

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**ХАРАКТЕР ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД
ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала здобувачка 4 курсу, 4 групи
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Гетьман Софія Павлівна

Науковий керівник: доцент кафедри, к.психол.н.,
доцент Джежик Ольга Володимирівна

Рецензент: завідувач кафедри д.ю.н., професор
Цільмак Олена Миколаївна

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**

Кафедра **психології**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

Галузь знань **05 «Соціальні, журналістика та інформація»**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідуюча кафедрою
психології**

д.ю.н., канд. психол.н., проф.
О.М.Цільмак

«___» _____ 20__ року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(бакалаврський дослідницький проект)**

Гетьман Софія Павлівна

1. Тема роботи «Характер переживання тривожності у студентів під час воєнного стану», Керівник роботи Джежик Ольга Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, затверджені наказом НУ «ОЮА» від «_» _ 2026 року № _
2. Строк подання здобувачем роботи _____ 2026 року _____
3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	грудень, 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	грудень, 2025	
3.	Написання Вступу	грудень, 2025	
4.	Написання 1 розділу М.Р.	січень, 2026	
5.	Написання 2 розділу М.Р.	січень, 2026	
6.	Написання Висновків	лютий, 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	лютий, 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	квітень, 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	травень, 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	червень, 2026	

Здобувач

_____ (підпис)

_____ (ініціал та прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

_____ (ініціал та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Гетьман Софія Павлівна. Характер переживання тривожності у студентів під час воєнного стану.

Бакалаврський дослідницький проект на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У роботі висвітлено та досліджено теоретико-методологічні засади дослідження тривожності як психологічного феномену, проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння її природи, структури та проявів у студентської молоді в умовах воєнного стану.

На основі проведеного емпірико-аналітичного дослідження встановлено, що у більшості студентів спостерігається підвищений рівень тривожності, який проявляється як у ситуативній, так і в особистісній формах. Виявлено взаємозв'язок між рівнем тривожності, стресом та емоційним виснаженням, що зумовлено тривалим перебуванням у стані невизначеності, інформаційного напруження та небезпеки.

Представлено психологічні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості студентів, зокрема розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, оптимізацію режиму навчання та відпочинку, а також використання психоосвітніх і психокорекційних методів.

Ключові слова: тривожність, студентська молодь, воєнний стан, психоемоційний стан, стрес, адаптація, психологічна стійкість, копінг-стратегії, ситуативна тривожність, особистісна тривожність.

ABSTRACT

Hetman Sofia Pavlivna. The nature of anxiety experiences in students during martial law.

Bachelor's research project for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The work highlights and explores the theoretical and methodological principles of studying anxiety as a psychological phenomenon, analyzes modern scientific approaches to understanding its nature, structure and manifestations in student youth under martial law.

Based on the empirical and analytical study conducted, it was found that most students have an increased level of anxiety, which manifests itself in both situational and personal forms. A relationship was found between the level of anxiety, stress and emotional exhaustion, which is caused by a long stay in a state of uncertainty, information tension and danger.

Psychological recommendations are presented aimed at reducing the level of anxiety and increasing the psycho-emotional stability of students, in particular, the development of self-regulation skills, the formation of adaptive coping strategies, the optimization of the study and rest regime, as well as the use of psycho-educational and psycho-correctional methods.

Keywords: anxiety, student youth, martial law, psycho-emotional state, stress, adaptation, psychological stability, coping strategies, situational anxiety, personal anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	14
1.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	14
1.2. Обґрунтування та вибір методів дослідження тривожності у студентів в умовах воєнного стану.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	22
2.1. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження.....	22
2.2. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості студентів в умовах воєнного стану.....	40
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена сучасними тенденціями погіршення психічного здоров'я молоді, що спостерігаються як на глобальному, так і на національному рівнях. Сьогодні у світі фіксується стійка тенденція до зростання кількості студентів, які відзначають у себе труднощі психоемоційного характеру, зокрема підвищену тривожність, емоційне виснаження, зниження здатності до концентрації та адаптації. При цьому наукові дані свідчать не лише про наявність таких проблем, а й про їх подальше поширення серед здобувачів вищої освіти [33, с. 2], що актуалізує необхідність глибшого вивчення даного феномену.

Слід зазначити, що причини погіршення психічного здоров'я студентської молоді мають як універсальний, так і специфічний характер. З одного боку, на глобальному рівні значний вплив мали наслідки пандемії COVID-19, яка спричинила порушення звичного способу життя, соціальну ізоляцію, зміну форм навчання та загальне підвищення рівня невизначеності [29, с. 14]. З іншого боку, у різних регіонах ці процеси набувають особливих рис залежно від соціально-економічних та політичних умов. Зокрема, у країнах, де тривають військові дії, додатковим потужним стресогенним фактором виступає безпосередня загроза життю, що суттєво впливає на психоемоційний стан молоді.

У контексті українського суспільства проблема тривожності студентів набуває особливої гостроти у зв'язку з воєнним станом. Перебіг військових дій супроводжується комплексом негативних психологічних наслідків, серед яких у студентів найчастіше спостерігаються підвищена тривожність, хронічний стрес, депресивні прояви, а в окремих випадках - симптоми посттравматичного стресового розладу [28, с. 7]. Водночас слід враховувати й інші чинники, що ускладнюють психоемоційний стан молоді: навчання за кордоном або вимушена зміна освітнього середовища [32, с. 12], зростання контингенту студентів і, відповідно, зменшення можливостей для

індивідуалізованої підтримки, а також фінансові труднощі, пов'язані з підвищенням вартості навчання [25, с. 193].

Разом із тим сучасні дослідження підкреслюють необхідність пошуку нових, більш гнучких і персоналізованих підходів до збереження психічного здоров'я студентів. Йдеться не лише про розширення спектра психологічних послуг, а й про адаптацію методів підтримки до конкретних умов життя і потреб окремого студента [24, с. 809]. Такий підхід має враховувати багатовимірність людського функціонування, включаючи фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти [25; 19, с. 31], що особливо важливо в умовах тривалого стресу.

На тлі воєнних подій в Україні проблема тривожності набуває ще більшої актуальності, оскільки саме тривожні стани виступають одним із провідних психологічних наслідків життя в умовах постійної небезпеки. У цьому контексті спостерігається закономірне зростання рівня тривоги серед молоді віком 14-25 років [7], що пояснюється впливом комплексу стресогенних факторів. До них належать порушення звичного способу життя, необхідність адаптації до нових форматів навчання, вимушене переміщення, переживання втрат, постійна присутність негативного інформаційного фону, а також невизначеність щодо майбутнього професійного та особистісного розвитку. Сукупність зазначених обставин суттєво ускладнює соціальну ситуацію розвитку студентської молоді та створює передумови для дестабілізації її психоемоційного стану.

Крім того, додатковими факторами, що посилюють тривожність, виступають обмеження в освітньому процесі та можливостях самореалізації. Зокрема, це труднощі організації очного навчання, необхідність перебування в укриттях, перебої з електропостачанням, обмеження академічної мобільності, а також безпосередні загрози життю у вигляді обстрілів і повітряних тривог. Такі умови сприяють формуванню стійкого відчуття небезпеки, підвищеної настороженості та фрустраційної напруги, пов'язаної з невизначеністю майбутнього. У науковій літературі підкреслюється, що

подібні процеси є типовими для суспільств, які переживають військові конфлікти, і супроводжуються зростанням частоти емоційних розладів [5, с. 109].

У цьому зв'язку особливої уваги потребує саме феномен тривожності як одного з ключових психологічних конструктів. Тривожність розглядається як схильність особистості до переживання емоційного напруження, занепокоєння та очікування небезпеки, навіть у ситуаціях, де об'єктивна загроза відсутня або ще не настала. Вона проявляється у вигляді когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, що впливають на загальне функціонування людини. У психологічній науці існують різні підходи до розуміння природи тривожності, проте більшість дослідників сходяться на думці, що вона формується під впливом індивідуальних особливостей нервової системи, а також соціальних і особистісних факторів, які діють упродовж життя людини [1, с. 356].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема переживання тривожності у студентської молоді залишається однією з найбільш актуальних у психології, особливо в умовах воєнного стану, який суттєво трансформує соціальне та особистісне функціонування. Період студентства традиційно розглядається як важливий етап життєвого шляху особистості, що пов'язаний із завершенням первинної соціалізації, активним засвоєнням нових соціальних ролей та входженням у самостійне доросле життя. У цей час відбувається інтенсивна перебудова внутрішнього світу людини, трансформація самосвідомості, зміна структури психічних процесів і властивостей, а також розвиток емоційно-вольової сфери. Поряд із цим посилюється інтелектуальна активність, формуються професійні інтереси та відбувається накопичення спеціалізованих знань, що в цілому створює складне поєднання високої соціальної активності, пізнавальної мотивації та відносної соціальної зрілості [13, с. 7].

Водночас саме на цьому етапі життєвого розвитку значно актуалізується проблема тривожності, оскільки студентський вік

характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх і внутрішніх стресогенних факторів. Численні дослідження свідчать про те, що особистісна тривожність як відносно стійка психологічна характеристика притаманна значній частині молоді [4; 6; 17]. При цьому вітчизняні науковці доводять наявність зв'язку між рівнем тривожності студентів та їхньою суб'єктивною оцінкою власного здоров'я, що свідчить про тісний взаємозв'язок психоемоційного та фізичного благополуччя [21].

У сучасних умовах воєнного стану проблема тривожності набуває ще більшої складності та багатовимірності. Якщо раніше тривожність студентів була пов'язана переважно з навчальним навантаженням, міжособистісними труднощами або процесами професійного самовизначення, то нині до цього додається потужний зовнішній чинник - війна, яка виступає джерелом постійної небезпеки та невизначеності. Військові дії впливають на всі сфери життя, а через сучасні медіа та інформаційний простір фактично охоплюють кожного, навіть якщо людина не є безпосереднім учасником або свідком подій. Це зумовлює переживання напруження, страху, безпорадності, внутрішньої нестабільності, що формує стійкий фон підвищеної тривожності. Особливо вразливою в цьому контексті є студентська молодь, адже на традиційні стресори навчального процесу накладаються додаткові психотравмувальні фактори, пов'язані з воєнною ситуацією.

Теоретичний аналіз показує, що тривожність виступає важливим компонентом психологічного функціонування особистості, оскільки пов'язана з реакцією на невизначеність і потенційну загрозу. Згідно з позиціями сучасних дослідників, емоційні переживання виконують регулятивну функцію та забезпечують підтримання внутрішньої рівноваги організму, інтегруючи ситуативні та стійкі аспекти психічної діяльності [16, с. 222; 31]. Саме тому тривожність не можна розглядати виключно як негативне явище - у помірному прояві вона виконує адаптивну функцію, однак у разі її надмірності набуває деструктивного характеру.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено емпіричному вивченню рівнів тривожності серед студентів. Так, встановлено, що значна частина молоді демонструє різні рівні вираженості тривожних станів: від низького до високого. Зокрема, низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 26,7% студентів першого курсу та 13,3% студентів четвертого курсу, що може поєднуватися з високим рівнем відповідальності, однак інколи супроводжується витісненням внутрішнього напруження. Середній рівень тривожності характерний для 43,3% студентів першого курсу та 40% студентів четвертого курсу і вважається відносно оптимальним, оскільки не заважає діяльності. Водночас високий рівень тривожності зафіксовано у 30% студентів першого курсу та 46,7% студентів четвертого курсу, що свідчить про схильність сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозові [22, с. 440-441]. Додатково зазначається, що у студентів різних курсів співвідношення ситуативної та особистісної тривожності має свої особливості: наприклад, у першокурсників із високою ситуативною тривожністю частіше виявляється помірний рівень особистісної тривожності, тоді як у студентів старших курсів переважає інший тип співвідношення цих показників [9, с. 52] .

Важливим аспектом є також те, що значна частина молоді не усвідомлює власних психологічних труднощів або не звертається по допомогу. За результатами соціологічних досліджень, близько 55% опитаних не користуються психологічною підтримкою, навіть якщо відчують тривожні або депресивні стани, що свідчить про недостатній рівень психологічної обізнаності та певну стигматизацію психічних проблем [18; 10, с. 111]. Це ще більше ускладнює ситуацію, оскільки тривожність може накопичуватися та переходити у більш серйозні психоемоційні порушення.

Сучасні дослідники також наголошують на ролі психоемоційного здоров'я як ключового чинника загального благополуччя особистості. Воно забезпечує здатність людини зберігати цілісне ставлення до себе і світу, трансформувати негативні емоції та формувати позитивний досвід, що

особливо важливо в умовах кризових ситуацій [11; 12]. Підкреслюється значення різних ресурсних практик, зокрема творчої діяльності, яка може виступати засобом емоційного відновлення та самовираження [2, с. 271; 3].

Отже, повномасштабна війна суттєво вплинула на рівень тривожності студентів, значно підвищивши її інтенсивність та поширеність. Так, за результатами емпіричних спостережень, близько 44% студентів демонструють високий рівень особистісної тривожності, що проявляється у постійному емоційному напруженні, підвищеному хвилюванні та внутрішньому неспокої. Тривале перебування у такому стані може призводити до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я, зокрема до розвитку невротичних розладів, що підкреслює необхідність своєчасної профілактики та психологічної підтримки [15; 23; 20, с. 398].

Мета і завдання дослідження: теоретичне визначення характеру переживання тривожності у студентів в умовах воєнного стану, її рівня, структури та особливостей прояву, емпіричне дослідження чинників, що впливають на формування тривожних станів а також розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення тривожності як психологічного феномену та особливостей її прояву в умовах стресу та кризових ситуацій.
2. Обґрунтувати вибір методів і психодіагностичних методик для дослідження тривожності у студентів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня та характеру тривожності студентів в умовах воєнного стану.
4. Здійснити аналіз отриманих результатів дослідження.
5. Розробити рекомендації щодо зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості студентів.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан студентів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: особливості переживання тривожності у студентів, її рівень, структура, а також чинники, що впливають на її формування та прояв у воєнний період.

Методологічна база дослідження.

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел, порівняння наукових підходів до проблеми тривожності, теоретичне моделювання.
2. Емпіричні методи: анкетування, психодіагностичне тестування (за допомогою стандартизованих методик), онлайн-опитування.
3. Інтерпретаційні методи: якісний та кількісний аналіз результатів, порівняльний аналіз, узагальнення емпіричних даних.
4. Математично-статистичні методи: описова статистика (середні значення, відсотковий аналіз), порівняння показників, графічне представлення результатів.

Методики дослідження.

1. Авторська анкета (для збору соціально-демографічних даних та оцінки суб'єктивного переживання тривожності).
2. Шкала DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) - для визначення рівня тривожності, стресу та депресії.
3. Методика Спілбергера - Ханіна (STAI) - для оцінки ситуативної та особистісної тривожності.

Елементи наукової новизни.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні особливостей структури та інтенсивності тривожності у студентів в умовах воєнного стану, визначенні взаємозв'язку між рівнем тривожності та впливом сучасних стресогенних факторів, а також у розширенні уявлень про адаптаційні можливості студентської молоді в кризових умовах.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних програм, тренінгів та рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості студентів. Запропоновані рекомендації можуть бути застосовані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, у роботі викладачів, кураторів академічних груп, а також самими студентами з метою саморегуляції та покращення психічного здоров'я.

Публікації автора за темою дослідження. За матеріалами кваліфікаційної роботи автором були підготовлені тези на II Міжнародну науково-практичну конференцію «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та пост воєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» на тему: «Психологічні особливості тривожності у студентської молоді під час воєнного стану» (Одеса, 30 квітня 2026 року) - подано до друку [8].

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 49 сторінок. Список використаної літератури налічує 33 найменування, а також робота містить 3 таблиці та 28 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Організація проведення емпіричного дослідження

Організація та етапи реалізації дослідження були побудовані відповідно до загальної мети роботи, яка полягала у комплексному вивченні особливостей переживання тривожності студентами в умовах воєнного стану, а також у виявленні взаємозв'язку між рівнем тривожності та впливом стресогенних факторів сучасного соціального середовища. Дослідження мало поетапний, системний характер і поєднувало теоретичний та емпіричний підходи, що забезпечило всебічний аналіз проблеми.

1. Теоретико-аналітичний етап.

На першому етапі дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячених проблематиці тривожності, стресу, психоемоційних станів особистості, а також впливу екстремальних умов життєдіяльності на психіку людини. Особливу увагу було приділено дослідженням, що висвітлюють психологічні наслідки воєнного стану, зокрема феномен хронічного стресу, підвищеної тривожності, дезадаптації та порушень емоційної регуляції.

У межах цього етапу було уточнено понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначено основні підходи до розуміння тривожності як психічного стану та особистісної характеристики, а також обґрунтовано вибір психодіагностичних методик. Отримані теоретичні положення стали основою для побудови програми емпіричного дослідження.

2. Підготовчий (організаційно-методичний) етап.

Підготовчий етап передбачав розробку загальної концепції емпіричного дослідження, визначення його структури, логіки та послідовності проведення. На цьому етапі було:

1. Сформульовано мету, завдання та гіпотези дослідження.
2. Визначено об'єкт і предмет дослідження.

3. Обґрунтовано вибірку респондентів з урахуванням вікових, соціальних та освітніх характеристик.

4. Здійснено добір психодіагностичних методик (авторська анкета, DASS-21, STAI) відповідно до мети дослідження.

При відборі методик враховувалися їх психометричні характеристики (надійність, валідність, стандартизованість), а також відповідність досліджуваній проблематиці. Особлива увага приділялася можливості комплексного вимірювання тривожності як багатовимірною феномену, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Також на цьому етапі було розроблено структуру авторської анкети, яка дозволила врахувати специфіку життєвого досвіду студентів у період воєнного стану, зокрема вплив стресогенних подій, інформаційного навантаження та змін у навчальній діяльності.

3. Емпіричний (діагностичний) етап.

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням дистанційного формату на платформі Google Forms, що обумовлено як сучасними соціальними умовами, так і особливостями студентської аудиторії, для якої онлайн-середовище є звичним та доступним.

У дослідженні взяли участь 54 респонденти - студенти закладів вищої освіти віком переважно від 17 до 25 років. Перед початком опитування кожному учаснику було надано інформацію про мету, завдання та умови дослідження, а також гарантовано анонімність і конфіденційність отриманих даних.

Емпіричний етап передбачав застосування комплексу методик:

1. Авторської анкети - для збору соціально-демографічних даних і виявлення суб'єктивних особливостей переживання тривожності.

2. Шкали DASS-21 - для оцінки рівня тривожності у взаємозв'язку зі стресом і депресією.

3. Методики Спілбергера - Ханіна (STAI) - для диференціації ситуативної та особистісної тривожності.

Онлайн-формат дослідження забезпечив низку переваг: можливість охоплення ширшої вибірки, зручність заповнення анкет у комфортних умовах, а також зниження впливу соціально бажаних відповідей. Водночас слід зазначити, що дистанційний формат обмежує контроль за умовами заповнення опитувальників та не дозволяє здійснювати глибокий якісний аналіз індивідуальних реакцій, що необхідно враховувати при інтерпретації результатів.

4. Аналітико-інтерпретаційний етап.

На наступному етапі було здійснено обробку та аналіз отриманих емпіричних даних. Обробка результатів включала їх систематизацію, кількісну інтерпретацію та порівняльний аналіз показників за різними методиками.

Особлива увага приділялася:

1. Визначенню рівнів тривожності (низький, середній, високий).
2. Аналізу співвідношення ситуативної та особистісної тривожності.
3. Виявленню взаємозв'язків між рівнем тривожності та впливом стресогенних факторів воєнного стану.

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням сучасних теоретичних підходів у психології тривожності та стресу, що дозволило сформулювати науково обґрунтовані висновки щодо характеру переживання тривожності студентами.

5. Узагальнювальний етап.

На завершальному етапі було здійснено узагальнення результатів дослідження, сформульовано висновки та визначено перспективи подальших наукових розвідок. Отримані дані дозволили окреслити основні тенденції переживання тривожності студентською молоддю в умовах воєнного стану, а також визначити фактори, що впливають на її рівень і характер прояву.

6. Етичні засади дослідження.

Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки. Усі учасники були поінформовані про мету, завдання та умови дослідження, а також про добровільний характер участі.

Було забезпечено:

1. Анонімність відповідей.
2. Конфіденційність отриманих даних.
3. Відсутність будь-якого психологічного тиску на респондентів.
4. Право учасників припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Дотримання етичних стандартів є особливо важливим у дослідженнях, що стосуються психоемоційних станів, зокрема тривожності, яка може мати чутливий характер для респондентів.

Отже, організація та проведення емпіричного дослідження були методично обґрунтованими, логічно структурованими та відповідали поставленій меті й завданням. Поєднання теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, використання валідних психодіагностичних методик і дотримання етичних принципів забезпечили наукову достовірність отриманих результатів і створили основу для формулювання обґрунтованих висновків щодо характеру переживання тривожності студентів у період воєнного стану.

1.2 Обґрунтування та вибір методів дослідження тривожності у студентів в умовах воєнного стану

Розглянемо більш детально обґрунтування та вибір методик, застосованих у нашому дослідженні:

1. Авторська анкета (дод. А). Авторська анкета у даному дослідженні використовується як допоміжний психодіагностичний інструмент, спрямований на отримання первинної емпіричної інформації щодо соціально-

демографічних характеристик респондентів, специфіки їхнього життєвого досвіду в умовах воєнного стану, а також суб'єктивних особливостей переживання тривожності. Її застосування є методично доцільним, оскільки стандартизовані опитувальники не охоплюють у повному обсязі контекстуальні фактори, пов'язані з воєнними подіями, які мають істотний вплив на психоемоційний стан студентської молоді.

Структура анкети є блочною, логічно узгодженою з метою дослідження та побудована з урахуванням принципів валідності змісту.

Перший блок анкети включає соціально-демографічні показники: вік (17-18; 19-20; 21-23; 24+ років), стать, курс навчання, спеціальність, форма здобуття освіти, а також факт вимушеного переміщення. Додатково враховується наявність досвіду перебування в зоні активних бойових дій, переживання втрати (матеріальної або особистісної), а також досвід звернення по психологічну допомогу. Включення зазначених змінних обумовлене необхідністю контролю впливу зовнішніх соціально-психологічних факторів на рівень тривожності та забезпечення можливості проведення міжгрупових порівнянь.

Другий блок анкети спрямований на виявлення особливостей життєдіяльності студентів в умовах воєнного стану. Він містить індикатори частоти контакту зі стресогенними подіями (повітряні тривоги, обстріли, евакуаційні заходи), рівня інформаційного навантаження (частота споживання новинного контенту), змін у навчальному процесі (перехід на дистанційне навчання, академічні перерви), а також характеристик повсякденного функціонування (якість сну, відчуття безпеки, рівень соціальної підтримки). Дані показники розглядаються як потенційні детермінанти формування тривожних станів.

Третій блок анкети спрямований на вимірювання суб'єктивного досвіду тривожності та пов'язаних із нею психоемоційних реакцій.

Таким чином, авторська анкета виступає важливим інструментом контекстуалізації дослідження, що дозволяє інтегрувати індивідуальний досвід респондентів у загальну систему аналізу тривожності.

2. DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) (дод. Б). Шкала DASS-21 використовується як стандартизований психодіагностичний інструмент для комплексної оцінки негативних емоційних станів, зокрема депресії, тривожності та стресу. Її застосування у даному дослідженні є теоретично обґрунтованим, оскільки тривожність у контексті воєнного стану рідко проявляється ізольовано та, як правило, супроводжується підвищеним рівнем стресу та депресивних симптомів[25].

Методика складається з 21 твердження, які об'єднані у три підшкали по 7 пунктів у кожній. У межах дослідження особливу увагу приділено підшкалі тривожності, яка відображає як соматичні (вегетативні) прояви тривоги (прискорене серцебиття, тремтіння, утруднене дихання), так і психологічні (відчуття паніки, страху, внутрішнього напруження).

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою (від 0 до 3), що дозволяє визначити ступінь вираженості симптомів за останній тиждень. Такий часовий інтервал є особливо релевантним для дослідження в умовах воєнного стану, оскільки дає змогу зафіксувати актуальний рівень психоемоційного напруження.

Перевагою DASS-21 є її висока психометрична надійність і валідність, а також можливість одночасного аналізу кількох взаємопов'язаних показників. Це дозволяє розглядати тривожність не лише як окремий феномен, але й у системі інших негативних емоційних станів, що забезпечує більш глибоке розуміння психологічного стану студентів.

Використання цієї методики є доцільним також з огляду на її компактність та зручність у застосуванні, що особливо важливо при роботі з молодіжною вибіркою.

3. Методика Спілбергера - Ханіна (STAI) (дод. В). Методика Спілбергера - Ханіна (State-TraitAnxietyInventory, STAI) є одним із найбільш авторитетних

інструментів для дослідження тривожності, що дозволяє диференціювати її як ситуативний стан і як особистісну властивість [13].

Теоретичною основою методики є положення про двокомпонентну структуру тривожності:

1. Ситуативна тривожність (state anxiety) - відображає тимчасовий емоційний стан, що виникає під впливом конкретних стресогенних обставин.
2. Особистісна тривожність (trait anxiety) - характеризує стабільну схильність індивіда до переживання тривоги.

Методика складається з 40 тверджень, розподілених на дві шкали по 20 пунктів. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою, що дозволяє кількісно визначити рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Застосування STAI у межах даного дослідження є особливо доцільним, оскільки дозволяє:

1. Визначити, якою мірою тривожність студентів є реакцією на умови воєнного стану.
2. Відмежувати вплив ситуативних факторів від індивідуально-психологічних особливостей.
3. Здійснити більш точну інтерпретацію отриманих результатів.

Методика характеризується високими показниками надійності та валідності, що підтверджено численними емпіричними дослідженнями, і широко використовується як у науковій, так і в практичній психології.

Таким чином, обраний комплекс методів (авторська анкета, DASS-21 та STAI) є теоретично обґрунтованим і методично доцільним для дослідження характеру переживання тривожності у студентів в умовах воєнного стану.

Їх поєднання забезпечує багаторівневий аналіз досліджуваного феномену:

1. Авторська анкета дозволяє врахувати соціальний контекст і специфіку воєнного досвіду.
2. DASS-21 забезпечує оцінку актуального рівня тривожності у взаємозв'язку зі стресом і депресією.

3. STAI дає змогу диференціювати ситуативну та особистісну тривожність.

Комплексне застосування зазначених методик сприяє підвищенню валідності дослідження, забезпечує повноту емпіричних даних і дозволяє отримати науково обґрунтовані висновки щодо особливостей переживання тривожності студентською молоддю в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження здійснювалося в декілька етапів.

На першому етапі нами було створено авторську анкету, розглянемо інтерпретацію результатів анкетування:

Відповідаючи на запитання щодо статі, переважна більшість респондентів (81,5%) зазначили, що вони є жінками, тоді як 18,5% - чоловіками. Інші варіанти відповіді не були обрані. Такий розподіл свідчить про домінування жіночої вибірки у дослідженні, що варто враховувати при інтерпретації результатів, оскільки рівень тривожності та особливості її переживання можуть мати гендерні відмінності. (див. рис. 2.1)

1. Вкажіть свою стать:
54 ответа

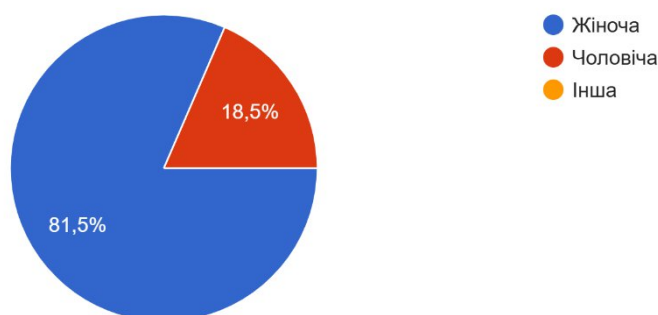


Рис. 2.1. Стать

Аналіз вікових характеристик показав, що абсолютна більшість опитаних (96,3%) належить до вікової категорії 17-25 років. Невелика частка (близько 3,7%) представлена респондентами віком 25-30+ років, тоді як осіб до 16 років не зафіксовано. Це свідчить про те, що дослідження репрезентує переважно студентську молодь, яка перебуває у періоді активного особистісного та професійного становлення. (див. рис. 2.2)

2. Вкажіть свій вік:
54 ответа

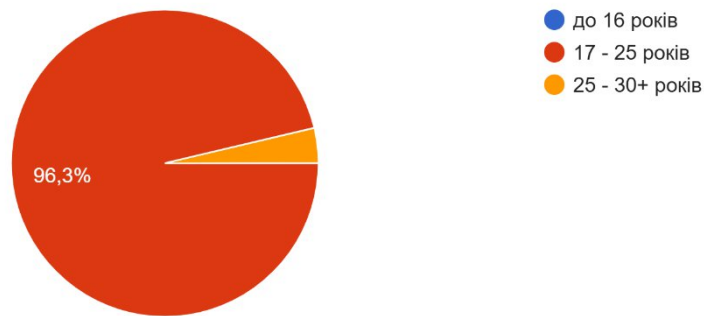


Рис. 2.2. Вік

Найбільшу частку становлять студенти 1 курсу (44,4%), що може вказувати на їхню підвищену вразливість до стресових факторів через адаптаційний період. Значна частина респондентів навчається на 4 курсі (37%), що свідчить про наявність досвіду навчання в умовах воєнного стану. Частка магістрантів становить 11,1%, тоді як студенти 2 та 3 курсів представлені мінімально. Отже, вибірка охоплює різні етапи навчання, що дозволяє простежити особливості тривожності залежно від освітнього рівня. (див. рис. 2.3)

3. Ваш курс навчання:
54 ответа

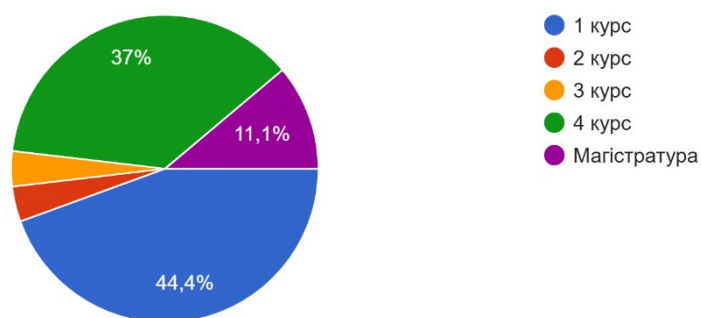


Рис. 2.3. Курс навчання

Переважає більшість опитаних (96,3%) навчаються за денною формою, тоді як лише 3,7% - заочно. Це свідчить про те, що результати дослідження

відображають досвід студентів, які безпосередньо включені в освітній процес, що може впливати на рівень їхньої тривожності. (див. рис. 2.4)

4. Форма навчання:

54 ответа

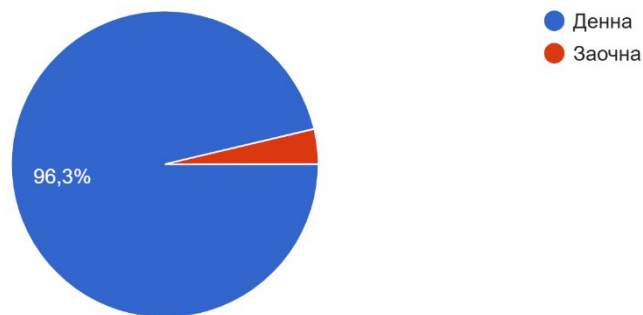


Рис. 2.4. Форма навчання

Більшість респондентів (79,6%) зазначили, що не перебувають у зоні активних бойових дій або поблизу неї, тоді як 20,4% відповіли ствердно. Це вказує на те, що навіть без безпосереднього перебування у зоні небезпеки студенти можуть переживати підвищений рівень тривожності через інформаційний вплив та загальний контекст війни. (див. рис. 2.5)

5. Чи перебуваєте Ви зараз у зоні активних бойових дій або поруч із нею?

54 ответа

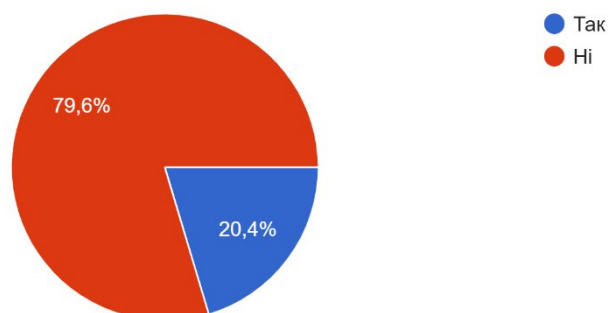


Рис. 2.5. Перебування в зоні бойових дій

Найбільша частка опитаних (51,9%) зазначили, що відчують тривогу іноді, тоді як 35,2% - часто. Лише 9,3% респондентів ніколи не відчують тривоги, а незначна частка повідомила про постійний її характер. Це свідчить

про те, що тривога є типовим, але варіативним станом у студентської молоді в умовах воєнного стану. (див. рис. 2.6)

6. Як часто Ви відчуваєте тривогу під час воєнного стану?
54 ответа

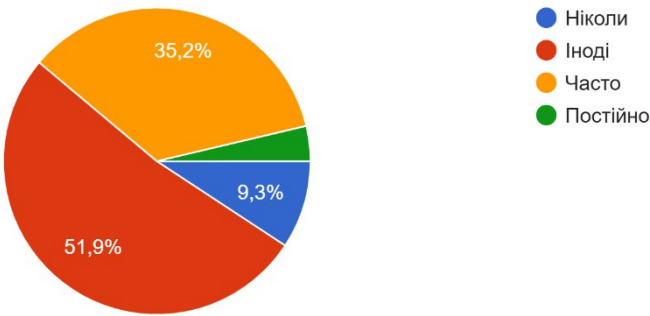


Рис. 2.6. Частота переживання тривоги

Найчастіше респонденти зазначали, що тривогу у них викликає безпека близьких та власна безпека (74,1%). Значна частка також вказала на занепокоєння щодо майбутнього (68,5%). Менш вираженими, але все ж суттєвими факторами є новини про війну (38,9%) та матеріальні труднощі (33,3%). Лише 7,4% респондентів зазначили, що нічого не викликає у них тривоги. Це свідчить про домінування екзистенційних і соціально значущих чинників у структурі тривожності студентів. (див. рис. 2.7)

7. Що найчастіше викликає у Вас тривогу?
54 ответа

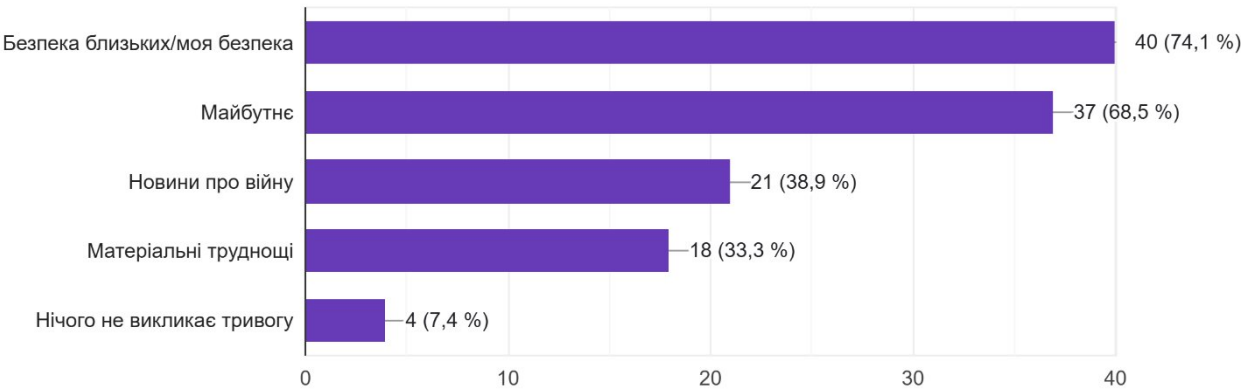


Рис. 2.7. Основні фактори тривожності

Більшість опитаних (63%) оцінили свій рівень тривожності як середній. При цьому 22,2% визначили його як низький, а 14,8% - як високий. Отже, можна зробити висновок, що у більшості студентів тривожність має помірний характер, однак значна частка все ж перебуває у зоні підвищеного психологічного напруження. (див. рис. 2.8)

8. Як Ви оцінюєте свій загальний рівень тривожності під час воєнного стану?
54 ответа

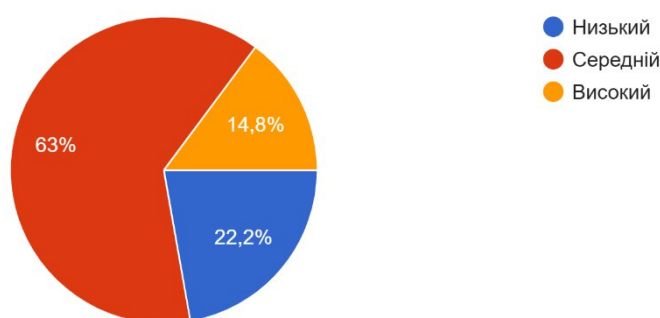


Рис. 2.8. Самооцінка рівня тривожності

Половина респондентів (50%) зазначили, що з початку війни стали більш тривожними. Водночас 37% вагалися з відповіддю, а 13% вказали, що їхній стан залишився стабільним. Це підтверджує значний вплив воєнних подій на емоційний стан студентської молоді. (див. рис. 2.9)

9. Чи помічали Ви зміни у своєму емоційному стані від початку війни?
54 ответа

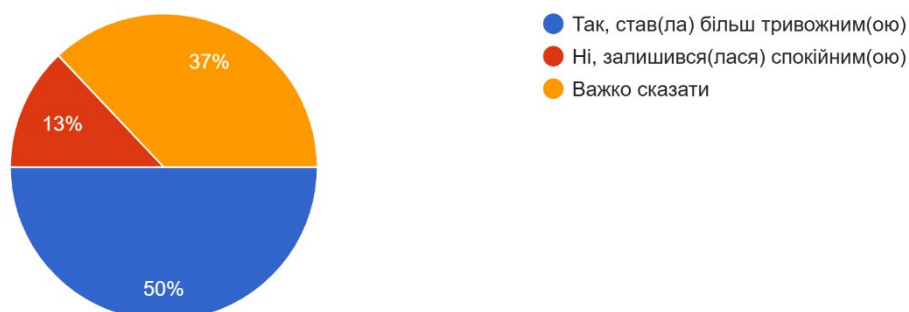


Рис. 2.9. Зміни емоційного стану

Серед фізичних симптомів тривоги найчастіше відзначаються втома та апатія (63%), а також напруження в тілі (57,4%). Значна частина

респондентів також повідомляє про безсоння (48,1%) та прискорене серцебиття (46,3%). Відсутність апетиту спостерігається у 20,4%, тоді як 11,1% не відчувають фізичних проявів тривоги. Це свідчить про комплексний психосоматичний характер тривожних переживань. (див. рис. 2.10)

10. Які фізичні прояви тривоги Ви помічаєте?

54 ответа

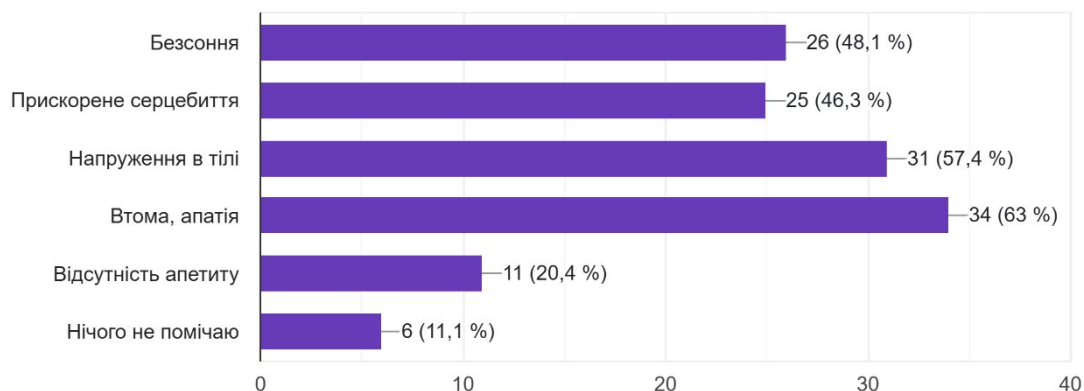


Рис. 2.10. Фізичні прояви тривоги

Більшість респондентів (74,1%) не зверталися за психологічною допомогою під час війни, тоді як лише 25,9% скористалися такою можливістю. Це може свідчити як про недостатню доступність психологічної підтримки, так і про низький рівень звернення за допомогою серед студентів. (див. рис. 2.11)

11. Чи зверталися Ви за психологічною допомогою під час війни?

54 ответа

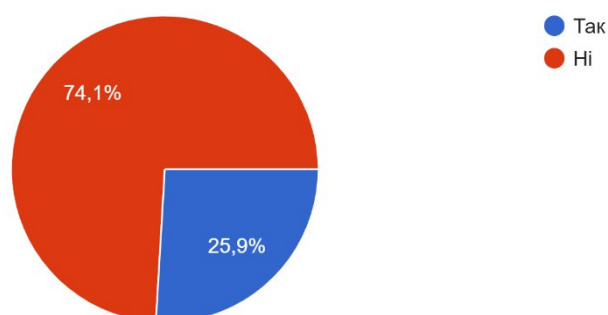


Рис. 2.11. Звернення за психологічною допомогою

Найбільша частка опитаних (44,4%) вважає, що частково справляється зі стресом, тоді як 35,2% - переважно справляються. Водночас 13% повністю

справляються, а 7,4% - скоріше не справляються. Отже, більшість студентів демонструє середній рівень стресостійкості. (див. рис. 2.12)

12. Наскільки Ви задоволені своєю здатністю справлятися зі стресом?

54 ответа

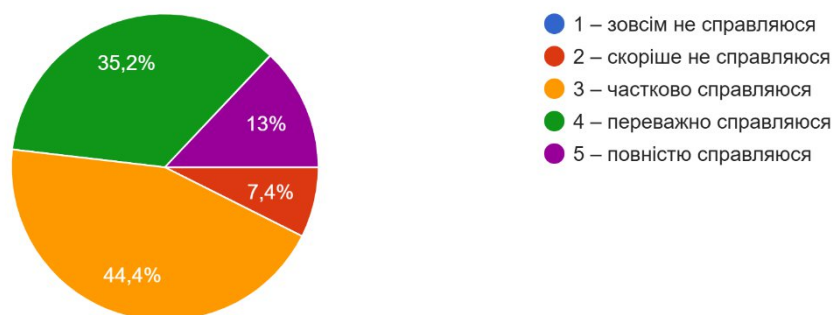


Рис. 2.12. Здатність справлятися зі стресом

Переважна більшість респондентів (83,3%) вважає, що навчальні заклади повинні надавати психологічну підтримку студентам під час воєнного стану. Лише незначна частка вагалася з відповіддю, а заперечень практично немає. Це свідчить про високу актуальність впровадження психологічних сервісів у системі освіти. (див. рис. 2.13)

13. Чи вважаєте Ви, що навчальні заклади мають надавати психологічну підтримку студентам під час воєнного стану?

54 ответа

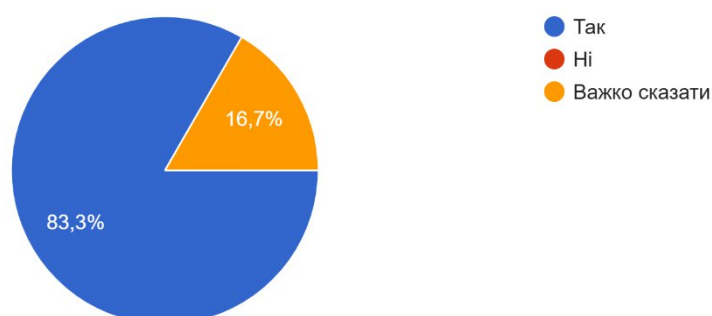


Рис. 2.13. Необхідність психологічної підтримки у ЗВО

48,1% респондентів зазначили, що тривожність впливає на їхню навчальну діяльність, а 35,2% - що частково впливає. Лише 16,7% не відчувають такого

впливу. Це підтверджує, що тривожність є значущим фактором, який знижує ефективність навчання. (див. рис. 2.14)

14. Чи впливає тривожність на Вашу навчальну діяльність?

54 ответа

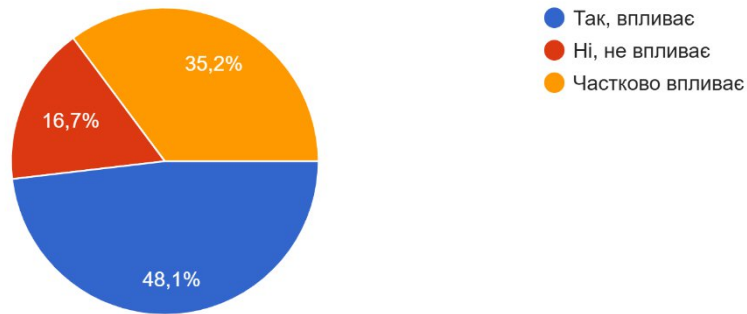


Рис. 2.14. Вплив тривожності на навчання

Понад половина опитаних (51,9%) використовує методи саморегуляції лише іноді, тоді як 33,3% взагалі не вважають це необхідним. Лише 14,8% регулярно застосовують такі методи. Це свідчить про недостатній рівень сформованості навичок психологічної самодопомоги. (див. рис. 2.15)

15. Чи користуєтесь Ви методами саморегуляції для зниження тривожності?

54 ответа

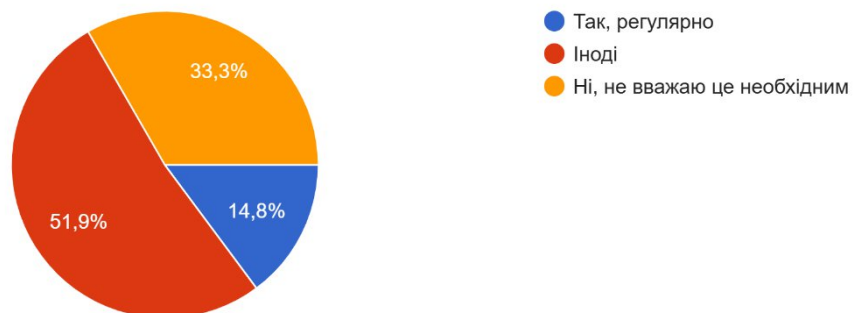


Рис. 2.15. Використання методів саморегуляції

Найбільш значущим фактором подолання тривоги є підтримка близьких (55,6%). Меншою мірою респонденти зазначають навчання та саморозвиток (16,7%), а також інші ресурси (віра, робота). Водночас 13% вказали, що їм нічого не допомагає, що може свідчити про ризик психологічного виснаження. (див. рис. 2.16)

16. Який ОСНОВНИЙ чинник допомагає Вам долати тривогу?

54 ответа

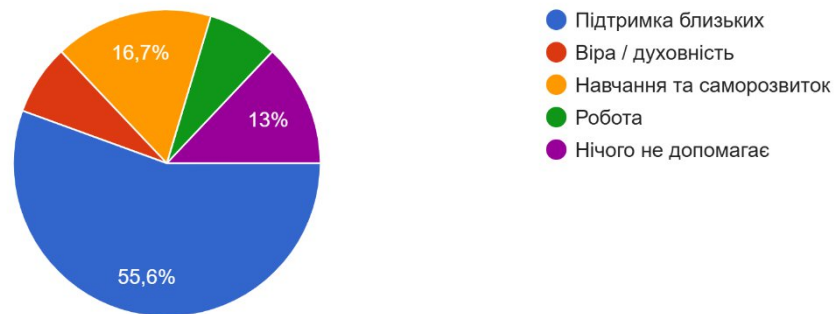


Рис. 2.16. Основні ресурси подолання тривоги

42,6% респондентів зазначили, що тривожність частково заважає їхній концентрації, а 37% - значно її знижує. Лише 18,5% не відчують впливу, і незначна частка вказала на стимулюючий ефект тривоги. Це свідчить про переважно деструктивний вплив тривожності на когнітивні процеси. (див. рис. 2.17)

17. Як тривожність впливає на Вашу здатність зосереджуватися під час навчання?

54 ответа

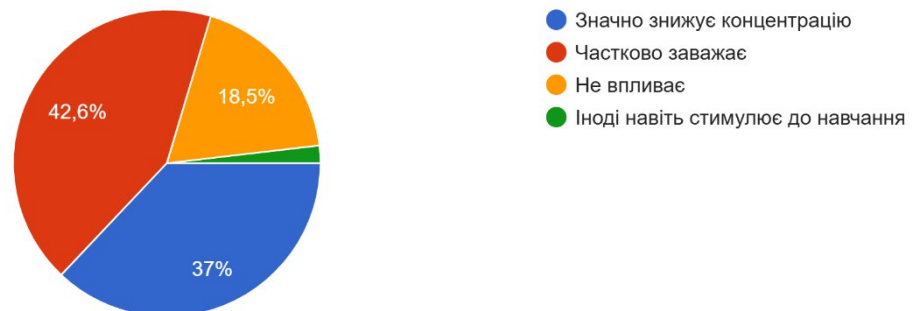


Рис. 2.17. Вплив тривожності на концентрацію

40,7% респондентів зазначили, що їхня мотивація дещо знизилася, а 22,2% - що значно знизилася. Водночас 31,5% не відчули змін, і лише незначна частка відзначила зростання мотивації. Це вказує на загальну тенденцію до зниження навчальної мотивації в умовах воєнного стану. (див. рис. 2.18)

18. Як змінився Ваш рівень мотивації до навчання під час воєнного стану?
54 ответа

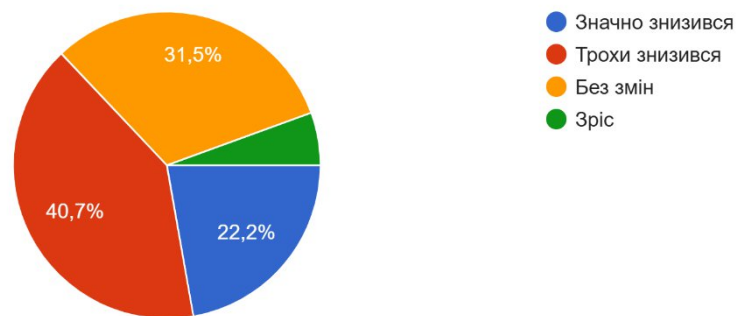


Рис. 2.18. Зміни мотивації до навчання

42,6% респондентів зазначили, що ніколи не пропускають заняття через емоційне виснаження, однак 24,1% роблять це іноді, а 29,6% - рідко. Незначна частка відповіла, що пропускає заняття дуже часто. Це свідчить про помірний, але наявний вплив тривожності на навчальну дисципліну. (див. рис. 2.19)

19. Як часто Ви пропускаєте навчальні заняття через емоційне виснаження або тривогу?
54 ответа

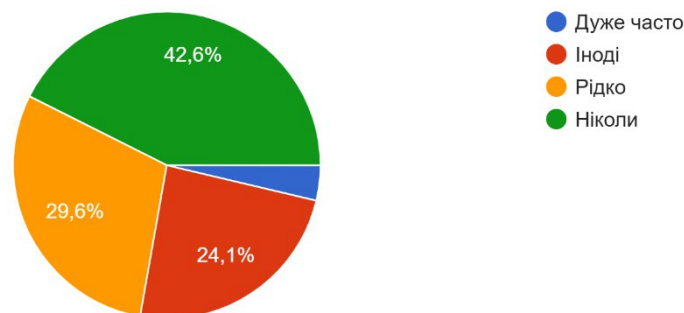


Рис. 2.19. Пропуски занять через тривожність

Більшість респондентів (59,3%) відчують лише часткову підтримку з боку викладачів, 35,2% взагалі її не відчують, і лише незначна частка зазначила про значну підтримку. Це свідчить про необхідність посилення ролі викладачів у наданні психологічної підтримки студентам. (див. рис. 2.20)

20. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку викладачів у подоланні тривожності, пов'язаної з навчанням?

54 ответа

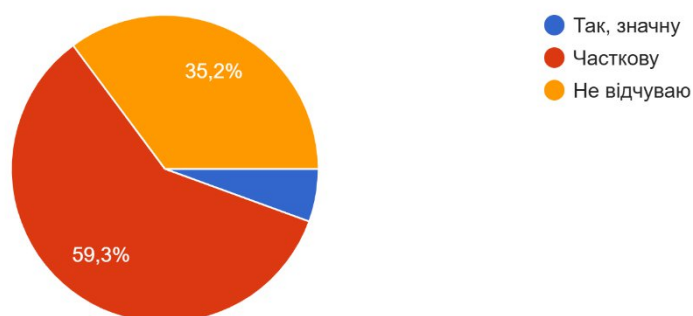


Рис. 2.20. Підтримка з боку викладачів

У результаті проведеного анкетування було встановлено, що тривожність є характерною та поширеною психоемоційною особливістю студентської молоді в умовах воєнного стану. Вибірка представлена переважно особами жіночої статі та респондентами віком 17-25 років, що дозволяє розглядати отримані результати як такі, що відображають специфіку переживання тривожності саме студентською молоддю на етапі активного особистісного та професійного становлення. Водночас зафіксовано, що найбільш вразливою групою є студенти молодших курсів, зокрема першого року навчання, що може бути пов'язано з процесами адаптації до нових умов освітнього середовища.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що тривожність у більшості респондентів має середній рівень вираженості, проте значна частка студентів демонструє підвищений рівень тривожності, що свідчить про наявність психологічного напруження. При цьому встановлено, що навіть за відсутності безпосереднього перебування у зоні бойових дій студенти відчувають тривогу, що обумовлено загальним соціальним контекстом, інформаційним впливом та невизначеністю майбутнього. Основними чинниками тривожності виступають загроза безпеці, як власній, так і близьких людей, а також занепокоєння щодо перспектив майбутнього.

Отримані дані також свідчать про наявність виражених психосоматичних проявів тривожності, серед яких домінують втома, апатія, порушення сну, тілесне напруження та соматичні реакції, що підтверджує комплексний характер впливу тривожності на психічний і фізичний стан особистості. Встановлено, що значна частина студентів відзначає посилення тривожності з початку воєнних подій, що свідчить про істотний вплив кризових умов на емоційний стан молоді.

Водночас виявлено недостатній рівень сформованості навичок подолання стресу та саморегуляції, оскільки більшість респондентів лише частково справляється зі стресовими ситуаціями та нерегулярно застосовує відповідні психологічні техніки. Звертає на себе увагу низький рівень звернення за професійною психологічною допомогою, що може бути пов'язано як із недостатньою доступністю відповідних послуг, так і з недостатньою психологічною обізнаністю.

Анкетування також підтвердило, що тривожність має негативний вплив на навчальну діяльність студентів, зокрема знижує концентрацію уваги, мотивацію до навчання та частково впливає на відвідуваність занять. Важливим ресурсом подолання тривожності визначено соціальну підтримку з боку близьких, що підкреслює значущість міжособистісних взаємин у кризових умовах.

Крім того, встановлено високий рівень запиту на психологічну підтримку з боку закладів вищої освіти, а також недостатній рівень відчутної підтримки з боку викладачів, що актуалізує необхідність посилення психологічної складової освітнього процесу.

Отже, результати попереднього анкетування дозволяють зробити висновок про необхідність розробки та впровадження системних заходів психологічної підтримки студентської молоді, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції та підвищення загального рівня психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Наступним кроком нашого дослідження було здійснення комплексного психодіагностичного обстеження. Розглянемо результати за методикою «DASS-21 (DepressionAnxietyStressScales)»:

Таблиця 2.1.

Розподіл показників за шкалами методики DASS-21

Шкала	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)	Інтерпретація
Депресія	25	50	25	Переважає помірний рівень депресивних проявів
Тривожність	20	55	25	Виражена ситуативна тривожність
Стрес	22	53	25	Наявне підвищене психоемоційне напруження

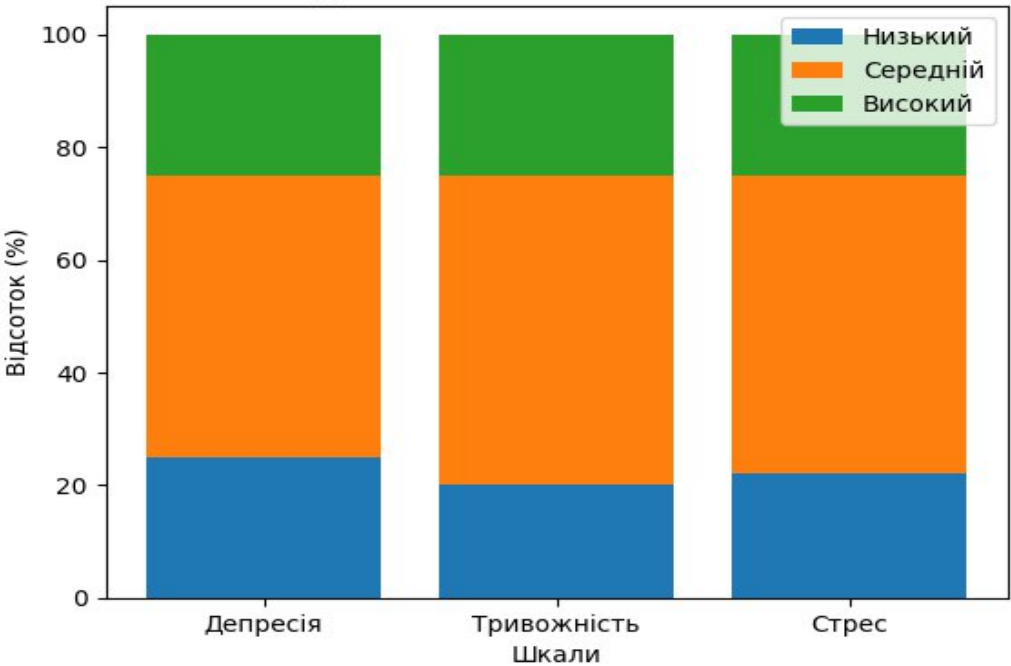


Рис.2.21. Розподіл показників за шкалами DASS-21

Аналіз результатів показав, що у більшості студентів переважає середній рівень вираженості всіх трьох компонентів психоемоційного стану. Зокрема, за шкалою депресії половина респондентів ($\approx 50\%$) демонструє помірні прояви зниженого настрою, що може бути пов'язано з тривалим впливом стресових факторів. За шкалою тривожності найбільша частка опитаних ($\approx 55\%$) характеризується середнім рівнем, що свідчить про систематичне переживання тривоги, однак без критичних порушень психічного стану. Показники стресу також мають тенденцію до підвищення: понад половина студентів ($\approx 53\%$) перебуває у стані постійного психоемоційного напруження, що проявляється у дратівливості, напруженості та труднощах у розслабленні. Водночас наявність близько 25% респондентів із високими показниками за всіма шкалами свідчить про існування групи ризику, яка потребує психологічної підтримки. Графічний аналіз демонструє, що за всіма трьома шкалами (депресія, тривожність, стрес) переважає середній рівень показників. Найвищі значення спостерігаються за шкалою тривожності, що підтверджує її домінування у структурі психоемоційного стану студентів. Водночас значна частка високих показників за всіма шкалами свідчить про наявність емоційного перенапруження та ризик розвитку дезадаптивних станів.

Розглянемо результати за методикою «Спілбергера - Ханіна для визначення рівня тривожності (STAI)», обравши саме ключові показники:

Найбільша частка респондентів обрала варіант «Мабуть ні» (33.3%), що свідчить про відповідний рівень прояву даного стану. Отримані результати вказують на наявність виражених емоційних реакцій та підтверджують тенденцію до підвищеної тривожності серед студентів (див. рис. 2.22).

3. Я напружений(а).

54 ответа

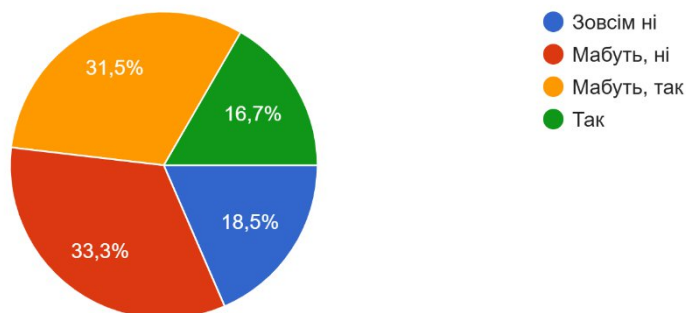


Рис. 2.22. Я напружений(а)

Найбільша частка респондентів обрала варіант «Мабуть так» (29.6%), що свідчить про відповідний рівень прояву даного стану. Отримані результати вказують на наявність виражених емоційних реакцій та підтверджують тенденцію до підвищеної тривожності серед студентів(див. рис. 2.23).

6. Я нервую.

54 ответа

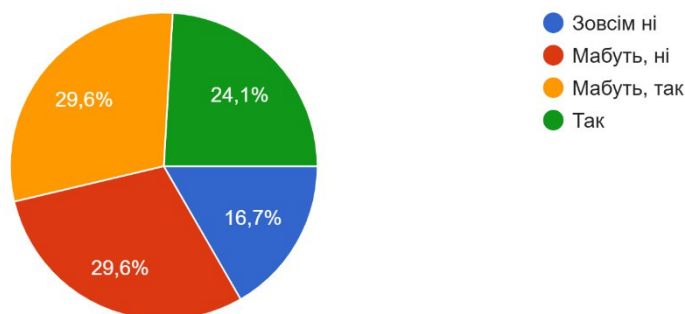


Рис. 2.23. Я нервую

Найбільша частка респондентів обрала варіант «Мабуть ні» (37%), що свідчить про відповідний рівень прояву даного стану. Отримані результати вказують на наявність виражених емоційних реакцій та підтверджують тенденцію до підвищеної тривожності серед студентів(див. рис. 2.24).

9. Я засмучений(а).

54 ответа

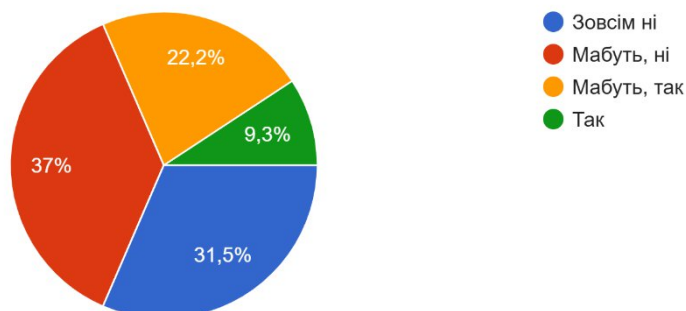


Рис. 2.24. Я засмучений(а)

Найбільша частка респондентів обрала варіант «Іноді» (37%), що свідчить про відповідний рівень прояву даного стану та «Часто» (40,7%). Отримані результати вказують на наявність виражених емоційних реакцій та підтверджують тенденцію до підвищеної тривожності серед студентів (див. рис. 2.25.).

27. Я відчуваю внутрішню напругу.

54 ответа

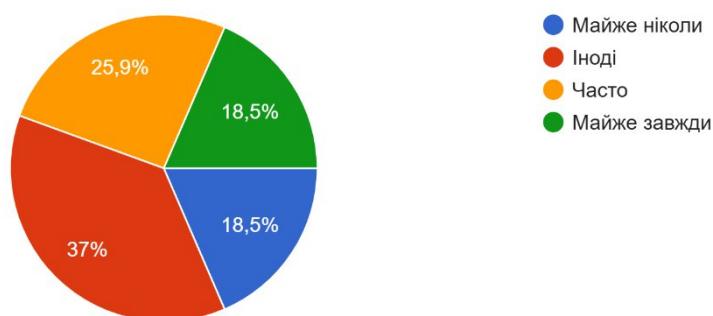


Рис. 2.25. Я відчуваю внутрішню напругу

Найбільша частка респондентів обрала варіант «Іноді» (42.6%), що свідчить про відповідний рівень прояву даного стану. Отримані результати вказують на наявність виражених емоційних реакцій та підтверджують тенденцію до підвищеної тривожності серед студентів (див. рис. 2.26.).

21. Я легко засмучуюсь.
54 ответа

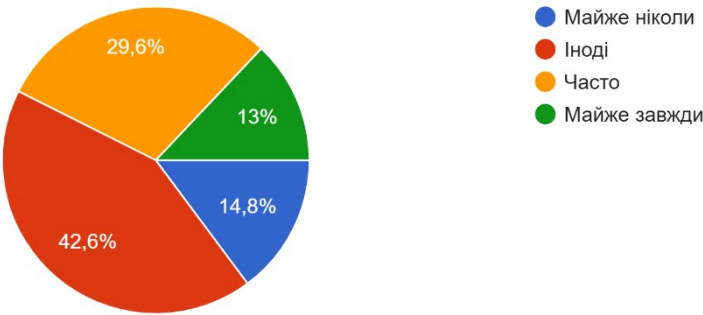


Рис. 2.26. Я легко засмучуюсь

Найбільша частка респондентів обрала варіант «Мабуть так» (31.5%), що свідчить про відповідний рівень прояву даного стану. Отримані результати вказують на наявність виражених емоційних реакцій та підтверджують тенденцію до підвищеної тривожності серед студентів (див. рис. 2.27).

16. Я відчуваю себе розгубленим(ою).
54 ответа

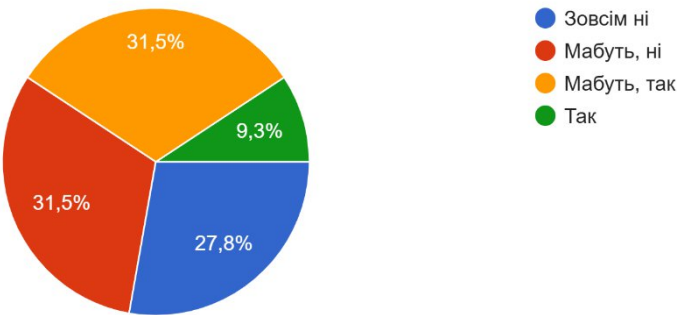


Рис. 2.27. Я відчуваю себе розгубленим

Таблиця 2.2.

Розподіл відповідей

Категорія	Відсоток
Майже ніколи	15%
Іноді	40%
Часто	30%

Майже завжди	15%
--------------	-----

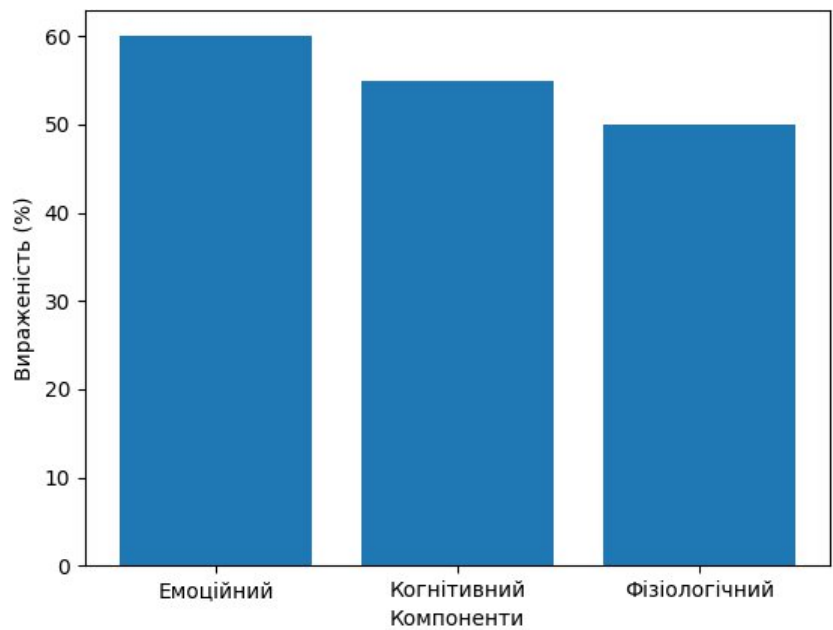


Рис. 2.28. Структура тривожності

Також, описова статистика показала, що для більшості досліджуваних характерним є помірний рівень тривожності, який проявляється у вигляді періодичних емоційних напружень, схильності до переживань та нестабільності емоційного стану. Значна частина студентів обирає відповіді «іноді» та «часто», що свідчить про ситуативний характер тривожних реакцій, обумовлений зовнішніми стресогенними чинниками (воєнний стан, невизначеність майбутнього, навчальне навантаження). Разом з тим, наявність відповідей «майже завжди» за окремими показниками (внутрішня напруга, переживання, занепокоєння) свідчить про формування у частини респондентів стійкої (особистісної) тривожності.

На основі узагальнення відповідей респондентів було здійснено розподіл за рівнями тривожності:

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів тривожності серед студентів

Рівень тривожності	Частка респондентів
Низький	$\approx 20\text{-}5\%$
Середній	$\approx 45\text{-}5\%$
Високий	$\approx 25\text{-}0\%$

Тут ми можемо побачити що:

1. Середній рівень (домінує) - свідчить про адаптацію до стресових умов, але із збереженням напруження.
2. Високий рівень - вказує на ризик емоційного виснаження.
3. Низький рівень - характеризує емоційну стабільність та стресостійкість.

Отже, отримані результати свідчать, що тривожність студентів в умовах воєнного стану має комплексний характер і проявляється на емоційному, когнітивному та фізіологічному рівнях. Домінування середнього та підвищеного рівнів тривожності вказує на значний вплив стресогенних факторів сучасного соціального середовища. Водночас відсутність критично високих показників у більшості респондентів свідчить про наявність адаптаційних механізмів, що дозволяють студентам частково справлятися з психологічним навантаженням.

2.2. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості студентів в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану тривожність у студентської молоді, як правило, набуває не епізодичного, а тривалого, пролонгованого характеру, трансформуючись із ситуативної реакції на небезпеку у відносно стабільний психоемоційний стан. Така тривожність починає впливати на різні сфери життєдіяльності студента - навчальну активність, якість сну, здатність до

концентрації уваги, рівень мотивації, а також характер міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим рекомендації щодо її зниження мають бути не декларативними, а практично спрямованими, доступними для повсякденного використання та орієнтованими на відновлення відчуття внутрішнього контролю, зменшення фізіологічного напруження і зміцнення адаптаційних можливостей особистості. У сучасних підходах підкреслюється, що в умовах тривалого стресу найбільш ефективними є прості, регулярні дії самодопомоги, зокрема дихальні вправи, техніки заземлення, повернення до звичних повсякденних активностей та фокусування уваги на актуальних завданнях і цінностях [27].

Одним із ключових напрямів підтримки психоемоційного стану студентів є формування навичок саморегуляції. Особливе місце серед таких технік посідає повільне дихання з акцентом на подовженому видиху, яке сприяє зниженню рівня тілесного напруження, що супроводжує тривожні стани. Йдеться, зокрема, про такі прояви, як пришвидшене серцебиття, м'язова скутість, поверхневе дихання або внутрішнє тремтіння. На практиці це може реалізовуватися у вигляді нескладної вправи: повільний вдих на 4 рахунки, коротка затримка та більш тривалий видих на 6 рахунків упродовж 2-3 хвилин. Застосування подібних технік є доцільним у різних ситуаціях -перед початком навчальної діяльності, після сигналів повітряної тривоги, у моменти підвищеного хвилювання або перед сном. Поряд із цим ефективним є використання заземлення як способу переключення уваги на теперішній момент через усвідомлення тілесних відчуттів і навколишнього середовища, що також розглядається як базова стратегія подолання стресу [27].

Важливою складовою профілактики тривожності є впорядкування інформаційного середовища. Для студентів, які перебувають у стані постійного інформаційного напруження, характерною є схильність до надмірного споживання новинного контенту, що, у свою чергу, підтримує стан тривожного очікування. Саме тому доцільно обмежувати перегляд новин чітко визначеними часовими інтервалами, користуватися

перевіреними джерелами інформації, уникати безперервного перегляду соціальних мереж, а також не взаємодіяти з тривожним контентом у вечірній час. Доведено, що регулярні інформаційні паузи сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та попереджають його накопичення [30].

Не менш значущим фактором стабілізації психічного стану є дотримання режиму дня. У стані підвищеної тривожності людина часто втрачає відчуття структурованості життя, що додатково підсилює емоційну дезорганізацію. У зв'язку з цим студентам рекомендується встановлювати стабільний час сну та пробудження, планувати щоденну діяльність із чергуванням навчання і відпочинку, а також визначати невелику кількість реалістичних завдань на день. Навіть мінімальне збереження рутини сприяє відновленню відчуття передбачуваності та керованості власного життя, що має важливе значення в умовах невизначеності [3].

Додатковим ефективним засобом зниження тривожності є систематична рухова активність. При цьому мова йде не лише про інтенсивні фізичні навантаження, а й про доступні та помірні форми активності, такі як щоденні прогулянки, вправи на розтягування, короткі фізичні паузи під час навчання, ранкова зарядка або легкі танцювальні рухи. Регулярна фізична активність позитивно впливає на загальний психоемоційний стан, сприяє покращенню якості сну та зменшенню рівня ситуативної тривоги.

Суттєвим ресурсом психологічної адаптації виступає соціальна підтримка. В умовах воєнного стану студенти нерідко демонструють тенденцію до соціальної ізоляції, зменшення контактів або ігнорування власних емоційних переживань. Водночас відкритий діалог із близькими людьми, друзями, одногрупниками чи фахівцями дозволяє знизити інтенсивність тривожних переживань, нормалізувати емоційний стан і відновити відчуття безпеки та приналежності. Важливою є також готовність своєчасно звернутися по допомогу у випадках, коли самостійні спроби подолання тривожності не дають бажаного результату.

Ефективним інструментом самодопомоги може виступати ведення щоденника самоспостереження, який дозволяє фіксувати власні емоційні стани, виявляти тригери тривожності та аналізувати способи їх подолання. Така практика сприяє розвитку рефлексії, підвищує усвідомленість і допомагає поступово сформувати індивідуальну систему психологічної підтримки. Зокрема, доцільним є щоденне коротке осмислення пережитого через відповіді на запитання про основні джерела хвилювання, сфери контролю та ефективні способи саморегуляції. Подібні підходи узгоджуються із сучасними психологічними концепціями, які акцентують увагу на значенні усвідомленості, самоспостереження та здатності повертатися до теперішнього моменту як ключових умов збереження психоемоційної рівноваги (див. дод. Г).

Для студентської молоді доцільними є не стільки «ігри» у класичному розумінні, скільки короткі ресурсні вправи, які легко виконати самостійно або в малій групі. Їх перевага полягає у простоті, відсутності спеціальної підготовки та швидкому стабілізаційному ефекті (див. дод. Д,Е).

Хоча наведені рекомендації є ефективними як засіб профілактики та самопідтримки, у частини студентів тривожність може досягати такого рівня, коли самодопомоги вже недостатньо. Підставою для звернення до психолога або лікаря є тривале порушення сну, різке погіршення навчальної працездатності, постійне відчуття небезпеки, часті панічні симптоми, неможливість зосередитися або функціонувати у звичному режимі. У таких випадках своєчасна професійна підтримка є доцільною і відповідає рекомендаціям міжнародних організацій щодо психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

Отже, для студентів в умовах воєнного стану найбільш доцільними є ті рекомендації, які поєднують швидкі стабілізаційні техніки та довготривалі звички психоемоційної стійкості. До них належать дихальні вправи, заземлення, обмеження надлишкового новинного потоку, підтримання режиму дня, рухова активність, соціальна підтримка та рефлексивні практики

самоспостереження. Систематичне використання цих способів не усуває зовнішніх стресорів, проте істотно знижує їхній деструктивний вплив на психіку студента та сприяє збереженню навчальної і особистісної адаптації.

Здійснений нами науковий аналіз результатів анкетування та інтерпретація даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, показали, що у студентів переважає середній рівень тривожності. Проте такий рівень тривожності в умовах воєнного стану може переходити у високий, що негативно впливає на емоційний стан, навчальну діяльність та міжособистісні стосунки студентів.

Такі результати обумовили необхідність психологічного втручання, спрямованого на зниження рівня тривожності та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Враховуючи вік респондентів та особливості їхньої взаємодії, нами було обрано навчально-розвивальний тренінг, оскільки саме така форма роботи, на нашу думку, є найбільш ефективною, доступною та зрозумілою для студентської молоді. Тренінг спрямований на формування навичок подолання тривожності, емоційної підтримки та підвищення психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Програма навчально-розвивального тренінгу

«Переживання тривожності студентами під час воєнного стану»

Тренінгова програма розрахована на 10 годин та заплановано проводиться щотижня протягом 2 місяців (повна версія програми навчально-розвивального тренінгу «Переживання тривожності студентами під час воєнного стану» представлена у додатку Є).

Мета: полягає у сприянні зниження рівня тривожності студентів в умовах воєнного стану через розвиток навичок емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, підтримки міжособистісних ресурсів та формування адаптивних способів подолання стресу. Паралельно відбуватиметься розуміння студентами власних емоційних реакцій, опанування практичними техніками зниження тривоги, вміння стабілізувати свій емоційний стан в стресових ситуаціях.

Модуль 1.

Тривалість: 1 година.

Вправа 1. «Знайомство через асоціацію» (20 хв.)

Вправа 2. «Правила безпечного простору» (15 хв.)

Вправа 3. «Тривога у валізі» (25 хв.)

Модуль 2

Тривалість: 2 години.

Вправа 4. «Карта тривоги» (45 хв.)

Вправа 5. «Новини та мої межі» (40 хв.)

Вправа 6. «Моя опора» (35 хв.)

Модуль 3

Тривалість: 3 години.

Вправа 7. «Дихання квадратом» (25 хв.)

Вправа 8. «Станція заземлення» (45 хв.)

Вправа 9. «Антитривожна валіза» (50 хв.)

Вправа 10. «Лист собі у складний день» (60 хв.)

Модуль 4

Тривалість: 2 години.

Вправа 11. «Підтримка в парі» (40 хв.)

Вправа 12. «Острів спокою» (45 хв.)

Вправа 13. «Коло сили» (35 хв.)

Модуль 5

Тривалість: 1 година 40 хвилин.

Вправа 14. «Мої кроки турботи про себе» (45 хв.)

Вправа 15. «Свічка надії» (35 хв.)

Підсумкова рефлексія (20 хв.)

Очікувані результати: Завершення тренінгу має на меті зменшення рівня занепокоєння та емоційного тиску серед студентства, спровокованого умовами воєнного стану. Учасники матимуть нагоду глибше досягнути своїх власні емоційні відгуки, опанують мистецтво ідентифікації ознак стресу та

тривоги, а також зрозуміти, як психоемоційний стан відбивається на щоденній рутині та навчальному процесі.

Протягом роботи над тренінгом студенти засвоять дієві методики для самостійного керування емоціями та приведення психічного стану до стабільності, що дасть змогу їм більш вміло протистояти стресовим викликам, зменшувати внутрішні затиски та підтримувати емоційний баланс. Передбачається також відточування здібностей до психологічного загартування, уміння пристосовуватися до непростих життєвих умов, застосовуючи здорові шляхи подолання перешкод.

Додатково, ця програма посприє налагодженню кращих стосунків між студентами, формуванню середовища, наповненого взаємопідтримкою, довірою та розумінням у колективі. Учасники зможуть відчувати свої приховані внутрішні резерви, посилити самовладання та вибудувати більш продумане й відповідальне ставлення до збереження свого ментального добробуту.

ВИСНОВКИ

У ході виконання нашого дипломного дослідження було досягнуто поставленої мети та реалізовано визначені завдання, що дозволило сформулювати узагальнені теоретичні й емпіричні висновки.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який проявляється у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. Вона може виступати як ситуативною реакцією на стресові події, так і стійкою індивідуальною характеристикою, що формується під впливом біологічних, соціальних та особистісних чинників. Особливої актуальності проблема тривожності набуває в умовах воєнного стану, який виступає потужним хронічним стресором і суттєво змінює соціальну ситуацію розвитку студентської молоді. Аналіз сучасних наукових джерел показав, що в умовах війни у студентів спостерігається зростання рівня тривожності, емоційного напруження, порушення сну, зниження концентрації уваги та адаптаційних можливостей. Встановлено, що тривожність у таких умовах має не лише ситуативний характер, а й може набувати стійких форм, впливаючи на загальне психоемоційне благополуччя, навчальну діяльність та міжособистісні взаємини.

У межах емпіричного дослідження було організовано та проведено психодіагностичне обстеження студентів із використанням комплексу методик (авторська анкета, DASS-21, методика Спілбергера - Ханіна). Отримані результати дозволили виявити, що у більшості респондентів переважає середній рівень тривожності, який має тенденцію до підвищення. Це свідчить про наявність стійкого психоемоційного напруження, однак без критичних дезадаптивних проявів у більшості студентів. Водночас близько чверті опитаних демонструють високий рівень тривожності, що дозволяє віднести їх до групи ризику щодо розвитку емоційного виснаження та психічних порушень. Аналіз результатів за методикою DASS-21 показав, що найбільш вираженим компонентом є тривожність, яка супроводжується

підвищеним рівнем стресу та помірними депресивними проявами. Це підтверджує комплексний характер психоемоційного стану студентів, який формується під впливом тривалого стресу. Дані, отримані за методикою Спілбергера – Ханіна, свідчать про поєднання ситуативної та особистісної тривожності. З одного боку, тривожність має реактивний характер і залежить від зовнішніх обставин, з іншого -у частини студентів вона набуває стабільних рис, що проявляється у схильності до постійних переживань, внутрішнього напруження та тривожних думок.

У ході дослідження було встановлено, що тривожність проявляється на трьох основних рівнях: емоційному (занепокоєння, напруженість, засмученість); когнітивному (думки про невдачі, очікування негативних подій); фізіологічному (м'язова напруга, нервозність, психосоматичні реакції).

Найбільш вираженим виявився емоційний компонент, що свідчить про підвищену чутливість студентів до стресових факторів.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості студентів. Встановлено, що ефективними є комплексні підходи, які включають формування навичок саморегуляції (дихальні техніки, заземлення), нормалізацію інформаційного режиму, підтримання стабільного режиму дня, регулярну фізичну активність, розвиток соціальної підтримки та використання рефлексивних практик.

Проведений тренінг показав свою ефективність у роботі зі студентською молоддю. У процесі тренінгової взаємодії учасники не лише поглибили розуміння причин і проявів тривожності в умовах воєнного стану, а й отримали практичні навички емоційної саморегуляції та подолання стресу.

Результат тренінгу вказує на доцільність застосування аналогічних психолого-освітніх ініціатив у роботі зі студентською спільнотою, адже такі кроки сприяють формуванню середовища взаємодопомоги, посилюють

здатність усвідомлювати свій емоційний стан та підтримують ментальне благополуччя в умовах тривалого тиску та невизначеності.

Отже, результати дослідження підтверджують, що воєнний стан суттєво впливає на характер переживання тривожності студентів, підвищуючи її інтенсивність і тривалість. Водночас своєчасна психологічна підтримка та формування навичок самодопомоги можуть значно знизити негативний вплив тривожності на особистість і сприяти збереженню психічного здоров'я студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В., Ярошевська В. Л. Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни *Innovative development of science, technology and education : proceedings of the 9th International scientific and practical conference, June 6-8, 2024. Vancouver, Canada : Perfect Publishing, 2024. P. 356-366.*
2. Атаманчук Н. М. Арт-техніки - засіб психокорекційної роботи зі студентською молоддю *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XXII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 18 лют. 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 21. С. 270-273.
3. Атаманчук Н. М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів 35 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 трав. 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 35. С. 113-117.
4. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2 (5). С. 25-28.
5. Бутузова Л. П. Чинники подолання тривожності студентами в період воєнного стану *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи* : зб. наук. пр. за матеріалами III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Житомир, 3 квіт. 2025 р. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2025. С. 109-115.
6. Волошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 150-154.
7. Вплив війни на молодь в Україні : дослідження. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/state%20of%20youth%20survey> ; <https://inmol.org/doslidzhennia-vplyv-vijny-na-molod-v-ukraini/> (дата звернення: 12.03.2026).

8. Гетьман С. П. Психологічні особливості тривожності у студентської молоді під час воєнного стану. Збірник матеріалів Міжнародної науково-теоретичної конференції «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та пост воєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» (Одеса, 30 квітня 2026 року) - подано до друку.

9. Дакал Н., Черевичко О., Смірнов К., Зубко В. Особливості ситуаційної та особистісної тривожності студентів ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 6 (137). С. 50-53.

10.Донєва Л. Л., Борисюк О. М. Дослідження рівня прояву тривожності студентів в умовах воєнного часу *.Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : зб. матеріалів ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., 25 жовт. 2024 р. / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 111-115.

11.Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я студентів у параметрах діяльності психологічної служби сучасної вищої школи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Вип. 1. С. 46.

12.Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я сучасного студентства як ресурс продуктивної життєдіяльності. *Вища освіта України у контексті євроінтеграції до європейського освітнього простору*. 2019. № 4, кн. 2, т. 3 (85). С. 113-123.

13.Левченко К. С. Психологічні особливості прояву тривожності у студентів *.Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості* : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 23-24 трав. 2024 р. Полтава, 2024. С. 79-82.

14.Методика Спілбергера - Ханіна для визначення рівня тривожності (STAI) URL: <https://psytests.org/anxiety/stai.html> (дата звернення: 16.03.2026).

- 15.Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1 (13). С. 131-144.
- 16.Раджабова С. Ш., Варіна Г. Б., Дацун Г. О. Особливості психоемоційного здоров'я студентів під час воєнного стану в Україні. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2022. № 2 (9). С. 219-229.
- 17.Семенча Л. Г., Шевякова Н. Л. Особливості впливу соціально-психологічних чинників тривожності на рівень сформованості мотивації досягнення студентів педагогічного коледжу *Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності* : зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2021. С. 381-385.
- 18.Станчишин В. *Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією*. Київ : Віхола, 2023. 208 с.
- 19.Степанюк Я. В., Федонюк С. В., Поручинський А. І. Особливості ментального здоров'я студентів під час навчання в екстремальних умовах. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 4. С. 30-34.
- 20.Філоненко В. М., Неведомська Є. О. Стан тривожності студентів в умовах повномасштабної війни. *Moderní aspekty vědy*. 2024. Svazek XLIII. Р. 389-399.
- 21.Харченко Г. Д., Яценко С. П., Неведомська Є. О. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 2. С. 68-73.
- 22.Хоміцька В. М., Шишацька В. І. Прояви рівня тривожності у студентів перших та випускних курсів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. С. 440-444.
- 23.Як подолати тривожність, емоційне напруження та відновити внутрішній баланс: шість технік від психотерапевта 2023. URL: <https://hromadske.ua/posts/yak-podolati-trivozhnist-emocijne-napruzheniya-tavidnoviti-vnutrishnij-balans-shist-tehnik-vid-psihoterapevta> (дата звернення: 22.03.2026).

24.Bantjes J., Hunt X., Stein D. J. Public health approaches to promoting university students' mental health: a global perspective. *Current Psychiatry Reports*. 2022. Vol. 24. P. 809-818. DOI: 10.1007/s11920-022-01387-4.

25.Brown J. S. L. Student mental health: some answers and more questions. *Journal of Mental Health*. 2018. Vol. 27, No. 3. P. 193-196. DOI: 10.1080/09638237.2018.1470319.

26.DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) 2016. URL: <https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf> (дата звернення: 16.03.2026).

27.Doing What Matters in Times of Stress / World Health Organization. 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927> (дата звернення: 22.03.2026).

28.Korda M., Shulhai A., Shevchuk O., Shulhai O., Shulhai A. M. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 12. Article 1457026. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1457026.

29.Liverpool S., Moinuddin M., Aithal S., Owen M., Bracegirdle K., Caravotta M., Walker R., Murphy C., Karkou V. Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after Covid-19 restrictions. *PLoS One*. 2023. Vol. 18, No. 1. Article e0280689. DOI: 10.1371/journal.pone.0280689.

30.Managing Stress. Mental Health 2025. URL: <https://www.cdc.gov/mental-health/living-with/index.html> (дата звернення: 21.03.2026).

31.Nair B., Otaki F. Promoting university students mental health: a systematic literature review introducing the 4M-model of individual-level interventions. *Frontiers in Public Health*. 2021. Vol. 9. Article 699030. DOI: 10.3389/fpubh.2021.699030.

32.Rahman M. A., Kohli T. Mental health analysis of international students using machine learning techniques. *PLoS One*. 2024. Vol. 19, No. 6. Article e0304132. DOI: 10.1371/journal.pone.0304132.

33. Supporting students with their mental health: a Taylor & Francis white paper
/ Taylor & Francis Group, LLC. 2019.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Шановний(а) респондент(е),

Прошу Вас взяти участь у дослідженні, яке проводиться з метою вивчення особливостей переживання тривожності студентами під час воєнного стану.

Анкетування є **анонімним**, отримані дані будуть використані лише в **узагальненому вигляді** для наукових цілей.

Будь ласка, дайте щирі відповіді.

Опитувальник:

1. Стать
2. Вік
3. Курс навчання
4. Форма навчання
5. Чи перебуваєте Ви зараз у зоні активних бойових дій або поруч із нею?
6. Як часто Ви відчуваєте тривогу під час воєнного стану?
7. Що найчастіше викликає у Вас тривогу?
8. Як Ви оцінюєте свій загальний рівень тривожності під час воєнного стану?
9. Чи помічали Ви зміни у своєму емоційному стані від початку війни?
10. Які фізичні прояви тривоги Ви помічаєте?
11. Чи зверталися Ви за психологічною допомогою під час війни?
12. Наскільки Ви задоволені своєю здатністю справлятися зі стресом?
13. Чи вважаєте Ви, що навчальні заклади мають надавати психологічну підтримку студентам під час воєнного стану?
14. Чи впливає тривожність на Вашу навчальну діяльність?
15. Чи користуєтесь Ви методами саморегуляції для зниження тривожності?
16. Який ОСНОВНИЙ чинник допомагає Вам долати тривогу?

17. Як тривожність впливає на Вашу здатність зосереджуватися під час навчання?
18. Як змінився Ваш рівень мотивації до навчання під час воєнного стану?
19. Як часто Ви пропускаєте навчальні заняття через емоційне виснаження або тривогу?
20. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку викладачів у подоланні тривожності, пов'язаної з навчанням?

Додаток Б

DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales)

Інструкція: Нижче наведено низку тверджень. Будь ласка, прочитайте кожне і виберіть, **наскільки це стосувалося Вас протягом останнього тижня**. Не існує «правильних» або «неправильних» відповідей. Виберіть ту відповідь, яка найкраще описує Ваш стан.

Результати будуть використані виключно для дослідження!!!

Шкала відповідей:

- 0 -зовсім не стосувалося мене
- 1 -іноді
- 2 -часто
- 3 -майже завжди

Опитувальник:

1. Я відчував(ла), що не можу зупинити свої тривожні думки.
2. Мені було важко розслабитися.
3. Я відчував(ла) напруження, нервозність або неспокій.
4. Я відчував(ла) безнадію.
5. Я відчував(ла), що не маю сил для жодних справ.
6. Я відчував(ла) страх без явної причини.
7. Мене дратували навіть дрібниці.

8. Я відчував(ла) відсутність ентузіазму або задоволення від того, що раніше подобалось.
9. Я відчував(ла) фізичну слабкість або тремтіння.
10. Мене було важко заспокоїти після неприємностей.
11. Я почував(ла) себе пригніченим(ою) або сумним(ою).
12. Моє серцебиття пришвидшувалося без причини.
13. Мені було важко зосередитися.
14. Я відчував(ла) внутрішнє напруження.
15. Я відчував(ла) страх, ніби щось погане ось-ось станеться.
16. Я відчував(ла), що не маю жодної цінності як людина.
17. Я почував(ла) себе перевантаженим(ою) справами або проблемами.
18. Я відчував(ла) паніку або сильний страх.
19. Я відчував(ла), що втратив(ла) здатність насолоджуватись життям.
20. Я відчував(ла) роздратування, коли мене переривали.
21. Я відчував(ла) напруження в тілі або скутість м'язів.

Додаток В

Методика Спілбергера - Ханіна (STAI)

Інструкція: Вам буде запропоновано низку висловлювань. Прочитайте кожне і виберіть відповідь, яка найбільш точно описує, як ви відчуваєтеся зараз (для частини І) і як ви зазвичай відчуваєтеся (для частини

ІІ). Результати будуть використані виключно для дослідження!!!

Розділ 1 Ситуативна тривожність (СТ).

Вам пропонується кілька висловлювань.

Прочитайте кожне і виберіть ту відповідь, яка **найкраще описує Ваш стан у даний момент (тут і зараз).**

Відповіді:

1 - зовсім ні

2 - мабуть, ні

3 - мабуть, так

4 - так

Опитувальник:

1. Я спокійний(а).
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений(а).
4. Я жалкую, що взяв(ла) участь у деяких подіях.
5. Я почуваю себе упевнено.
6. Я нервую.
7. Я не відчуваю напруження.
8. Я розслаблений(а).
9. Я засмучений(а).
10. Я занепокоєний(а) через можливі невдачі.
11. Я відчуваю себе спокійно.
12. Я відчуваю задоволення.
13. Мене хвилюють неприємності.
14. Я відчуваю напруження через дрібниці.
15. Я відчуваю внутрішній спокій.
16. Я відчуваю себе розгубленим(ою).
17. Я впевнений(а) у собі.
18. Я задоволений(а).
19. Я стривожений(а).
20. Я спокійно приймаю речі такими, як вони є.
21. Я легко засмучуюсь.
22. Я впевнений(а) у своїх силах.
23. Я відчуваю себе спокійно.
24. Я хотів(ла) би бути таким же щасливим(ою), як інші.
25. Я часто буваю засмученим(ою).

26. Я приймаю рішення спокійно.
27. Я відчуваю внутрішню напругу.
28. Я схильний(а) турбуватися через дрібниці.
29. Я бадьорий(а) і життєрадісний(а).
30. Мене часто турбують думки про невдачу.
31. Я задоволений(а).
32. Я впевнений(а) у собі.
33. Я схильний(а) сприймати труднощі занадто серйозно.
34. Я спокійний(а), врівноважений(а).
35. Я легко засмучуюсь через незначні події.
36. Я відчуваю себе щасливим(ою).
37. Я впевнений(а), що зможу впоратися з труднощами.
38. Я часто відчуваю занепокоєння.
39. Мене часто мучить почуття провини.
40. Я спокійний(а) і задоволений(а).

Додаток Г

Практичні рекомендації для студентів

Напрямок	Що саме робити	Частота	Очікуваний ефект
Дихальна саморегуляція	Повільне дихання 2-3 хвилини з подовженим видихом	2-4 рази на день або за потреби	Зниження гострої напруги
Заземлення	Вправа «5-4-3-2-1» або фокус на диханні й опорі стоп	Під час хвилювання	Повернення в стан «тут і тепер»
Інформаційна гігієна	Перевіряти новини у визначений час,	Щодня	Зменшення інформаційного

	не читати їх перед сном		перенавантаження
Режим дня	Стабільний сон, час навчання, відпочинок, короткий план дня	Щодня	Відновлення відчуття контролю
Рухова активність	Прогулянка, зарядка, розтяжка, легкі вправи	Щодня 20-30 хв	Зменшення тривоги, покращення сну
Соціальна підтримка	Розмова з близькою людиною, куратором, психологом	Регулярно	Зниження емоційної ізоляції
Щоденник стану	Коротко фіксувати емоції, тригери і способи відновлення	3-4 рази на тиждень	Підвищення саморозуміння

Додаток Д

Мінівправи для щоденного використання

Назва вправи	Зміст	Тривалість	Мета
«5-4-3-2-1»	Назвати 5 предметів, які бачиш, 4 звуки, 3 дотики, 2 запахи, 1 відчуття	2-3 хв	Швидке заземлення
«Коло контролю»	Записати, що залежить від мене, а що ні	5 хв	Зменшення безпорадності
«Три опори дня»	Назвати 3 речі, які сьогодні мене	3 хв	Актуалізація

	підтримають		ресурсів
«Антистрес-пауза»	Вода, повільне дихання, потягування, коротка тиша без телефону	5 хв	Зниження перевантаження
«Безпечне місце»	Уявити або описати місце, де спокійно і безпечно	3-5 хв	Внутрішня стабілізація
«Мініщоденник»	Записати одну тривогу, одну дію, один ресурс	5 хв	Усвідомлення і самопідтримка

Додаток Е

Умовний графік ефективності різних способів самодопомоги

Засіб	Швидкий ефект	Тривалий ефект
Дихальні вправи	Високий	Середній
Заземлення	Високий	Середній
Інформаційна гігієна	Середній	Високий
Сон і режим	Середній	Високий
Рухова активність	Середній	Високий
Соціальна підтримка	Середній	Високий
Щоденник самопостереження	Низький-середній	Високий

Програма навчально-розвивального тренінгу

«Переживання тривожності студентами під час воєнного стану»

Загальна характеристика тренінгу

Цільова аудиторія: студенти закладів вищої освіти віком 17-25 років.

Тривалість програми: 10 годин.

Форма роботи: груповий навчально-розвивальний тренінг.

Кількість учасників: 10-30 осіб.

Формат: очний.

Мета тренінгу: Сприяти зниженню рівня тривожності студентів в умовах воєнного стану через розвиток навичок емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, підтримки міжособистісних ресурсів та формування адаптивних способів подолання стресу.

Завдання тренінгу:

- створити безпечний психологічний простір для учасників;
- допомогти студентам усвідомити власні прояви тривожності;
- навчити учасників технік стабілізації та саморегуляції;
- розвинути навички підтримки себе та інших;
- сформувати навички емоційного відновлення;
- актуалізувати особистісні ресурси та внутрішню опору.

Очікувані результати:

Після завершення тренінгу учасники:

- краще розумітимуть власні емоційні реакції;
- опанують практичні техніки зниження тривоги;
- навчатимуться стабілізувати свій емоційний стан у стресових ситуаціях;
- відчуватимуть більшу підтримку та згуртованість;
- зможуть використовувати отримані навички у повсякденному житті.

Структура тренінгової програми

№	Назва модуля	Тривалість
---	--------------	------------

1	Вступ та формування безпечного простору.	1 година
2	Усвідомлення тривожності та її проявів.	2 години
3	Техніки стабілізації та емоційної саморегуляції.	3 години
4	Відновлення ресурсів та підтримка.	2 години
5	Формування внутрішньої стійкості та завершення.	2 години

Загальна тривалість: 10 годин.

МОДУЛЬ 1. ВСТУП ТА ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ

Тривалість: 1 година.

Вправа 1. «Знайомство через асоціацію»

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: допомогти учасникам познайомитися, створити атмосферу довіри та безпеки.

Інструментарій: м'яч або м'яка іграшка; фліпчарт.

Порядок проведення:

1. Ведучий пропонує учасникам назвати своє ім'я та асоціацію, яка описує їхній теперішній емоційний стан.
2. Учасник кидає м'яч наступному.
3. Після завершення кола ведучий коротко підсумовує, що різні емоції є нормальними.

Обговорення: які емоції повторювалися найчастіше? Чи було легко говорити про свій стан?

Вправа 2. «Правила безпечного простору»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: сформувати атмосферу психологічної безпеки.

Інструментарій: ватман; маркери; наліпки.

Порядок проведення:

1. Ведучий запитує учасників, які правила допоможуть їм почуватися комфортно.
2. Учасники пропонують правила.
3. Ведучий записує їх на ватмані.
4. Кожен учасник ставить позначку або підпис як символ згоди.

Орієнтовні правила: конфіденційність; повага; право мовчати; не оцінювати; говорити від себе.

Вправа 3. «Тривога у валізі»

Тривалість: 25 хвилин.

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні джерела тривожності.

Інструментарій: аркуші А4; ручки; зображення валізи на фліпчарті.

Порядок проведення:

1. Ведучий пропонує уявити, що кожен носить із собою «валізу тривоги».
2. Учасники записують, що саме зараз викликає у них найбільше хвилювання.
3. Добровольці діляться відповідями.
4. Ведучий підкреслює, що тривога під час війни є природною реакцією психіки.

Питання для рефлексії: що найчастіше викликає тривогу? Чи змінилася ваша тривожність за останній рік?

МОДУЛЬ 2. УСВІДОМЛЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ

Тривалість: 2 години.

Вправа 4. «Карта тривоги»

Тривалість: 45 хвилин.

Мета: навчити учасників розпізнавати прояви тривожності на фізичному, емоційному та поведінковому рівнях.

Інструментарій: контур людини на аркушах; кольорові олівці; маркери.

Порядок проведення:

1. Ведучий роздає контури людини.

2. Учасники позначають на малюнку, де саме у тілі вони відчують тривогу.

3. Поруч записують свої думки та поведінкові реакції під час тривоги.

4. Після завершення учасники об'єднуються у пари та обговорюють результати.

5. Загальне обговорення в колі.

Питання для обговорення: де найчастіше «живе» тривога? Які симптоми виявилися спільними? Як тіло сигналізує про перевантаження?

Вправа 5. «Новини та мої межі»

Тривалість: 40 хвилин.

Мета: допомогти учасникам усвідомити вплив інформаційного простору на психоемоційний стан.

Інструментарій: картки; фліпчарт; маркери.

Порядок проведення:

1. Ведучий пропонує учасникам написати:

а. Скільки часу вони проводять за переглядом новин;

б. Як вони почуваються після цього.

2. Учасники обговорюють у малих групах, як інформаційне перевантаження впливає на тривожність.

3. Кожна група створює «правила екологічного споживання інформації».

4. Ведучий формує спільний список рекомендацій.

Орієнтовні висновки: обмеження часу перегляду новин; перевірка джерел; інформаційні паузи; відмова від перегляду новин перед сном.

Вправа 6. «Моя опора»

Тривалість: 35 хвилин.

Мета: допомогти учасникам знайти внутрішні та зовнішні ресурси підтримки.

Інструментарій: аркуші; кольорові ручки.

Порядок проведення:

1. Учасники малюють дерево.

2. На коренях записують людей, які підтримують.
3. На стовбурі - власні сильні якості.
4. На гілках - речі, що допомагають відновлюватися.
5. Після завершення - презентація у парах.

Рефлексія: що стало несподіваною опорою? Які ресурси ви недооцінювали?

МОДУЛЬ 3. ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Тривалість: 3 години.

Вправа 7. «Дихання квадратом»

Тривалість: 25 хвилин.

Мета: навчити учасників швидкої техніки стабілізації.

Інструментарій: спокійна музика; зображення квадрата.

Порядок проведення:

1. Ведучий пояснює принцип дихання:
 - а. Вдих - 4 секунди;
 - б. Пауза - 4 секунди;
 - в. Видих - 4 секунди;
 - г. Пауза - 4 секунди.
2. Учасники виконують техніку 5-7 хвилин.
3. Після завершення діляться відчуттями.

Рефлексія: чи змінився стан після вправи? У яких ситуаціях техніка може бути корисною?

Вправа 8. «Станція заземлення»

Тривалість: 45 хвилин.

Мета: навчити учасників технік повернення до стану «тут і тепер».

Інструментарій: коробка з різними предметами (камінці, тканина, ароматичні предмети, м'ячики-антистрес); аркуші.

Порядок проведення:

1. Ведучий коротко пояснює поняття «заземлення».

2. Учасники по черзі обирають предмет із коробки та описують:

- а. Що вони бачать;
- б. Що відчують на дотик;
- в. Які запахи або асоціації виникають.

3. Після цього ведучий проводить техніку «5–4–3–2–1»:

- а. 5 речей, які бачу;
- б. 4 речі, які відчуваю;
- в. 3 речі, які чую;
- г. 2 запахи;
- д. 1 смак.

4. Обговорення результатів.

Питання для обговорення: чи вдалося зосередитися на теперішньому моменті? Які відчуття допомагають заспокоїтися?

Вправа 9. «Антитривожна валіза»

Тривалість: 50 хвилин.

Мета: сформувати індивідуальні способи психологічної підтримки.

Інструментарій: паперові шаблони валіз; журнали; ножиці; клей; маркери.

Порядок проведення:

1. Ведучий пропонує створити символічну «антитривожну валізу».
2. Учасники записують або вклеюють:
 - а. Людей підтримки;
 - б. Фрази, що заспокоюють;
 - в. Улюблені дії;
 - г. Музику;
 - д. Місця сили;
 - е. Способи самодопомоги.
3. Після завершення учасники презентують свої валізи у малих групах.

Рефлексія: який ресурс є для вас найціннішим? Що можна використовувати вже сьогодні?

Вправа 10. «Лист собі у складний день»

Тривалість: 60 хвилин.

Мета: розвинути навички самопідтримки та самоспівчуття.

Інструментарій: папір; конверти; ручки; спокійна музика.

Порядок проведення:

1. Ведучий просить учасників уявити день, коли їм особливо тривожно.
2. Кожен пише лист самому собі зі словами підтримки.
3. У листі рекомендується зазначити:
 - а. Що зараз важливо пам'ятати;
 - б. Як можна подбати про себе;
 - в. Які сильні сторони допоможуть вистояти.
4. Після написання учасники за бажанням діляться уривками.
5. Листи запаковуються у конверти.

Обговорення: чи легко було підтримати себе? Які слова виявилися найбільш важливими?

МОДУЛЬ 4. ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ ТА ПІДТРИМКА

Тривалість: 2 години.

Вправа 11. «Підтримка в парі»

Тривалість: 40 хвилин

Мета: розвинути навички емоційної підтримки та активного слухання.

Інструментарій: картки із запитаннями.

Порядок проведення:

1. Учасники об'єднуються у пари.
2. Один учасник протягом 5 хвилин розповідає про складну ситуацію.
3. Інший лише слухає та підтримує без порад.
4. Потім ролі змінюються.
5. Після завершення - обговорення у колі.

Питання для рефлексії: що було складніше: говорити чи слухати? Яка підтримка виявилася найбільш цінною?

Вправа 12. «Острів спокою»

Тривалість: 45 хвилин.

Мета: сформувати навички візуалізації та емоційного відновлення.

Інструментарій: аркуші; фарби або олівці; музика для релаксації.

Порядок проведення:

1. Ведучий проводить коротку релаксацію.
2. Учасники заплющують очі та уявляють місце, де вони почуваються у безпеці.
3. Після візуалізації кожен малює свій «острів спокою».
4. Учасники презентують малюнки.

Рефлексія: які образи викликали відчуття безпеки? Що можна перенести у реальне життя?

Вправа 13. «Коло сили»

Тривалість: 35 хвилин.

Мета: підвищити самоцінність та згуртованість групи.

Інструментарій: стікери; ручки.

Порядок проведення:

1. Кожен учасник отримує стікер із власним ім'ям.
2. Стікери передаються по колу.
3. Інші учасники записують позитивні якості або сильні сторони людини.
4. Наприкінці кожен читає свої стікери.

Рефлексія: які слова запам'яталися найбільше? Чи легко було приймати підтримку?

МОДУЛЬ 5. ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЗАВЕРШЕННЯ

Тривалість: 1 година 40 хвилин.

Вправа 14. «Мої кроки турботи про себе»

Тривалість: 45 хвилин

Мета: сформувати індивідуальний план психологічної підтримки.

Інструментарій: аркуші А4; ручки.

Порядок проведення:

1. Ведучий пропонує учасникам скласти особистий план турботи про себе.

2. План має включати:

- а. Фізичну турботу;
- б. Емоційну підтримку;
- в. Відпочинок;
- г. Людей, до яких можна звернутися;
- д. Дії під час сильної тривоги.

3. Учасники презентують окремі пункти за бажанням.

Обговорення: що найважче виконувати регулярно? Який пункт стане першим кроком уже завтра?

Вправа 15. «Свічка надії»

Тривалість: 35 хвилин.

Мета: завершити тренінг у атмосфері підтримки та єдності.

Інструментарій: ліхтарик; спокійна музика.

Порядок проведення:

- 1. Учасники стають у коло.
- 2. Ведучий передає символічний ліхтарик.
- 3. Кожен завершує фразу:
 - а. «Після тренінгу я хочу забрати із собою...»
 - б. Або «Моєю опорою буде...»
- 4. Після завершення ведучий дякує групі за довіру та відкритість.

Підсумкова рефлексія

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: підбити підсумки та оцінити емоційний стан учасників.

Інструментарій: аркуші А4; ручки.

Порядок проведення:

- 1. Учасники відповідають на запитання:
 - а. Що було найбільш корисним?

б. Які техніки плануєте використовувати?

в. Що змінилося у вашому стані?

2. Коротке завершальне коло.

Висновок: Запропонована програма навчально-розвивального тренінгу спрямована на психологічну підтримку студентів у складних умовах воєнного стану. Вправи поєднують елементи самопізнання, емоційної стабілізації, розвитку ресурсності та формування навичок самодопомоги. Практична спрямованість програми дозволяє учасникам застосовувати отримані знання та техніки у повсякденному житті для зниження рівня тривожності та підтримки психологічної стійкості.