на загальний стан людини (Гулько, 2017).

Як зауважили Томчук С. та Томчук М. в своїх спостереженнях, ознаки тривоги умовно поділяються на дві великі групи. Перша група включає внутрішні, соматичні прояви, які пов'язані з фізіологічною реакцією організму на стрес (термін походить від грецького "*soma*" – тіло). Вони можуть проявлятися у вигляді прискореного серцебиття, м'язового напруження, змін у диханні або порушення роботи травної системи. Друга група охоплює зовнішні поведінкові реакції, які виявляються як відповідь на тривожну ситуацію. Вони можуть включати неспокійні рухи, зміну міміки, жестів або уникнення певних соціальних контактів. Однією з головних труднощів у класифікації цих проявів є їхня неоднозначність, оскільки схожі фізіологічні та поведінкові реакції можуть виникати не лише у стані тривоги, а й при переживанні інших емоцій, таких як гнів, відчай або навіть радість. Це ускладнює диференціацію тривоги від інших психоемоційних станів і потребує комплексного підходу до її діагностики (Томчук, 2018).

На думку іншого дослідника Гулько Г., наукові джерела свідчать, що тривога може набувати двох ключових форм: мобілізуючої та демобілізуючої. Перша виявляється у посиленій активності (іноді аж до агресивності) чи підвищеному апетиті, тоді як друга характеризується відчуттям заціпеніння, раптовою втратою інтересу й апатією. Зазначені реакції стають особливо виразними за умови стійкої тривожності. (Гулько, 2017)

А в дослідженні Шестопа І. зазначається, що основними функціями

тривоги є сигналізація та активація, які сприяють перефокусуванню уваги особистості на потенційні труднощі. Це, своєю чергою, впливає на корекцію поведінкових стратегій, стимулює активізацію адаптаційних механізмів та допомагає організму ефективніше реагувати на виклики навколишнього середовища.

Крім того, виконуючи функцію стимулу, тривога набуває мотиваційного значення, підвищуючи рівень поведінкової активності, що дає змогу мобілізувати внутрішній ресурс особистості для вирішення проблемних ситуацій. Тому помірний рівень тривоги можна розглядати як необхідний адаптаційний чинник, який сприяє успішній інтеграції в соціум та допомагає пристосовуватися до мінливих життєвих обставин (Шестопал, 2022).

Отже, тривога найчастіше трактується як негативне емоційне переживання, що спрямоване на майбутнє та виникає в умовах невизначеності, очікування змін, недостатньої обізнаності та неможливості передбачити розвиток ситуації. Вона характеризується відчуттям непевності, внутрішнього напруження та побоювання щодо можливого несприятливого розвитку подій.

Цей стан зазвичай супроводжується емоційним дискомфортом, когнітивною настороженістю та фізіологічною активізацією, що зумовлює підвищену зосередженість на потенційних загрозах, навіть за відсутності реальної небезпеки (Гулько, 2017).

Логічним кроком у подальшому аналізі є перехід до розгляду поняття "тривожність". Це явище є не менш багатогранним за змістом, ніж "тривога", оскільки охоплює широкий спектр психологічних, емоційних і поведінкових особливостей особистості (Галієва, 2019).

Так, Г. Айзенк у своїй багатфакторній теорії особистості виділив тривожність як один із ключових компонентів невротизму. Айзенк вважав, що високий рівень тривожності пов'язаний з підвищеною реактивністю

нервової системи та схильністю до стресу (Eysenck, 1967).

А. Бек, засновник когнітивної терапії, розглядав тривожність як результат негативних автоматичних думок і когнітивних спотворень. Він підкреслював, що індивіди з високим рівнем тривожності мають тенденцію переоцінювати загрози і недооцінювати свої можливості для їх подолання (Beck, 2010).

Д. Бек продовжила розвиток когнітивної теорії тривожності, акцентуючи увагу на важливості роботи з глибинними переконаннями, які формують схильність до тривожних реакцій. Вона запропонувала ефективні терапевтичні техніки для зменшення як ситуативної, так і особистісної тривожності (Beck, 2011).

Ч. Спілбергер є одним із найвпливовіших дослідників тривожності. Він запропонував концепцію, згідно з якою тривожність поділяється на:

1. Ситуативну тривожність.
2. Особистісну тривожність.

Спілбергер розробив і Шкалу ситуативної та особистісної тривожності (STAI), яка широко використовується в психологічних дослідженнях (Spielberger, "Manual for the State-Trait Anxiety Inventory", 1983). Яку будемо використовувати і ми в своїх дослідженнях.

Особистісна тривожність, на думку вченого, виступає як стійка індивідуальна характеристика, що проявляється в схильності людини до негативного, тривожного сприйняття життєвих обставин. Така людина схильна бачити потенційну загрозу навіть у буденних або нейтральних ситуаціях. Основою особистісної тривожності є емоційна реакція на відчуття небезпеки, яка може мати глибокі психологічні корені, що сягають ще раннього дитинства. Простими словами, це стійка риса людини. Такий стан не лише важко піддається корекції, але й значно ускладнює повсякденне життя, створюючи внутрішній дискомфорт і напругу (Spielberger, 1970).

Ситуативна тривожність, у свою чергу, характеризується як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресові події. Однак у певних умовах вона може набувати стійкого характеру. Наприклад, це може проявлятися під час складання іспитів, ділових розмов із викладачами чи керівництвом, а також у процесі взаємодії з незнайомими або неприємними особами, від яких можна очікувати непередбачуваних реакцій.

Порівнюючи трактування тривожності Ч. Спілбергера та З. Фрейда, можна зробити висновок, що ситуативна тривожність прирівнюється до об'єктивної, тоді як особистісна відповідає невротичній формі тривожності. При цьому моральна тривожність характеризується поєднанням сили та значущості порушення моральних норм як у соціальному, так і в особистісному вимірі.

За К. Хорні базова тривожність є центральним поняттям у розумінні невротичних процесів. Вона вважає, що тривожність виникає не через примітивні сексуальні інстинкти, як це припускали класичні теорії Фрейда, а як результат міжособистісних відносин і соціально-культурних умов (Horney, 1945). Відчуття ізольованості, безпорадності та небезпеки, сформоване в дитинстві під впливом нестабільних і непередбачуваних стосунків із батьками або опікунами, створює основу для подальшого розвитку нейротичних стратегій адаптації (Horney, 1950).

К. Хорні стверджує, що з метою уникнення почуття безсилля і ізоляції людина формує нейротичні потреби – стійкі, примусові моделі поведінки, спрямовані на зниження рівня тривоги (Horney, 1950). Серед таких потреб можна виділити:

1. Потребу в привітності та схваленні, коли людина постійно прагне отримувати підтвердження своєї цінності від оточення (Horney, 1967).
2. Потребу в контролі над оточуючим світом, коли спроба домінувати в стосунках дозволяє зменшити відчуття безсилля (Horney, 1967).
3. Потребу уникнення конфліктів, коли збереження мирних стосунків

допомагає уникнути стимуляції почуття небезпеки, що зменшує рівень тривожності (Horney, 1945).

Ці потреби слугують адаптивними стратегіями, які тимчасово знижують внутрішню тривогу, але при надмірній фіксації можуть стати джерелом невротичних розладів (Horney, 1950)

Однією з важливих відмінностей підходу Хорні від класичного психоаналізу є акцент на роль соціальних і культурних факторів. Вона стверджує, що тривожність формується не лише через індивідуальні сімейні стосунки, але й через вплив суспільства, соціальних норм та культурних традицій (Livesey, 1986). У сучасному світі, де соціальні зв'язки часто змінюються, а культурні орієнтири стають дедалі розмитішими, базова тривожність набуває додаткових відтінків і може проявлятися як загальне занепокоєння за майбутнє (Horney, 1967).

Е. Фром трактує тривожність як результат конфлікту між прагненням до свободи і одночасною потребою в належності та безпеці, що визначається соціальними та культурними умовами сучасності (Fromm, 1941). У порівнянні з Фройдом, який розглядає тривожність як сигнал внутрішніх імпульсивних конфліктів (Freud, 1926), Фром акцентує увагу на соціальних аспектах. З іншого боку, Хорні, схоже на Фрома, вважає, що тривожність має міжособистісний та культурно-орієнтований характер, проте її пояснення більше зосереджене на ранніх сімейних відносинах і невротичних потребах (Horney, 1950, 1967). Таким чином, всі три підходи пропонують різні, але взаємодоповнюючі перспективи для розуміння природи тривожності.

За словами О. Царькової "тривожність – це негативний емоційний стан, який у небезпечних ситуаціях проявляється як очікування поганих наслідків. Існує також загальна класифікація, яка розрізняє два типи тривожності: відкриту та приховану" (2015, с. 482),

Відкрита тривожність включає:

1. Гостру, нерегульовану або слабо регульовану тривожність.

2. Регульовану або компенсовану тривожність, яка зазвичай зустрічається в періоди стабільності, наприклад, у молодшому шкільному та ранньому юнацькому віці.

3. Культивовану тривожність, що характерна для старшого підліткового та раннього юнацького періодів.

Прихована тривожність може виявлятися в будь-якому віці, але зустрічається значно рідше, ніж відкрита тривожність (Ярошевська, 2024).

Сучасні дослідники Калюжна Є., Астремська І., Дакал Н., Горенко М. погоджуються, що тривожність має як індивідуально-психологічний, так і соціокультурний вимір. Тривога частіше трактується як короткотривала реакція на загрозу, тоді як тривожність – це глибинна риса особистості, що формується під впливом життєвого досвіду. Особливої актуальності ці поняття набувають у контексті воєнних дій, коли тривожність переходить у хронічний стан через постійне відчуття небезпеки.

У статті, опублікованій у збірнику *Scientific Achievements of Contemporary Society* науковців Астремська І., Ліповецька К. (2024), дослідники звертають увагу на багатофакторну природу тривожності, яка формується під впливом як генетичних чинників, так і соціально-культурного середовища. Вони зазначають, що: "на фізіологічному рівні тривожність пов'язана з гіперактивністю лімбічної системи мозку, зокрема мигдалеподібного тіла, яке відповідає за розпізнавання загроз. На психологічному рівні вона формується під впливом негативного досвіду, зокрема психотравм, низької самооцінки та неефективних механізмів подолання стресу. А на соціальному рівні важливу роль відіграють родинні, освітні та культурні чинники, які або сприяють розвитку тривожних реакцій, або навпаки – формують стійкість до стресу" (Астремська, 2024).

Рівень тривожності є індивідуальним для кожної людини, і залежно від його інтенсивності він може як сприяти особистісному розвитку, так і створювати значні перешкоди. Помірна тривожність відіграє адаптивну роль,

допомагаючи людині пристосовуватися до змін та ефективно реагувати на виклики реальності. Натомість надмірний рівень тривожності ускладнює процес організації діяльності та поведінки, спричиняє схильність до перебільшення загроз навіть у нейтральних ситуаціях, що викликає постійний стан напруги та перешкоджає активним змінам у житті через страх невдачі, критики чи осуду. Оптимальний рівень тривожності стимулює уважність до обставин, допомагає передбачати можливі труднощі та мобілізувати ресурси для їх подолання, що сприяє досягненню позитивних результатів. Водночас як повна відсутність тривожності, так і її надлишок мають негативні наслідки: перша – унеможлиблює ефективну адаптацію, а друга – ускладнює повсякденне життя та виснажує психоемоційні ресурси (Калюжна, 2023).

Для чіткого розмежування між нормальною та патологічною тривожністю важливо спостерігати за її інтенсивністю та динамікою. У межах норми рівень тривожності відповідає значущості події, тоді як у випадку патології вона стає непропорційно вираженою. Здорова тривога триває рівно стільки, скільки й стресова ситуація, не затримуючи увагу на собі та не порушуючи загального функціонування особистості. Вона має тимчасовий вплив на поведінку, викликаючи певний емоційний дискомфорт, але не блокує активність людини. Задача нормального рівня тривоги: вмикнути генетично сформовані захисні механізми виживання "Бий", "Біжи", "Завмири".

Підвищений рівень тривожності, який нині спостерігається серед української молоді, є природною та виправданою реакцією на складні й непередбачувані обставини, що склалися в країні. Це здебільшого адаптивний механізм психіки, спрямований на мобілізацію ресурсів, а не ознака патологічного розладу. Проте важливо відстежувати цей стан, щоб запобігти його перетворенню на хронічну форму, яка може вийти за межі норми та негативно вплинути на психологічне благополуччя. (Ярошевська,

2024).

Тривожність може проявлятися з різним ступенем інтенсивності, що зумовлено низкою факторів, зокрема силою нервової системи, рівнем психологічної стійкості, індивідуальним сприйняттям ситуації, оцінкою рівня загрози та наявністю або відсутністю завчасно прийнятих заходів. Важливо зауважити, що нехтування вирішенням актуальних проблем може сприяти наростанню тривожності, посилюючи її негативний вплив. Тому при перших ознаках тривоги необхідно ідентифікувати її причини та своєчасно вжити заходів, аби запобігти розвитку тривожно-боязливого напруження.

Окрему увагу варто приділити явищу "ситуативно стійких проявів тривожності", що свідчить про наявність у людини схильності до тривожного сприйняття дійсності. Такі особистості можуть сприймати навіть нейтральні події як загрозові, що визначає їхню відповідну поведінкову реакцію. У цьому контексті термін "особистісна тривожність" вживається для позначення стабільної характеристики особистості, яка не зумовлена особливостями конкретної ситуації, а є вродженою або сформованою рисою.

Водночас слід розрізняти ситуативно змінні прояви тривожності, що характеризуються суб'єктивно пережитими емоціями, такими як занепокоєння, напруга чи нервозність. Вони є реакцією на стресову ситуацію і можуть варіюватися залежно від її інтенсивності. Люди з високим рівнем тривожності демонструють схильність сприймати широке коло життєвих ситуацій як загрозові, що призводить до виражених тривожних станів, які впливають як на їхню емоційну стабільність, так і на здатність до ефективної адаптації. (Калюжна, 2023).

У міру наростання тривожності феномени, що її супроводжують, зазнають послідовних трансформацій і формують так званий "тривожний ряд". Його було визначено як низку емоційних станів, які закономірно змінюються під час посилення відчуття тривоги. На основі вивчення цього процесу було виокремлено шість рівнів, що відображають поступове

зростання емоційної напруги та зміну її характеру (Ярошевська, 2024):

Перший рівень: позначений відчуттям внутрішньої напруженості, вирізняється найменшою інтенсивністю тривоги та водночас високою адаптивною цінністю. Він виявляється у формі настороженості, дискомфорту й сигналізує про можливе наближення виразніших тривожних станів.

Другий рівень: характеризується так званими гіперестезичними реакціями: вони або приходять на зміну внутрішній напруженості, або посилюють її. Звичні, раніше нейтральні подразники починають набувати надмірної значущості й поступово набирають негативного емоційного забарвлення. Як наслідок, з'являється "недиференційоване реагування", що часто проявляється у дратівливості.

Третій рівень - це власне тривога, відчуття невизначеної загрози чи неясної небезпеки, коли людина усвідомлює наявність чогось потенційно небезпечного, проте без чітких обрисів.

На четвертому рівні - тривога переходить у страх: раніше розпливчата небезпека отримує певні конкретні риси. Утім, об'єкти чи обставини, з якими пов'язується страх, можуть не відбивати дійсного джерела тривоги.

П'ятий рівень: позначений переживанням неминучості катастрофи, що насувається, – станом, коли посилена тривога викликає відчуття цілковитої приреченості й жаху. Важливо, що ці відчуття зумовлені насамперед наростанням тривожності як такої, а не обов'язково реальним змістом можливої загрози.

Нарешті, шостий рівень, або тривожно-боязливе збудження, проявляється у гострій потребі фізичної розрядки та панічному пошуку допомоги. Саме на цій стадії тривога досягає максимальної сили, спричинюючи значну дезорганізацію діяльності та поведінки людини (Ярошевська, 2024).

Наразі все більше науковців вивчають особистісні риси, пов'язані з тривожним спектром, як сталі характеристики людини, що є невід'ємною

частиною її психологічного профілю. Вони формуються внаслідок тривалого занурення в стан тривоги, поступово інтегруються в структуру особистості, сприймаються без критичного осмислення й слугують своєрідним механізмом адаптації до соціокультурного середовища. Виникнення таких рис зумовлене або прогресуванням певного патологічного процесу, або впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких вагому роль відіграють соціальні та психологічні аспекти, що в перспективі можуть стати передумовою розвитку розладів.

До ключових характеристик особистості, пов'язаних із підвищеним рівнем тривожності, належать емоційний дискомфорт, астеничні та фобічні прояви, схильність до негативної оцінки майбутнього та виражена потреба у соціальній підтримці.

Емоційний дискомфорт найчастіше виникає у зв'язку з психоемоційними порушеннями, нестійким емоційним станом, загальним незадоволенням життєвими обставинами, підвищеним напруженням та елементами психомоторного збудження.

Астеничний компонент свідчить про переважання у структурі тривожності таких станів, як хронічна втома, розлади сну, зниження рівня енергійності, апатія та схильність до швидкого виснаження.

Фобічний аспект відображає постійне відчуття невизначеної загрози, внутрішню невпевненість і переживання власної неспроможності чи незначущості. Люди з домінуванням цього компоненту часто не можуть чітко окреслити першопричини своїх тривожних станів, натомість їхні переживання здебільшого пов'язані з феноменом "хронічного" страху, інтенсивність якого змінюється залежно від внутрішнього емоційного фону або загострення зовнішніх обставин. (Гулько, 2017).

Важливо вчасно розпізнавати прояви тривожності та ідентифікувати її симптоми, щоб мати змогу допомогти собі або звернутися за фаховою підтримкою.

Симптоми тривожного стану поділяються на кілька груп:

1. Емоційні прояви, коли людина може відчувати постійний страх, відчуття загрози, труднощі з концентрацією уваги, внутрішнє напруження, песимізм, дратівливість, почуття емоційного виснаження, підвищену нервозність або навіть агресивність.
2. Поведінкові особливості, коли виникає складність у розслабленні та отриманні задоволення від відпочинку, з'являється прокрастинація, труднощі з координацією рухів, знижується довіра до людей та навколишнього світу, а також формується схильність до уникнення ситуацій, які можуть спровокувати тривожну реакцію.
3. Фізіологічні ознаки. До них відносяться м'язова напруга, різні види тілесного болю, холодний піт, пришвидшене серцебиття, проблеми з диханням, тремтіння кінцівок, порушення сну, розлади шлунково-кишкового тракту (нудота, діарея), запаморочення, головний біль та відчуття стиснення у грудях.

Перераховані симптоми демонструють, наскільки глибоко тривожність може впливати на життєдіяльність, особливо серед молоді, яка змушена пристосовуватися до реалій воєнного стану (Астремська, Ліповецька, 2024).

Беручи до уваги аналіз поглядів як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, можна визначити, що особистісні характеристики тривожного спектру є стабільними психологічними властивостями, які виступають складовими тривожності як багатовимірною феномена. Вони формуються під впливом тривалого переживання стану тривоги, поступово інтегруються у структуру особистості, стають невід'ємною частиною характеру та сприймаються людиною без критичного осмислення.

Такі риси виконують адаптивну функцію, оскільки допомагають індивіду пристосовуватися до специфічних умов соціального та культурного середовища, хоча в деяких випадках можуть обмежувати здатність до ефективного саморегулювання та впливати на рівень психологічного

благополуччя (Гулько, 2017).

Також на думку іншого дослідника, варто підкреслити, що при розгляді взаємозв'язку між поняттями "тривога" та "тривожність" наукові підходи суттєво відрізняються. Одні дослідники трактують тривогу як широке, багатовимірне явище, у межах якого тривожність постає як окремий різновид або специфічний прояв цього стану. Водночас інша група науковців розглядає співвідношення між цими категоріями більш спрощено, вбачаючи між ними чітку, лінійну залежність, де тривожність є безпосереднім продовженням або похідною від тривоги. Таким чином, існують різні підходи до визначення меж та специфіки цих понять, що зумовлює наукові дискусії щодо їхньої взаємодії та диференціації (Іванова, 2020).

Отже, підсумуємо тотожність понять "тривога" та "тривожність" в цілому.

Тривога – це тимчасовий емоційний стан, що виникає як реакція на конкретну або абстрактну загрозу. Вона є адаптивною відповіддю організму, яка сприяє мобілізації ресурсів для подолання потенційної небезпеки. Тривога зазвичай зникає після усунення або прийняття загрози. Вона характеризується емоційним напруженням, підвищеною пильністю, фізіологічними змінами (прискорене серцебиття, потовиділення, м'язова напруга) та реакцією організму на небезпеку. На відміну від страху, який є відповіддю на конкретний об'єктивний подразник, тривога може мати невизначений або безпредметний характер.

Тривожність – це стійка індивідуальна особливість, яка проявляється схильністю до частих і інтенсивних переживань тривоги. Тривожність може бути як ситуативною (пов'язаною з певними життєвими обставинами), так і особистісною (характерною рисою людини).

1.3. Психологічні особливості тривожності студентської молоді під час воєнного стану

Сучасні реалії суттєво вплинули на формування особистості українських студентів. Деякі з них, рятуючись від війни, вимушено виїхали за кордон, інші залишилися в Україні та адаптувалися до дистанційного навчання, а найвідважніші стали на захист своєї країни. Усі ці обставини сприяють зростанню відчуття невизначеності та тривоги, яке, під впливом нестабільності та напруженого інформаційного фону, може переростати у стійкий стан тривожності (Ярошевська, 2024).

Молодь особливо схильна до посиленого відчуття тривожності, оскільки цей життєвий етап пов'язаний із самовизначенням і становленням особистості. У молодому віці людина стикається з низкою важливих змін, що вимагають відповідальності й ухвалення рішень, що, своєю чергою, підвищує її чутливість до стресових ситуацій. До того ж, цей період характеризується завершенням навчання, пошуком професійного шляху, відокремленням від батьків і поступовою інтеграцією в доросле життя, що може викликати занепокоєння та сприяти розвитку напруженого емоційного стану (Калюжна, 2023).

Додатковим фактором, який посилює тривожність, є постійний потік інформації, що перевантажує когнітивну систему. Швидкий ритм сучасного світу змушує мозок споживати величезну кількість контенту, що подається у фрагментарній формі – коротких відео, миттєвих повідомлень, заголовків, – що знижує здатність до глибокого аналізу та довготривалої концентрації. Надмірне інформаційне навантаження погіршує увагу, сповільнює осмислення даних і послаблює здатність критично оцінювати події. Постійний вплив різнопланового контенту викликає розумове виснаження, що нерідко проявляється фізичними симптомами: пришвидшеним серцебиттям, панічними реакціями, раптовими нападами тривоги без

очевидних зовнішніх чинників (Калюжна, 2023).

Крім того, значний вплив на психологічний стан молодого покоління має розширення цифрового простору, що постійно наростає, спричиняючи інформаційну перевантаженість та емоційне виснаження (Калюжна, 2023).

У період воєнних конфліктів інформаційний простір переповнений повідомленнями про бойові зіткнення, людські втрати та масштабні руйнування. Такі повідомлення нерідко супроводжуються відео- та фотоматеріалами, що демонструють сцени насильства й спустошення, провокуючи інтенсивні емоційні переживання (Пасюкевич, 2024).

Брак якісного нічного сну (через нічні обстріли) та тілесний дискомфорт (головні болі, розлади травлення через стрес тощо) погіршують емоційний стан. Молодь може переживати відчуття виснаженості, безсилля й нездатності контролювати обставини, що призводить до ще більшого зростання тривожності (Пасюкевич, 2024).

Вимушене переселення є одним із найтяжчих наслідків війни, що суттєво впливає на життя молоді, їхню здатність пристосовуватися до нових реалій або, навпаки, призводить до дезадаптації. Коли особи змушені покидати свої домівки через збройні конфлікти, насильство чи окупацію, вони втрачають не лише дах над головою, а й усталені способи адаптації до навколишнього середовища. Це випробування спричиняє значний психологічний дискомфорт, провокує емоційні потрясіння та може призводити до почуття самотності, депресивних станів і підвищеної тривожності (Пасюкевич, 2024).

У своєму дослідженні Злобіної О., була досліджена і молодь, яка входить у вразливу категорію населення в кризовий період життя України. Було виявлено, що молодь має всі вияви підвищеного психологічного стресу (Злобіна, 2024).

За результатами дослідження, яке було проведено І. Волосевич, І. Когут, Т. Жерьобкіної, Ю. Назаренко в своїй роботі "Вплив війни на молодь України"

(2023): "Загалом 82% молодих людей зазначили втрати через війну. Можна припустити, що 18% респондентів, які не зазначили втрат від війни, їх не усвідомлюють або вважають свої втрати незначними порівняно з втратами інших людей, адже стресові та економічні фактори, ймовірно, торкнулися всіх."

Далі йдеться: "...найпоширеніші втрати від війни — це зниження або втрата доходу (36%) та погіршення психічного здоров'я (поганий настрій, пригніченість, тривога, депресія... тощо) (28%) (Волосевич, 2023).

Наукові дослідження підтверджують підвищений рівень психологічних труднощів, спричинених психічною травмою війни. Найбільш уразливими до таких наслідків є підлітки та молодь, оскільки їхня психоемоційна сфера перебуває на стадії активного розвитку (Ярошевська, 2024).

Доведено, що між інтенсивністю пережитої травми та кількістю психологічних проблем існує пряма залежність. Чим серйозніший вплив стресових факторів – як фізичних, так і психічних – тим сильніше виражені прояви психологічних порушень. Високий рівень емоційного напруження, тривожності та депресивних станів є частими наслідками важких травматичних подій, що може суттєво впливати на подальший емоційний розвиток і здатність до адаптації (Ярошевська, 2024).

Молоді люди з високим рівнем тривожності, на думку Васильєвої Г. та Ліповецької К., зазвичай мають нестабільну самооцінку та схильність до невпевненості в собі. Їх постійно супроводжує страх перед невідомим, що зумовлює уникнення ініціативності, прагнення залишатися непомітними, суворе дотримання встановлених правил і уникнення будь-яких конфліктних ситуацій. Через схильність до ізоляції, низьку комунікабельність та невпевненість, такі юнаки й дівчата рідко здобувають популярність чи авторитет у соціальних групах. Водночас у деяких випадках тривожність може проявлятися у нав'язливій поведінці, що також ускладнює соціальну взаємодію (Ліповецька, 2022).

Тривожні стани впливають на всі аспекти діяльності молоді, зокрема й на процеси навчання та саморозвитку. Їхній вплив може бути як позитивним, так і негативним: помірний рівень тривожності іноді слугує стимулом для активності, тоді як надмірний – суттєво ускладнює когнітивну діяльність. Висока тривожність знижує концентрацію уваги, ускладнює вибір ефективних стратегій дій, зменшує інтелектуальну продуктивність, призводить до емоційного перенапруження та, у довгостроковій перспективі, формує низьку самооцінку. В сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості молодих людей, які страждають на тривожні розлади, що супроводжуються почуттям невизначеності, емоційною нестабільністю та схильністю до надмірного занепокоєння (Ліповецька, 2022).

У студентів тривожність найчастіше проявляється на першому та випускному курсах. Соціальне становлення на різних етапах навчання має свої особливості: першокурсники зіштовхуються з необхідністю адаптації до нового середовища та інтеграції в студентську спільноту, що нерідко супроводжується покірною поведінкою та прагненням уникати ризиків. Водночас вони можуть сприймати навіть позитивні вчинки як потенційно небезпечні, побоюючись непередбачуваних наслідків (Ліповецька, 2022).

За дослідження Горенко М. встановлено, що у період війни у студентської молоді більше ірраціональних установок. Таке когнітивне спотворення сприяє посиленню тривожного стану. У період війни рівень ситуативної тривожності серед молоді значно перевищує показники, характерні для стабільних умов.

Присутність ірраціональних переконань, зокрема схильності до катастрофічного мислення, лише загострює переживання тривоги. Саме тому важливо забезпечити своєчасну психологічну підтримку та необхідну допомогу, аби зменшити довготривалий вплив підвищеної тривожності на емоційний стан, адаптацію та загальне благополуччя молодих людей у цей складний період (Горенко, 2023).

На думку іншого дослідника Дудки В., студенти протягом двох місяців на рік відчувають найвищий рівень тривожності, що пов'язано із зимовою та весняною сесією. Період складання іспитів є своєрідним критичним етапом у навчальному процесі, адже підбиває підсумки академічної роботи за семестр. Цей етап водночас є стимулом для збільшення обсягу самостійної підготовки, подовження навчального навантаження та активізації всіх ресурсів організму. У цей час, рівень залученості до освітньої діяльності зростає на 86–100% (Дудка, 2023).

Ці зміни суттєво впливають на студентське життя, спричиняючи широкий спектр емоцій – від невпевненості в собі та негативних переживань до надмірного хвилювання й страху перед результатами. Високе розумове навантаження, відсутність повноцінного відпочинку та фізичної активності як засобу емоційного розвантаження призводять до поступового зниження як психологічних, так і фізичних показників протягом усього екзаменаційного періоду (Дудка, 2023).

Цікавий зв'язок тривожності студентів та соціально-психологічного клімату в навчальному середовищі виявила в своїх дослідженнях Літвінова М. Оскільки студентська група водночас є середовищем як для спільної діяльності, так і для міжособистісного спілкування, важливо, щоб у ній панувала позитивна атмосфера. Сприятливий соціально-психологічний клімат відіграє ключову роль у формуванні довірчих стосунків, підтримки та взаємодопомоги, сприяючи комфортному спілкуванню та відчуттю приналежності до колективу. Втім, у досліджуваній групі переважають формальні та відчужені відносини, що ускладнює комунікативну взаємодію.

Підвищена тривожність призводить до схильності сприймати нейтральні ситуації, явища та події як потенційно небезпечні, що викликає постійне відчуття загрози й тривожний стан. Люди з такою особливістю часто уникають труднощів, почуваються невпевнено в колективі, що у свою чергу підвищує ризик емоційного відчуження та провокує стресові реакції.

Через це у студентів поступово згасає інтерес до групової взаємодії, що призводить до зниження соціальної активності та негативно позначається на успішності в навчанні (Літвінова, 2014).

Тривожні особистості нерідко сприймають соціально-психологічний клімат своєї групи як несприятливий. Їхні оцінки часто не відповідають реальному стану речей, оскільки тривожність змушує їх акцентувати увагу на негативних аспектах взаємодії, що ще більше підсилює відчуття дискомфорту та ізоляції (Літвінова, 2014).

Одним із ключових аспектів вивчення особистості в умовах екстремальних обставин є питання формування та розвитку її психологічної стійкості. Ця характеристика безпосередньо впливає на збереження психоемоційного балансу, соматичного здоров'я, захищає людину від дезінтеграційних процесів і ризику виникнення особистісних розладів, сприяючи внутрішній гармонії.

Усвідомлення першопричин виникнення тривожних станів відіграє вирішальну роль у розробці ефективних стратегій їхньої профілактики. Детальне дослідження чинників, що спричиняють підвищену тривожність, сприяє глибшому розумінню її впливу на психоемоційний стан та фізичне благополуччя людини. Це, своєю чергою, дозволяє підвищити результативність заходів, спрямованих на запобігання та корекцію тривожних розладів, а також розробити дієві методики психологічної підтримки та саморегуляції (Шевякова, 2024).

Висновки до розділу I

Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що тривожність є багатогранним психологічним феноменом, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та біологічні компоненти. Вона проявляється як у вигляді ситуативної реакції на конкретну загрозу, так і як стійка особистісна риса, що визначає загальний емоційний фон людини. У сучасних умовах, особливо під час воєнного стану, тривожність набуває специфічних рис, що зумовлено підвищеним рівнем стресу, соціальною нестабільністю та необхідністю адаптації до змінених життєвих обставин.

Встановлено, що особистісні риси тривожного спектру є стійкими психологічними характеристиками, які формуються внаслідок тривалого переживання тривоги та поступово інтегруються у структуру особистості. Попри їхню адаптивну функцію, вони можуть обмежувати здатність до саморегуляції та впливати на рівень психологічного благополуччя.

Водночас, стало зрозумілим, що питання співвідношення понять "тривога" та "тривожність" залишається предметом наукових дискусій. Відсутність єдиної точки зору серед дослідників зумовлює розмаїття трактувань: одні науковці визначають тривогу як стан очікування небезпеки або суб'єктивного занепокоєння, а тривожність – як стійку особистісну рису чи характеристику темпераменту. Інші ж розглядають ці поняття як нерозривно пов'язані, де тривожність є безпосереднім продовженням тривоги.

З'ясовано, що тривожність студентської молоді в умовах воєнного стану є складним психологічним явищем, яке потребує комплексного вивчення та розробки ефективних стратегій подолання. Особливу роль у зниженні її рівня відіграють психологічна підтримка, соціальна взаємодія, розвиток навичок саморегуляції та адаптивного мислення. Встановлено, що в умовах війни фактори, що спричиняють зростання тривожності, значно

посилюються. Це, зокрема, вплив інформаційного простору, нестабільність життєвих умов, загроза безпеці, емоційне виснаження та необхідність приймати складні рішення в умовах невизначеності.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження тривожності студентської молоді під час воєнного стану

Для дослідження були обрані такі методики: Шкала тривоги Спілбергера (Томчук, 2018), опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка, (Максименко, 2006)), тест "Стійкість до стресу" (Максименко, 2006) та метод статистичної обробки даних – t-критерій Стюдента, критерій Шапіро-Уїлка. Обробка даних відбувалась за допомогою програмного забезпечення SPSS.

Шкала тривожності Спілбергера (Додаток А) була розроблена ще у 1970 році. Вона допомагає зрозуміти, чи є тривожність у людини ситуативною, тобто викликаною конкретними обставинами, чи більш особистісною рисою. Ця методика дозволяє не лише визначити рівень тривожності, а й побачити, як вона пов'язана з темпераментом, характером та особливостями поведінки людини. Особистісна тривожність описує загальну схильність людини до занепокоєння і напруги у стресових умовах, тобто це її більш стабільна риса. Ситуативна тривожність, навпаки, показує, як людина почувається в конкретний момент, у певній складній ситуації.

Опитувальник складається з 40 тверджень. Питання з 1 по 20 стосуються реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте зараз?"), а з 21 по 40 – особистісної тривожності (шкала "Як ви почуваєтеся зазвичай?"). На кожне питання пропонуються 4 варіанти відповіді: від "майже ніколи" до

"майже завжди". Результати оцінюються у балах: до 30 – низький рівень тривожності, від 31 до 45 – середній, а 46 і вище – високий (Томчук, 2018).

Опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (Додаток В). створив британський психолог Г. Айзенк. Опитувальник спрямований на оцінювання респондентами свого психічного стану. Вона вимірює такі показники, як тривожність, фрустрованість (реакція на перешкоди, що заважають досягненню мети, часто з почуттям безсилля), агресивність і ригідність (тобто негнучкість у мисленні й поведінці, труднощі з адаптацією до змін.). Ці показники важливі, бо допомагають зрозуміти, наскільки людина здатна адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

Методику можна використовувати як окремий психологічний інструмент або разом з іншими подібними тестами для більш повного аналізу.

Методика включає 40 тверджень, у яких описані різні психічні стани. Анкета поділена на 4 частини, і кожна з них відповідає за певний стан: тривожність, депресію, агресивність і ригідність. Це тест можна проходити як самотійно, так і в групі (Плужник, 2023).

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

1. перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;
2. друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;
3. третя група (№№ 21–30) – агресивність;
4. четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – низький рівень фрустрації (Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів).

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – високий рівень фрустрації (у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок).

Агресивність:

0–7 балів – низький рівень агресивності (Ви спокійні й врівноважені).

8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – високий рівень агресивності (Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій).

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня (Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень).

8–14 балів – середній рівень ригідності.

15–20 балів – сильно виражена ригідність (Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття) (Максименко, 2006).

Тест "Стійкість до стресу" (Додаток С) дає можливість дослідити самооцінку стійкості до стресу кожного респондента.

Тест складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Обробка та інтерпретація результатів рівень вашої стійкості до стресу виглядає так:

43–54 низький,

31–42 середній,

18–30 високий.

Чим менше число (сумарне) балів набрав респондент, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо низький рівень стійкості до стресу, то респонденту необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя (Максименко, 2006).

Вибірку дослідження склали 50 респондентів студентської молоді різних курсів денного навчання в Україні під час воєнного стану. Такі критерії було обрано, щоб дослідити та провести кореляцію тривожності студентів залежно від курсу навчання.

2.2. Аналіз результатів дослідження

За методикою Спілбергера був оцінений рівень ситуативної та особистісної тривожності рецензентів. Показники ситуативної тривожності показали, що на момент проходження методики, студентів хвилювала якась ситуація або подія, так як низького рівня цього типу тривожності в них не виявлено, а тільки помірний та високий рівні.

Ситуативна тривожність

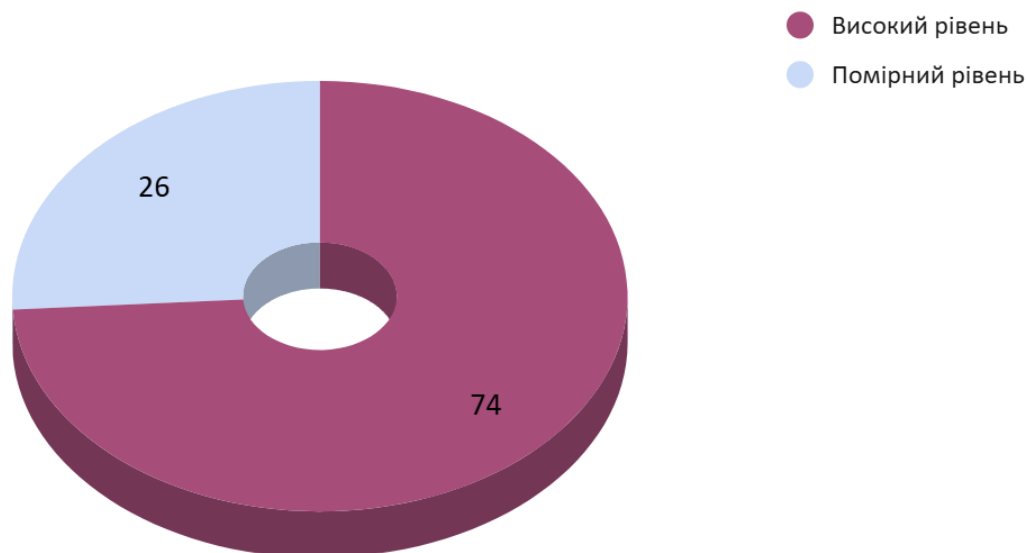


Рис. 2.1. Показники ситуативної тривожності респондентів (%)

На рисунку 2.1. бачимо, що 26% опитуваних рівень ситуативної тривожності помірний. Це свідчить про те, що деякі ситуації або події все ж таки турбують респондентів на момент проходження методики.

Але 74% мають високий рівень ситуативної тривожності. Це вже свідчить про те, що значна частина молоді перебуває в стані емоційної напруги, тривоги та стресу у момент опитування. Такий показник може бути наслідком: нестабільної соціально-політичної ситуації (воєнні дії, активні обстріли під час проходження дослідження), навчального перевантаження, невизначеності майбутнього, особистісних труднощів (пошук себе, адаптація до нових умов тощо).

Особистісна тривожність

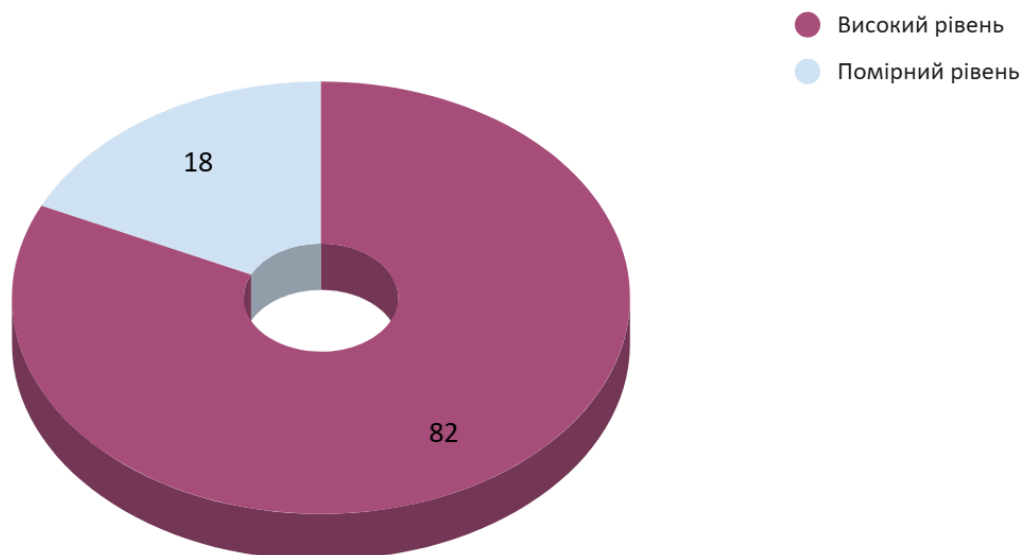


Рис. 2.2. Показники особистісної тривожності респондентів (%)

Не дуже оптимістична картина і з рівнем особистісної тривожності респондентів за шкалою Спілбергера (рис. 2.2). Низький рівень тривожності, також відсутній, і всього 18% студентів із помірним рівнем особистісної тривожності демонструють більш адаптивний стиль особистості. Вони краще справляються з емоційним навантаженням і, ймовірно, мають вищу стресостійкість.

А 82% студентів з високим рівнем особистісної тривожності демонструють загальну схильність до тривожності як риси характеру, що вказує на: низький рівень емоційної стабільності, внутрішню напруженість, схильність до переживань навіть у звичних, нестресових ситуаціях, потенційний ризик розвитку психоемоційних порушень (наприклад, тривожних розладів, депресивних станів).

Показники як ситуативної, так і особистісної тривожності є високими у переважної більшості опитаних студентів, проте особистісна тривожність

проявлена ще більшою мірою. Це означає, що високі показники тривожності у студентської молоді є не лише реакцією на стресові події, але й вкоріненою емоційною особливістю.

Якщо аналізувати ситуативну тривожність студентів в розрізі курсів навчання, то можна більш об'єктивно дослідити причинно-наслідковий зв'язок.

Ситуативна тривожність

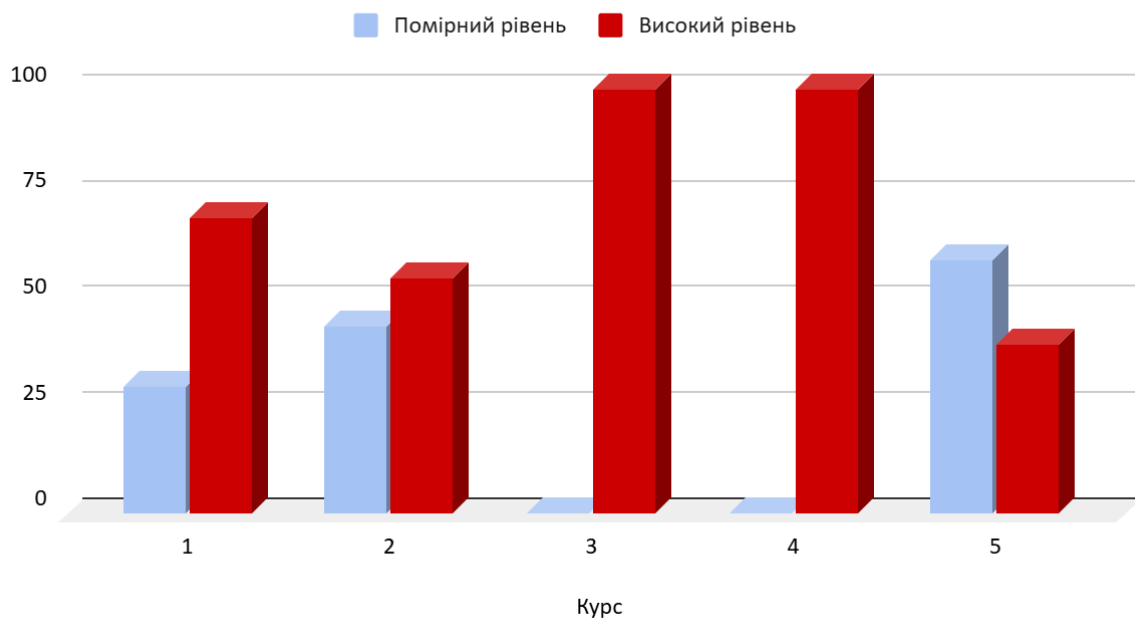


Рис. 2.3. Показники ситуативної тривожності респондентів відносно курсу навчання (%)

Першокурсники демонструють високий рівень ситуативної тривожності - 70%, що є очікуваним результатом. Цей етап пов'язаний з адаптацією до нового навчального середовища, соціалізацією, самостійністю, підвищеним академічним навантаженням та життєвими змінами (переїзд до гуртожитку, розлука з родиною тощо).

Помірний рівень у 30% свідчить про наявність певної емоційної стабільності в частини студентів, завдяки кращій підготовці або підтримці з боку

близького оточення та соціального середовища.

На другому курсі рівень ситуативної тривожності дещо знижується у порівнянні з першим. Високий рівень вже 56%, а помірний вище, ніж на першому курсі 44%. Це може бути пов'язано з поступовим звиканням до навчального процесу.

На третьому курсі всі опитані студенти мають високий рівень ситуативної тривожності 100%, що може свідчити про: пік академічного навантаження, наближення до практичної підготовки або стажувань, додаткові складні дисципліни та зростаючий тиск щодо майбутнього працевлаштування та невизначеності в умовах війни. Цей курс може бути критичним у формуванні професійної впевненості — і водночас створює підвищене емоційне напруження.

Як і на третьому курсі, усі студенти четвертого курсу мають високий рівень ситуативної тривожності 100%. Очевидно, це пов'язано з підготовкою до завершення бакалаврату, написанням кваліфікаційної роботи, підготовкою до випускних іспитів, непевністю щодо подальшого професійного шляху — працевлаштування або вступ до магістратури.

Такий рівень тривожності є сигналом для того, щоб в університетському середовищі активно працювали програми психологічної підтримки студентів на фінішному етапі бакалаврського навчання.

На п'ятому курсі, що є частиною магістратури, ситуація дещо стабілізується: більшість респондентів мають помірний рівень ситуативної тривожності 60%. Це студенти, які вже мають більший життєвий досвід і сформовані навички саморегуляції, усвідомлений вибір продовжувати освіту, що часто пов'язаний із вищою мотивацією.

Однак 40% студентів все ще відчувають значну тривожність, що, можливо, пов'язано з пошуком роботи, захистом магістерської роботи або невизначеністю в майбутньому в умовах війни.

Найвищий рівень ситуативної тривожності спостерігається на 3–4 курсах, що можна пояснити піковим навчальним навантаженням та життєвими викликами, пов'язаними з завершенням навчання в умовах війни. Найнижча тривожність зафіксована у студентів магістратури (5 курс), що може свідчити про кращу адаптованість і внутрішню зрілість. Початкові курси (1–2) також мають високі показники, що зумовлено адаптаційним періодом.

Особистісна тривожність

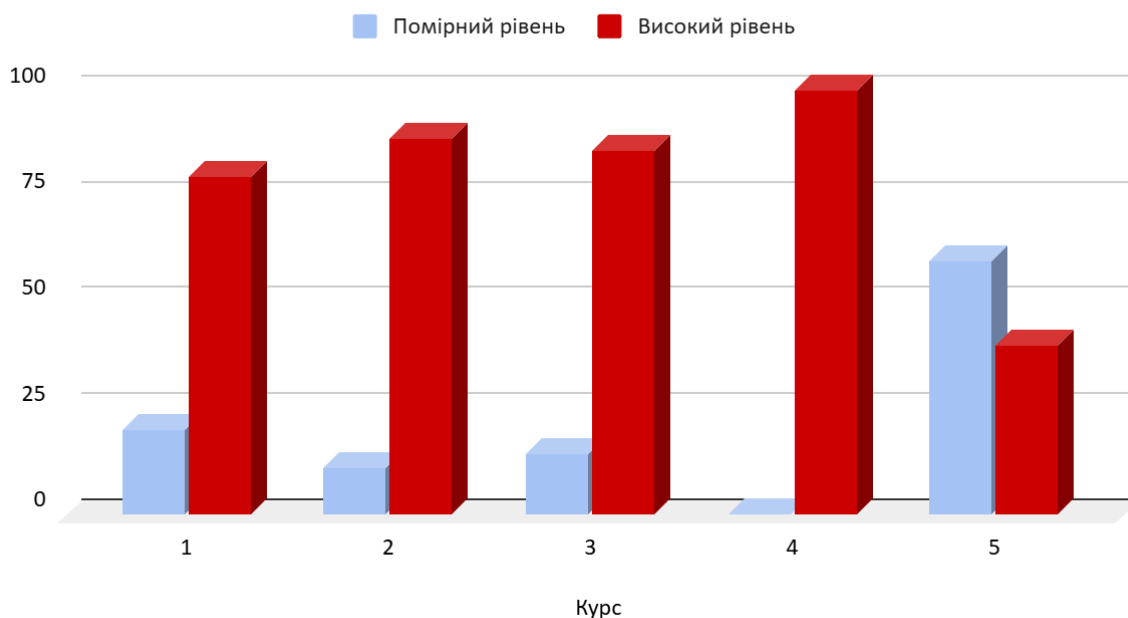


Рис. 2.4. Показники особистісної тривожності респондентів різних курсів

Якщо розглянути особистісну тривожність відносно курсів навчання (рис. 2.4.), то першокурсники демонструють високий рівень тривожності 80%, а помірний - лише 20%. Це пов'язано з етапом життєвої адаптації (вихід з-під батьківського контролю, зміна звичного середовища), внутрішньою невпевненістю у власних силах, слабо розвинутими навичками

саморегуляції. Ці фактори формують схильність сприймати будь-які нові або складні ситуації з підвищеним рівнем занепокоєння.

На другому курсі рівень особистісної тривожності зростає (він вже 89%), що свідчить про закріплення внутрішнього емоційного фону тривожності. Можна припустити, що частина студентів не змогла повноцінно адаптуватися, а навчальне навантаження або невпевненість у вибраному фаху посилює внутрішнє напруження. Помірний рівень ще нижче, ніж у першокурсників — 11%.

І хоча спостерігається невелике зниження показників третього курсу, порівняно з другим курсом (86%), рівень особистісної тривожності залишається надзвичайно високим. Це вказує на хронізацію емоційного напруження, що часто є наслідком накопиченого стресу через: невизначеність у майбутньому, самокритику щодо успішності, можливий дефіцит емоційної підтримки з боку оточення. Помірний рівень — 14%.

На четвертому курсі всі студенти мають високий рівень особистісної тривожності 100%. Цей результат потребує особливої уваги, адже свідчить про тривалу нестабільність емоційного стану, що закріпилася за роки навчання. Це може бути сильне внутрішнє напруження у зв'язку з завершенням навчання в умовах воєнних дій... страх невдачі в майбутньому, втома та виснаження за роки навчання в умовах війни.

На магістратурі показники тривожності значно знижуються, і більшість студентів (60%) вже демонструють помірний рівень. Це говорить про: більший досвід, зрілість, професійну самоідентифікацію, усвідомленість у виборі освітнього шляху, кращі навички емоційної саморегуляції. Разом з тим, 40% студентів усе ще залишаються в зоні високої тривожності, що може бути пов'язано з завершальним етапом навчання, захистом кваліфікаційної роботи або переходом до професійного життя.

Особистісна тривожність залишається стійко високою протягом бакалаврату (1–4 курс). Найкритичніша ситуація — на 4 курсі, де фіксується

100% високого рівня. Це свідчить про глибоку вкоріненість тривожних тенденцій, які можуть впливати на психічне здоров'я та ефективність навчання. Зниження високого рівня тривожності на 5 курсі — позитивний сигнал щодо адаптації та стабілізації емоційного стану. Загальна картина вказує на необхідність психопрофілактичної роботи, особливо з першокурсниками, щоб попередити хронізацію тривожності на майбутніх курсах.

З попередніх спостережень, можна зробити деякі висновки. Особистісна тривожність стабільно висока з 1 по 4 курс. Вона формується ще на першому курсі і не знижується до магістратури, а ситуативна тривожність зростає до піку на 3–4 курсі, коли навчальні та життєві виклики найвищі. На 5 курсі спостерігається покращення в обох типах тривожності, що свідчить про адаптацію, самосвідомість і внутрішню стабільність. Найгірше становище — на 4 курсі, коли особистісна й ситуативна тривожність одночасно на максимумі. У ранніх курсів вищою є особистісна тривожність, а в старших — ситуативна, що вказує на еволюцію способу реагування на стрес: від внутрішнього занепокоєння до зовнішнього емоційного вибуху.

Розглянемо другу методику в опитувальнику "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" (адаптований варіант методики Г. Айзенка (Максименко, 2006)).

Тривожність

● Низький рівень ● Помірний рівень ● Високий рівень

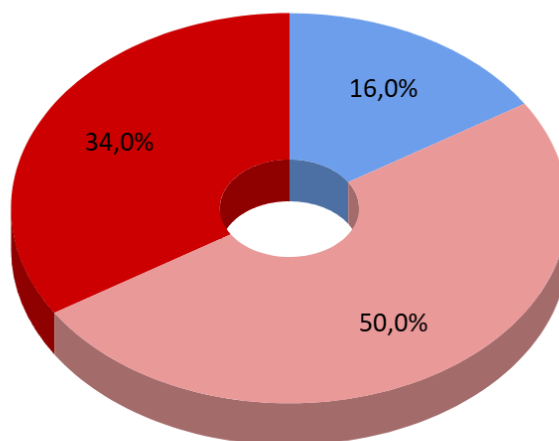


Рис. 2.5. Показники стану тривожності респондентів (%)

На рисунку 2.5. ми бачимо, що більшість студентів (50%) мають помірний рівень тривожності, що вважається адаптивним і допустимим у навчальному середовищі. Проте третина (34%) має високий рівень, що вже є сигналом емоційного перенапруження, яке може впливати на ефективність навчання, комунікацію та самооцінку. Лише 16% студентів почуваються емоційно стабільно навіть у конфліктних ситуаціях, що є незначною, але позитивною ознакою.

Фрустрація

● Низький рівень ● Помірний рівень ● Високий рівень

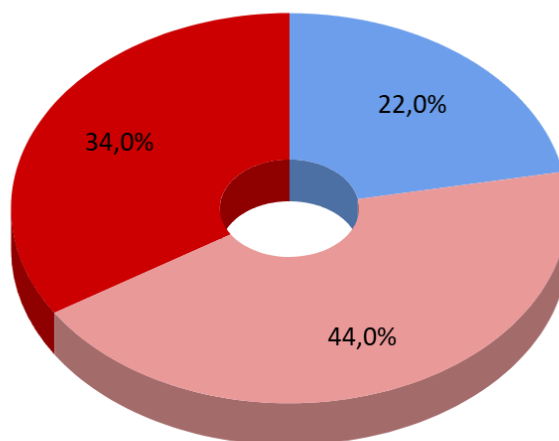


Рис. 2.6. Показники стану фрустрації респондентів (%)

Фрустрація проявляється у незадоволеності, внутрішньому конфлікті та почутті безпорадності, коли бажане не досягається. На рисунку 2.6. 34% студентів демонструють високий рівень фрустрації, що може вказувати на труднощі в досягненні особистих і навчальних цілей, низьку толерантність до невдач. Помірний рівень (44%) вказує на періодичне, але кероване переживання розчарувань. Лише 22% мають високу стійкість до перешкод і внутрішніх конфліктів.

Агресивність

● Низький рівень ● Помірний рівень ● Високий рівень

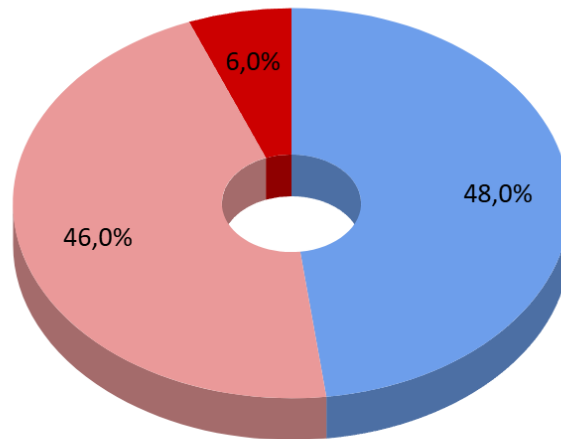


Рис. 2.7. Показники стану агресивності респондентів (%)

Гарні показники у емоційно-поведінкового стану агресивності (рис. 2.7). Він проявлений мінімально: 48% мають низький рівень та 46% - помірний, що вказує на переважно конструктивну поведінку у конфліктних ситуаціях. Лише 6% мають високий рівень агресивності, що може бути ризиком для міжособистісних стосунків. Загалом, цей показник свідчить про емоційну стриманість і соціально прийнятні моделі взаємодії.

Ригідність

● Низький рівень ● Помірний рівень ● Високий рівень

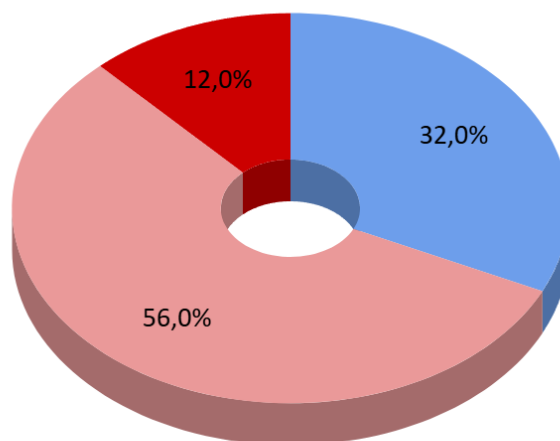


Рис. 2.8. Показники стану ригідності респондентів (%)

Понад половина студентів (56%) мають помірну ригідність (рис. 2.8.), тобто певну схильність до впорядкованості та стабільності, яка в міру є корисною. Але у 12% респондентів — високий рівень ригідності, що може ускладнювати адаптацію до змін, призводити до стресу при порушенні звичного режиму, особливо в умовах невизначеності. 32% демонструють гнучкість і відкритість до нового, що є позитивним фактором психологічної адаптації.

Виходячи з даних цих чотирьох емоційно-поведінкових стани, які виникають переважно у конфліктних або стресових ситуаціях, можемо зробити деякі висновки. Тривожність і фрустрація — найпроблемніші стани, оскільки високий рівень мають понад третину студентів, що свідчить про емоційну напругу, нестійкість до стресу та незадоволеність ситуацією. Агресивність майже не виражена, що є позитивним результатом — студенти переважно не схильні до конфліктів. Ригідність у більшості — помірна або низька, що говорить про загалом непогану адаптивність, хоча 12% студентів

потребують підтримки в умовах змін.

У період війни рівень тривожності та фрустрації серед здобувачів вищої освіти зріс. Це свідчить про те, що надзвичайна ситуація спричинила у студентів емоційний дискомфорт, відчуття страху та тривоги, що, в свою чергу, могло негативно вплинути на їхню здатність до адаптації, але ригідність пока тримається на низьких показниках у своїй більшості.

Розглянемо глибше ці аспекти в розрізі курсів навчання студентів.

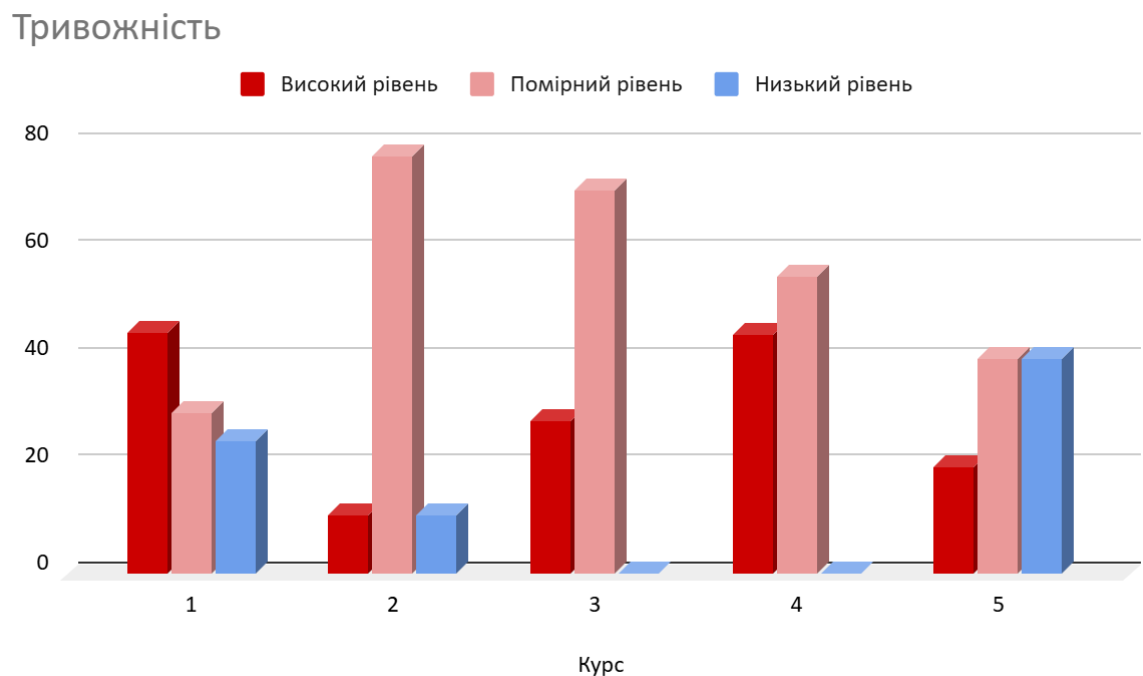


Рис. 2.9. Показники стану тривожності респондентів відносно курсу навчання (%)

Як показано на рис. 2.9., показник високої тривожності першокурсників 45% демонструє високу емоційну вразливість. Початок навчання в новому середовищі, соціальна адаптація, невизначеність майбутнього — усе це провокує інтенсивні тривожні переживання. Високий рівень тривожності у майже половини студентів — показник незавершеного процесу адаптації та потреби в підтримці.

На другому курсі показники дещо стабілізуються. Набуття досвіду навчання та соціалізації призводить до зниження рівня тривожності (11%). Більшість студентів мають контрольовану тривожність (помірний рівень 78%), що сприяє мотивації до діяльності, але не паралізує її. Це — етап стабілізації емоційного-психологічного стану.

Третій курс — перехідний період між адаптацією та професійним самовизначенням. Висока тривожність (29%) тут частіше зумовлена академічним навантаженням, першими фаховими дисциплінами, відповідальністю, що зростає. Водночас, завдяки вже сформованим навичкам саморегуляції, більшість мають лише помірну тривожність 71%, але при цьому зовсім немає низького рівня.

На четвертий курсі помірний рівень тривожності вже 56%. Наближення до випуску, вибір професійного шляху, тиск з боку суспільства та сім'ї — усе це значно підвищує тривожність (44%). Вона переходить із ситуативної у глибшу, особистісну, що може спричиняти емоційне виснаження та зниження ефективності діяльності. Низького рівня тривожності теж немає, як і на третьому курсі.

П'ятий курс, як і в Шкалі тривожності Спілбергера, демонструє найкращі показники студентів, високий рівень всього 20%, а низький 40%. На цьому етапі формується емоційна зрілість. Частина студентів вже працює, має досвід прийняття рішень, чітке уявлення про свій шлях. Звідси — зниження рівня тривожності, хоча залишкове напруження перед завершенням магістратури ще присутнє (20% високого рівня тривожності).

Фрустрація

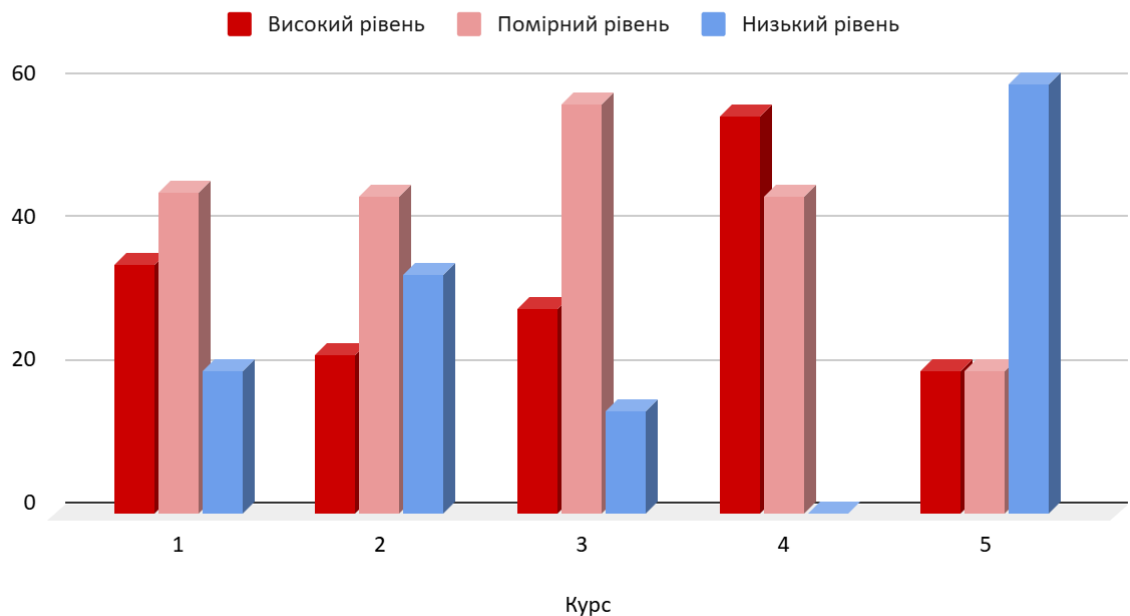


Рис. 2.10. Показники стану фрустрації респондентів відносно курсу навчання (%)

На першому курсі очікування не завжди відповідають реальності. Через це виникають переживання безпорадності, розчарування, конфлікти з оточенням. Високий рівень фрустрації 35% — ознака нестабільного внутрішнього світу, недостатньо сформованих механізмів подолання труднощів (рис. 2.10.). Помірний рівень — 45%.

На другому курсі високий рівень фрустрації вже 22%, помірний 44%. Цей курс характеризується зменшенням фрустраційних переживань. Здобуті навички адаптації, розширення соціальних зв'язків, відчуття прогресу знижують рівень розчарування. Частина студентів досягає емоційної стабільності.

На третьому курсі висока фрустрація (28%) виникає на фоні професійної невизначеності, великої кількості нових викликів та вимог. Помірний рівень 57% у більшості вказує на наявність функціональних

механізмів подолання стресу, хоча окремі студенти відчують виснаження та втому.

Четвертий - це найбільш фрустрований курс, високий рівень фрустрації 56%. Випуск, тиск часу, страх невдачі, незавершені справи — все це підвищує рівень внутрішнього конфлікту. Понад половина студентів відчуває стан "загнаності в кут", втрачаючи здатність гнучко реагувати на труднощі.

На п'ятому курсі фрустрація значно знижується, високий рівень 20%. 60% (низький рівень фрустрації) студентів відчувають задоволення, розуміння власних цілей, бачать конкретний результат навчання. Це стадія емоційного полегшення та конструктивного мислення.

Агресивність

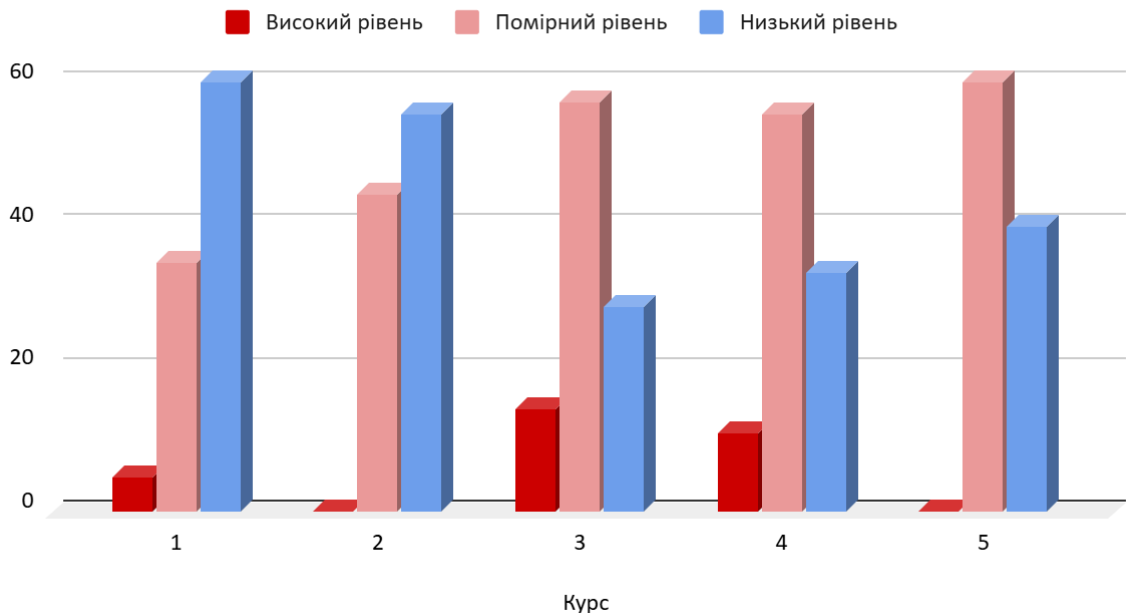


Рис. 2.11. Показники стану агресивності респондентів відносно курсу навчання (%)

На рис. 2.11. можемо спостерігати, що у всіх курсах агресивність проявлена помірно або слабо. 1 курс (5% високий) — поодинокі випадки агресії через стрес адаптації. 3 курс (14%) та 4 курс (11%) — реакція на академічне навантаження та емоційне вигорання. 5 курс — 0% високого рівня — свідчення високої саморегуляції та емоційної культури.

Рівень агресивності серед студентів не є загрозливим, але її підйом на середніх курсах потребує контролю з боку психологічної служби.

Ригідність

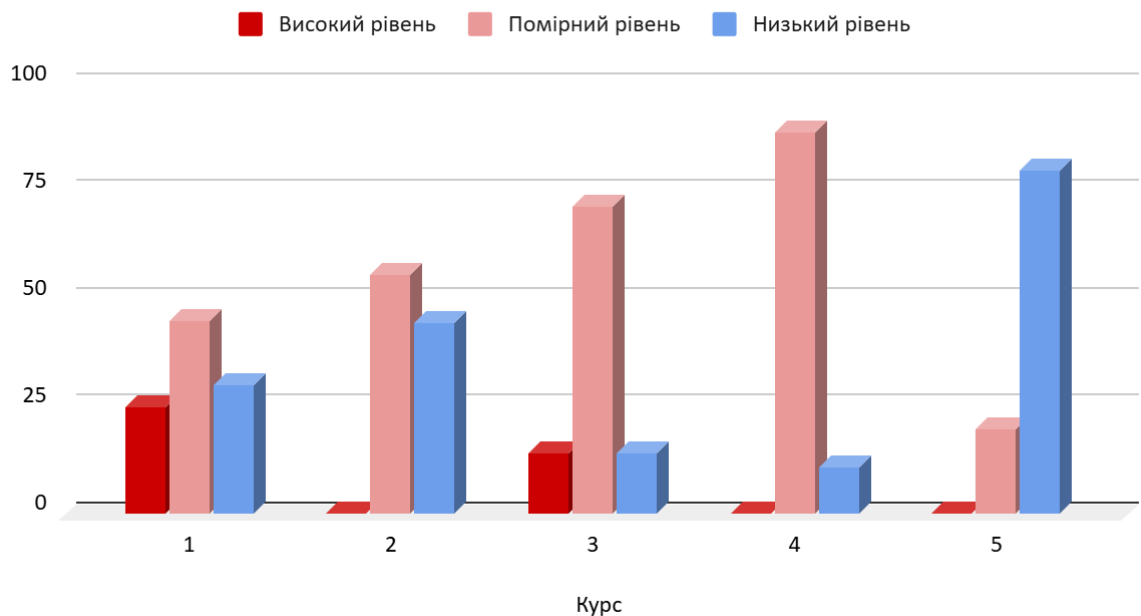


Рис. 2.12. Показники стану ригідності респондентів відносно курсу навчання (%)

За показниками рис. 2. 12. бачимо, що на першому курсі досить високий показник ригідності 25%, помірний - 45%, низький - 30%. Це ознака психологічної інерційності, страху перед змінами. Студентам важко пристосовуватися до нових вимог, є потреба в розвитку гнучкого мислення.

А от на другому високий рівень вже відсутній, а помірний (56%) та низький (44%) рівні підвищені. Це гарна динаміка: студенти вчаться

адаптуватися, приймати нове, пробувати інше.

На третьому курсі переважає помірний рівень - 71%, але є невеликий високий рівень - 14%. Переважає прагнення до стабільності, проте здатність змінюватися також є. Цей курс демонструє найбільш збалансований профіль ригідності.

Помірна ригідність четвертого курсу (89%) та відсутність високого рівня — свідчення стійкості, здатності зберігати звичні моделі поведінки в умовах стресу.

Найбільш адаптивна група - це п'ятий курс, низький рівень - 80%. Гнучкість, відкритість до нового, здатність до змін — усе це формує готовність до професійної діяльності в умовах нестабільного світу.

Виходячи з цього більш поглибленого аналізу, бачимо чіткішу картину по курсам навчання студентської молоді. У першокурсників високі рівні тривожності, фрустрації й ригідності свідчать про потребу в психологічному супроводі процесу адаптації. У другого та третього курсів відносна стабільність, помірний рівень емоційної напруги, розвиток механізмів саморегуляції. На четвертому курсі йде криза завершення навчання, пік фрустрації та тривожності — зона високого ризику емоційного вигорання. П'ятий курс демонструє нам емоційну стабільність, гнучкість, саморефлексію, готовність до дорослого життя.

Виходячи з показників фрустрації та ригідності студентської молоді методики "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" можемо переходити до аналізу тесту "Стійкість до стресу" (Максименко, 2006).

Рівень стійкості до стресу

● Високий рівень ● Низький рівень ● Помірний рівень

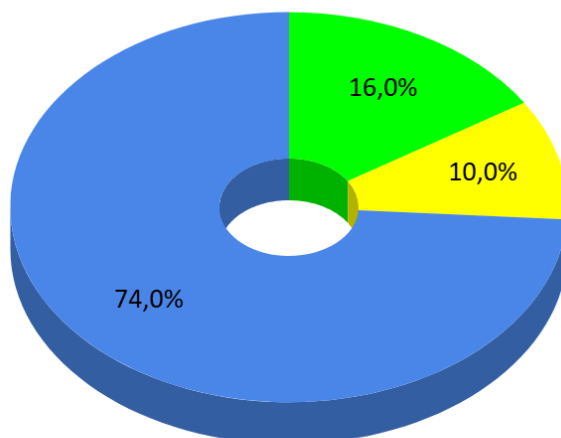


Рис. 2.13. Показники рівня стійкості до стресу респондентів (%)

На рис. 2.13 з дослідження на рівень стресостійкості, бачимо, що лише 16% респондентів продемонстрували високий рівень стійкості до стресу, тоді як 74% мають помірний рівень, а ще 10% — низький рівень. Ці результати свідчать про те, що більшість студентів здатні функціонувати в умовах помірного емоційного навантаження, проте мають обмежені внутрішні ресурси для ефективного подолання інтенсивного або хронічного стресу.

Наявність лише 16% студентів із високою стресостійкістю вказує на відносно невелику частку молоді, яка володіє добре сформованими механізмами саморегуляції. Такі особи зазвичай зберігають емоційну рівновагу навіть у ситуаціях невизначеності, вміють мислити раціонально під тиском, приймають рішення без паніки та не схильні до тривалого занурення в тривогу чи деструктивні емоції. Вони здатні адекватно оцінювати ситуацію, залишатися активними та конструктивними, не витрачаючи енергію на уникнення або емоційні "зриви". Проте, така нечисленна група усього в 1 з 6

студентів — це радше виняток, ніж правило.

Переважає більшість — 74% студентів — має помірну стресостійкість, що в реальних умовах означає: у звичайному темпі життя ці студенти здатні долати труднощі, справлятися з навантаженням і виконувати навчальні та соціальні функції. Але в умовах різкої зміни обставин (наприклад, екзаменаційна сесія, війна, переселення, емоційне виснаження або особисті кризи) рівень стрес може перевищити їхній поріг витримки. Це спричиняє ризик зриву, зниження ефективності, дезорганізацію поведінки та загострення тривожних або депресивних проявів. Такий профіль характерний для людей із частково сформованими механізмами самопомоги та саморегуляції, але без глибоко інтегрованих навичок справлятися з тривалим емоційним тиском.

Найбільш вразливою є категорія студентів, що продемонстрували низький рівень стійкості до стресу (10%). Ці молоді люди мають істотні труднощі в адаптації до зовнішнього тиску, не вміють ефективно організовувати себе в ситуаціях змін, можуть швидко втрачати контроль над емоціями або відмовлятися від дії. Для них характерні реакції уникання, самоізоляції, апатії або, навпаки, дратівливості. Це ті студенти, які у кризових умовах (зокрема під час війни чи навчального перевантаження) швидко втрачають працездатність, страждають від порушень сну, тривоги, мотиваційного виснаження, схильні до емоційного вигорання або навіть депресивних тенденцій. Наявність цієї категорії — хоча й незначної — є важливим сигналом для організації підтримки та профілактичної роботи з боку психологічної служби закладу освіти.

Важливо зазначити, що результати цього дослідження необхідно розглядати у контексті загальної соціальної ситуації, в якій перебуває студентська молодь. Постійна напруга, зумовлена війною, соціально-економічною нестабільністю, втратою житла, розривом звичних соціальних зв'язків, змінами в освітньому процесі (дистанційне навчання, нестабільність

планів), впливає на психологічне самопочуття та знижує адаптаційний потенціал молоді. Навіть ті, хто за звичних умов продемонстрував би високий рівень стресостійкості, можуть "просідати" під тягарем тривалого тиску.

Таким чином, хоча більшість студентів загалом справляються зі стресовими впливами, лише незначна частина має дійсно високі адаптаційні ресурси, тоді як близько кожен десятий — це студент, який потребує негайної або системної психологічної підтримки. Відповідно, особливої актуальності набуває впровадження програм психоемоційної грамотності, розвиток навичок емоційної регуляції, кризового консультування, груп підтримки, а також створення безпечного та емпатійного освітнього простору, який сприятиме зростанню психологічної стійкості студентства.

Розглянемо які саме курси потребують психологічної уваги зі сторони суспільства (рис. 2.14.).

Рівень стійкості до стресу

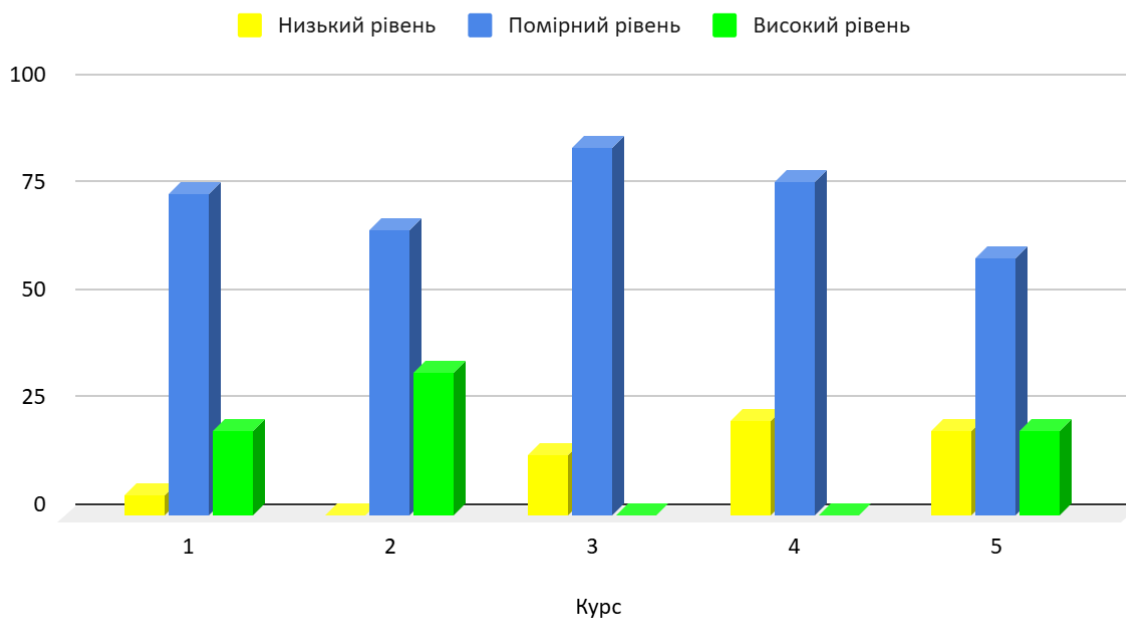


Рис. 2.14. Показники рівня стійкості до стресу респондентів відносно курсу навчання (%)

Першокурсники, як видно з результатів в таблиці, у своїй більшості мають помірну стресостійкість, однак наявність низького рівня (5%) свідчить про індивідуальні труднощі з адаптацією до нового соціального та академічного середовища. Ті, хто вже демонструє високий рівень (20%), ймовірно, мають сформовані навички саморегуляції ще з попередніх етапів розвитку або виявляють високий рівень впевненості й життєстійкості. Загалом, така картина є типовою для етапу входження у вищу освіту: більшість сприймає нове середовище зі стресом, але ще не деструктивним.

Ми бачимо, що на другому курсі немає жодного студента з низьким рівнем стресостійкості, що вже є важливим показником адаптаційного прогресу. Майже третина студентів демонструє високу здатність протистояти стресу, що може бути наслідком уже сформованої внутрішньої впевненості,

стабільного соціального середовища, академічної впевненості та досвіду. Інші дві третини мають збалансовану емоційну регуляцію, однак за умов значного тиску або особистої кризи можуть втрачати стійкість. Це — період стабілізації після первинної адаптації. Цю ж картину ми бачимо і в попередніх методиках.

Третій курс — це фаза активного професійного самовизначення, академічного навантаження та перших серйозних екзистенційних запитань: ким я хочу бути? чи правильно обрав фах? У більшості зберігається помірна стійкість, однак поява низької стресостійкості у 14% свідчить про те, що частина студентів не справляється з напругою, переживає внутрішні сумніви, зниження мотивації, виснаження. Це може бути також проявом емоційного вигорання на тлі високих вимог і рутинної навчальної діяльності.

Результати четвертого курсу вказують на погіршення емоційної стійкості: відсутність високого рівня і водночас зростання частки низької стресостійкості (22%) порівняно з попередніми курсами. Це можна пояснити значним академічним тиском, необхідністю підготовки до випуску, захисту кваліфікаційних робіт, невизначеністю майбутнього (працевлаштування чи магістратура). У цьому періоді психоемоційне виснаження досягає свого піку. Помірна стійкість, що зберігається у більшості, свідчить про загальну здатність контролювати себе, однак резерви вже суттєво виснажені.

На п'ятому курсі ми спостерігаємо розшарування: частина студентів відновлює або зміцнює власну стійкість (20% з високим рівнем), водночас частка осіб із низькою стресостійкістю залишається значною (20%). Це свідчить про те, що на завершальному етапі навчання частина студентів вже має чітке бачення майбутнього, відчуває автономію й контроль над життям, тоді як інші втрачають внутрішні ресурси на тлі втрати мотивації, страху невизначеності або невідповідності очікувань і реальності. Найбільша частка — 60% — з помірною стійкістю вказує на умовно стабільну, але крихку психоемоційну рівновагу, яка потребує підтримки.

Підсумовуючи аналіз результатів тесту "Стійкість до стресу" респондентів відносно курсу навчання, можна зробити деякі висновки. Стресостійкість студентів поступово змінюється протягом навчального процесу, відображаючи етапи адаптації, самоствердження, професійного становлення та завершення освіти. Найстабільнішою є ситуація на 2 курсі, де немає студентів із низьким рівнем, а третина — з високим рівнем стресостійкості. Найбільш критичні показники — на 4 курсі, де жоден студент не виявив високої стресостійкості, а 22% перебувають у зоні ризику. П'ятий курс демонструє роздвоєність: частина студентів уже сформувала сильний внутрішній стрижень, інші — втратили ресурс або так його й не сформували.

Ці дані дозволяють говорити про те, що стресостійкість не є стабільною рисою, а формується під впливом життєвого досвіду, адаптаційних стратегій, особистих ресурсів та соціально-освітнього середовища. Наявність низької стійкості у значної частини студентів старших курсів (особливо 4 та 5) є тривожним сигналом, адже саме в ці періоди зростає навантаження і відповідальність, а отже — ризик емоційного зриву, депресії, втрати мотивації.

Наступним кроком дослідження є метод статистичної обробки даних. Проведений статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента дозволив виявити значущі відмінності між різними групами респондентів за показниками тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Емпіричне дослідження охоплювало 50 респондентів — студентів закладів вищої освіти. Вибірку було розподілено на дві групи для порівняльного аналізу: першу групу склали 29 студентів молодших курсів (1—2 курси); другу групу представляли 21 студенти старших курсів (3—5 курси). Такий розподіл дозволив провести міжгрупове порівняння психоемоційних станів студентів на різних етапах навчання в умовах воєнного стану.

Перед застосуванням параметричного t-критерію Стьюдента було

здійснено перевірку нормальності розподілу емпіричних даних за допомогою критерію Шапіро—Уїлка. Результати підтвердили, що розподіл усіх досліджуваних змінних не відрізняється статистично значуще від нормального: для показників методики Спілбергера $W = 0,968$ ($p = 0,187$), для методики Айзенка $W = 0,973$ ($p = 0,294$), для показників стійкості до стресу $W = 0,961$ ($p = 0,108$). Оскільки всі p -значення перевищували критичний рівень $0,05$, було обґрунтовано застосувати t -критерій Стьюдента для подальшого аналізу даних.

Застосування одновибіркового t -критерію Стьюдента дозволило порівняти емпіричні показники психоемоційного стану студентів з теоретичними нормами, встановленими для даної вікової категорії у мирний час (рис. 2.15.). Тестове значення було встановлено на рівні 0 , що відповідає стандартизованим нормам психологічного благополуччя.

→ T-Test

[DataSet1]

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
МЕТОДИКА СПІЛБЕРГЕРА	51	2,78	,757	,106
МЕТОДИКА АЙЗЕНКА	51	1,29	,782	,110
МЕТОДИКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ	51	1,75	,659	,092

One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
МЕТОДИКА СПІЛБЕРГЕРА	26,278	50	<,001	2,784	2,57	3,00
МЕТОДИКА АЙЗЕНКА	11,816	50	<,001	1,294	1,07	1,51
МЕТОДИКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ	18,923	50	<,001	1,745	1,56	1,93

One-Sample Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
МЕТОДИКА СПІЛБЕРГЕРА	Cohen's d	,757	3,680	2,907	4,446
	Hedges' correction	,768	3,624	2,863	4,379
МЕТОДИКА АЙЗЕНКА	Cohen's d	,782	1,655	1,227	2,075
	Hedges' correction	,794	1,630	1,208	2,044
МЕТОДИКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ	Cohen's d	,659	2,650	2,060	3,233
	Hedges' correction	,669	2,610	2,029	3,184

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation.

Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.

Рис. 2.15. Одновибірковий t-тест для порівняння емпіричних показників з теоретичними нормами за методиками Спілбергера, Айзенка та стійкості до стресу

За методикою Спілбергера середнє значення тривожності становило 2,78 бала ($SD = 0,757$, $SE = 0,106$), що значно перевищує теоретичну норму та вказує на генералізований характер тривожних реакцій серед досліджуваної популяції. Показник t-статистики 26,278 при рівні значущості $p < 0,001$ підтверджує надійність виявлених відмінностей та дозволяє стверджувати про системний характер психологічних порушень у студентському

середовищі під впливом травматичних подій воєнного характеру. Довірчий інтервал для середньої різниці [2,57; 3,00] не включає нульове значення, що додатково підтверджує наявність суттєвих відхилень від норми.

Методика Айзенка демонструє середній показник 1,29 зі стандартним відхиленням 0,782, що також статистично значуще відрізняється від нормативних значень ($t = 11,816$, $p < 0,001$). Відхилення за параметрами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності вказують на дезадаптивні зміни у структурі особистості студентів, які змушені функціонувати в умовах хронічного стресу та невизначеності. Значення t -критерію становило 11,816 ($df = 50$, $p < 0,001$), а довірчий інтервал [1,07; 1,51] повністю знаходиться вище теоретичної норми.

Показники стійкості до стресу продемонстрували середнє значення 1,75 ($SD = 0,659$, $SE = 0,092$), що істотно відрізняється від еталонних значень психологічної стійкості та свідчить про знижену здатність молоді ефективно справлятися з психологічним навантаженням воєнного періоду. T -статистика дорівнювала 18,923 при $p < 0,001$, а довірчий інтервал [1,56; 1,93] свідчить про стабільне зниження адаптаційних ресурсів.

Для виявлення відмінностей між студентами молодших та старших курсів було застосовано t -критерій для незалежних вибірок (рис. 2.16.). Групуюча змінна V1 розділяла респондентів на дві групи: студенти I—II курсів ($n = 28$) та студенти III—IV курсів ($n = 22$).

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
V1	Equal variances assumed	.	.	,947	22	,354	1,391	1,469	-1,655	4,437
	Equal variances not assumed	.	.	.	.	.	1,391	.	.	.
МЕТОДИКА СПІЛБЕРГЕРА	Equal variances assumed	.	.	,768	22	,451	,522	,680	-,888	1,931
	Equal variances not assumed	.	.	.	.	.	,522	.	.	.
МЕТОДИКА АЙЗЕНКА	Equal variances assumed	.	.	,825	22	,418	,609	,738	-,922	2,139
	Equal variances not assumed	.	.	.	.	.	,609	.	.	.
МЕТОДИКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ	Equal variances assumed	.	.	2,019	22	,056	1,130	,560	-,031	2,292
	Equal variances not assumed	.	.	.	.	.	1,130	.	.	.

Рис. 2.16. Результати t-критерію Стюдента для незалежних вибірок при порівнянні показників між групами респондентів

Аналіз змінної V1 (імовірно, особистісна тривожність) виявив відсутність статистично значущих відмінностей між групами: $t = 0,847$ ($df = 22$, $p = 0,354$) при рівних дисперсіях. Середня різниця становила 1,391 ($SE = 1,469$), а довірчий інтервал $[-1,655; 4,437]$ включає нуль, що підтверджує відсутність значущих міжгрупових відмінностей за цим параметром.

Методика Спілбергера також не показала статистично значущих відмінностей між групами: $t = 0,768$ ($df = 22$, $p = 0,451$) при середній різниці 0,522 ($SE = 0,680$). Довірчий інтервал $[-0,888; 1,931]$ включає нульове значення, що вказує на відносну однорідність рівнів тривожності між студентами різних курсів.

За методикою Айзенка спостерігається схожа картина: $t = 0,825$ ($df = 22$, $p = 0,418$), середня різниця 0,609 ($SE = 0,738$), довірчий інтервал $[-0,922; 2,139]$. Відсутність значущих відмінностей може свідчити про універсальний характер впливу стресогенних факторів на всіх студентів незалежно від року навчання.

Показники стійкості до стресу демонструють найбільшу тенденцію до

міжгрупових відмінностей: $t = 2,019$ ($df = 22$, $p = 0,056$), що наближається до рівня статистичної значущості. Середня різниця 1,130 ($SE = 0,560$) з довірчим інтервалом $[-0,031; 2,292]$ вказує на можливі відмінності в адаптаційних ресурсах між студентами різних курсів, хоча ці відмінності не досягають традиційного рівня значущості $p < 0,05$.

2.3. Практичні рекомендації щодо подолання тривожності студентської молоді під час воєнного стану

Проведене емпіричне дослідження підтвердило високий рівень емоційного напруження серед студентської молоді в умовах воєнного стану, що виявляється у переважанні високих показників ситуативної й особистісної тривожності, зростанні фрустраційних проявів, обмеженій стресостійкості й епізодичній ригідності. Водночас виявлено варіативність тривожних проявів залежно від курсу навчання. Зокрема, студенти 1 та 2 курсів виявляють тенденцію до ситуативної тривоги, обумовленої нестабільністю соціального й навчального середовища, тоді як студенти 3–5 курсів демонструють ознаки сформованої особистісної тривожності з вираженою фрустрацією та психоемоційним виснаженням.

У зв'язку з цим практичні рекомендації поділяються не лише за видами технік подолання тривожності, а й із урахуванням етапу освітнього процесу, що дає змогу краще адаптувати методи саморегуляції до індивідуально-психологічних особливостей студентів.

Для студентів 1–2 курсів необхідна робота з ситуативною тривожністю. На цьому етапі характерним є підвищений рівень ситуативної тривожності, викликаної адаптацією до нових умов життя, навчання та соціального середовища в умовах війни. Студенти цієї категорії часто ще не мають сформованих ефективних стратегій подолання стресу, тому особливо важливими є базові техніки самозаспокоєння й дихальної регуляції:

- Дихальна вправа "4–7–8" — сприяє зниженню рівня фізіологічної активації. Студент повинен вдихати через ніс протягом 4 секунд, затримати дихання на 7 секунд, а потім повільно видихати через рот протягом 8 секунд. Цю вправу слід повторити 4–6 разів. Такий спосіб дихання зменшує частоту серцевих скорочень і сприяє загальному заспокоєнню.
- Прогресивна м'язова релаксація (методика Е. Джекобсона) — ця вправа передбачає почергове напруження і розслаблення основних м'язових груп. Наприклад, студент стискає кисті рук у кулаки протягом 5 секунд, після чого повністю розслабляє м'язи. Так само послідовно опрацьовуються м'язи рук, плечей, обличчя, грудної клітки, живота, ніг. Регулярне виконання цієї практики дозволяє зменшити тілесну напругу й покращити загальне самопочуття.
- Рекомендується використовувати техніку "заземлення" 5–4–3–2–1, що допомагає повернутися в момент "тут і тепер" у стані підвищеної тривоги або панічної атаки. Студент має послідовно назвати: 5 речей, які бачить навколо себе; 4 речі, яких може торкнутись; 3 звуки, які чує; 2 запахи, які відчуває; 1 смак або глибоко вдихнути. Така вправа активізує сенсорне сприйняття та сприяє переключенню уваги з тривожного фокусу на зовнішню реальність.
- Ефективною є вправа "Дихальний квадрат", яка виконується за наступною схемою: вдих — 4 секунди, затримка дихання — 4 секунди, видих — 4 секунди, знову затримка — 4 секунди. Важливо зосереджуватись на кожному етапі дихання, уявляючи в уяві геометричну фігуру квадрата, що допомагає зосередити увагу й відволіктися від тривожних думок.
Якщо не зручно використовувати часовий інтервал 4 секунди, його можна зменшувати або збільшувати.

- З метою стабілізації емоційного стану студентам рекомендується помірно фізичне навантаження, яке допомагає знижувати рівень стресових гормонів (адреналіну, кортизолу) та активує вироблення ендорфінів. Ефективними є щоденні піші прогулянки в помірному темпі протягом 30 хвилин, йога (зокрема пози "дитина", "кішка-корова", "поза воїна"), а також вправи з опором власної ваги (присідання, планка, віджимання). Заняття фізичною активністю рекомендується виконувати у зручний час, у спокійній атмосфері, із зосередженням на відчуттях тіла.

Для студентів 3–4 курсів бажано працювати з корекцією особистісної тривожності, фрустрацією та ригідністю. Для цієї групи характерним є зростання особистісної тривожності й фрустрації, пов'язаних з невизначеністю майбутнього, професійною ідентифікацією, а також впливом тривалого стресу. Саме у цій категорії виявлено високий рівень емоційного виснаження та фіксації на негативних сценаріях. Тож практичні рекомендації для цієї категорії студентської молоді можуть бути такі:

- Ведення "щоденника тривожних думок" (Додаток D): студентам доцільно щоденно фіксувати ситуації, що викликали тривогу, їхні думки, тілесні реакції та рівень емоційного напруження. Наприкінці кожного запису важливо зазначати, які дії допомогли відчувати полегшення. Такий щоденник формує навички емоційної рефлексії, самоспостереження й поступово вчить людину усвідомлювати і регулювати свої емоційні реакції.
- Йога або тілесно-орієнтовані практики: рекомендується практика простих асан, які активують парасимпатичну нервову систему й знижують рівень тривоги. Наприклад:

1. *Поза дитини (Баласана)*: знижує рівень напруження у спині та сприяє заземленню.

2. *Поза кішки-корови (Марджаріасана)*: знижує м'язове напруження й вирівнює дихання.
 3. *Поза воїна (Вірабхадрасана)*: активізує внутрішні ресурси впевненості та стійкості.
 4. *Пранаяма*: повільне черевне дихання, наприклад, техніка "нади шодхана" (почергове дихання через ніздрі), яка балансує емоційний стан. Рекомендовано виконувати вранці або ввечері по 15–20 хвилин, у спокійному середовищі, з увагою до дихання та тілесних відчуттів.
- Ефективною є техніка створення "емоційного якоря" – об'єкта, що асоціюється у студента з безпекою, спокоєм або підтримкою (це може бути браслет, кулон, фотографія, камінь). У спокійному стані слід встановити ментальний зв'язок між предметом та позитивним переживанням. Під час наступного приступу тривоги доторк до цього предмета допоможе активізувати закріплену емоцію й стабілізувати психоемоційний стан. "Якорем" може стати і манера поведінки або розмови (гучність, темп, пауза).
 - Робота з ригідністю: студенти з вираженою ригідністю часто схильні до мислення у жорстких категоріях ("усе або нічого", "або я сильний, або слабкий"). Практика ментальної гнучкості включає:
 1. Щоденне письмове завдання: записати одну складну ситуацію та сформулювати три альтернативні способи її подолання;
 2. Техніку "перевірки переконань": поставити собі запитання "Чи є факти, які суперечать цій думці?", "Що сказав би мені друг?";
 3. Практика свідомого прийняття: нагадування собі, що не всі обставини піддаються контролю, але я можу обрати своє ставлення до них.

Студентам 5 курсу необхідно підтримувати ресурс та проводити профілактику емоційного вигорання. Цей курс часто демонструє зниження рівня тривожності, проте це супроводжується зниженням ресурсності через емоційне виснаження та тривалу дію стресогенних факторів. У цій групі особливо актуальним є збереження психоемоційної стабільності, профілактика вигорання та мобілізація внутрішнього ресурсу. Це може бути:

- Формування "папки емоційної підтримки": студент збирає фотографії, повідомлення, приємні спогади, які асоціюються з безпекою та підтримкою. У момент тривожності повернення до цього ресурсу сприяє стабілізації.
- Медитативні практики: використання додатків (наприклад, Insight Timer, Calm) для практики уважності (mindfulness), що допомагає зменшити фонову тривожність і покращити концентрацію.
- Структурування дня: рекомендовано створити стабільний ритм життя, з чіткими "якорями" — сном, харчуванням, фізичною активністю, відпочинком. Це формує передбачуваність і зменшує тривожне очікування невизначеності.
- Активне відновлення: студентам рекомендується свідомо планувати приємні активності (читання, творчість, спілкування, прогулянки), які викликають позитивні емоції. Це важливо для профілактики депресивного стану на фоні хронічного стресу.

Важливим ресурсом подолання тривожності у студентів всіх курсів є режим сну та денна структура, що формують відчуття стабільності. Студентам варто дотримуватись регулярного часу відходу до сну, обмежити інформаційне навантаження перед сном, створити вечірні ритуали розслаблення (наприклад, читання, теплий душ, заспокійлива музика).

Також, слід зазначити, що у період війни кожен навчальний заклад повинен виконувати не лише освітню, а й підтримувальну функцію. Важливим завданням адміністрації та педагогічного колективу є створення

простору психологічної безпеки, де студент може відкрито висловлювати свої переживання, не побоюючись осуду чи знецінення. Доцільним є запровадження постійно діючих "психологічних кімнат" чи центрів підтримки, де кожен охочий міг би звернутися за допомогою, отримати фахову консультацію чи просто відновити емоційний ресурс. Також доцільно проводити тренінги для викладачів щодо базових навичок емоційної підтримки та реагування на ознаки стресу у студентів.

Студентство має бути ознайомлене з ознаками тривожних розладів, наслідками хронічного стресу, способами самодопомоги. Рекомендується проводити цикли лекцій, семінарів, розсилки матеріалів (інфографіки, поради, відео), що підвищують обізнаність і знижують стигматизацію звернення до психолога.

Таким чином, подолання тривожності студентської молоді під час воєнного стану має бути багатовекторним процесом, що включає не лише індивідуальну підтримку, але й системні освітні, адміністративні та соціально-психологічні заходи. Ефективна реалізація зазначених рекомендацій сприятиме не лише підвищенню рівня психологічної стійкості студентів, але й формуванню загалом більш здорового, зрілого та ресурсного молодого покоління, здатного до конструктивної діяльності в умовах кризи.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження показало, що серед студентської молоді, яка навчається в умовах воєнного стану, рівень тривожності є критично високим і проявляється як у ситуативному, так і в особистісному вимірі. За методикою Спілбергера було виявлено, що три чверті респондентів (74%) перебувають у стані високої ситуативної тривожності, тоді як решта (26%) демонструють помірні показники. Низького рівня не виявлено взагалі, що підкреслює масштабність переживань, пов'язаних із нестабільністю зовнішніх обставин.

Ще більш загрозливими є результати за шкалою особистісної тривожності: 82% студентів характеризуються стабільно високим рівнем тривожності, що свідчить не лише про реакцію на стресову ситуацію, а й про закріплену схильність до тривожних переживань. Помірний рівень у 18% є радше винятком. Особливо високі показники зафіксовано у студентів 3–4 курсів, тоді як у магістратурі спостерігається тенденція до зниження тривожності, що можна пояснити більшою життєвою зрілістю і сформованими навичками саморегуляції.

Методика Айзенка ("Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності") дозволила уточнити картину. Половина студентів (50%) мають помірний рівень тривожності, але у третини (34%) він досягає високих значень. Фрустрація теж виявилася вираженою: 34% студентів часто переживають стан безпорадності та незадоволеності, а ще 44% — помірний рівень. Таким чином, лише менша частина молоді відчувається достатньо стійкою до труднощів.

Але, разом з тим, агресивність серед студентів проявляється мінімально: 94% демонструють низькі або помірні показники, що свідчить про збереження соціально прийнятних моделей поведінки навіть у стресових умовах. Ригідність у більшості має помірний рівень (56%), проте у 12% вона

надто висока, що може ускладнювати адаптацію. Ці результати вказують на те, що найбільш проблемними емоційними станами в умовах війни для студентів є саме тривожність і фрустрація, тоді як агресивність не є домінуючою реакцією, а ригідність загалом не перешкоджає адаптації.

Тест на стійкість до стресу ще раз підтвердив вразливість студентської молоді. Лише 16% респондентів мають високий рівень стресостійкості, тоді як 74% демонструють помірну здатність протидіяти стресу, а 10% — низьку. Це означає, що хоча більшість студентів здатні справлятися з повсякденними викликами, їхні ресурси обмежені й не завжди витримують сильні чи тривалі психоемоційні навантаження. Найбільш уразливими виявилися студенти 4 курсу, де не було зафіксовано жодного випадку високої стресостійкості, що свідчить про критичний рівень виснаження на етапі завершення бакалаврату.

Результати статистичного аналізу за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердили, що отримані відмінності є значущими: рівень тривожності та фрустрації у студентів значно перевищує нормативні показники для мирного часу, тоді як стресостійкість істотно нижча. Це дозволяє говорити не лише про ситуативні зрушення, а про системний характер психологічної вразливості, що формується у молоді під впливом воєнних подій.

У цілому, всі методики вказують на одну тенденцію: студентська молодь перебуває у стані підвищеного емоційного напруження, яке проявляється в тривожності, нестабільності до стресу та частих фрустраційних переживаннях. Хоча рівень агресивності та ригідності залишається в межах адаптивного, він не компенсує загальної психологічної напруги. Це створює ризик формування хронічних психоемоційних порушень, що вимагає впровадження системної психологічної підтримки студентів у закладах вищої освіти.

Найвищі критичні показники фіксуються на етапах переходу або завершення важливих освітніх циклів: на 1, 3, 4 курсах бакалаврату, коли зростає навантаження, вимоги до самостійності, відбувається усвідомлення

майбутньої відповідальності. Саме в цей період проявляються не лише ситуативні емоційні реакції, але й глибші стани — фрустрація, втома, емоційне вигорання. Тож саме ці курси в першу чергу мають потребу в роботі з адаптаційними механізмами подолання тривожності в навчальному процесі.

Крім того, на основі проведеного емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану. Запропоновані рекомендації включають психологічні вправи, тренінгові методики та інтерактивні техніки саморегуляції, спрямовані на формування емоційної стійкості, розвиток навичок усвідомленого контролю власних емоцій, зменшення впливу стресових факторів та підвищення рівня психологічного комфорту студентів. Реалізація цих рекомендацій у навчальному середовищі сприятиме підвищенню адаптивних можливостей молоді та зміцненню її психічного здоров'я.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Мета даної магістерської роботи полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану. У ході дослідження вдалося розглянути як загальнонаукові підходи до проблеми тривожності, так і конкретні її прояви в студентському середовищі.

Проаналізувавши наукові підходи до вивчення поняття "тривожність", нами було встановлено, що цей феномен є складним багаторівневим психічним явищем, яке поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Тривожність розглядається у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців як стан внутрішнього напруження, очікування можливої небезпеки чи невдачі, що виникає внаслідок невідповідності між вимогами ситуації та наявними ресурсами особистості. Психологічна тривожність є адаптивним механізмом, проте її надмірний рівень може порушувати діяльність, спілкування та психічний комфорт людини.

З'ясовано, що психологічними особливостями тривоги є переживання внутрішнього занепокоєння, напруження, очікування небажаних подій або невизначеності. Тривога має ситуативний характер і є короткочасною реакцією на стрес чи загрозу. Вона супроводжується фізіологічними проявами — прискореним серцебиттям, утрудненим диханням, напруженням м'язів — і виконує сигнальну функцію, спонукаючи людину до мобілізації ресурсів.

Доведено, що тривожність характеризується високою варіативністю проявів — від ситуативних станів напруги до стійких особистісних реакцій. У поведінковому плані вона виявляється у невпевненості, уникненні труднощів, дратівливості, надмірній самокритичності. У когнітивній сфері спостерігаються тенденції до негативних очікувань, перебільшення небезпеки, зниження концентрації уваги.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість студентів мають середній та підвищений рівень тривожності, який виражається у відчутті внутрішньої напруги, емоційної нестійкості, потребі у підтримці. У ході статистичної обробки даних виявлено достовірні відмінності між показниками окремих груп студентів за допомогою t-критерію Стюдента, що підтверджує наявність різних типів емоційного реагування на стресові чинники та індивідуальну варіативність рівнів тривожності. Отримані результати підтверджують залежність проявів тривожності від рівня особистісної адаптації, впевненості у майбутньому, соціальної підтримки та емоційної зрілості студентів.

Розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності студентської молоді під час воєнного стану, які включають систему психопрофілактичних і тренінгових заходів: використання дихальних і релаксаційних технік, арт-терапевтичних вправ, елементів тілесно-орієнтованої терапії, а також формування навичок саморегуляції, позитивного мислення та внутрішньої підтримки. Запровадження цих рекомендацій у діяльність психологічної служби закладів освіти сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості, гармонізації емоційного стану та адаптації студентської молоді до сучасних умов життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Астремська, І. В., & Ярошевська, В. Л. (2024). Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни. *The 9th International Scientific and Practical Conference "Innovative Development of Science, Technology and Education"* (June 6–8, 2024), 356–366. Perfect Publishing. <https://www.researchgate.net>
2. Астремська, І. В., & Ліповецька, К. І. (2024). Вплив рівня особистісної тривожності на життєдіяльність молоді в умовах війни. *The 2nd International Scientific and Practical Conference "Scientific Achievements of Contemporary Society"* (September 12–14, 2024), 261–270. Cognum Publishing House. <https://sci-conf.com.ua>
3. Балабанова, Л. М. (2017). Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (22), 51–59. <http://repositsc.nuczu.edu.ua>
4. Бевза, Л. Ю., & Ящук, К. В. (2024). Психологічні реакції осіб на стрес під час війни. *The 6th International Scientific and Practical Conference "Topical Aspects of Modern Scientific Research"* (February 22–24, 2024), 221–226. CPN Publishing Group. <https://sci-conf.com.ua>
5. Білоус, Р. М., & Саннікова, І. С. (2019). Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*, 5(2), 25–28. <http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua>

6. Блохіна, І. О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, (4), 82–86. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf>
7. Бутузова, Л. П., & Гавриловська, К. П. (2024). Потенціал особистісних адаптацій у подоланні тривожності студентів. *XX International Scientific and Practical Conference "Scientific Research: Modern Challenges and Prospects"* (April 24–26, 2024), 179–183. International Scientific Unity. <http://eprints.zu.edu.ua>
8. Васильєва, Г. В., & Ліповецька, К. І. (2022). Динаміка рівня тривожності студентів-психологів під час навчання. *Наукові перспективи*.
9. Вірна, Ж. П., & Іванашко, О. Є. (2024). Готовність до змін як перспективний конструкт подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні. *Габітус*, (57), 85–91. <https://evnuir.vnu.edu.ua>
10. Волошок, О. В. (2010). Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*, 10, 104–114. <https://journals.uran.ua>
11. Гозак, С. В., та ін. (2023). Адаптаційні процеси у студентської молоді в умовах складних викликів під час війни. *Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя: сучасний стан, проблеми та перспективи: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (Переяслав, 28–29 вересня 2023 р.), 37–42. Переяслав. <https://dspace.vnmu.edu.ua>

- 12.Галієва, О. М. (2019). Диференціація понять "тривога" та "тривожність". *Психологія та соціальна робота*, 24(1), 49.
<https://www.researchgate.net/publication/338179068>
- 13.Горенко, М. (2023). Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації. *Věda a perspektivy*, 12(31), 178–187.
<http://perspectives.pp.ua>
- 14.Губа, Н., Неманежина, А., & Щегорцова, М. (2024). Тривожність та її вплив на психологічне здоров'я студентів під час воєнних дій. У *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: Міжнародний досвід та українські реалії: Збірник тез доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції* (30 квітня – 1 травня 2024 р., Київ) (с. 132–138). Київ. <https://ippo.dn.ua>
- 15.Гулько, Г. О. (2017). Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення [Unpublished doctoral dissertation]. Київ.
- 16.Дакал, Н. А., Черевичку, О. Г., Смірнов, К. М., & Зубко, В. (2021). Особливості ситуаційної та особистісної тривожності студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 6(137).
<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34867/Dakal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 17.Дичківська, І., Козлюк, О., & Косарева, О. (2023). Психолого-педагогічні умови подолання тривожності в здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. *Наукові записки Бердянського державного*

педагогічного університету. Педагогічні науки, 3, 57–66.

<https://journals.bdpu.in.ua>

- 18.Дудка, В. С. (2023). *Особистісна тривожність та її вплив на навчальну успішність* (Курсова робота). Київ.

<http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3646/%D0%94%D1%83%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%92.%D0%A1.%20%D0%9F%D1%81%2002-21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 19.Жигайло, Н., & Шолубка, Т. (2022). Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни [Електронний ресурс]. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 14, 3–14.

<http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>

- 20.Злобіна, О. Г. (2024). Стресові стани населення України в контексті війни: соціально-груповий аналіз [Електронний ресурс]. *Вісник Національної академії наук України*, 6, 49–56. <https://ekmair.ukma.edu.ua>

- 21.Іванова, Т. (2020). Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 6, 144–150.

<http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>

- 22.Інститут молекулярної фізики. (n.d.). *Дослідження: Вплив війни на молодь в Україні*. <https://inmol.org/doslidzhennia-vplyv-vijny-na-molod-v-ukraini/UNFPA> Ukraine. (n.d.). *Вплив війни на молодь в Україні*.

<https://ukraine.unfpa.org/uk/state%20of%20youth%20survey>

- 23.Калюжна, Є. М., & Житкевич, А. О. (2023). Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Наукові перспективи*, 12(42).

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49140/1/Ye_Kaliuzhna_A_Zhitkevich_TFOPOSS_12_42_KUBG_FPSRSO.pdf

24. Карамушка, Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати* [Електронний ресурс]: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua>
25. Костюк, Г. С. (н.д.). *Гуманістична психологія Григорія Костюка*. Психологічна енциклопедія.
https://www.psyh.kiev.ua/Гуманістична_психологія_Григорія_Костюка
26. Клименко, В. А. (2024). Особливості стану тривожності страхів у молоді під час військового часу [Електронний ресурс]. У *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів: матеріали 8-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 травня 2024 р.* (с. 208–210). Харків: НТУ ХПІ. <https://repository.kpi.kharkov.ua>
27. Літвінова, М. О. (2014). Особистісна тривожність студентів та її вплив на сприймання соціально-психологічного клімату. *Збірник наукових праць*, IV. <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7428/6895>
28. Макарова, В. В. (2023). *Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни* (Магістерська робота). Кривий Ріг.
<https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8088/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%8>

[1%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf](#)

- 29.Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: Гендерні аспекти (2-е вид.). Київ: Міленіум.
- 30.Пасюкевич, А. В. (2024). *Тривожність сучасної молоді як наслідок переживання впливу воєнних подій* (Кваліфікаційна робота). <https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/45923/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%2C%20%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%8E%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf>
- 31.Плужник, А. Ю. (2023). *Корекція тривожності у студентів в сучасних умовах* (Магістерська робота). Миколаїв. <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2706/1/%D0%9F%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
- 32.Пов'якель, Н. І. (2012). Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*, 37(61), 89–195.
- 33.Станчишин, В. (2024). *Стіни в моїй голові*. <https://chtivo.org.ua/uploads/posts/files/3/2/7/3/2/32732.pdf>
- 34.Стрілецька, І. І. (2015). Особливості психологічних процесів у студентів різних форм навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*, 1(46), 266–272. <http://ekhsuir.kspu.edu>

- 35.Ткачишина, О. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій [Електронний ресурс]. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71), 3, 93–98. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
- 36.Томчук, С. М., & Томчук, М. І. (2018). *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія*. Вінниця: КВНЗ "ВАНО".
- 37.Хоменко, Є. Г., Шевчук, В. В., & Клевака, Л. П. (2023). Психологічні особливості переживання моральної травми під час війни [Електронний ресурс]. У *Innovative development of science, technology and education: proceedings of II International Scientific and Practical Conference, Vancouver, 16-18 November 2023* (pp. 517-523). Vancouver: Perfect Publishing. <https://reposit.nupp.edu.ua>
- 38.Царькова, О. В., & Радченко, С. В. (2015). Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*, 7(38), 479–491. http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_38_43
- 39.Шевякова, І. П., & Ходоренко, Д. В. (2024). Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни [Електронний ресурс]. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), 3, 75–81. <https://dspace.luguniv.edu.ua>
40. Шестопал, І. А., Ткаченко, Д. В., & Сайко, Д. С. (2022). Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни

- [Електронний ресурс]. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія*, 15, 72–77. Retrieved from <https://journals.oa.edu.ua>
41. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) [Електронний ресурс]. (n.d.). MOZOK.UA. <https://mozok.ua>
42. Ярошевська, В. Л. (2024). *Особливості тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами* [Дипломна робота]. https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3532/1/%d0%af%d1%80%d0%be%d1%88%d0%b5%d0%b2%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0_%d0%b4%d0%b8%d0%bf%d0%bb%d0%be%d0%bc%d0%bd%d0%b0_%d1%80%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%82%d0%b0_.pdf
43. Adler, A. (1927). *Understanding Human Nature*. Greenberg.
44. Aristotle. (2002). *Nicomachean Ethics* (R. Crisp, Trans.). Cambridge University Press.
45. Augustine, S. (398). *Confessions* (H. Chadwick, Trans.). Oxford University Press.
46. Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
47. Beck, A. T., & Clark, D. A. (2010). Anxiety and depression: An information processing perspective. In A. M. Kring & D. A. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 238–264). Guilford Press.

48. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
49. Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart.
50. Eysenck, H. J. (1957). *Dynamics of Anxiety and Hysteria*. Routledge & Kegan Paul.
51. Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
52. Heidegger, M. (1927). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.
53. Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. W. W. Norton & Company.
54. Hull, C. L. (1943). *Principles of Behavior: An Introduction to Behavior Theory*. Appleton-Century-Crofts.
55. Hume, D. (1739). *A Treatise of Human Nature*. Oxford University Press.
56. Jung, C. G. (1912). *Symbols of Transformation*. Princeton University Press.
57. Kierkegaard, S. (1844). *The Concept of Anxiety* (R. Thomte, Trans.). Princeton University Press.
58. Locke, J. (1690). *An Essay Concerning Human Understanding*. Clarendon Press.
59. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
60. May, R. (1950). *The Meaning of Anxiety*. Ronald Press.
61. Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. Plenum Press.
62. Plato. (1994). *The Republic* (R. Waterfield, Trans.). Oxford University Press.

63. Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Free Press.
64. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
65. Rank, O. (1924). *The Trauma of Birth*. Dover Publications.
66. Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Houghton Mifflin.
67. Watson, J. B. (1924). *Behaviorism*. W. W. Norton & Company.
68. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford University Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності.

Інструкція.

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Нікол и	Майж е ніколи	Част о	Майже завжди
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4

12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція.

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніко ли	Майже ніколи	Част о	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко	1	2	3	4

	приймаю рішення				
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне	1	2	3	4

	занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				
--	--	--	--	--	--

Обробка результатів.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ —сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ —сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ —сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів.

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності.

Додаток В

Опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності"

Загальна характеристика методики.

Опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності" є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування.

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

№ з/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Турбуюся через неприємності, які	2	1	0

	існують поки що лише в моїй уяві			
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю "порпатися" у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозви нувачувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини, поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови	2	1	0

	перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюбляю робити зауваження	2	1	0
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу ннабагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію с стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не ппідпорядковуватися	2	1	0
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключаю увагу	2	1	0
33	Дуже насторожено ставлюся до ввсього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму	2	1	0
40	Почуваюся на межі можливостей	2	1	0

Обробка та інтерпретація результатів.

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;
- друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;
- третя група (№№ 21–30) – агресивність;
- четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені.

8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8–14 балів – середній рівень ригідності.

15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

Додаток С

Тест "Стійкість до стресу"

Загальна характеристика методики.

Тест "Стійкість до стресу" складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Інструкція для учасників опитування.

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3

8.	Мене вважають людиною наполегливою і напорис тою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні с ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів.

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній
18–30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Додаток D

Щоденник тривожності (шаблон для щоденного використання)

Дата	Ситуація, що викликала тривогу	Рівень тривожності (0–10)	Тіло: що відчував(ла) фізично?	Думки, що виникли	Що я зробив(ла)?	Альтернативна думка / раціональне пояснення	Результат / самопочуття після дії

Інструкція до використання:

1. Ситуація: коротко опишіть подію, після якої з'явилося тривожне відчуття (наприклад: "почув сирену", "не встиг здати завдання").
2. Рівень тривожності: оцініть емоційний стан від 0 (спокійно) до 10 (максимальна тривога).
3. Фізичні відчуття: що відбувалося з тілом? (наприклад: "стиснення в грудях", "тремтіння", "прискорене серцебиття").
4. Думки: які думки або образи виникли? (наприклад: "нічого не встигну", "мене осудять").
5. Що зробив(ла): яку дію ви виконали? (дихальна вправа, прогулянка, розмова, уникнення тощо).
6. Альтернативна думка: спробуйте сформулювати тверезе, підтримувальне або реалістичне пояснення ситуації.
7. Результат: що відчули після застосованої дії? Чи змінився рівень тривоги?