

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ПОСТІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ ПОДІЙ**

Виконав: здобувач 4 курсу , групи 3

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Левицька В.І.

(прізвище та ініціали)

Керівник: д.мед.н. проф. В.О. Ульянов

Рецензент: к.мед.н. доц. Т.Ю. Кравченко

Одеса-2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(шифр і назва)

Спеціальність 053 «Психологія»

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

к.псих.н., проф. Цільмак О.М.

«_____» _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

(бакалаврський дослідницький проект)

Левицької Вікторії Ігорівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи «Психологічні чинники розвитку постійної тривожності у студентів під час тривалих кризових подій»

Керівник роботи Ульянов Вадим Олексійович, доктор медичних наук, професор

Затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

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.		
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів		
3.	Написання Вступу		
4.	Написання 1 розділу К.Р.		
5.	Написання 2 розділу К.Р.		
6.	Написання Висновків		
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування		
8.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту		
9.	Захист К.Р. в ЕК		

Здобувач

(підпис)

Левицька В.І.

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

Ульянов В.О.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

на бакалаврський дослідницький проект Левицької Вікторії Ігорівни на тему «Психологічні чинники розвитку постійної тривожності у студентів під час тривалих кризових подій»

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

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню психологічних чинників, що зумовлюють розвиток та закріплення особистісної тривожності у студентської молоді в умовах тривалих кризових подій. Обґрунтовано механізми трансформації ситуативного стресу у стійку характерологічну рису та визначено роль внутрішніх ресурсів подолання труднощів.

Емпіричне дослідження проводилося на репрезентативній вибірці ($n=38$) із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик: Шкали особистісної тривожності Спілберга–Ханіна (STAI), Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) та Короткої шкали стійкого подолання труднощів (BRCS).

За результатами психодіагностичного обстеження виявлено вкрай несприятливий психоемоційний стан студентської молоді. Діагностика за методикою STAI показала абсолютне домінування високого рівня особистісної тривожності (73,7% респондентів), тоді як помірний рівень зафіксовано у 26,3%, а низький — відсутній взагалі (0%). Оцінка за шкалою PSS-10 продемонструвала, що більшість студентів перебуває у стані помірного (73,7%) та високого (23,7%) сприйнятого стресу, і лише 2,6% мають низькі показники. Аналіз внутрішніх копінг-ресурсів за методикою BRCS засвідчив, що 39,5% молоді мають низький рівень резильєнтності (зона ризику дезадаптації), 50,0% — середній, і лише 10,5% володіють високою здатністю до стійкого подолання труднощів.

За допомогою кореляційного аналізу повністю підтверджено гіпотезу дослідження. Встановлено статистично значущий прямий зв'язок помірної сили між рівнем сприйнятого стресу та особистісною тривожністю ($r = 0,565$), що доводить виснажливий вплив хронічного стресу на нервову систему. Також

виявлено прямий зв'язок між стресом та резильєнтністю ($r = 0,468$), що свідчить про мобілізацію внутрішніх сил у відповідь на напругу. Ключовим результатом є фіксація зворотного зв'язку між рівнем резильєнтного копінгу та особистісною тривожністю ($r = -0,146$). Це емпірично доводить модераторну функцію життєстійкості: студенти з вищими показниками резильєнтності здатні ефективніше буферизувати наслідки кризових подій, що запобігає закріпленню у них високого рівня постійної тривоги.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні соціально-психологічної тренінгової програми «Ресурс стійкості: подолання тривожності в умовах невизначеності» (6 модулів) та комплексної трирівневої моделі практичних рекомендацій для адміністрації ЗВО, психологічної служби та науково-педагогічних працівників задля ефективної профілактики тривожних станів.

Ключові слова: життєстійкість, кризові події, особистісна тривожність, психологічна підтримка, резильєнтність, сприйнятий стрес, студентська молодь, тренінгова програма.

ABSTRACT

for the bachelor's research project of Levytska Viktoriia Ihorivna on the topic "Psychological factors for the development of constant anxiety in students during prolonged crisis events"

Bachelor' s research project for a bachelor's degree in the specialty 053 "Psychology". – National University "Odessa Law Academy", Odesa, 2026.

The qualification work is devoted to the study of psychological factors that determine the development and consolidation of personal anxiety in student youth in the context of prolonged crisis events. The mechanisms of transformation of situational stress into a stable characterological feature are substantiated and the role of internal resources for overcoming difficulties is determined.

The empirical study was conducted on a representative sample ($n=38$) using standardized psychodiagnostic techniques: the Spielberg–Hanin Personality Anxiety

Scale (STAI), the Perceived Stress Scale (PSS-10), and the Short Sustained Coping Scale (BRCS).

According to the results of the psychodiagnostic examination, an extremely unfavorable psycho-emotional state of student youth was revealed. Diagnostics using the STAI method showed the absolute dominance of a high level of personal anxiety (73.7% of respondents), while a moderate level was recorded in 26.3%, and a low level was absent at all (0%). The PSS-10 score demonstrated that most students are in a state of moderate (73.7%) and high (23.7%) perceived stress, and only 2.6% have low scores. The analysis of internal coping resources according to the BRCS method showed that 39.5% of young people have a low level of resistance (risk zone of maladaptation), 50.0% have an average level, and only 10.5% have a high ability to sustainably overcome difficulties.

With the help of correlation analysis, the hypothesis of the study is fully confirmed. A statistically significant direct relationship of moderate strength between the level of perceived stress and personal anxiety ($r = 0.565$) has been established, proving the debilitating effect of chronic stress on the nervous system. A direct relationship between stress and resilience ($r = 0.468$) was also found, suggesting the mobilization of internal forces in response to stress. The key result is the recording of an inverse relationship between the level of resistance coping and personal anxiety ($r = -0.146$). This empirically proves the moderator function of resilience: students with higher resilience scores are able to buffer the consequences of crisis events more effectively, which prevents them from consolidating a high level of constant anxiety.

The practical significance of the results obtained lies in the development of a socio-psychological training program "Resilience Resource: Overcoming Anxiety in Conditions of Uncertainty" (6 modules) and a comprehensive three-level model of practical recommendations for the administration of higher education institutions, psychological services and scientific and pedagogical workers for the effective prevention of anxiety states.

Keywords: resilience, crisis events, personal anxiety, psychological support, resilience, perceived stress, student youth, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ ПОДІЙ.....	13
1.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження.....	13
1.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ ПОДІЙ.....	21
2.1. Обробка та інтерпретація отриманих результатів.....	21
2.2. Тренінгова програма «Ресурс стійкості: подолання тривожності в умовах невизначеності».....	29
2.3. Практичні рекомендації для освітніх закладів і психологів.....	32
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ.....	43

ВСТУП

Актуальність теми. Питання психологічних чинників розвитку постійної тривожності у студентів в умовах тривалих кризових подій набуває особливої актуальності у зв'язку з посиленням масштабних суспільних потрясінь (війна, пандемія, економічна невизначеність), які системно впливають на умови навчання, соціальні зв'язки та перспективи молоді. Останні емпіричні дослідження демонструють значне підвищення показників тривожності та інших психічних розладів серед студентської спільноти під впливом тривалих криз: дослідження, що аналізували вплив війни на українських студентів, фіксують підвищені рівні тривожності, ПТСР-симптоматики та порушень сну, що прямо загрожує академічній діяльності та якісному відновленню людського капіталу країни [35; 32].

Теоретично проблема обґрунтовується класичними підходами психології стресу та тривожності. Модель розрізнення ситуативної і особистісної тривожності, запропонована Ч. Спілбергером, дає критично важливу основу для розуміння того, що тривалі кризові впливи мають потенціал трансформувати епізодичні емоційні реакції в більш стійкі, рисоподібні прояви тривожності, які зберігаються у міжкризові періоди й впливають на життєві траєкторії молодих людей. У контексті бакалаврського дослідження це визначає фокус саме на особистісній (постійній) тривожності як ключовій залежній змінній. Підхід Лазаруса і Фолкмана до оцінки стресу як процесу суб'єктивної оцінки та копіngu підкреслює, що індивід не лише пасивно переживає зовнішні події, а й інтерпретує їх значущість і ресурси для подолання; саме ця динаміка визначає, чи епізодична тривога перетвориться на хронічну. Розуміння механізмів оцінки і копіngu дозволяє випрацьовувати практичні інтервенції для превенції закріплення тривожності. Дослідження резильєнтності показують, що психологічні ресурси виступають модераторами негативного впливу стресору: вищий рівень резильєнтності асоціюється з більш швидким «відскоком» після стресу і зменшенням ймовірності формування стійких тривожних розладів. Вимір резильєнтності у вибірці студентів

дає змогу не лише описати проблему, а й визначити потенційні захисні фактори для цільових профілактичних програм.

Практичну вагу теми підкреслюють також великі крос-національні дослідження впливу масових криз (наприклад, пандемії COVID-19) на психічне здоров'я студентів, які показали суттєве зростання рівнів тривожності, стресу та академічних труднощів. Ці результати свідчать про універсальність механізмів, що лежать в основі переходу від ситуативного напруження до постійної тривожності, і підкреслюють необхідність спеціалізованих досліджень у локальному (українському) контексті для розробки адаптованих інтервенцій.

Дослідження психологічних чинників розвитку постійної тривожності у студентів у період тривалих кризових подій є теоретично обґрунтованим і практично значущим: воно дозволяє поєднати класичні наукові парадигми з сучасними емпіричними даними, виділити модератори ризику (резильєнтність) та запропонувати ефективні профілактичні підходи, орієнтовані на збереження психічного здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний науковий дискурс щодо ментального здоров'я студентства зазнав кардинальних змін. Якщо раніше дослідження фокусувалися переважно на академічному стресі, то роботи 2024–2025 років однозначно вказують на зміщення акцентів у бік екзистенційних загроз, спричинених війною. Науковці однакостайні у тому, що сучасна тривожність студентів вийшла за межі ситуативної реакції на іспити і набула ознак хронічного стану. Дослідження 2025 року, проведені Т. Пономаренко та Ю. Сидоренко, фіксують критичні показники: 63% студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, а 60% - особистісної [23, с. 70]. Це корелює з даними О. Ткачишиної, яка зазначає, що прояви тривоги (від субклінічних до клінічних форм) спостерігаються у 60% першокурсників [28, с. 134]. Цікавим є той факт, що навіть в умовах війни навчання залишається потужним стресором. За даними опитувань, 80% студентів називають причиною тривоги навчання (вимоги, дедлайни), і лише на другому місці - війну (63%) [23, с. 72]. Однак війна виступає "фоном", який виснажує ресурси психіки, роблячи студентів вразливішими до звичайних

навантажень. Вагомим фактором стала втрата близьких та проблеми в сім'ї (48%), що є прямим наслідком тривалої кризи [23, с. 72].

Останні публікації О. Ігумнова, Ю. Гаврилюк розширюють розуміння тривожності, пов'язуючи її з іншими деструктивними станами. Виявлено, що висока тривожність часто супроводжується агресією (високий рівень у 32% студентів) та фрустрацією (26% мають високий рівень) [7, с. 10]. Це свідчить про те, що тривала напруга трансформується у ворожість до світу, який сприймається як загрозовий. Студенти описують свій стан через неможливість розслабитися (лише 6% відчувають повний спокій) та "неспокійні думки", що постійно крутяться в голові [28, с. 136]. Дослідження вказують на переважно середній та низький рівень ригідності у студентів-психологів, що є позитивним маркером - молодь зберігає здатність до адаптації, попри тиск обставин [7, с. 12].

Вплив тривожності на навчання досліджувався як у довоєнний період, так і зараз, що дає змогу побачити динаміку. Ще у 2018 році Т. Логвиненко виявила, що найвищий рівень тривожності притаманний не тільки студентам з низькою успішністю, а й відмінникам (20% вибірки), для яких іспит є загрозою соціальному статусу [33, с. 72-73]. У 2025 році акцент змістився на фізіологічні наслідки. Тривога провокує погіршення пам'яті та концентрації уваги, що безпосередньо знижує якість засвоєння матеріалу, незалежно від старанності студента [28, с. 137].

Фундаментальне значення для розуміння етіології тривожних розладів у студентському середовищі має масштабне крос-культурне дослідження, проведене у 2021 році міжнародним колективом науковців (D. Ochnik, A. Rogowska, C. Kuśnierz та ін.). Вибірка охопила 2349 студентів із дев'яти країн світу (Колумбія, Чехія, Німеччина, Ізраїль, Польща, Росія, Словенія, Туреччина та Україна), що дозволило виокремити як універсальні, так і специфічні національні предиктори психологічного неблагополуччя під час кризових подій [31, с. 1].

Результати порівняльного аналізу виявили суттєву гетерогенність у показниках психічного здоров'я. Найвищі рівні депресії та тривожності було зафіксовано у студентів Туреччини, що дослідники пов'язують із накладанням пандемічного стресу на складну економічну ситуацію в країні. Натомість студенти

з Чехії продемонстрували найнижчий рівень депресії, а студенти з Німеччини - найнижчий рівень тривожності, що корелює з високим індексом людського розвитку та економічною стабільністю цих країн [31, с. 7, 8]. Щодо українських студентів, то їхні показники тривожності виявилися значно нижчими, ніж у Туреччині, Ізраїлі та Колумбії, але вищими, ніж у Німеччині, що свідчить про середній рівень психологічної вразливості у загальносвітовому контексті..

Дослідження детально висвітлює структуру чинників, що впливають на формування особистісної тривожності. По-перше, фактор безпосередньої загрози: вплив події (хвороба близьких, карантин) виявився статистично значущим предиктором тривожності у більшості країн, включно з Україною [31. с. 9, 17]. По-друге, гендерний фактор. Дослідження виявило, що гендер є потужним предиктором психічного стану саме для української вибірки (поряд з Туреччиною, Росією та Ізраїлем). Студентки-жінки в Україні демонстрували достовірно вищі показники як депресії, так і тривожності порівняно з чоловіками [31. с. 16]. По-третє, фактор фізичної активності. Унікальною особливістю, виявленою саме в українських (та польських) студентів, став тісний взаємозв'язок між гіподинамією та погіршенням психічного здоров'я. Недостатня фізична активність (менше 150 хвилин на тиждень) виступила значущим предиктором розвитку депресивної симптоматики саме в Україні, тоді як у більшості інших країн (наприклад, Німеччині чи Чехії) такого зв'язку не виявлено [31. с. 9, 12].

Це вказує на те, що для українського студентства спорт є важливим інструментом стрес-менеджменту, втрата якого під час кризи (локдауну чи війни) призводить до швидкої декомпенсації стану. По-четверте, соціально-економічні чинники. Суб'єктивне сприйняття загрози для майбутнього мало різну структуру впливу. Для українських студентів критичним фактором тривожності стали побоювання щодо погіршення соціальних стосунків та якості зв'язків із близькими, що було підтверджено регресійною моделлю [31. с. 14]. Водночас економічні побоювання, хоч і були присутні, не стали провідним предиктором тривоги в мультифакторній моделі для України, на відміну від Чехії чи Росії [31. с. 10, 17]. Результати D. Ochnik та ін. доводять, що формування постійної тривожності у

студентів під час тривалих криз не є лінійним процесом, а модерується культурним середовищем. Для українських студентів "тріадою ризику" виступають: жіноча стать, соціальна ізоляція (погіршення стосунків) та зниження фізичної активності.

Важливі дані щодо механізмів трансформації стресу у тривожність наводить дослідження Y. Wang та співавторів (2023), проведене на вибірці 512 іноземних студентів медичного університету. Науковці виявили, що клінічно значущі симптоми тривожності мають 28,71% респондентів, причому структура стресорів суттєво відрізняється від класичних уявлень про академічне навантаження [38. с. 4]. Емпірично встановлено, що домінуючими джерелами стресу для студентів в умовах адаптації виступають не проблеми з навчанням, а фінансовий тиск (на це вказали 72,07% опитаних) та мовний бар'єр (69,34%) [38. с. 5; 13]. Це корелює з висновками про те, що зовнішні фактори (фінанси, комунікація) є більш потужними тригерами тривоги, ніж власне освітній процес.

Особливу наукову цінність становить розроблена авторами «послідовна медіаційна модель», яка пояснює психологічний механізм розвитку тривожності. Дослідження довело, що стресори університетського життя не призводять до тривоги напряду, а діють через посередників: самоефективність та сприйманий стрес [38. с. 6]. Виявлено зворотний зв'язок: високий тиск зовнішніх обставин знижує віру студента у власні сили (самоефективність), що своєю чергою підвищує рівень суб'єктивно сприйманого стресу і, як наслідок, призводить до зростання тривожності [38. с. 5]. Автори наголошують, що саме самоефективність є тим буфером, який може захистити психіку студента: низька самоефективність робить молодь беззахисною перед стресорами, перетворюючи їх на патологічну тривогу [38. с. 7].

Дослідження Н. Соболя та А. Шиби надає критично важливі статистичні дані, що демонструють катастрофічний вплив війни на ментальне здоров'я студентства. Науковиці зафіксували безпрецедентний стрибок показників: 96% українських студентів під час війни виявили високий рівень особистісної тривожності [26, с. 124]. Для порівняння, аналогічні заміри у довоєнний період показували значно менші цифри: 60% у 2019 році та 49% у 2016 році [26, с. 125]. Авторки

підкреслюють, що такий стан, хоча і є природною реакцією на загрозу, при тривалому збереженні стає дезадаптивним і вимагає негайного втручання з боку освітніх закладів [26, с. 121]. У роботі також запропоновано комплексний підхід до подолання цих станів, що базується на когнітивних змінах та фізичній активності. Серед ключових інструментів виокремлено патріотичне виховання та волонтерство, які допомагають студентам відчувати свою значущість і сформувати активну життєву позицію [26, с. 118]. Окремий акцент зроблено на командній роботі над спільними проєктами для задоволення потреби в афіліації (приналежності) та взаємопідтримці, а також на фізичній активності, оскільки гіподинамія визначена як фактор ризику розвитку депресії [26, с. 129].

Окремої уваги заслуговує новітнє дослідження 2024 року, проведене колективом науковців (Я. Степанюк, С. Федонюк, А. Поручинський та ін.), яке розглядає динаміку ментального здоров'я студентів у лонгітюдному зрізі, порівнюючи показники 2022 та 2024 років. Автори слушно зауважують, що погіршення психічного стану молоді є загальносвітовим трендом, спричиненим наслідками пандемії COVID-19 та глобальною нестабільністю, проте в українських реаліях цей процес критично ускладнюється фактором екзистенційної загрози війни [20, с. 31].

Результати емпіричного дослідження яскраво демонструють процес накопичення стресу. Якщо до вступу в університет порушення ментального здоров'я різного генезу відзначали 20,4% респондентів, то вже під час навчання цей показник зростав майже вдвічі до 39,4%. При цьому домінуючим тригером залишається війна: 74,5% студентів у 2022 році та 77,5% у 2024 році вказали, що саме початок бойових дій став причиною різкого погіршення їхнього стану. Особливий інтерес для нашої роботи становить виявлена авторами структурна трансформація чинників тривожності за два роки тривалої кризи. Спостерігається статистично значуще зменшення страху перед академічним навантаженням, що свідчить про певну адаптацію до навчального процесу. Натомість на перший план виходять соціально-економічні страхи: зросла кількість студентів, які фіксують негативний вплив фінансових труднощів та, що особливо важливо, самотності.

Рівень самотності, яка є потужним предиктором психічних розладів, за два роки зріс на 23,5% [20. с. 32].

Тривожним симптомом хронізації стресу є поява у 2024 році скарг на панічні атаки (5,9% вибірки), які взагалі не фіксувалися у зрізі 2022 року. Це підтверджує гіпотезу про виснаження адаптаційних резервів психіки під час тривалих кризових подій. Щодо копінг-стратегій та пошуку підтримки, то дослідження виявило суттєвий розрив у довірі: обговорювати проблеми ментального здоров'я з викладачами готові лише 22,5% студентів, тоді як з друзями та родиною 83,9% [20. с. 33]. Водночас автори підкреслюють стабілізуючу роль освітнього середовища: технології електронного навчання у 45,6% випадків допомагали студентам долати емоційне погіршення, виступаючи своєрідним ресурсом підтримки звичної рутини [20. с. 34].

Чи однаково реагують студенти різної статі на тривалі кризові події? Дослідження О. Ігумнової демонструють суттєвий гендерний розрив: високий рівень особистісної тривожності виявлено у 64% жінок проти 36% чоловіків [7, с. 14]. Це пояснюється як більшою емоційністю жінок, так і специфікою чоловічих копінг-стратегій (прагнення контролювати емоції), що, однак, не зменшує внутрішньої напруги [7, с. 14].

Дослідження Л. Іванцев та Т. Іванишин зміщує фокус із зовнішніх подій на внутрішню структуру особистості студента. Автори виявили, що у 60% студентів фіксується високий рівень особистісної тривожності, який корелює зі специфічними психологічними характеристиками [6, с. 79]. Головним джерелом напруги є розрив між потребою у високій оцінці та реальною невпевненістю в собі. У студентів з високою тривожністю у 44% випадків спостерігається занижена самооцінка, тоді як серед помірно тривожних цей показник становить лише 9,2% [6, с. 80]. Критичним фактором є екстернальність (схильність приписувати відповідальність зовнішнім силам). Вона виявлена у 78% високотривожних студентів, що формує відчуття безпорадності та «фаталістичного сьогодення» [6, с. 80]. Л. Левковська наголошує, що фундамент юнацької тривожності закладається

ще в дитинстві через трансмісію батьківських страхів (особливо материнських) та стиль виховання, що базується на недовірі або гіперопіці.

Окрему увагу варто приділити дослідженню Л. Крупельницької та А. Баратюка, яке вивчало специфіку студентів-психологів - групи, що професійно стикається з емоційним навантаженням. Виявлено статистично значущі відмінності: жінки схильніші до невротичності (середній бал 8,8 проти 6,6 у чоловіків), тоді як чоловіки демонструють вищу реактивну агресивність [34, с. 28]. Дослідники побудували регресійні моделі, які доводять, що на розвиток фобійної симптоматики найбільше впливають три фактори (у порядку спадання сили): Тривожна оцінка перспектив. Сором'язливість. Емоційна лабільність. Водночас схильність до панічних атак майже повністю зумовлюється рівнем невротичності [34, с. 31].

У теоретичному дослідженні Р. Яремка проведено чітку демаркацію між адаптивною тривожністю та патологічним розладом. Тривога вважається розладом, коли вона стає непропорційною до ситуації, триває після зникнення загрози та блокує щоденне функціонування [27, с. 84]. Виділено три базові механізми боротьби з тривогою: Напад (активний захист своїх прав); Втеча (уникнення джерела тривоги); Завмирання (пасивна адаптація з ігноруванням власних потреб) [27, с. 85]. Автори також наводять класифікацію Ф. Березіна, згідно з якою тривога розвивається у 6 стадій: від відчуття внутрішньої напруги (стадія 1) до тривожно-боязкого збудження та повної дезорганізації поведінки (стадія 6), що є критично важливим для ранньої діагностики станів студентів.

Дослідження К. Мущерової, проведене на базі КНУ імені Тараса Шевченка, фокусується на феномені життєстійкості як внутрішнього ресурсу протидії стресу. Авторка розглядає життєстійкість як систему з трьох компонентів: залученості (активна участь у житті), контролю (вплив на обставини) та прийняття ризику (відкритість до нового досвіду) [36, с. 30-31]. Результати емпіричного аналізу виявили прямий кореляційний взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та тривожністю. Було встановлено чітку закономірність: студенти з низьким рівнем життєстійкості демонстрували високий рівень тривоги, тоді як респонденти з

високою життєстійкістю мали низькі або середні показники тривожності. При цьому у більшості досліджуваної молоді переважає середній рівень життєстійкості (45%), що вказує на наявність потенціалу для психологічної роботи та розвитку адаптаційних механізмів в умовах кризи [36, с. 32-34].

Аналіз літератури показує, що тривожність під час тривалих кризових подій - це складний феномен, де переплітаються страх за життя, академічне перевантаження та соціальна ізоляція. Більшість досліджень констатують наявність проблеми, проте мало уваги приділяється ефективності конкретних психотехнологій відновлення. Як саме освітнє середовище має адаптуватися до студентів, 67% яких перебувають у стані психологічного дистресу?. Саме пошук інструментів резилієнтності та методів збереження когнітивного ресурсу в умовах перманентної загрози є найбільш актуальним вектором для подальших наукових пошуків.

Мета і завдання дослідження. Мета полягає у визначенні особливостей прояву особистісної тривожності та обґрунтування напрямів психологічної підтримки студентської молоді.

Завдання:

1. Описати організацію та етапи проведення емпіричного дослідження
2. Обґрунтувати методи та методики емпіричного дослідження
3. Обробити та інтерпретувати отримані результати
4. Розробити тренінгову програму «Ресурс стійкості: подолання тривожності в умовах невизначеності»
5. Окреслити практичні рекомендації для освітніх закладів і психологів

Об'єкт дослідження - Психологічні чинники розвитку постійної тривожності у студентів під час тривалих кризових подій

Предмет дослідження становить особливості прояву постійної (особистісної) тривожності у студентів закладів вищої освіти в умовах тривалих кризових подій.

Методологія дослідження ґрунтується на поєднанні загальнонаукових і спеціально-психологічних підходів. У процесі емпіричного дослідження

використано психодіагностичні методики (Шкала особистої тривожності Спілберга–Ханіна; PSS – Шкала сприйнятого стресу; Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS)), методи кількісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз, а також методи узагальнення й інтерпретації результатів.

Елементи наукової новизни полягають у емпіричному виявленні особливостей прояву постійної тривожності у студентів в умовах тривалих кризових подій, а також у встановленні взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності та психологічними ресурсами адаптації. У роботі уточнено уявлення про роль війни як хронічного стресора, що трансформує тривожність із ситуативної реакції у відносно стабільну особистісну характеристику студентської молоді.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих даних у роботі практичних психологів закладів вищої освіти для ранньої діагностики підвищеної тривожності у студентів та розроблення профілактичних і корекційних програм. Результати дослідження можуть бути застосовані під час організації психологічного супроводу студентів у кризових умовах, а також у навчальному процесі під час викладання дисциплін психологічного спрямування.

Публікації автора за темою дослідження. За матеріалами кваліфікаційної роботи автором були написані та опубліковані наукові тези: Левицька В. І. Трансформація копінг-ресурсів особистості у процесі формування перманентної тривожності студентства. *Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності* : V Міжнар. науково-практ. конф. молодих вчен., аспірантів та студентів, м. Одеса, 13 берез. 2026 р. Одеса, 2025. (подано до друку) [12]

Структура та обсяг роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (37 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 37 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ ПОДІЙ

1.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку постійної тривожності у студентів під час тривалих кризових подій передбачала послідовне виконання низки етапів, спрямованих на теоретичне узагальнення проблеми, підбір валідного психодіагностичного інструментарію, збір емпіричних даних та їх подальшу математичну обробку. Дослідження проводилося з дотриманням принципів академічної доброчесності, конфіденційності та етичних норм психологічної діагностики.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що тривалі кризові події сприяють трансформації ситуативної тривожності у стійку особистісну характеристику, при цьому рівень резильєнтності виступає модератором цього процесу: студенти з вищими показниками життєстійкості демонструють нижчий рівень постійної тривожності.

Процедура дослідження складалася з чотирьох взаємопов'язаних етапів:

1. Організаційно-підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури за темою дослідження, визначено методологічний апарат (об'єкт, предмет, мета, завдання) та сформовано загальну стратегію дослідження. Ключовим завданням став підбір психодіагностичного інструментарію, релевантного меті роботи та чутливого до вимірювання станів в умовах кризи. Для реалізації поставлених завдань було обрано комплекс методів, що включає:

- Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел для розуміння феномену тривожності в умовах війни та нестабільності.
- Емпіричні методи: пакет стандартизованих методик, а саме:

1. Шкала особистої тривожності Спілбергера–Ханіна - для розмежування ситуативної (реактивної) тривожності як стану та особистісної тривожності як стійкої риси.

2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) - для оцінки суб'єктивного сприйняття студентами напруженості життєвих обставин.
3. Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) - для виявлення адаптаційного потенціалу та здатності відновлюватися після стресових подій.

2. Етап збору емпіричних даних (діагностичний). Метою цього етапу було проведення опитування вибірки студентів. Враховуючи безпекову ситуацію та специфіку навчання під час кризових подій, діагностика проводилася у дистанційному форматі за допомогою Google Forms. Анкета включала демографічний блок та стимульний матеріал обраних методик. Усім респондентам було гарантовано анонімність та використання отриманих даних виключно в наукових цілях, що сприяло щирості відповідей та екологічності дослідження [11].

3. Аналітико-статистичний етап. Цей етап передбачав первинну обробку «сирих» балів, обчислення загальних показників за кожною методикою та проведення кількісного аналізу. Було здійснено відсотковий розподіл рівнів тривожності, стресу та резильєнтності серед досліджуваної вибірки. Для статистичного підтвердження гіпотези застосовувався кореляційний аналіз, що дозволило встановити напрямок та силу зв'язків між рівнем сприйнятого стресу, показниками особистісної тривожності та ресурсами резильєнтності (детальний опис результатів обробки даних наведено у п. 2.1).

4. Інтерпретаційно-узагальнюючий етап. На заключному етапі було проведено якісну інтерпретацію отриманих результатів та сформульовано висновки до емпіричної частини роботи. На основі виявлених статистичних та психологічних закономірностей було розроблено структуру тренінгової програми та окреслено практичні рекомендації для психологів і адміністрації ЗВО (які детально представлені у п. 2.1), спрямовані на профілактику закріплення тривожних станів у студентському середовищі.

Характеристика вибірки. Вибірку дослідження склали 38 респонденти. Формування вибіркової сукупності здійснювалося методом випадкового відбору серед здобувачів вищої освіти Національного університету «Одеська юридична

академія» (м. Одеса). Для формування об'єктивної картини досліджуваної вибірки нами було проаналізовано основні соціально-демографічні характеристики опитуваних, зокрема статево-вікову структуру та сферу зайнятості.

Аналіз розподілу респондентів за статтю показав, що переважну більшість опитуваних складають особи жіночої статі - 81,6%, тоді як частка чоловіків становить 15,8% (див. Рис. 1.1).

Ваша стать:
38 відповідей

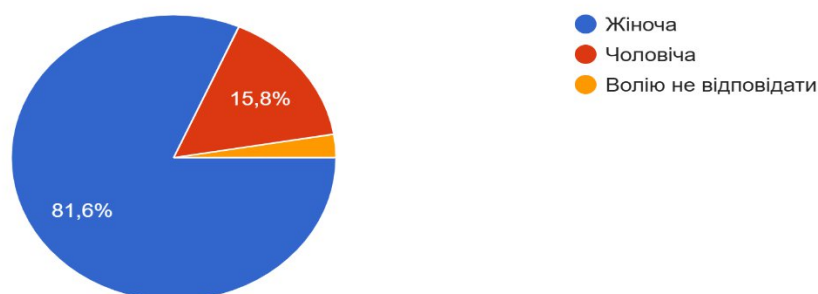


Рис. 1.1. Розподіл респондентів за статтю (%)

Щодо вікової структури вибірки, результати опитування підтверджують, що дослідження охоплює переважно студентську молодь. Так, абсолютною більшістю є респонденти віком до 25 років, які становлять 89,5% від загальної кількості. Інші вікові категорії (від 25 років і старше) представлені в одиничних випадках і сумарно складають 10,5% вибірки (див. Рис. 1.2). Такий віковий діапазон повністю відповідає періоду юнацтва та ранньої дорослості.

Ваш вік:
38 відповідей

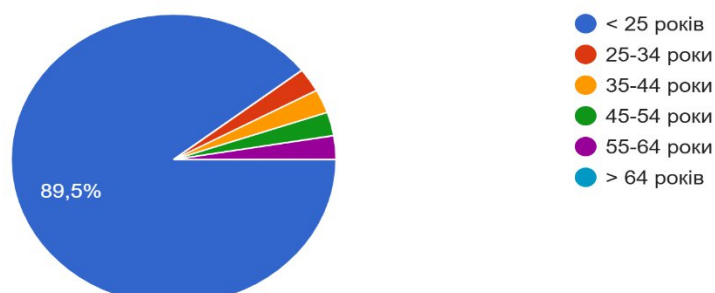


Рис. 1.2. Розподіл респондентів за віком (%)

Розглядаючи основний вид діяльності респондентів на момент проведення опитування, ми виявили, що найбільша частка вибірки – 44,7% (17 осіб) – наразі поєднує навчання і роботу. Майже така ж кількість опитуваних, а саме 42,1% (16

осіб), займається виключно навчанням. Працюючими вказали себе 10,5% (4 особи), і лише 2,7% (1 особа) зазначили, що тимчасово не працюють та не навчаються (див. Рис. 1.3).

Основний вид діяльності на цей момент
38 відповідей



Рис. 1.3. Розподіл респондентів за основним видом діяльності (%)

Такий соціально-демографічний зріз дозволяє зробити висновок, що вибірка є репрезентативною для цілей нашого дослідження, оскільки вона відображає специфіку студентського віку - періоду активного навчання, початку професійної самореалізації та, водночас, високої вразливості до стресових факторів і тривоги.

1.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези нами було сформовано комплекс діагностичних інструментів, який дозволяє всебічно вивчити предмет дослідження - особливості та чинники розвитку постійної (особистісної) тривожності у студентів в умовах тривалих кризових подій. Вибір методів ґрунтувався на принципах системності, об'єктивності, високої психометричної валідності та відповідності віковим особливостям респондентів.

Діагностичний комплекс складався з трьох взаємодоповнюючих методик:

1. Шкала особистої тривожності Спілберга–Ханіна (Додаток А). Враховуючи фокус нашого дослідження на постійній тривожності в умовах тривалих криз, ми використовуємо субшкалу, спрямовану на діагностику тривожності як стійкої риси, виключаючи вимірювання ситуативної реакції. Шкала особистої тривожності оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність

до занепокоєння, оцінює відчуття впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожную з них певною реакцією [29].

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу. При високій особистісній тривожності кожна зі стресових ситуацій викликає в індивідуума виражену тривогу. Якщо шкала показує у респондента високий показник, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями [29].

Інтерпретація результатів: Загальний підсумковий показник може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень особистісної тривожності. Ми використовуємо наступні орієнтовні оцінки [29]: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока. Обробка результатів здійснювалася за стандартним ключем для шкали особистісної тривожності з використанням формули: $OT = \Sigma(\text{прямі}) - \Sigma(\text{обернені}) + 35$."

2. Другою методикою діагностичного комплексу було обрано Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale - PSS) у її найбільш валідній версії з 10 пунктів (PSS-10) див. додаток Б. Розроблена професором психології Ш. Коеном (S. Cohen) та колегами, ця методика є визнаним світовим інструментом для вимірювання ступеня, до якого життєві ситуації оцінюються особистістю як стресові.

Специфіка нашого дослідження полягає у вивченні тривожності в умовах тривалих кризових подій (війна, нестабільність). Унікальність PSS-10 полягає в тому, що вона вимірює не об'єктивну кількість стресових подій, а саме суб'єктивне сприйняття людиною свого життя як непередбачуваного, неконтрольованого та перевантаженого. Це дозволяє пояснити феномен, коли студенти, перебуваючи в однакових об'єктивних умовах кризи, демонструють різний рівень психологічного

благополуччя. Саме індивідуальна оцінка (сприйняття) виступає тим фактором, що може трансформувати зовнішній тиск у внутрішню постійну тривожність.

У дослідженні використано фінальну версію шкали (PSS-10), оскільки за даними огляду Лі (Lee et al), її психометричні показники є кращими, ніж у довшої (PSS-14) чи коротшої (PSS-4) версій. Коефіцієнт надійності (альфа Кронбаха) для PSS-10 становить $>.70$, що свідчить про високу внутрішню узгодженість методики [37].

Опитувальник складається з 10 пунктів загального характеру, вільних від специфічного контенту. Респондентам пропонується оцінити свої почуття та думки протягом останнього місяця за шкалою Лікерта від 0 («Ніколи») до 4 («Дуже часто»). Згідно з дослідженнями Дж. Тейлора, методика має двофакторну структуру, що дозволяє при поглибленому аналізі виділити дві підшкали:

1. Сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) - вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами та власними емоціями.
2. Брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) - вимірює сприйняття власної нездатності впоратися з поточними проблемами.

Підрахунок здійснюється шляхом сумування балів (зі зворотним перекодуванням позитивних питань № 4, 5, 7, 8). Загальний бал може варіюватися від 0 до 40.

Для інтерпретації рівня сприйнятого стресу використовуються наступні нормативні показники:

- 0 - 13 балів - Низький рівень (Слабо сприйнятий стрес).
- 14 - 26 балів - Помірний рівень (Помірно сприйнятий стрес).
- 27 - 40 балів - Високий рівень (Сильно сприйнятий стрес).

Високі показники за цією шкалою вказують на виснаження адаптаційних ресурсів студента та корелюють з ризиком розвитку депресивних і тривожних станів, що робить цю методику ключовою для підтвердження гіпотези нашого дослідження.

3. Третім компонентом діагностичного комплексу стала Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale - BRCS) див. додаток

В, розроблена В. Сінклер та К. Волстон (V. Sinclair, K. Wallston, 2004). Цей інструмент спрямований на вимірювання здатності особистості використовувати адаптивні стратегії, які сприяють позитивному пристосуванню в стресових умовах [33, с. 87].

В контексті дослідження постійної тривожності важливо не лише зафіксувати рівень дистресу, а й оцінити наявні ресурси особистості. BRCS фокусується на виявленні тенденцій справлятися зі стресом високоадаптивним способом. Кожен пункт методики вимірює різні аспекти резильєнтного порядкування: позитивне ставлення до проблем, пошук творчих рішень, здатність контролювати ситуацію та вміння перетворити стресові події на можливості для розвитку. Ми припускаємо, що низькі показники за цією шкалою будуть корелювати з високим рівнем особистісної тривожності.

У дослідженні використано україномовну версію методики, яка пройшла процедуру адаптації та психометричної перевірки на вітчизняній вибірці. Результати перевірки підтверджують високу якість інструментарію:

1. Надійність: Коефіцієнт альфа Кронбаха для BRCS становить 0,852, що свідчить про високу внутрішню узгодженість шкали.
2. Валідність: Експлораторний факторний аналіз показав, що методика має високий відсоток сумарної дисперсії (72,3%). Також підтверджено конвергентну валідність через кореляцію з іншими шкалами резильєнтності ($r=0,735$, $p<0,01$).
3. Дискримінативність: Критерій Фергюсона для запитань шкали знаходиться в межах 0,64–0,84, що свідчить про високу здатність методики розрізняти респондентів з різним рівнем адаптації.

BRCS складається з 4 пунктів. Респондентам пропонується оцінити, наскільки наведені твердження описують їхню поведінку, використовуючи 5-бальну шкалу Лікерта: від 1 («Цілком не згоден») до 5 («Цілком згоден»). Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма чотирма питаннями. Отриманий загальний бал (діапазон 4–20) інтерпретується відповідно до нормативних показників: 4–13 балів: Низький рівень резильєнтного копінгю

(ризик дезадаптації). 14–16 балів: Середній рівень резильєнтного копіngu. 17–20 балів: Високий рівень резильєнтного копіngu (висока стресостійкість).

Застосування дистанційного формату збору даних (Google Forms) забезпечує дотримання етичних норм, анонімності та безпеки респондентів, що є критично важливим при дослідженні емоційних станів в умовах воєнного часу. Отримані за допомогою цього комплексу емпіричні дані стануть основою для кількісного та якісного аналізу в наступному підрозділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ ПОДІЙ

2.1. Обробка та інтерпретація отриманих результатів

Першим етапом аналізу отриманих емпіричних даних стала діагностика рівнів тривожності серед досліджуваної вибірки. Для реалізації цього завдання нами було застосовано методику дослідження тривожності Ч. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна (STAI). Вибір цього психодіагностичного інструментарію зумовлений його високою надійністю та здатністю диференціювати тривогу як тимчасовий стан (реактивна або ситуативна тривожність) і як стійку індивідуальну характеристику (особистісна тривожність).

У контексті нашого дослідження, яке вивчає психологічний стан студентської молоді під час тривалих кризових подій, особливий інтерес становить саме рівень особистісної тривожності. Вона визначає базову схильність індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом емоційної напруги. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що тривалий стрес міг трансформуватися у стійку рису реагування.

Кількісний розподіл респондентів ($n=38$) за рівнями вираженості особистісної тривожності наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за шкалою тривожності Ч. Спілберга в адаптації
Ю. Ханіна (STAI)

№	Рівень особистісної тривожності		
	Низький	Помірний	Високий
1.			50
2.			60
3.			54
4.		43	
5.			52
6.			61
7.		42	
8.			46
9.		41	
10.			57
11.			58
12.		41	

13.		44	
14.		37	
15.			53
16.			57
17.			51
18.		38	
19.			46
20.			49
21.			53
22.			47
23.			55
24.			55
25.			54
26.		42	
27.		31	
28.			59
29.			72
30.			49
31.			54
32.		43	
33.			57
34.			60
35.			58
36.			52
37.			48
38.			55

Аналіз результатів, представлених у Таблиці 2.1, дозволяє зробити висновки щодо загального психоемоційного фону досліджуваної вибірки. Було виявлено, що жоден з респондентів (0%) не продемонстрував низького рівня особистісної тривожності. Цей факт є вкрай показовим і свідчить про те, що в умовах сьогодення абсолютна відсутність тривожних переживань є нетиповою для студентської молоді.

Помірний рівень особистісної тривожності було зафіксовано у 26,3% опитаних (10 осіб). Ці студенти характеризуються середнім рівнем чутливості до стресових факторів і зберігають здатність до адекватної оцінки ситуації без надмірної емоційної реакції, проте їхній ресурс стресостійкості може швидко виснажуватись під впливом нових кризових подій.

Найбільшу групу склали респонденти з високим рівнем особистісної тривожності - 73,7% (28 осіб). Така значна перевага високих показників підтверджує наше припущення про те, що тривалі кризові події та умови

невизначеності залишають глибокий відбиток на психіці молоді. У цих студентів тривога з ситуативної реакції трансформувалася у стійку особистісну рису. Вони схильні сприймати широкий спектр ситуацій як такі, що несуть загрозу їхній самооцінці, життєдіяльності та майбутньому. Висока особистісна тривожність у такої великої частки вибірки вказує на перенапруження адаптивних механізмів нервової системи та гостру потребу в психологічній профілактиці і корекції.

Результати за методикою Спілберга-Ханіна яскраво демонструють домінування високого рівня тривожності у студентському середовищі, що актуалізує необхідність подальшого дослідження того, як саме ця тривожність пов'язана із рівнем сприйнятого стресу та здатністю до психологічного відновлення.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження стало вивчення того, як студенти сприймають та оцінюють рівень стресу у своєму житті. З цією метою було використано Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale - PSS) у її найбільш валідній версії з 10 пунктів (PSS-10).

Згідно з дослідженнями Дж. Тейлора, методика має двофакторну структуру: сприйняття безпорадності (відчуття відсутності контролю над обставинами) та брак самоефективності (сприйняття власної нездатності впоратися з поточними проблемами). Проте для цілей нашого дослідження та проведення подальшого кореляційного аналізу ключовим є загальний інтегральний показник. Підрахунок здійснювався шляхом сумування балів (зі зворотним перекодуванням позитивних питань). Загальний бал від 0 до 40 дозволяє розподілити респондентів на групи з низьким, помірним та високим рівнем сприйнятого стресу.

Кількісний розподіл респондентів за цими рівнями наведено у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу (PSS-10)

№	Низький (0-13)	Помірний (14-26)	Високий (27-40)
1.		24	
2.		20	
3.		20	
4.		16	

5.			34
6.		24	
7.		18	
8.		20	
9.		18	
10.			27
11.			27
12.		19	
13.		25	
14.	0		
15.		20	
16.		26	
17.		22	
18.		20	
19.		16	
20.		16	
21.		24	
22.			29
23.			28
24.		18	
25.		21	
26.		14	
27.		17	
28.			27
29.			27
30.		18	
31.			30
32.		15	
33.		18	
34.		26	
35.		20	
36.		26	
37.		20	
38.			27

Аналіз даних, отриманих за допомогою шкали PSS-10, дозволяє оцінити суб'єктивну тяжкість переживань студентів. Результати свідчать, що низький рівень стресу (слабо сприйнятий стрес) притаманний лише 2,6% вибірки (1 особа). Це підтверджує, що стан повного спокою та відчуття абсолютного контролю над своїм життям є скоріше винятком для сучасної молоді.

Абсолютна більшість респондентів - 73,7% (28 осіб) – перебуває на помірному рівні стресу. Це означає, що студенти щоденно стикаються зі значною кількістю напружених ситуацій, які вони оцінюють як важкі, але з якими ще здатні частково справлятися. Однак такий показник є тривожним сигналом, оскільки помірний стрес в умовах тривалих кризових подій може легко перейти у хронічну фазу та виснажити адаптивні ресурси психіки.

Високий рівень стресу (сильно сприйнятий стрес) зафіксовано у 23,7% опитаних (9 осіб). Ця група молоді відчуває гостру нестачу самоефективності та сильну безпорадність. Вони сприймають своє життя як непередбачуване і перевантажене труднощами, що безпосередньо корелює з тими високими показниками особистісної тривожності, які ми виявили на попередньому етапі дослідження.

Заключним етапом нашого емпіричного зрізу стало дослідження рівня життєстійкості та здатності респондентів долати життєві виклики. Для цього ми застосували Коротку шкалу стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale – BRCS).

Вибір цієї методики зумовлений логікою нашого дослідження. В умовах тривалих кризових подій, коли студентська молодь стикається з високим рівнем навантаження, стресу та особистісної тривожності, критично важливим стає розуміння їхніх внутрішніх ресурсів. Резильєнтність у цьому контексті розглядається нами не просто як пасивне витримування труднощів, а як здатність особистості до активного, гнучкого та конструктивного подолання стресових ситуацій. Саме рівень резильєнтного копіngu багато в чому визначає, наскільки успішно молодь може адаптуватися до умов невизначеності, знаходити нові смисли та зберігати психологічне благополуччя попри зовнішні загрози.

Розподіл результатів нашої вибірки за рівнями резильєнтного копіngu наведено у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем стійкого подолання труднощів (BRCS)

№	Низький (4-13)	Середній (14-16)	Високий (17-20)
---	----------------	------------------	-----------------

1.		15	
2.	9		
3.		14	
4.	12		
5.			18
6.	10		
7.		16	
8.	11		
9.		15	
10.		15	
11.	11		
12.			18
13.		15	
14.	4		
15.	9		
16.		14	
17.	11		
18.		15	
19.	12		
20.	7		
21.		14	
22.		16	
23.		15	
24.		16	
25.		14	
26.		14	
27.		14	
28.		14	
29.	10		
30.		14	
31.		16	
32.			18
33.	10		
34.	12		
35.	13		
36.		14	
37.	12		
38.			19

Аналіз даних, наведених у Таблиці 2.3, дозволяє оцінити наявність внутрішніх копінг-ресурсів у студентської молоді. Виявлено, що 39,5% респондентів (15 осіб) мають низький рівень резильєнтного копіngu. Ці студенти

знаходяться у зоні ризику дезадаптації: їм важко знаходити творчі способи вирішення складних ситуацій, вони часто втрачають віру у здатність контролювати свої реакції та важко відновлюються після стресів.

Половина вибірки - 50,0% (19 осіб) - продемонструвала середній рівень резильєнтності. Це свідчить про наявність базових навичок подолання труднощів, які дозволяють молоді утримувати психологічний баланс у звичних умовах, проте за умови тривалого інтенсивного стресу цих ресурсів може виявитися недостатньо.

Високий рівень резильєнтного копінгу виявлено лише у 10,5% опитаних (4 особи). Тільки ця невелика частка студентів володіє високою стресостійкістю, що дозволяє їм активно шукати способи поповнення втрат, позитивно мислити та конструктивно діяти навіть у кризових обставинах.

Підсумовуючи результати за трьома методиками (STAI, PSS-10 та BRCS), можна констатувати наявність у студентському середовищі несприятливого психоемоційного фону: домінування високого рівня тривожності та помірного/високого стресу на тлі переважно середнього та низького рівнів резильєнтності. Для наукового підтвердження гіпотези щодо взаємозв'язку між цими показниками та ролі резильєнтності як модератора тривожності доцільно перейти до проведення кореляційного аналізу.

Для статистичної перевірки висунутої гіпотези про те, що тривалі кризові події сприяють зростанню тривожності, причому рівень резильєнтності виступає модератором цього процесу і знижує постійну тривогу, нами було проведено кореляційний аналіз. Метою цього етапу було встановлення напрямку та сили статистичних зв'язків між трьома ключовими показниками: особистісною тривожністю (STAI), сприйнятим стресом (PSS-10) та здатністю до стійкого подолання труднощів (BRCS).

Результати математико-статистичної обробки даних (n=38) представлені у вигляді кореляційної матриці у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Матриця інтеркореляцій показників тривожності, стресу та резильєнтності

Показники	Шкала тривожності	Шкала стресу	Шкала резильєнтності
-----------	-------------------	--------------	----------------------

	(STAI)	(PSS)	(BRCS)
Шкала тривожності (STAI)	1		
Шкала стресу (PSS)	0,565	1	
Шкала резильєнтності (BRCS)	-0,146	0,468	1

Аналіз отриманої матриці дозволив виявити низку важливих психологічних закономірностей:

По-перше, встановлено прямий позитивний зв'язок помірної сили ($r = 0,565$) між рівнем сприйнятого стресу та особистісною тривожністю. Це означає, що чим вище студенти оцінюють своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене проблемами, тим вищим стає їхній рівень стійкої особистісної тривожності. Цей результат емпірично доводить, що тривалі кризові події та хронічний стрес безпосередньо виснажують нервову систему, перетворюючи ситуативну тривогу на постійну рису характеру.

По-друге, виявлено цікавий феномен: існує прямий позитивний зв'язок ($r = 0,468$) між рівнем сприйнятого стресу та резильєнтністю. З психологічної точки зору це пояснюється тим, що стресові та кризові обставини виступають своєрідним "тригером" для запуску адаптивних механізмів. Високий рівень напруги змушує студентів мобілізувати свої внутрішні ресурси, шукати творчі способи вирішення проблем та активувати навички стійкого подолання труднощів.

По-третє, і це є ключовим для нашого дослідження, зафіксовано зворотний (негативний) зв'язок ($r = -0,146$) між рівнем резильєнтного копінгу та особистісною тривожністю. Наявність математичного показника зі знаком "мінус" свідчить про те, що ці явища працюють у протигагу одне одному: чим вищою є здатність студента до стійкого подолання труднощів (резильєнтність), тим нижчим є його рівень особистісної тривожності.

Результати кореляційного аналізу доводять, що резильєнтність дійсно виконує функцію психологічного буфера. Студенти, які володіють вищими показниками життєстійкості, здатні ефективніше протистояти руйнівному впливу

тривалого стресу, що запобігає закріпленню у них високого рівня постійної тривожності.

Гіпотеза нашого дослідження про те, що тривалі кризові події впливають на рівень особистісної тривожності, а рівень резильєнтності виступає модератором цього процесу (де студенти з вищими показниками життєстійкості демонструють нижчий рівень тривоги), знайшла своє повне емпіричне та статистичне підтвердження.

2.2. Тренінгова програма «Ресурс стійкості: подолання тривожності в умовах невизначеності»

На основі аналізу теоретичних підходів та отриманих емпіричних результатів нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на зниження рівня особистісної тривожності та формування навичок резильєнтності у студентів. Програма побудована на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та ресурс-орієнтованого підходу, що є найбільш ефективними в роботі з наслідками тривалого стресу детальніше див. додаток Г.

Теоретико-методологічну основу тренінгової програми «Ресурс стійкості: подолання тривожності в умовах невизначеності» становить інтеграція когнітивно-поведінкового, ресурс-орієнтованого та резильєнтнісного підходів, що дозволяє поєднати психоедукацію, розвиток навичок саморегуляції, роботу з деструктивними думками, актуалізацію особистісних ресурсів і формування конструктивних копінг-стратегій [30, с. 22]. Доцільність такого поєднання підтверджується дослідженням психологічних інтервенцій для студентів під час воєнних дій, у якому зазначено, що комплексний підхід, який включає когнітивно-поведінкову терапію, майндфулнес-практики, елементи позитивної психотерапії, групові підтримувальні заходи та емоційно-фокусовані методи, сприяє підвищенню резильєнтності, адаптивності та психологічного благополуччя студентів [24, с. 17–18]. Ресурс-орієнтований компонент програми спирається на модель BASIC Ph, яка дає змогу визначити оптимальний шлях контакту з ресурсами людини під час кризових ситуацій, а поєднання шести модальностей

формує індивідуальний стиль подолання стресу [25, с. 144–145] . Включення психоедукації є обґрунтованим, оскільки вона розглядається як науково обґрунтоване профілактичне втручання, що допомагає здобувачам вищої освіти краще зрозуміти власний психологічний стан і засоби його стабілізації [1, с. 50] . Окремий акцент у програмі зроблено на розвитку резильєнтності, адже вона визначається як здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування, що передбачає не лише подолання труднощів, а й досягнення позитивного результату в майбутньому [3, с. 17–18] . Формування конструктивних копінг-стратегій також є необхідним складником тренінгу, оскільки копінг-стратегії розглядаються як способи подолання стресових чинників і складних ситуацій, а адаптивні копінг-стратегії сприяють кращій адаптації студентів до умов навчання під час війни [21, с. 108–109]. Структура програми, що включає психоедукацію, тілесну стабілізацію, емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість, соціальну підтримку та планування майбутнього, є теоретично обґрунтованою і відповідає актуальним потребам студентської молоді в умовах тривалих кризових подій.

Мета тренінгової програми: зниження рівня особистісної тривожності та формування навичок резильєнтності (життєстійкості) у студентів в умовах тривалих кризових подій.

Завдання тренінгової програми:

1. Розширити уявлення учасників про природу тривоги, фізіологічні механізми стресу та особливості їх прояву в умовах тривалих кризових подій (війни), що сприятиме зниженню вторинної тривожності (страху перед самим станом страху).
2. Створити безпечний простір для відреагування накопичених негативних емоційних станів та зниження рівня м'язового і психічного напруження.
3. Ознайомити студентів із дієвими техніками саморегуляції, спрямованими на стабілізацію емоційного стану «тут і тепер».
4. Сформувати навичку аналізу та структурування життєвих обставин, що дозволить знизити почуття невизначеності та безпорадності.

5. Актуалізувати внутрішні (особистісні якості, досвід подолання) та зовнішні (соціальна підтримка) ресурси для підвищення рівня резильєнтності та стресостійкості.
6. Сприяти формуванню конструктивних копінг-стратегій поведінки та відновленню здатності до короткострокового планування майбутнього в умовах нестабільності.

Цільова аудиторія: студенти Національного університету «Одеська юридична академія».

Форма проведення: групова робота (38 осіб).

Обсяг програми: 6 модулів-занять (тривалість одного заняття 2 години).

Структура та зміст програми

Модуль 1. Вступ. Психоедукація: «Нормальна реакція на ненормальні події»

Мета: знайомство учасників, створення атмосфери безпеки та довіри, формування розуміння природи тривоги під час війни.

Модуль 2. Тілесна стабілізація: «Повернення до себе» Мета: оволодіння навичками саморегуляції через роботу з тілом, зниження м'язового напруження.

Модуль 3. Емоційний інтелект: «Проживання емоцій без руйнування» Мета: розвиток навички ідентифікації та екологічного вираження складних емоцій (гнів, сум, провина вцілілого), які часто маскуються під тривогу.

Модуль 4. Когнітивна гнучкість: «Робота з думками та невизначеністю» Мета: корекція ірраціональних установок, робота з катастрофічним мисленням.

Модуль 5. Соціальний ресурс: «Мистецтво підтримки» Мета: подолання почуття ізоляції, розвиток навичок емпатійної комунікації та пошуку підтримки.

Модуль 6. Резильєнтність та майбутнє: «Шлях далі» Мета: інтеграція отриманого досвіду, актуалізація внутрішніх ресурсів, планування майбутнього в умовах невизначеності.

Очікувані результати впровадження програми: Реалізація програми із 6 модулів дозволяє досягти глибшого терапевтичного ефекту порівняно з короткостроковими інтервенціями. Очікується зниження показників особистісної тривожності, підвищення індексу резильєнтності (BRCS) та формування у

студентів стійких навичок саморегуляції, які вони зможуть використовувати самостійно після завершення тренінгу.

2.3. Практичні рекомендації для освітніх закладів і психологів

Ураховуючи результати емпіричного дослідження, які засвідчили високий рівень особистісної тривожності (у 73,7% студентів) та довели модераторну роль резильєнтності у зниженні тривоги, розв'язання проблеми збереження ментального здоров'я молоді потребує комплексного підходу. Профілактика закріплення постійної тривожності має здійснюватися не лише на рівні індивідуальних психологічних інтервенцій, але й на макрорівні – шляхом трансформації освітнього середовища. Розроблені нами практичні рекомендації спрямовані на різних суб'єктів освітнього процесу в умовах тривалих кризових подій.

На рівні адміністрації закладів вищої освіти важливим завданням є формування інституційної культури турботи про ментальне здоров'я студентів через системний психологічний супровід, доступність консультаційної допомоги, психоедукацію та створення безпечного освітнього середовища. Це узгоджується з позицією Л. Пляки та О. Герасимової, які зазначають, що психологічний супровід здобувачів вищої освіти в умовах війни має охоплювати індивідуальне консультування, психодіагностику, групові заняття та психологічну просвіту, спрямовані на подолання тривоги, стресу й адаптацію до кризових умов [22, с. 127] . Водночас фахівці психологічної служби ЗВО мають працювати не лише з кризовими зверненнями, а й із профілактикою, подоланням психологічних бар'єрів, підтримкою студентів у складних ситуаціях та зниженням навчального стресу, який посилюється через значний обсяг завдань, стислі строки їх виконання, тривогу щодо успішності та воєнні чинники [10, с. 207–208] . З огляду на встановлений у власному дослідженні прямий зв'язок між сприйнятим стресом і особистісною тривожністю, доцільним є упровадження гнучких графіків навчання, прозорі системи дедлайнів і своєчасної комунікації щодо змін в освітньому процесі, адже стрес негативно впливає на емоційний стан, когнітивну сферу, мотивацію, концентрацію уваги та здатність студентів до навчання [9, с. 57–58] .

Додатковою опорою можуть стати університетські простори психологічного розвантаження, де студенти матимуть змогу отримувати емоційну підтримку, практикувати навички саморегуляції та відновлювати відчуття безпеки, оскільки безпечне освітнє середовище передбачає не лише фізичну, а й психологічну та інформаційну безпеку, а психологічна підтримка спрямована на збереження ментального здоров'я, емоційну стабілізацію та розвиток особистісних ресурсів [19, с. 121–123].

Для фахівців психологічної служби ЗВО доцільним є упровадження регулярного психологічного скринінгу емоційного стану студентів на початку та в кінці семестру, оскільки в умовах воєнного стану навчальний процес сам по собі стає додатковим стресогенним чинником, а у студентів навчальний стрес посилюється через зміну умов і формату навчання, значний інформаційний потік, іспити, тривожність та емоційну напруженість [18, с. 27–28]. Для такого моніторингу варто використовувати експрес-методику, зокрема PSS-10, оскільки українська адаптація цієї шкали підтверджує її як простий та ефективний інструмент оцінки сприйнятого стресу, а також засіб виявлення осіб, вразливих до негативного впливу стресу [4, с. 16]; сама методика вимірює, наскільки людина сприймає попередній місяць життя як непередбачуваний, неконтрольований і перевантажений [4, с. 18]. Додатково може застосовуватися BRCS, адже ця шкала визначається як інструмент оцінки адаптивного подолання труднощів і дозволяє з'ясувати, наскільки людина використовує конструктивні стратегії подолання стресу [15, с. 2015]. На основі результатів скринінгу психологічній службі ЗВО доцільно впроваджувати тренінгову програму «Ресурс стійкості: подолання тривожності в умовах невизначеності», орієнтовану на розвиток саморегуляції, стресостійкості та адаптивних стратегій подолання, оскільки негативні психічні стани в умовах війни знижують здатність особистості долати стрес, впливають на самоорганізацію, мотивацію та здатність приймати зважені рішення [15, с. 2009–2011]. Груповий формат такої роботи є обґрунтованим, оскільки дослідники підкреслюють ефективність психологічних і психотерапевтичних груп підтримки, соціально-психологічних тренінгів та методу «рівний - рівному» в роботі з

молоддю [8, с. 63–65] . Тому система peer-to-peer може стати додатковим ресурсом психологічної служби ЗВО: підготовлені студенти-волонтери здатні надавати первинну підтримку одногрупникам, помічати ознаки підвищеної тривожності та м'яко перенаправляти їх до фахівця.

Науково-педагогічним працівникам, зокрема викладачам і кураторам, доцільно підвищувати власну психологічну компетентність, оскільки саме викладач у межах освітньої взаємодії може активно впливати на емоційний стан студентів, створюючи умови для відкритого діалогу, підтримки та взаємодовіри [17, с. 81] . У практичній площині це передбачає здатність своєчасно помічати зміни в поведінці студента - апатію, надмірне хвилювання, зниження концентрації - та застосовувати підтримувальні комунікативні прийоми безпосередньо під час заняття, адже сприятливе психологічне середовище ґрунтується на емоційному комфорті, комунікативній відкритості, підтримці з боку викладача та можливості безпечного самовираження студентів [5, с. 133] . Освітній процес також має бути спрямований на підтримку самоефективності студентів, оскільки здобувачі освіти з низьким рівнем самоефективності схильні пояснювати невдачі браком власних умінь і знань, уникати академічних вимог, а серед причин низьких очікувань ефективності виокремлюються численні невдачі, відсутність підтримки та зворотного зв'язку [2, с. 94] . Саме тому викладачам варто використовувати формувальне оцінювання, дробити складні завдання на менші етапи, підкреслювати сильні сторони студентів і надавати конструктивний підтримувальний зворотний зв'язок, оскільки сучасні інноваційні підходи до викладання обґрунтовують доцільність процесуального оцінювання з регулярним зворотним зв'язком, що дає змогу коригувати освітні стратегії та підтримувати професійне зростання здобувачів освіти [16, с. 56–58] .

Впровадження запропонованих рекомендацій на всіх цих рівнях дозволить трансформувати освітнє середовище із додаткового джерела стресу на потужний ресурс підтримки. Це сприятиме підвищенню загального рівня резильєнтності студентів та мінімізації негативних наслідків впливу тривалих кризових подій на їхню психіку.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку постійної тривожності у студентів під час тривалих кризових подій дає змогу сформулювати такі висновки:

Емпіричне дослідження проводилося у чотири послідовні етапи із залученням репрезентативної вибірки обсягом 38 здобувачів вищої освіти Національного університету «Одеська юридична академія». Соціально-демографічний зріз підтвердив, що дослідження охоплює цільову аудиторію: 89,5% респондентів віком до 25 років (з них 81,6% - жінки), причому значна частина опитуваних (44,7%) змушена поєднувати навчання з роботою, що виступає додатковим стресовим навантаженням в умовах пролонгованої кризи.

Для забезпечення високої психометричної валідності дослідження було сформовано комплекс із трьох стандартизованих методик: Шкали особистісної тривожності Спілберга–Ханіна (STAI), Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) та Короткої шкали стійкого подолання труднощів (BRCS). Використання саме цього інструментарію дозволило диференціювати стійкі особистісні риси від ситуативних реакцій, кількісно виміряти суб'єктивне сприйняття небезпеки та оцінити наявність внутрішніх копінг-ресурсів студентів у дистанційному форматі.

Кількісний аналіз отриманих результатів засвідчив вкрай несприятливий психоемоційний стан студентської молоді. Виявлено, що жоден респондент (0%) не має низького рівня особистісної тривожності, натомість абсолютна більшість - 73,7%, демонструє високий рівень, що вказує на трансформацію ситуативної напруги у стійку характерологічну рису. Цей стан розгортається на тлі помірного (73,7%) та високого (23,7%) рівнів сприйнятого стресу. Водночас показники внутрішніх ресурсів залишаються недостатніми: 39,5% студентів мають низький рівень резильєнтного копіngu (перебуваючи у зоні ризику дезадаптації), 50,0% - середній, і лише 10,5% володіють високою стресостійкістю.

Статистична перевірка за допомогою кореляційного аналізу повністю підтвердила висунуту гіпотезу дослідження. Встановлено прямий позитивний зв'язок помірної сили ($r = 0,565$) між рівнем сприйнятого стресу та особистісною

тривожністю, що доводить виснажливий вплив хронічного стресу на нервову систему. Ключовим результатом є фіксація зворотного зв'язку ($r = -0,146$) між рівнем резильєнтності та тривожністю. Це статистично обґрунтовує модераторну функцію життєстійкості: студенти з вищими показниками резильєнтного копінгу здатні ефективніше буферизувати вплив кризових подій та демонструють нижчий рівень постійної тривоги.

З метою корекції виявлених дефіцитів та зниження тривожності було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Ресурс стійкості: подолання тривожності в умовах невизначеності». Програма, що базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, складається з 6 тематичних модулів загальним обсягом 12 годин, які послідовно охоплюють тілесну стабілізацію, емоційну регуляцію, розвиток когнітивної гнучкості та актуалізацію соціальної підтримки.

На основі отриманих емпіричних даних сформовано трирівневу модель практичних рекомендацій. На макрорівні (для адміністрації ЗВО) обґрунтовано необхідність адаптації академічного навантаження та створення фізичних просторів безпеки; на рівні психологічної служби - впровадження регулярного скринінгу за допомогою PSS-10 і BRCS та систем підтримки «Peer-to-peer»; на рівні науково-педагогічних працівників - застосування методів підтримки студентської самоефективності. Комплексне впровадження цих заходів дозволить перетворити освітнє середовище на дієвий інструмент збереження ментального здоров'я молоді.

Підсумовуючи вищевикладене, можна констатувати, що мета бакалаврського дослідження досягнута повною мірою, а висунута гіпотеза знайшла своє вичерпне наукове підтвердження. Отримані результати не лише розширюють теоретичні уявлення про механізми трансформації ситуативного стресу в постійну тривожність, але й мають вагомий практичний значущість. Впровадження розробленої тренінгової програми та інтеграція запропонованих рекомендацій в освітній процес закладів вищої освіти дозволить створити ефективну систему психологічної превенції. Формування та зміцнення резильєнтності як базового копінг-ресурсу стане надійною запорукою збереження ментального здоров'я

студентської молоді, забезпечення її повноцінної академічної самореалізації та успішної адаптації до викликів сучасних тривалих кризових подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences*. 2024. № 2. С. 49–54. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7>
2. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 92–99. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15>
3. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. серія: психологія*. 2024. № 2. С. 17–23. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of modern psychology*. 2022. № 2. С. 16–27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
5. Гупало С. Р. Самоефективність: основні теорії та підходи до розуміння поняття. *Habitus*. 2022. № 42. С. 132–136. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.22>
6. Іванцев Л., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. 2019. Т. 1, № 22. С. 76–82. URL: <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82>
7. Ігумнова О., Гаврилюк Ю. Дослідження проявів тривожних станів студентів-психологів. *Psychology travelogs*. 2024. № 1. С. 6–15. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2024-1-1>
8. Кихтюк О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Psychological prospects journal*. 2021. № 38. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-63-75>
9. Кривошей К. Ю.. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. *Інноваційна педагогіка : наук. журн*. 2024. Т. 2, вип. 71. С. 57–63.

- 10.Крупник З. І., Надвична Т. Л. Напрями діяльності фахівців психологічної служби вищого навчального закладу. *Інноваційна педагогіка*. 2024. № 72. С. 207–211. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/72.41>
- 11.Левицька В. І. Сводна таблиця по методикам (Відповіді).xlsx. *Google Docs*. 2026.URL: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rJaOHC2GUi56BkiMQkXI9xPmoBA_f57h/edit?usp=sharing&ouid=116622372281795561101&rtpof=true&sd=true.
- 12.Левицька В. І. Трансформація копінг-ресурсів особистості у процесі формування перманентної тривожності студентства. *Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності* : V Міжнар. науково-практ. конф. молодих вчен., аспірантів та студентів, м. Одеса, 13 берез. 2026 р. Одеса, 2025.
- 13.Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57–60. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12>
- 14.Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 70–73. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215>
- 15.Ломакін Г. Роль навичок самоорганізації та стресостійкості в подоланні негативних психологічних станів в умовах війни. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 5(59). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-2009-2024](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-2009-2024)
- 16.Маковієї О. М. Інноваційні методи викладання: взаємозв'язки між форматами навчання, оцінюванням і зворотним зв'язком.*Інноваційна педагогіка*. 2025. № 87. С. 56–59. URL: <https://doi.org/10.32782/ip/87.10>
- 17.Марчук А. Роль психологічного середовища у формуванні продуктивної педагогічної взаємодії в закладах вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2025. Т. 2, № 81. С. 80–83. URL: https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2025/81/part_2/18.pdf.
- 18.Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник*

- ужгородського національного університету. серія: психологія. 2023. № 2. С. 27–33. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5>
19. Московець Л. П., Жданюк Л. О. Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах безпечного освітнього середовища. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 121–125. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.19>
20. Особливості ментального здоров'я студентів під час навчання в екстремальних умовах / Я. В. Степанюк та ін. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 4. С. 30–34. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-6>
21. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 108–114. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-108-114>
22. Пляка Л. В., Герасимова О. О. Психологічна підтримка педагогів в умовах війни: шлях збереження психічного здоров'я. *Наукові нотатки про національний університет імені В.І. Вернадського, серія психології*. 2025. № 1. С. 127–132. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/22>
23. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 70–78. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12>
24. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності студентів під час воєнних дій / О. Петяк та ін. *Psychology travelogs*. 2025. № 2. С. 17–25. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2025-2-2>
25. Психосвіта шукачів вищої освіти з використанням ресурсно-орієнтованої моделі стійкості до стресу в умовах війни / В. В. Огоренко та ін. *Medicini perspektivi*. 2024. Т. 29, № 3. С. 144–150. URL: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2024.3.313660>
26. Соболев Н., Шиба А. Подолання негативних наслідків тривоги серед українських студентів університетів під час війни. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*.

2024. Vol. 35, no. 4. P. 117–136.
URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v35i4.1512>
27. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі / Р. Яремко та ін. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86.
URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>
28. Ткачишина О. Р. Дослідження проявів тривоги та депресії у студентів в умовах воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія*. 2025. № 1. С. 134–138. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.25>
29. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби. 2026.
URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>.
30. Ямчук Т. Стійкість студентської спільноти у воєнний час. *Науковий бюлетень Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2025. С. 19–31. URL: <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2025.19>
31. A comparison of depression and anxiety among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic / D. Ochnik et al. *Journal of clinical medicine*. 2021. Vol. 10, no. 13. P. 2882. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm10132882>
32. Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel: Repeated Cross-Sectional Study / A. Kurapov et al. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. P. 1–17. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2433990>
33. Kredentser O., Serhiienko D. Resilience as a factor in psychologists' subjective well-being in war conditions. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2024. Vol. 2, no. 32. P. 85–95. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>
34. Krupelnyska L., Baratiuk A. Personality Traits Contributing to Anxiety and Phobic Disorders in Psychology Students. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*. 2022. No. 2 (16). P. 25–32. URL: [https://doi.org/10.17721/bpsy.2022.2\(16\).5](https://doi.org/10.17721/bpsy.2022.2(16).5)
35. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war / M. Polyvianaia et al. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1>

36. Mushcherova K. Psychological Features of the Relationship Between Hardiness and Anxiety. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series "Psychology"*. 2022. No. 1(15). P. 30–35.
URL: [https://doi.org/10.17721/bsp.2022.1\(15\).5](https://doi.org/10.17721/bsp.2022.1(15).5)
37. PSS – Scale of perceived stress. *Quick reference for use*. 2023. C. 6.
URL: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj4kqyw9pmSAxWKR_4FHcZLDEIQFnoECBoQAQ&url=https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf&usg=AOvVaw25eCyCEjzCFSat1X8EEVW6&opi=89978449
38. Stressors in university life and anxiety symptoms among international students: a sequential mediation model / Y. Wang et al. *BMC psychiatry*. 2023. Vol. 23, no. 1.
URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05046-7>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала особистої тривожності Спілберга–Ханіна

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і позначте залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає. Відповіді: Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди.

Питання:

1. У мене буває піднесений настрій
2. Я буваю дратівливим
3. Я легко впадаю в розпач
4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
5. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути
6. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
7. Я спокійний, урівноважений та зібраний
8. Мене турбують можливі труднощі
9. Я дуже переживаю через дрібниці
10. Я буваю цілком щасливий
11. Я все приймаю близько до серця
12. Мені не вистачає впевненості в собі
13. Я відчуваю себе беззахисним
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
15. У мене буває хандра
16. Я буваю задоволений
17. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
18. Буває, що я відчуваю себе невдахою
19. Я врівноважена людина
20. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale - PSS)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Хоча шкала була розроблена 1983 року, вона залишається популярною тому, що допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Питання, включені в цю шкалу, стосуються почуттів і думок протягом останнього місяця. У тесті необхідно вказати, як часто у вас виникали певні думки або почуття. Може здатися, що деякі питання подібні, проте між ними є відмінності. Тому розглядайте кожне питання окремо. Найкращий спосіб це зробити – відповідати швидко. Тобто не намагайтеся підрахувати, скільки разів ви відчували певні почуття, а вказуйте приблизно.

Для кожного питання оберіть один із запропонованих варіантів відповіді: Ніколи; Майже ніколи; Іноколи; Доволі часто; Часто.

Питання:

Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?

Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?

Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?

Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?

Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?

Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?

Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?

Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?

Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale - BRCS)

Brief Resilient Coping Scale, BRCS - це ефективний інструмент, що вимірює адаптивне подолання труднощів. Шкала BRCS призначена для виявлення тенденцій справлятися зі стресом високоадаптивним способом. Поміркуйте й оцініть за шкалою від 1 до 5, наскільки добре нижче наведені твердження описують вашу поведінку та дії. Позначте відповіді, що найкраще відповідають вашій ситуації.

Питання:

1. Я шукаю творчі способи змінити складні ситуації.
2. Незалежно від того, що зі мною відбувається, я вірю, що можу контролювати свою реакцію на це.
3. Я вірю, що можу розвиватися у позитивному напрямку, долаючи важкі ситуації.
4. Я активно шукаю способи поповнити втрати, з якими стикаюся у житті.

Тренінгова програма «Ресурс стійкості: подолання тривожності в умовах невизначеності»

Заняття 1. Вступ. Психоедукація: «Нормальна реакція на ненормальні події»

Тривалість заняття: 120 хвилин (2 години).

Мета заняття: знайомство учасників, зниження первинної напруги, створення атмосфери безпеки та довіри, прийняття групових норм.

1. Привітання та вступне слово (10 хвилин)

Тренер: «Вітаю всіх. Я дуже рада бачити кожного з вас сьогодні тут. Дякую, що знайшли час і, головне, сили прийти. Ми розпочинаємо наш курс «Ресурс стійкості».

Сьогодні ми живемо в часи, коли тривога стала фоном нашого життя. І мета наших зустрічей - не позбутися емоцій взагалі (бо ми живі люди), а навчитися з ними жити так, щоб вони нас не руйнували. Тут - безпечний простір. Тут можна бути будь-яким: втомленим, сумним, веселим або мовчазним. Тут немає оцінок.

Сьогоднішнє заняття буде присвячене знайомству - з групою, зі мною і, насамперед, із собою та своїм станом».

2. Вправа «Правила безпечного простору» (20 хвилин)

Мета: формування почуття безпеки, окреслення меж взаємодії.

Тренер: «Щоб нам усім було комфортно і, головне, безпечно відкриватися, нам потрібно домовитися про правила нашої кухні. Я пропоную базові правила, а ви можете додати свої».

Інструкція тренера: «Я буду називати правило, а ви, якщо згодні, показуйте клас (великий палець вгору).

Конфіденційність. Все, що сказано в цьому колі, залишається в цьому колі. Ми не обговорюємо історії інших учасників за дверима. Чи згодні ви?

Я-висловлювання. Ми говоримо тільки від себе і про себе. Замість, всі студенти зараз бояться, кажемо, я зараз відчуваю страх.

Правило Стоп (або Пас). Якщо ви не хочете відповідати на питання або виконувати вправу, ви маєте право сказати стоп або я пропускаю хід. Ніхто не буде тиснути.

Безоціночність. Ми не даємо порад, якщо про них не просили. Ми не кажемо, та забий, це дрібниці. Ми просто слухаємо і приймаємо.

Вимкнений звук телефонів. Щоб ми могли бути тут і тепер».

3. Вправа на знайомство «Метафора мого стану» (30 хвилин)

Мета: знайомство учасників, актуалізація та вербалізація (озвучення) емоційного стану, розвиток рефлексії.

Матеріали: смартфони учасників, доступ до інтернету, спільний чат групи (Telegram/Viber).

Тренер: «Ми з вами познайомимося трохи незвичним способом. Часто нам буває складно підібрати слова, щоб описати, що коїться всередині. Тому нехай за нас говорять образи. У інтернеті є мільйони зображень, і я впевнений(-а), що одне з них точно про вас прямо зараз».

Інструкція тренера: «Візьміть свої телефони. У вас є 3 хвилини. Зайдіть у Google, Pinterest або будь-який інший пошуковик. Знайдіть картинку, яка асоціюється з вашим станом або настроєм у цю хвилину. Це може бути що завгодно: пейзаж, кадр з фільму, абстракція, мем, тварина чи погода. Не намагайтеся знайти правильну або гарну картинку. Шукайте ту, на яку ви подивитеся і скажете: О, це точно я зараз!. (Тренер засікає час і чекає, поки в чаті з'являться зображення).

Обговорення (коли всі найшли):

Тренер: «Чудово, я бачу, що наша галерея поповнилася. Давайте розглянемо її». «Зараз по черзі (за бажанням або по колу) прокоментуйте свій вибір: Як вас звати (як до вас звертатися)? Чому ви обрали саме це зображення? Що на ньому відбувається і як це перегукується з тим, як ви почуваєтеся?»

4. Вправа «Очікування та побоювання» (20 хвилин)

Мета: прояснення запиту учасників, корекція нереалістичних очікувань.

Тренер: «Ми познайомилися. Тепер важливо зрозуміти, куди ми рухаємося. Тривога часто живиться невизначеністю. Щоб її зменшити, давайте проговоримо, чого ви чекаєте від цього тренінгу».

Інструкція: «Подумайте і продовжіть дві фрази: Я прийшов(-ла) сюди, щоб... (наприклад: навчитися дихати, заспокоїтися, знайти друзів). Я трохи побоююся, що... (наприклад: мені не допоможе, я буду виглядати безглуздо, мене змусять говорити)».

(Можна робити усно по колу, або попросити написати в чат, на стікерах).

Тренер (підсумок): «Дякую. Я почула ваші побажання. Щодо побоювань це нормально боятися нового. Ми будемо рухатися у вашому темпі. Я не обіцяю, що тривога зникне назавжди (це неможливо), але я обіцяю, що у вас з'являться інструменти, щоб нею керувати».

Міні-лекція: «Механіка тривоги: чому ми це відчуваємо?» (30 хвилин)

Мета: пояснити учасникам різницю між адаптивною та патологічною тривожністю, розкрити біологічний сенс тривоги та легалізувати їхні переживання.

Вступ: Друзі, перше, що ми маємо зробити це перестати боротися з тривогою як із ворогом. Насправді, тривога це еволюційний механізм виживання. Якби наші предки не вміли тривожитися, їх би давно з'їли хижаки. Тривога це вбудована система сигналізації. Її завдання попередити нас про можливу небезпеку, щоб ми могли підготуватися.

Як це працює в тілі: Реакція «Бий-Біжи-Замри»

Коли наш мозок (а саме його давня частина, амигдала) бачить загрозу, він миттєво запускає викид гормонів стресу: адреналіну та кортизолу. Тіло готується до фізичної дії: Серце б'ється частіше (щоб качати кров до м'язів). Дихання стає поверхневим (більше кисню). Травлення зупиняється (не час витратити енергію на їжу, треба рятуватися). Але ось у чому проблема: у стародавні часи загроза була зрозумілою, наприклад, тигр. Ви або втекли, або перемогли, і стрес закінчився. А сьогодні ми живемо в умовах тривалої кризи. Війна, сирени, невизначеність майбутнього це тигр, який не зникає місяцями. Наша сигналізація працює без зупинки, і організм просто виснажується».

Ситуативна vs Особистісна тривожність

Важливо розрізнити два стани (згідно з підходом Ч. Спілбергера, про який ми згадували під час тестів):

Ситуативна тривога: Це нормальна реакція на подію. Наприклад, ви тривожитесь перед іспитом або під час обстрілу. Подія минула, стан нормалізувався.

Особистісна (постійна) тривожність: Це коли тривога стає вашою рисою. Ви чекаєте на погане навіть тоді, коли зараз усе відносно тихо. Це як радіо, яке постійно грає сумну музику десь на фоні. Саме з цим фоном ми будемо працювати на тренінгу».

Концепція «Вікна толерантності»

У кожного з нас є своє вікно толерантності це обсяг напруги, який ми можемо витримати, залишаючись спокійними та здатними думати. Коли ми вище вікна у нас паніка, агресія, неспокій (Гіперзбудження). Коли ми нижче вікна, ми відчуваємо апатію, заціпеніння, депресію (Гіпозбудження). Тривалі кризи звужують наше вікно. Наше завдання на тренінгу навчитися розширювати це вікно і вчасно помічати, коли нас з нього викидає.

Підсумок (5 хвилин):

Тренер: «Ми не зможемо вимкнути війну чи кризи зовні. Але ми можемо: Зрозуміти, як працює наша сигналізація. Навчитися скидати зайвий адреналін через тіло. Навчити мозок розрізнити реальну загрозу та накручені думки. Ми не станемо безстрашними роботами, але ми станемо тими, хто вміє керувати своїм станом навіть у шторм».

Запитання до групи: «Чи впізнаєте ви свої реакції в описі Бий-Біжи-Замри?». «Яка частина тіла зазвичай першою сигналізує вам про тривогу?» (клубок у горлі, холод у руках, напруга в плечах тощо).

6. Завершення заняття. Ритуал «Одним словом» (5-7 хвилин)

Мета: емоційна стабілізація, підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку.

Тренер: «Наше перше заняття добігає кінця. Ви зробили велику роботу, прийшли і відкрилися новому досвіду».

Інструкція: «Давайте на прощання кожен скаже лише одне слово, з яким він іде сьогоднішнього заняття. Це може бути емоція, думка або стан».

(Приклади: Цікавість, Спокій, Втома, Надія).

Тренер: «Дякую всім за роботу. Ми зустрічаємося наступного разу (дата/час). Бережіть себе. До побачення».

Заняття 2. Тілесна стабілізація: «Пошук внутрішніх опор»

Тривалість: 120 хвилин.

Мета: Навчити студентів технікам швидкого «заземлення» та самодопомоги через тіло; замінити відчуття тривожного холоду та напруги на відчуття тепла та безпеки.

1. Привітання та «Температура тіла» (10 хвилин)

Тренер: «Вітаю всіх! Сьогодні наше заняття повністю присвячене нашому тілу. Тривога часто діє підступно: ми ще не встигли нічого подумати, а серце вже калатає, а руки тремтять. Сьогодні ми навчимося домовлятися з тілом без слів. Для початку уявіть шкалу від 1 до 10. Наскільки напруженим або затиснутим ви відчуваєте своє тіло прямо зараз? Просто запам'ятайте цю цифру».

2. Вправа-розминка «Струшування» (15 хвилин)

Мета: Скинути зайвий адреналін, розслабити м'язи. Інструкція: «Давайте просто потрусимо кистями рук, наче ми намагаємося скинути з них краплі води. Тепер плечима. Потупайте ногами. Це простий спосіб сказати тілу: Стрес закінчився, можна розслабитися».

3. Вправа «Сканування: Де живе моя тривога?» (20 хвилин)

Мета: Розвиток тілесної усвідомленості.

Інструкція: «Сядьте зручно. Закрийте очі. Подумки проскануйте своє тіло від кінчиків пальців ніг до макушки. Де ви відчуваєте найбільшу напругу? Можливо, це стиснуті щелепи, напружена шия чи клубок у животі? Просто зверніть на це увагу. Наступні вправи допоможуть цим зонам розслабитися».

4. Основна техніка №1. Візуалізація «Кишенькове сонце» (25 хвилин)

Мета: Стабілізація через образ тепла; робота з емоційним «заціпенінням».

Тренер: «Ми помітили нашу напругу. Тепер давайте принесемо туди трохи ресурсу».

Інструкція: «Уявіть маленьке сонце у своїй долоні. Відчуйте його лагідне тепло. Тепер повільно покладіть цю долоню собі на серце (або на ту зону, де ви відчули найбільшу напругу під час сканування). Відчуйте, як тепло від цього сонця починає розливатися вашим тілом, розтоплюючи кригу тривоги. Подихайте кілька хвилин, концентруючись на цьому відчутті затишку».

Дослідження себе (обговорення): «Яке відчуття виникає від цього уявного тепла?» «Чи легко було його прийняти?» «Чи змінилося відчуття в тій зоні, куди ви приклали сонце?»

5. Основна техніка №2. «Обійми метелика» (30 хвилин)

Мета: Білатеральна стимуляція мозку для швидкого зниження рівня стресу та відновлення емоційної рівноваги.

Тренер: «Це унікальна техніка, яку використовують для допомоги людям у зоні бойових дій та після катастроф. Вона допомагає переключити мозок із режиму паніки в режим спокою за допомогою простих дотиків».

Інструкція: «Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лежала на лівому плечі (або передпліччі), а ліва, на правому. Ваші руки мають нагадувати крила метелика. Почніть по черзі легенько постукувати долонями по плечах: лівою, правою, лівою, правою. Ритм має бути повільним, як спокійне серцебиття. Очі можна закрити або дивитися розслабленим поглядом перед собою. Продовжуйте так робити протягом 2-3 хвилин, спостерігаючи за своїм диханням».

Обговорення: «Як змінився ваш стан під час цих постукувань?» «Чи з'явилося відчуття, що ви ніби заколисуєте свою тривогу?»

6. Завершення та «Зворотне сканування» (20 хвилин)

Тренер: «Давайте знову закриємо очі та перевіримо наше тіло. Яка цифра напруги у вас зараз? Якщо вона стала хоча б на одиницю меншою це вже велика перемога».

Рефлексія: Кожен учасник ділиться: «Де в тілі я зараз відчуваю найбільше тепла або спокою?».

Супер! Переходимо до Заняття №3. Це «екватор» нашого тренінгу.

Якщо на перших заняттях ми заспокоювали тіло, то тепер ми занурюємося в емоції. Важливо пояснити студентам, що тривога це часто маска, під якою ховаються інші почуття: гнів на несправедливість, сум через втрати або провина за те, що ти в безпеці.

Заняття 3. Емоційний інтелект: «Мова моїх почуттів»

Тривалість: 120 хвилин.

Мета: навчити студентів розпізнавати свої справжні емоції, легалізувати «негативні» почуття та навчитися виражати їх екологічно, щоб вони не перетворювалися на постійну тривогу.

1. Привітання та «Метафоричний прогноз погоди» (10 хвилин)

Тренер: «Вітаю всіх! Сьогодні ми поговоримо про те, що зазвичай ми намагаємося сховати глибше про наші емоції. Давайте почнемо з налаштування. Якби ваш емоційний стан сьогодні був погодою, то якою саме? У нас зараз сонячно, густий туман, штормове попередження чи, можливо, тихий грибний дощ?» (Учасники по черзі називають свій стан).

2. Вправа-розминка «Словник відчуттів» (20 хвилин)

Мета: розширити емоційний словник (студенти часто знають лише мені ок або мені погано).

Інструкція: «Я буду називати літеру алфавіту, а ваше завдання це швидко назвати емоцію або почуття на цю літеру. Наприклад, на Р це радість, розчарування, роздратування. Це допомагає нам витягнути з підсвідомості те, що ми насправді відчуваємо».

3. «Емоції це месенджери» (15 хвилин)

Тренер: «Уявіть, що кожна емоція це лист, який прийшов на вашу пошту. Гнів каже: Твої кордони порушено!. А що ж інші емоції кажуть? Давайте подискутуємо.

(дати учасникам подумати що їм можуть сказати емоції)

Сум каже: Ти щось втратив, і це було важливо. Страх каже: Будь обережний, попереду невідомість.

Тривога стає постійною тоді, коли ми накопичуємо ці листи і не відкриваємо їх. Сьогодні ми повчимося їх читати».

4. Основна техніка №1. «Гостьовий будинок емоцій» (30 хвилин)

(Ця вправа базується на відомій метафорі Румі. Вона вчить приймати будь-який стан без самокритики).

Мета: зниження опору емоціям, профілактика емоційного вигорання.

Інструкція тренера: «Закрийте очі. Уявіть, що ви це великий, затишний будинок. А ваші емоції це гості, які стукають у ваші двері. Зараз до вас прийшла Тривога. Який у неї вигляд? У що вона одягнена? Чи вона маленька і галаслива, чи велика і німа? Замість того, щоб зачиняти двері, запросіть її на чай. Уявіть, що ви сидите навпроти неї. Спробуйте запитати її: Про що ти хочеш мене попередити?. Тепер уявіть, що прийшов інший гість Радість або Спокій. Де вони сідають у вашому будинку?»

Дослідження себе (обговорення): «Чи важко було впустити Тривогу? Хотілося її вигнати?» «Що змінилося у вашому стані, коли ви перестали з нею боротися і просто сіли навпроти?»

5. Основна техніка №2. «Емоційний контейнер: Лист без адресата» (30 хвилин)

Мета: екологічне відреагування накопичених почуттів.

Тренер: «Ми часто мовчимо про те, що нас злить або засмучує, щоб не вантажити інших або не здаватися слабкими. Але ці емоції нікуди не зникають, вони перетворюються на напругу в тілі».

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу. Оберіть одну емоцію, яка останнім часом була дуже важкою (гнів на війну, образа на ситуацію, біль). Напишіть лист цій емоції або людині/події, що її викликала. Не стримуйтеся у виразах. Пишіть усе, що приходить у голову. Цей лист ніхто не прочитає. Важливо не просто писати факти, а писати відчуття: Я відчуваю лють, бо..., Мені боляче, тому що....

Завершення: Коли відчуєте, що папір забрав частину болю, цей аркуш можна символічно розірвати або зім'яти і викинути у смітник (контейнер)».

6. Завершення та вправа «Якір самоспівчуття» (15 хвилин)

Тренер: «Ми сьогодні зробили складну роботу, подивилися в очі своїм почуттям. На завершення покладіть руку на плече (або обійміть себе) і скажіть подумки: Те, що я відчуваю це нормально. Я маю право на ці емоції. Я на своєму боці».

Шеринг: Учасники діляться одним словом: «З яким почуттям ви виходите з тренінгу сьогодні?»

Заняття 4. Когнітивна гнучкість: «Від хаосу до структури»

Тривалість: 120 хвилин.

Мета: навчити студентів розрізняти зони контролю, знизити рівень тривоги через створення передбачуваності в щоденному житті, розвинути навички конструктивного планування в умовах кризи.

1. Привітання та шеринг (10 хвилин)

Тренер: «Вітаю всіх! На минулих заняттях ми заспокоювали тіло та вчилися розуміти мову своїх емоцій. Сьогодні ми підключаємо наш головний комп'ютер це розум. У тривалих кризових ситуаціях найбільше нас лякає невідомість і відчуття, що ми нічого не вирішуємо. Сьогодні ми повернемо собі право керувати своїм днем».

2. Вправа-розминка «Детектив думок» (15 хвилин)

Мета: навчитися відрізняти факти від тривожних припущень.

Інструкція: «Я буду називати твердження, а ви маєте швидко визначити це Факт чи Тривожна думка. Зараз 15:00 (Факт). Я ніколи не закінчу цей університет (Думка). На вулиці йде дощ (Факт). Все буде тільки гірше (Думка). Це допомагає нам зрозуміти, що тривога часто це лише коментатор, а не сама реальність».

3. Міні-лекція «Зони нашого впливу» (10 хвилин)

Тренер: «Уявіть, що ваша енергія це заряд батарейки. Коли ми тривожимося через курс долара, новини або те, що буде через рік, ми наче намагаємося освітити ліхтариком весь океан. Батарейка сідає, а користі мало. Секрет резильєнтності світити собі під ноги. Тобто спрямовувати увагу на те, що ми реально можемо змінити прямо зараз».

4. Основна вправа №1. «Мій внутрішній акумулятор» (25 хвилин)

Мета: наочне усвідомлення поточного рівня психологічного ресурсу, ідентифікація факторів відновлення та виснаження.

Тренер: «Уявіть, що кожна людина це як складний пристрій, який має свою батарею. Якщо ми лише витрачаємо енергію і не ставимо себе на зарядку, система починає давати збої: з'являється та сама постійна тривожність, дратівливість або апатія. Зараз ми проведемо діагностику вашого поточного стану».

Інструкція тренера: «Візьміть аркуші паперу та олівці. Намалюйте великий прямокутник це ваш внутрішній акумулятор. Позначте на ньому рівень заряду, який ви відчуваєте в собі саме в цей момент, тут і тепер. Заштрихуйте цю частину. Тепер з одного боку (можна зверху) запишіть 5 пунктів, які вас заряджають. Що дає вам сили? (Наприклад: прогулянки, спілкування, цікаві заходи, час із коханою людиною чи навіть просто час наодинці з собою). З іншого боку запишіть 5 пунктів, які вас виснажують. Що забирає вашу енергію? (Це може бути рутинна, конфлікти, коли хтось відмовляється допомогти, або надмірні новини). Подивіться на свій малюнок. Це реальна картина вашого стану зараз».

Блок «Дослідження себе» (обговорення): «Подумайте, що з того, що вас наповнює, можна збільшити або посилити вже завтра?» «Як можна зменшити вплив того, що вас розряджає?» «Чи здивував вас рівень вашого заряду сьогодні?»

Важливий коментар тренера: «Важливо пам'ятати: ця техніка не про правильну чи неправильну енергію. Вона про ваш реальний стан. Навіть якщо ваш акумулятор зараз майже порожній, саме усвідомлення цього вже запускає процес відновлення, бо ви бачите, куди зникають сили і де їх брати».

5. Техніка-підготовка «Кола контролю» (20 хвилин)

Мета: візуалізація сфер відповідальності для зниження відчуття безпорадності.

Інструкція тренера: «Намалюйте на аркуші два кола: одне маленьке (внутрішнє) і одне велике (зовнішнє). У зовнішнє коло впишіть те, на що ви не можете вплинути (війна, тривалість кризи, дії інших людей). У внутрішнє коло впишіть те, що залежить тільки від вас (мій режим сну, що я їм, кому я телефоную, як я вчуся). Подивіться на внутрішнє коло. Це ваша територія сили. Саме для неї ми зараз створимо інструкцію».

6. Основна вправа №1. «План безпечного дня» (30 хвилин)

Ця вправа, тепер стає логічним продовженням роботи над зонами контролю.

Мета: знизити тривогу та створити опору в щоденності через передбачуваність.

Тренера: «Тепер, коли ми бачимо зону свого впливу, давайте зробимо її максимально комфортною. План безпечного дня це не список справ чи дедлайнів. Це ваш спосіб сказати собі: У моєму житті є місце для мене».

Інструкція: «Поділіть аркуш на три частини: Ранок, День, Вечір. У кожен частину впишіть одну дію, яка приносить вам спокій (це може бути чай, душ, 5 хвилин тиші). Додайте маленьку приємність до кожної частини дня: улюблена пісня, дзвінок другу, запалена свічка, молитва, смачна їжа або спорт. Оформіть це так, щоб вам було приємно на це дивитися. Цей план ваша головна опора на тиждень».

Блок «Дослідження себе» (обговорення): «Що з цього плану найбільше знімає вашу напругу?» «Чи легко вам було дозволити собі ці прості радості в умовах кризи?» «Що ви хочете додати у свій план уже на завтра?»

6. Завершення та ритуал «М'яка впевненість» (10 хвилин)

Тренер: «З'являється спокій, коли ми маємо план. Подивіться на свій запис ще раз. Відчуйте, як день стає більш м'яким і прогнозованим».

Шеринг: Кожен учасник каже одну річ зі свого плану, яку він виконає вже сьогодні ввечері.

Заняття 5. Соціальний ресурс: «Мистецтво підтримки та зв'язку»

Тривалість: 120 хвилин.

Мета: подолати відчуття ізоляції, навчити студентів ідентифікувати свої ресурси в оточенні, розвивати навички екологічного прохання про допомогу та взаємопідтримки.

1. Привітання та шеринг «Мій острів» (10 хвилин)

Тренер: «Вітаю всіх! Сьогодні ми виходимо за межі власного Я і дивимося навколо. Коли ми тривожимося, нам здається, що ми це одинокий острів у штормовому океані. Але насправді під водою всі острови з'єднані землею. Розкажіть, хто або що у вашому оточенні протягом останнього тижня був для вас тією самою землею або опорою?»

2. Вправа-розминка «Павутинка зв'язків» (15 хвилин)

Мета: наочно продемонструвати взаємозалежність та важливість кожного в групі.

Інструкція: «Уявіть, що між нами зараз простягаються невидимі нитки. Я називаю якусь свою рису (наприклад, Я люблю каву) і передаю слово тому, хто теж це любить. Так ми побачимо, як багато у нас спільного, навіть якщо ми різні. Ми не самі у своїх смаках, страхах та надіях».

3. Міні-лекція «Чому нам потрібні інші» (20 хвилин)

Тренер: «Наукові дослідження резильєнтності доводять: люди, які мають хоча б одну людину, якій вони довіряють, переживають кризи в рази легше. Соціальна підтримка знижує рівень кортизолу. Коли ми обіймаємо когось або просто відчуваємо, що нас чують, виділяється окситоцин це гормон близькості та безпеки. Він є природним антидотом до тривоги. Але щоб цей ресурс працював, ми маємо знати, хто входить до нашого кола підтримки».

4. Основна техніка №1. Графічна вправа «Соціальний атом» (30 хвилин)

Мета: візуалізація ресурсів оточення та виявлення «дефіцитних» зон у спілкуванні.

Інструкція тренера: «Намалюйте в центрі аркуша невелике коло і напишіть у ньому Я. Навколо себе намалюйте кола або крапки, які символізують людей з вашого оточення (друзі, родина, викладачі, колеги, навіть домашні улюбленці). Розташовуйте їх на різній відстані: ті, хто найближче і кому ви найбільше довіряєте зовсім поруч із Я. Ті, з ким спілкування формальне далі. Проведіть лінії від себе до цих людей. Стрілочка до вас це підтримка, яку ви отримуєте. Стрілочка від вас це те, що ви даєте їм».

Блок «Дослідження себе» (обговорення): «Чи багато стрілочок спрямовано до вас? Чи не відчуваєте ви, що тільки віддаєте енергію?» «Чи є у вашому атомі люди, з якими ви хотіли б стати ближче, але тривога заважає це зробити?» «Хто на цій схемі є вашим головним зарядним пристроєм?»

5. Основна техніка №2. Рольова гра «Мистецтво просити про допомогу» (30 хвилин)

Мета: подолання бар'єру «я маю бути сильним», навчання конструктивній комунікації.

Тренер: «Часто студенти з високою тривожністю бояться просити про допомогу, бо це здається слабкістю або вони не хочуть вантажити інших. Але правда в тому, що люди часто раді допомогти, просто вони не знають як».

Інструкція: «Об'єднайтеся в пари. Один це похач, інший це помічник. Спробуйте озвучити реальне прохання (наприклад: Мені дуже страшно через сесію, просто послухай мене 5 хвилин або Допоможи мені розібратися з цією темою). Використовуйте формулу: Моє відчуття + Моя потреба + Конкретне прохання. Потім поміняйтеся ролями».

Обговорення: «Що було складніше: просити чи допомагати?» «Що ви відчули, коли вам щиро відповіли Так, я допоможу?»

6. Завершення. Вправа «Коло підтримки» (15 хвилин)

Тренер: «Ми завершуємо наше п'яте заняття. Подивіться на групу. За ці тижні ми стали частиною соціального атома один одного».

Інструкція: «Давайте зробимо такий жест: покладіть руки на плечі сусідам (якщо ви очно) або просто простягніть руки до екрана (якщо онлайн). Скажіть по черзі: Я бачу тебе, я чую тебе, ти не один/не одна».

Шеринг: Учасники діляться: «Яку одну людину зі свого атома я хочу сьогодні обійняти або просто написати Дякую, що ти є?»

Заняття 6. Резильєнтність та майбутнє: «Мій шлях до стійкості»

Тривалість: 120 хвилин.

Мета: інтеграція отриманого досвіду, актуалізація внутрішніх ресурсів, формування навичок планування майбутнього в умовах невизначеності та завершення групової роботи.

1. Привітання та «Ретроспектива успіху» (10 хвилин)

Тренер: «Вітаю всіх на нашому заключному занятті! Ми пройшли довгий шлях: від розуміння механіки тривоги до пошуку опор у тілі, емоціях та людях. Давайте згадаємо: яку одну техніку або думку з наших зустрічей ви вже спробували використати у житті? Як це на вас вплинуло?»

2. Вправа-розминка «Скарбничка сили» (15 хвилин)

Мета: актуалізація сильних сторін учасників. Інструкція: «Напишіть на папірці одну свою рису характеру, яка допомогла вам пройти крізь усі кризи останніх років. Складіть ці папірці в центр кола (або напишіть у чат). Подивіться, яка величезна скарбничка сили у нашої групи».

3. Міні-лекція «Резильєнтність: мистецтво відновлення» (20 хвилин)

Тренер: «Резильєнтність це не про те, щоб ніколи не падати. Це про здатність відскакувати після удару. Як м'ячик, який стискають, але він повертає свою форму. Сьогодні ми не просто боремося з тривогою, ми будуємо вашу внутрішню фортецю. Ви вже маєте фундамент. Тепер важливо побачити всю конструкцію цілісно».

4. Основна техніка №1. Арт-терапевтична вправа «Дерево моєї резильєнтності» (30 хвилин)

Мета: інтеграція всіх ресурсів (тілесних, емоційних, когнітивних, соціальних) у єдиний образ.

Інструкція тренера: «Намалюйте на аркуші дерево. Воно може бути будь-яким, але воно має бути стійким до вітрів. Коріння: Запишіть тут ваші цінності та минулий досвід (що допомагало вам раніше?). Стовбур: Це ваші сильні сторони та навички (наприклад, я вмію заземлятися, я вмію просити про допомогу). Гілки: Це ваші соціальні зв'язки (люди з вашого соціального атома). Листя та плоди: Це ваші плани, мрії та маленькі радості з плану безпечного дня. Подивіться на це дерево. Воно здатне вистояти у шторм, бо воно живе і має глибоке коріння».

Обговорення: «Що у вашому дереві дає вам найбільше відчуття стійкості?» «Яку частину дерева ви хотіли б підживити найближчим часом?»

5. Основна техніка №2. Проекція в майбутнє «Маленькі кроки» (25 хвилин)

Мета: зниження тривоги перед невідомим через планування коротких дистанцій.

Тренер: «Коли ми дивимося занадто далеко в майбутнє під час кризи, нас охоплює паніка. Секрет спокою це планувати лише настільки, наскільки ви бачите світло свого ліхтарика».

Інструкція: «Запишіть 3 прості кроки, які ви зробите наступного тижня, щоб підтримати свій акумулятор. Один крок для тіла (наприклад, лягти спати вчасно). Один крок для душі (наприклад, кишенькове сонце перед іспитом). Один крок для зв'язку (наприклад, написати другу)».

6. Фінальний ритуал «Валіза в дорогу» (20 хвилин)

Тренер: «Наш тренінг завершується. Уявіть, що перед вами стоїть валіза, з якою ви вирушаєте далі у своє студентське життя».

Інструкція: «Кожен по черзі скажіть: Яку одну вправу чи думку я кладу у свою валізу (забираю з собою)? Що я залишаю в цій залі (або чаті) і не хочу брати з собою далі (наприклад, зайву провину чи страх перед тривогою)?»

Заключне слово тренера: «Я дякую кожному з вас за щирість і сміливість. Ви сильніші, ніж вам здається. Пам'ятайте про своє кишенькове сонце і бережіть свої акумулятори. До зустрічі у вашому щасливому майбутньому!»