

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Л.С. Зоря**

**Кваліфікаційна робота**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ**  
**СТАНУ ТРИВОГИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**В УМОВАХ ВІЙНИ**

**2024**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра** психології та соціології

(повна назва кафедри)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до кваліфікаційної роботи**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

**на тему: «Психологічні особливості подолання стану тривоги  
здобувачами вищої освіти в умовах війни»**

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-20з

Зоря Л.С.

Керівник: д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: завідувачка кафедри психології та філософії  
Буковинського державного медичного університету,  
д.психол.н., проф.

Борисюк А. С.

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет \_\_\_\_\_ здоров'я людини \_\_\_\_\_  
Кафедра \_\_\_\_\_ психології та соціології \_\_\_\_\_  
Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_ бакалавр \_\_\_\_\_  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)  
Спеціальність \_\_\_\_\_ 053 Психологія \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)  
Освітня програма \_\_\_\_\_ «Психологія» \_\_\_\_\_

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.

«20» травня 2024 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**ЗОРИ ЛЮДМИЛИ СЕРГІЇВНИ**

**1. Тема роботи:** «Психологічні особливості подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни».

Керівник роботи: Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

**2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року**

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 48 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

## 6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу у зниженні стану тривоги у здобувачів вищої освіти в умовах війни.	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	20.06.2024 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 –30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Зоря Л.С.

Бохонкова Ю.О

## РЕФЕРАТ

Текст – 48 с., табл. – 4 , рис. – 4, література – 55 дж., додатків – 5.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми тривоги у здобувачів вищої освіти в умовах війни. Надано психологічні особливості подолання тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне дослідження соціально-психологічних особливостей подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни. Зроблено психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації у вигляді програми тренінгу з мінімізації проявів тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Ключові слова: ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ, СТАН, ПОДОЛАННЯ, ДОСЛІДЖЕННЯ, СТРЕС, ПЕРЕЖИВАННЯ, ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, ОСОБИСТІСТЬ, КОНСТАНТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, НАСТРІЙ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, НАДЗВИЧАЙНА СИТУАЦІЯ

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	12
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження тривоги у здобувачів вищої освіти в умовах війни.....	12
1.2. Психологічні особливості подолання стану тривоги у здобувачів вищої освіти в умовах війни.....	19
1.3. Тривожність як індивідуальна властивість особистості та вплив на стан тривоги здобувачів вищої освіти в умовах війни.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТАНУ ТРИВОГИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	26
2.1. Характеристика методик емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів отриманих результатів емпіричного дослідження .....	31
2.3. Практичні рекомендації щодо попередження та корекції подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни.....	47
Висновки до розділу 2.....	52
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	55
ДОДАТКИ.....	61

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Питання психологічних особливостей подолання тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни є дуже актуальною на даний момент, особливо в контексті сучасних конфліктів і напружених геополітичних ситуацій. Війна та конфлікти впливають на психіку, де люди, які знаходяться в зоні конфлікту або під впливом воєнного стану, часто стикаються з тривогою, стресом, травмами. Це може впливати на їх здатність до навчання і загальну психічну стійкість.

Психологічний тиск на здобувачів вищої освіти, значно впливає на їх стан тривоги, якщо вони знаходяться в зоні воєнного конфлікту. Вони можуть боятися виходити на вулицю, ходити на заняття, або займатися онлайн вдома чи взагалі залишати свої домівки. Це призводить до погіршення психічного стану та соціальної ізоляції. Нестабільність і невизначеність в умовах війни, здобувачі вищої освіти можуть відчувати невизначеність та нестабільність щодо майбутнього. Невизначеність щодо того, що може статися завтра, або чи зможуть вони продовжувати навчання в умовах конфлікту, може призводити до посилення стану тривоги та стресу. Втрата довіри та безпеки під дією воєнних конфліктів можуть призводити до порушень прав людини, або навіть до злочинів проти цивільного населення. Це призводить втрату довіри до власної держави, а також відчуття втрати безпеки та захищеності у власній країні. Травматичні події та стрес для здобувачів вищої освіти, які були або можуть бути свідками воєнних дій, втратили близьких людей або самі стали жертвами конфлікту дуже впливає на внутрішній стан будь-якої людини. Ці травматичні події залишають глибокий слід у психіці та можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших психічних проблем. Розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) характеризується відчуттям тривоги, повторюваними спогадами, снами або флешбеками про події, неконтрольованим стресом. Це може суттєво

ускладнити здатність здобувачів вищої освіти здатність до навчання, зосередженість уваги, засвоєння нової інформації та їх загальне психічне здоров'я.

Деякі здобувачі вищої освіти можуть втратити родичів, друзів або товаришів, власний будинок унаслідок воєнних дій. Ця втрата може поглибити їхню тривогу та призвести до депресії. Крім того, підтримка з боку сім'ї та друзів може бути обмеженою або недостатньою через ситуацію в зоні конфлікту.

Стрес пов'язаний із невизначеністю та нестабільністю в умовах війни, часто супроводжується постійним страхом через невідомість того, що може статися з ними або їхніми близькими. Це робить навчання важким та призводить до посилення стану тривоги та стресу. Негативний вплив на навчальну продуктивність в умовах війни приносить стрес та тривога, пов'язані з військовим конфліктом, можуть негативно впливати на навчальну продуктивність здобувачів вищої освіти та засвоєння знань. Здобувачі вищої освіти мають також складнощі з концентрацією, пам'яттю та виконанням навчальних завдань.

Актуальність дослідження полягає у тому, щоб дізнатись який вплив має тривожність на життєдіяльність здобувачів вищої освіти в умовах війни; визначити основні показники життєдіяльності (Самопочуття, Активність, Настрій.), визначити рівень тривожності, побачити результати щодо рівня життєстійкості здобувачів вищої освіти в цей нелегкий для всіх час.

**Об'єкт дослідження** – стан тривоги у здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни.

**Мета дослідження:** емпірично дослідити та теоретично обґрунтувати психологічні особливості подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни.



На основі сформульованої мети було виділено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати літературу за проблемою дослідження психологічних особливостей подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. З'ясувати психологічні особливості проявів та надати характеристику стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни.

3. Провести емпіричне дослідження щодо виявлення проблем вираженості стану тривоги, з якими стикається здобувач вищої освіти в умовах війни.

4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо подолання негативних проявів стану тривоги у здобувачів вищої освіти в умовах війни.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали: принципи особливостей подолання тривожності у здобувачів вищої освіти (Р.М. Білоус, О.А. Блінов, С.М. Бужинська, М.Й. Боришевський, А.А. Даніліч-Скакун, Ю.І. Гриценко, Є.В. Горбенко, М. Кудінова, Т.В. Савіцька, С.М. Скляр, А. Ю. Філіпович, Ю.Ю. Філіпович, О. Харко та ін.), поняття про стрес, тривожність та прояви стану тривоги (Я. О. Кармазін, О. Карплюк, О.М. Кузьмінська, І.В. Ковальова, І.В. Кучеренко, І. Павлова, В.В. Шевчук, та ін.). Системний підхід до вивчення тривожності, психічного розвитку та формування особистості (Г.С. Костюк, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, В.Ф. Моргун, В.О. Соловієнко, Л.М. Титаренко); теорія та практика психолого-педагогічного дослідження (Л.Ф. Бурлачук, С.Д. Максименко); комплексний підхід до вивчення емоційної стійкості (М.С. Корольчук, В.І. Осьодло, В.В. Стасюк).

**Методи дослідження:**

- *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз систематизації теоретичних даних та літературних джерел;

- *емпіричні*: бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик: Скринінг тривожності (GAD-7) [42]; Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна [1]; Опитувальник Шкала прояву загальної тривожності» Ж. Тейлор (в адаптації В. Норахідзе) [17]; Методика САН на визначення основних показників життєдіяльності (Самопочуття, Активність, Настрій) [23];

- *методи обробки даних*.

**Теоретичне значення дослідження** полягає: у розкритті теоретико-методологічних засад вивчення психологічних особливостей подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни, доповнені теоретичних уявлень про психологічні особливості подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни. Визначенні соціально-психологічних чинників, які впливають на особистість здобувачів вищої освіти та його навчальну і пізнавальну діяльність. Дані, отримані під час, написання кваліфікаційної роботи допоможуть доповнити знання про психологічні особливості подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни, фактори та чинники, які допомагають здолати тривогу та відновити навчальну діяльність. Це допоможе краще розуміти причини успіхів та невдач, різного ставлення до подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни

**Практичне значення дослідження.** Результати дослідження та інформація, зібрана з різних наукових джерел, буде ціною для здобувачів вищої освіти, які вивчають стан тривоги у здобувачів вищої освіти та отримані дані допоможуть їм краще зрозуміти вплив умов війни на особистість. Практичні рекомендації будуть корисними для здобувачів вищої освіти, що вивчають вікову, загальну та соціальну психологію, а також для педагогів, психологів та інших фахівців, що працюють зі здобувачами вищої освіти. В окремих випадках психологи можуть використовувати дані для розробки

індивідуальних стратегій психологічної підтримки та профілактики, такі як консультування та просвітницьку діяльність. У педагогічній сфері деякі дані можуть бути основою для виховної роботи в навчальних закладах та методів подолання стану тривоги у здобувачів вищої освіти. Матеріали кваліфікаційної роботи та отримані результати можуть бути використані у педагогічній сфері, для розкриття стану тривоги та стресу у здобувачів вищої освіти в умовах війни. Розроблені рекомендації можуть використовувати працівники соціально-психологічної служби, викладачі вищих навчальних закладів, технікумів, коледжів та здобувачі вищої освіти всіх напрямів підготовки для покращення власної стресостійкості та подолання стану тривоги в умовах війни.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

### **1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження тривоги у здобувачів вищої освіти**

Проблема тривожності – це вузловий пункт, в якому сходяться найважливі питання, таємниця, вирішення якої має пролити яскраве світло на все наше душевне життя.

Така соціальна група як здобувачі вищої освіти виникла у XI-XII столітті завдяки відкриттю у Європі перших навчальних закладів, які надавали вищу освіту. Здобування вищої освіти представляє собою, перш за все, людей, які усвідомлено і цілеспрямовано оволодівають певною професією. Аналіз тих чинників, які можуть збільшувати або зменшувати ризик виникнення стану тривоги серед здобувачів вищої освіти в умовах війни. Це може включати соціальну підтримку, релігійні переконання, попередні досвіди стресу та інші фактори.

Погляди зарубіжних і вітчизняних вчених стосовно стану тривоги доволі різноманітні. У зарубіжній психології розвиток тривожності досліджували в межах таких напрямків, як класична теорія емоцій. (Ч. Дарвін, У. Мак-Дауголл, У. Джеймс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф), теорія наuczіння (Дж. Доллард), психоаналіз (З. Фройд, А. Фройд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер). Виділяють три основних компоненти соціальної тривожності:

- когнітивний (наявність ірраціональних установок),
- емоційна реакція на подію, що сприймається як загроза для особистості,

- поведінковий (уникнення небажаних соціальних ситуацій) [1, с. 193].

Для вироблення стресостійкості до стану тривоги здобувачів вищої освіти, на думку українських науковців С. Бужинської, С. Скляр, А. Даніліч-Скакун [3], важливу роль мають ресурси людини (матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні). Подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти, належать: вміння вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу та тривоги; низький прояв тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, оптимізм), задоволеність вибраною професією, сфера навчання та позитивний емоційний фон. Такі вміння формуються шляхом проведення практикумів, тренінгових занять, семінарів та методів імітаційного моделювання під час вивчення різних освітніх компонентів у здобувачів вищої освіти, завдяки чому відбувається успішна адаптація, що формує мотивацію та впевненість у здобувачів освіти до професійного розвитку [2, с. 58]. Визначено категорію здобувачів вищої освіти з освітніми потребами, вони можуть мати ознаки подвійного стресу, як у процесі входження до нових умов навчання, так і об'єктивних власних потреб з огляду на індивідуальний стан та психологічні особливості.

За З. Фройдом, тривожність – це психічний стан, який викликаний особливими умовами експерименту, якою або ситуацією в якій перебуває особистість. Тому З. Фройд розглядав тривогу з погляду ефекту, не звертаючи уваги на об'єкт, який і захистив її, а тривогу пояснює, як реакцію на сприйняття зовнішньої загрози. Дослідник розглядав тривожний стан і його функції, сутність яких полягає в тому, щоб попередити індивіда про небезпеку, яку необхідно прийняти або уникнути. Це може бути заміщення, регресія, витіснення, проєкція, заперечення, а також сублимація. Також З. Фрейд використовував поняття - страх [35]. Вже на початкових етапах дослідження було здійснено зв'язок стану тривожності зі ставленням людини до себе та формування рівня її самооцінки, що при неспроможності контролювати

певний статус самооцінки особистості знижується, а при зміні уникнення стану тривожності складається адекватна самооцінка. Розглядаючи тривожність як предмет психологічного дослідження, який бере початок в психоаналізі З. Фрейда, який вважав, що тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо. Пізніше З. Фрейд переглянув це припущення і зробив висновок, що тривога є функцією Его, яка полягає в тому, щоб попередити індивідуума про те, що насувається загроза, яку необхідно або прийняти або уникнути. По-перше тривожність пов'язана з переживаннями негативних емоцій, здобувач вищої освіти прагне уникнути стану тривоги. Він використовував захисні механізми, більшість яких направлена на захист образу Я внутрішнього. З. Фрейд виділив три головні типи тривоги: реалістична, невротична і моральна. Він визначив, що тривога відіграє роль сигналу, який попереджує Его про наявність небезпечних ситуацій вихідної від інстинктивних імпульсів. У заклик Его використовує ряд захисних механізмів, які включають витіснення, заміщення, проєкцію, регресію, раціоналізацію, сублимацію та заперечення. Захисні механізми діють несвідомо і перетворюють сприйняття реальності індивідом [25]. Ці ідеї З. Фрейда сформували напрямок дослідження тривожності не лише для його послідовників, а й знайшли відображення у роботах авторів, які вийшли за межі психоаналізу. На перших етапах вивчення стану тривожності був виявлений її зв'язок з різними аспектами ставлення до себе: нездатність контролювати ситуацію викликає зниження самооцінки, як наслідок, уникнення тривожності сприяє розвитку адекватної самооцінки, переживання деяких видів тривожності супроводжуються самозвинуваченням. В своїх працях В. Райх розширив психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши до неї не лише лібідо, але й всі основні біологічні і психологічні процеси.

В. Райх у своїх працях розширив теорію З. Фрейда, включивши її в основні психологічні та біологічні процеси. Описуючи феноменологію тривожності, він запатентував вагомий аспект – ригідність та м'язову скутість,

відмову від виконання дії за допомогою блокади тілесних органів [39]. Психоаналітик розповів про задоволення, як вільний рух енергії з середини недоліків до периферії та у зовнішньому світі. Тривожність, розглядає, як перепону взаємодії зовнішнього світу з цією енергією. Відбувалося повернення її назад в середину та викликало м'язові затиски, що руйнують природне відчуття [39]. Райх розглядає задоволення, як вільний рух енергії з серцевини організму до периферії і у зовнішній світ [27]. Він розглядає стан тривоги як перешкоду взаємодії цієї енергії із зовнішнім світом, що призводило до її повернення всередину, викликаючи м'язові затиски і спотворюючи або руйнуючи природні відчуття. Таким чином, Райх описуючи феноменологію тривожності виявив важливий аспект – ригідність і м'язову скутість, відмову від виконання дій шляхом блокади тілесних органів.

П. Тіллх стверджував, що тривога – це скінченність, яку переживає людина, як свою власну скінченність. Саме в його роботах чітко відслідковується помітна різниця між страхом та тривогою. Страх має об'єкт, який можна зустріти, витерпіти, побачити. Знаючи, який цей об'єкт людина вступає в боротьбу з ним, зменшуючи свій страх. Тривога ж немає об'єкта, тому боротьба, співучасть з ним неможлива. Через це і триває безпомічність, дезадаптація, неадекватні реакції. Страх і тривога не роздільні, але розпізнавані [40, с. 172].

Індивідуальна теорія А. Адлера, одна з основних категорій по автору концепції якої є комплекс неповноцінності, розглядає тривожність як індивідуальну особливість яка виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне відчуття єдності з соціумом [32]. Навіть у випадку, коли перед індивідом встає питання і якщо воно просте, це сприймається ним як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування на неї, зайвої напруги при її вирішенні [32].

Більший розвиток проявів про природу тривожності отримали в соціокультурній теорії особистості розроблений Карен Хорні. Її розбіжності з

Фрейдом стосувалися питань пов'язаних з природою тривожності. Хорні надавала велике значення соціальним і культурним умовам розвитку особистості. К. Хорні стверджував, що людина бореться з тривогою, коли відчуває небезпеку, усвідомлюючи, що її не люблять і не цінують. Через це вона повністю відмовляється від своїх щирих почуттів та повністю планує стратегію захисту [41, с. 124]. К. Хорні дійшла висновку, що існують дві головні потреби, які властиві людині з дитячого віку потреба в задоволенні і потреба в безпеці. На відміну від З. Фрейда, К. Хорні вважала, що тривожність не є невід'ємним компонентом психіки. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчення порушення в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню. Тривожність як стійке утворення обумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, перш за все потреби свого Я [5, с. 480; 6, с. 122]. Джерело тривожності вона вбачала у відчутті безпеки в міжособистісних стосунках. Цей стан К. Хорні називала базальною тривогою, яка виражається як інтенсивніше і всеохоплююче відчуття безпеки. Базальна тривога описує Хорні як почуття власної незахищеності, слабкості, безпорадності, меншовартості, в цьому злому світі. Таким чином, виявлення К. Хорні запатентував нові риси в картину природи тривожності – індивід, який відчуває базальну тривожність, прагне до перенесення відповідальності за свої дії на соціальне оточення [5, с. 9; 33].

Ф. Перлз розглядав тривожність як розрив між теперішнім і минулим, що змушує людину планувати та переглядати своє майбутнє. Це не тільки вимагає усвідомити сьогодення, а й руйнує відкритість до майбутнього, яке необхідне для спонтанності і зростання [36]. Когнітивна та гуманістична психотерапія використовують різний концептуальний апарат, але в питаннях природи тривожності вони сходяться на тому, що тривожність посилюється при зіткненні з новим досвідом, який не узгоджується з проявами особистості та загрожує їм. А відрізняються відношенням до предмета цих проявів у



когнітивній психології – виявлення про світ у цілому, в гуманістичному – виявлення про себе.

Дж. Келлі визначав тривожність як усвідомлення того, що події, з якими стикається людина, виходять за межі застосування його особистої системи когнітивних конструкцій. За Келлі, тривога є результатом усвідомлення того, що існуючі конструкції не можуть бути застосовані для передбачення всіх подій, з якими стикається людина. Тривожність триває тоді, коли людина усвідомлює, що в неї немає адекватних конструктивів, за допомогою яких можна інтерпретувати події. Сама неможливість прогнозувати почуття безпорадності, незахищеності [34].

У свою чергу, К. Роджерс розглядав тривожність як емоційну реакцію на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я-ідеальним та Я-реальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого він усвідомити не можна. Тривожність при такому підході залишається статусом особливого, самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту [5, с. 122]. Слідом до теорії диференційних емоцій К. Ізарда відмічено, що тривожність складається з емоцією страху та взаємодії страху з іншими фундаментальними емоціями, особливо зі гнівом, провинною, співчуттям, інтересом та соромом. Тривожність як і депресія, може включати потреби стани і біохімічні фактори. Тривожність не можна ототожнювати зі страхом. Страх – це абсолютно певна, особлива емоція, яка заслуговує вилучення в окрему категорію. Розгляд страху як конкретної емоції дозволяє відокремити його від феномену тривоги. На те К. Ізард каже, що характер взаємодії афективних компонентів тривожності від індивіда до індивіда можна варіювати. Наприклад, провідне складування може в одних індивідах посилювати компонент тривоги, а в іншій компоненті сором.

О.В. Грицук – українська дослідниця, яка вивчає проблеми психологічного стану населення, зокрема в умовах війни. Її роботи часто фокусуються на психологічних реакціях і наслідках стресу, включаючи

тривогу, у різних груп населення. У контексті війни, особливої уваги вона приділяє здобувачам вищої освіти, які стикаються з багатофакторним стресом.[7]

С.М. Бужинська – українська психологиня, яка досліджує вплив екстремальних умов, таких як війна, на психологічний стан людей. Вона вивчає, як саме війна впливає на різні групи населення, включаючи здобувачів вищої освіти, і які методи можна використовувати для зниження рівня тривоги. [3]

О.М. Турчак – українська психологиня, яка спеціалізується на дослідженні психологічних наслідків війни. Її роботи зосереджені на вивченні тривожних станів у різних групах населення, включаючи здобувачів вищої освіти, та розробці методів для їх подолання.

М.М. Шпак – українська психологиня, яка займається дослідженням впливу військових дій на психічний стан людей, особливо здобувачів вищої освіти. Її дослідження зосереджуються на аналізі тривожних станів і розробці методів психологічної підтримки в умовах війни.

В.О. Ігумнова є відомою українською психологинею, яка спеціалізується на дослідженні психологічних аспектів війни, зокрема на вивченні стану тривоги в умовах конфлікту та війни. Вона проводить дослідження та надає практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які переживають війну. [11]

А. Ю. Гільман – відомий український психолог, який досліджує вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людей. Його роботи спрямовані на аналіз різних аспектів стану тривоги в умовах війни та розробку практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки. [10]

## **1.2. Психологічні особливості подолання стану тривоги у здобувачів вищої освіти в умовах війни**

Подолання стану тривоги у здобувачів вищої освіти в умовах війни є складною, але можливою задачею. Деякі психологічні особливості, які можуть виникнути в таких умовах, і способи подолання стану тривоги:

Здобувачі вищої освіти можуть відчувати стрес через загрозу, небезпеку або досвід війни в їхньому оточенні. Це може спричинити тривожність, відчуття безпорадності та страху. Важливо в цей період, щоб здобувачі вищої освіти відчували підтримку від оточення, включаючи друзів, сім'ю, викладачів і психологів. Треба навчитися саморегулювати емоції та стресові реакції. Це може включати в себе вправи дихання, медитацію, фізичну активність та інші техніки [6].

Стан тривоги може призвести до невизначеності щодо майбутнього, особливо щодо освіти та кар'єри. В подальшому кожен здобувач вищої освіти повинен розробити план на різні можливі сценарії, зосереджуючись на тому, що вони можуть контролювати, і як вони можуть реагувати на невизначеність.

Гарна навичка приймати несподіванки і пристосовуватися до змін, замість того, щоб панікувати, розвивати гнучкість мислення. Війна може призвести до втрати, яка може викликати глибоку траур та тривогу. Групова підтримка для здобувачів вищої освіти може бути дуже корисною. Групи однолітків або групи підтримки можуть надати можливість поділитися досвідом та емоціями. У деяких випадках може бути корисною професійна психологічна допомога, щоб допомогти розуміти та подолати емоційні труднощі. Збереження та підтримка соціальних зв'язків може бути ключовим для зменшення тривоги та відчуття ізоляції [5]. Треба зберігати зв'язок з друзями та рідними, використовуючи телефонні дзвінки, відеозв'язок тощо. Університети можуть надавати програми підтримки для студентів, які відчувають тривогу через війну або конфлікт.

Треба як слід виробляти шляхи виходу зі стресових ситуацій та формувати стресостійкість в середовищі здобувачів вищої освіти. Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями в період дистанційного навчання, Українська асоціація психологів радить адаптуватися до нової академічної реальності такими методами, як [29, с. 52]: емоційний інтелект – це звертання на переживання емоції та увагу, уникати замовчування цих аспектів, робота з емоціями; добробут тут і зараз – не дозволяти ізолювати себе від оточення; інноваційне навчання – таймменеджмент, варіативність розкладу роботи, виконання роботи за допомогою одногрупників, що сприятиме спілкуванню, творчі практичні завдання; взаємна підтримка – підтримка викладачів через обговорення проблемних моментів, пов'язаних з навчанням, оцінюванням, виявлення розуміння, внесення пропозицій, до роботи одногрупників та викладачів. Нейропсихологічну профілактику прояву та розвитку емоційного вигорання здобувачів вищої освіти необхідно проводити за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії для роботи з невротичними реакціями, підвищеною тривожністю та занепокоєнням; нейропсихологічні, саморегуляційні та саморелаксаційні антистресові техніки; технології розвитку мотивації до подолання синдрому емоційного вигорання, розширення нейропсихологічної компетентності щодо турботи про своє здоров'я та підвищення рівня психологічної гігієнічної культури; проведення інформаційного навчання з приводу залежності показників нейропсихологічного рівня синдрому емоційного вигорання від біологічних, психофізіологічних, та індивідуально-психологічних особливостей особистості [37, с. 197]. Серед основних порад, щодо становлення стресостійкості виділяють такі: розробити пріоритетів у своїй роботі, навчитись казати ні, коли досягається межа, після якої вже не виходить взяти на себе більше роботи; зрозуміти вимоги, оцінку діяльності, стиль викладання, обговорити проблеми у навчальній діяльності; налагодити особливо надійні та довірливі стосунки з керівником, не погоджуватись з керівником чи будь-ким,

хто починає виставляти суперечливі вимоги конфлікту ролей; повідомити керівнику чи іншим здобувачам освіти, коли відчуєте, що очікування або стандарти оцінки не зрозумілі невизначеність ролей; обміркувати відчуття нудьги або відсутність інтересу до навчання з керівником або психологом; щодня знаходити час для відпочинку, контролювати інформаційний потік, та при нагоді зменшувати або прибрати ту кількість [28, с. 115]. Як доводить практика онлайн навчання, позитивну та якісну координуючу роль відіграє індивідуальне спілкування зі здобувачами, послуговування користуванням месенджерів та соціальними мережами під час організації навчального процесу. Здобувачі вищої освіти компенсують відсутність очного зв'язку під час занять через посередництво індивідуального спілкування за допомогою сучасних засобів інформаційного зв'язку. Отже, здобувачам вищої освіти та науково-педагогічним працівникам слід приділяти значну увагу питанням формування стресостійкості як стосовно себе, так і в своїй діяльності. Емоційний інтелект відіграє надзвичайно важливу роль в соціалізації особистості та побудові і підтримці соціальних зв'язків. Без сумніву, інтелект, спеціальні професійні компетентності, когнітивні зв'язки виступають фундаментом професійного становлення та розвитку. Емоційний інтелект допомагає сприяти новаторству, побудові командних проєктів, роботі в соціальній сфері. Формування стійкості до стресу під час навчання сприятиме швидкій адаптації здобувачів вищої освіти та ефективному виконанню ними своїх професійних обов'язків.

### **1.3. Тривожність як індивідуальна властивість особистості та вплив на стан тривоги здобувачів вищої освіти в умовах війни**

Тривожність – це емоційний стан, який залежить від очікування певної ситуації, а страх і переживання негативного завершення очікуваної події,

також супроводжується напруженням, значною схвильованістю особистості. Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося [24, с. 35]. Це нормальне почуття, яке владне для всіх людей та є навіть потрібним, після чого не буває поганих емоцій, всі вони різні, але однак важливе для людського потенціалу. Схильність до тривоги має генетичну основу, але рівень тривожності також визначається психологічними факторами, такими як самооцінка, стресові ситуації в дитинстві та життєвий досвід людини. У сукупності ці всі фактори формують індивідуальний рівень тривожності кожної особистості [13 с. 320]. У межах норми - це здорова й адаптаційна функція, яка добре дозволяє людям передбачити небезпечні ситуації та уникати їх. Тривога робить все щоб наші внутрішні ресурси справлялися з небезпекою, про яку вона сигналізує. Але якщо тривожність посилює самопочуття людини та щоденне функціонування, то варто звернутися до фахівця. Надмірне хвилювання може нести губний вплив на фізичний та емоційний стан людини. При нормі тривога триває стільки ж, скільки сама ситуація, без зосередження уваги на цьому, з тимчасовим впливом на поведінку, яка не порушує функціонування, лише несе за собою неприємні відчуття для душевної сфери. Патологічні фактори істотно відрізняються, після тривоги продовжуються ще після проблем з повним зосередженням уваги на цій стані, через високий рівень стресу, який довгостроково впливає на поведінку, погіршує щоденне функціонування [13, с. 421].

*Типи тривожності:* Тривожна риса (стійка тривожність) - це стабільна характеристика особистості, яка проявляється у різних ситуаціях. Люди з високою тривожною рисою постійно відчувають занепокоєння, навіть за відсутності об'єктивних причин.

Ситуативна тривожність: тимчасовий стан тривоги, викликаний конкретними обставинами або подіями. Вона може виникати під час іспитів, важливих подій або в умовах загрози.

*Вплив тривожності на стан здобувачів вищої освіти в умовах війни:*

*Академічні категорії* - зниження концентрації, високий рівень тривожності заважає зосередженню на навчальному матеріалі. Труднощі з увагою можуть призводити до помилок і непорозумінь під час занять та виконання завдань. *Проблеми з пам'яттю:* тривожні здобувачі вищої освіти часто стикаються з проблемами запам'ятовування та відтворення інформації. Підвищена тривожність може блокувати доступ до вже набутих знань під час іспитів або важливих тестів.

*Відкладання та саботаж навчальної діяльності:* здобувачі вищої освіти можуть відкладати виконання завдань через страх неуспіху. Часті пропуски занять через емоційне виснаження або бажання уникнути стресових ситуацій.

*Соціальні категорії* - ізоляція, тривожні здобувачі вищої освіти можуть уникати соціальних контактів, що призводить до почуття ізоляції. Невпевненість у собі та страх негативної оцінки з боку однолітків сприяють соціальній ізоляції. Конфліктність: підвищена дратівливість і нервозність можуть призводити до конфліктів з друзями, викладачами та сім'єю. Соціальна напруга може погіршувати психологічний стан та збільшувати рівень тривожності. Потреба у підтримці: тривожні студенти часто потребують більшої підтримки, але через своє занепокоєння не завжди можуть її ефективно отримувати. Відсутність соціальної підтримки може посилювати відчуття тривоги та безпорадності.

*Психологічні категорії* - розлади сну, де постійна тривога призводить до проблем зі сном, включаючи безсоння та часті пробудження. Нестача сну негативно впливає на загальний стан здоров'я та здатність до навчання.

Психосоматичні симптоми, тривожність може проявлятися через фізичні симптоми, такі як головні болі, болі в животі, проблеми з травленням. Фізичні прояви тривожності можуть заважати студентам ефективно виконувати навчальні завдання та брати участь у соціальних активностях.

*Зниження мотивації:* Постійне відчуття тривоги знижує мотивацію до навчання та участі у громадському житті. Здобувачі вищої освіти можуть втрачати інтерес до своїх захоплень та академічних цілей через емоційне виснаження. Розвиток стресостійкості визначається ступенем вираженості у здобувачів вищої освіти з освітньо особливими проблемами показників та критеріїв, що входять до складу стресостійкості. Стійкість перед стресом у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами обумовлена їх соціальною ситуацією розвитку та умовами їх життєдіяльності. Здобувачі вищої освіти характеризуються нижчим рівнем психічно-нервової стійкості, більш пасивним ставленням до ситуації стресу, неспокоєм та зниженим тонусом [3, с. 44]. Зазначена категорія здобувачів вищої освіти потребувала уваги з боку педагогічних працівників та одногрупників, також необхідно працювати над виробленням у таких здобувачів вищої освіти життєстійкості у цілому та розвивати позитивне ставлення до соціального життя та активної соціальної поведінки. Попри численні експериментальні, емпіричні та теоретичні дослідження, проблема тривожності залишається однією з головних у сучасній психології. Тому, не дивно, що цій проблемі присвячена велика кількість досліджень, причому не тільки у психології та психіатрії, але й в біохімії, фізіології, філософії та соціології [5, с. 120]. Багатогранність і невизначеність терміна - тривога в психологічних дослідженнях є наслідком використання його в різних позначеннях, які взаємопов'язані, але не тотожні [27]. Тривожність діє як механізм розладів емоційної сфери особистості: з одного боку, вона виконує деструктивну функцію, але з іншого боку, може бути стимулюючим фактором для особистісного зростання. Окремо змінюється якість тривожності, яка набуває форми глибинної тривоги, що надзвичайно складно піддається психопрофілактичним та психокорекційним впливам [27]. З одного боку, це центральна проблема сучасної цивілізації, а з іншого найважливіша характеристика нашого часу: їй надається значення основного життєвого переживання сучасності [28].



## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проблема тривожності серед здобувачів вищої освіти в умовах воєнного конфлікту має велике значення для їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також для їхнього навчання та соціальної адаптації. Військовий конфлікт створює постійну нестабільність та загрозу, що викликає страх та тривогу серед студентської спільноти. Це може призводити до зниження якості навчання, погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також до втрати мотивації та соціальної ізоляції. Розуміння та вирішення цієї проблеми вимагає комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, розвиток стресостійкості та створення безпечних умов для навчання та життя студентів. Подальші дослідження в цій області є важливими для подальшого розуміння проблеми та розвитку ефективних стратегій підтримки студентів в умовах воєнного стану. Тривожність – це індивідуальна риса характеру, яка характеризується схильністю до надмірних переживань. Виникає стан тривожності у ситуаціях, які, на думку особистості, можуть принести неприємності та невдачі. Це так званий емоційний негативний стан, що супроводжується думками про несприятливий розвиток життєвих ситуацій, навіть без ґрунтовних підстав для цього. Якщо це відчуття виникає безпосередньо перед ситуацією, яка справді несе з собою загрозу життю чи здоров'ю людини, тоді ця емоція ви-ступає нормою та допомагає людині відчутти ситуацію та запобігти неприємностям. Але якщо це постійний стан особистості, який охоплює її повністю, заповнює всі її думки страхами та переживаннями, і при цьому реальна загроза відсутня, то така тривожність може перерости у тривожні розлади. Серед них виділяють: obsesивно - компульсивний розлад; панічний розлад; розлад тривоги; генералізований тривожний розлад; за стан здоров'я, а також усі види фобій.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТАНУ ТРИВОГИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик**

Дослідження психологічних особистостей подолання стану тривоги проводилося під час проходження виробничої практики в Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля. Загальний обсяг вибірки дослідження становить 30 осіб, з яких 6 хлопців, 24 дівчат середнім віком 24-27 років. В дослідженні психологічних особистостей подолання стану тривоги були застосовані такі методики: «Скринінг тривожності (GAD-7)» [42]; Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [1]; Опитувальник «Шкала прояву загальної тривожності» Ж. Тейлор (в адаптації В. Норакидзе) [20]; Методика САН на визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій») [24].

#### **Методика «Скринінг тривожності (GAD-7)» [42]**

Опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7) – це коротка оцінка симптомів тривоги, заснована на діагностичних критеріях генералізованого тривожного розладу, описаних в "Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів" (DSM). Враховуючи просту мову, яка використовується в опитувальнику, GAD-7 можна проводити для осіб віком від 14 років і старше. Шкала GAD-7 – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР). Додатково може

застосовуватися для скринінгу панічного розладу, соціофобії та посттравматичного стресового розладу.

### **Інструкція:**

В опитувальнику GAD-7 респондентам пропонується оцінити рівень симптомів тривоги протягом останніх двох тижнів. При цьому використовуються такі оцінки як «жодного разу», «декілька днів», «більше половини днів», «майже щоденно». При багаторазовому проведенні опитування на початку, в середині та наприкінці терапії відповіді можуть бути використані для відстеження прогресу. Не обмірковуйте відповідь довго, відповідайте швидко, намагаючись дати правильну відповідь, який прийде до Вас у голову.

- A. Ані разу
- B. Кілька днів
- C. Понад половину часу
- D. Майже щодня

### **Інтерпретація результатів:**

Опис вираженості симптомів представлений на основі сирих балів:

Отримані бали	Рівень тривожності
0-4	Мінімальний
5-9	Слабкий
10-14	Помірний
15-21	Високий

Вищий бал вказує на вищий рівень симптомів тривоги. Якщо респондент отримує «граничний бал» в 10 або більше балів (помірний або високий рівень тривожності), то рекомендується подальша поглиблена діагностика

(наприклад, рекомендоване структуроване інтерв'ю QuickSCID-5). GAD-7 може бути особливо корисним для оцінки вираженості симптомів та моніторингу змін у часі. Щоб полегшити оцінку змін у вираженості симптомів тривоги, GAD-7 запитує про нещодавні симптоми (тобто за останні 2 тижні). Оцінка 10 або більше балів за шкалою GAD-7 є обґрунтованим критерієм для виявлення випадків генералізованого тривожного розладу.

### **Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [1]**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

#### **А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**

##### **Інструкція**

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

#### **Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності**

##### **Інструкція**

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

#### **Обробка результатів**

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

$$1. RT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

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

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

$$2. OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

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

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

### **Інтерпретація результатів**

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

**Опитувальник «Шкала прояву загальної тривожності» Дж. Тейлор (в адаптації В.Г. Норакидзе) [20]**

“Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор” (в модифікації В.Г. Норакидзе) Методика призначена для вимірювання рівня тривожності. У 1975 р. В.Г. Норакидзе доповнив опитувальник шкалою брехні, яка дозволяє судити про демонстративність, нещирість у відповідях. Методика використовується при індивідуальному та груповому обстеженні, здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання й може бути включена в батарею інших тестів. Для зручності користування кожне твердження може пропонуватися респонденту на окремій картці. Відповідно до інструкції респондент відкладає картки вправо і вліво залежно від того, згоден він чи не згоден з твердженнями, що містяться в них. Тестування триває 15-30 хв. Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які

вимагають однозначних відповідей (“так” або “ні”). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

### **“Ключ”**

В 1 бал оцінюються відповіді “так” до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді “ні” до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді “так” до висловлювань 2, 10, 55 і “ні” до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

**Інтерпретація результатів** Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0-4 бала – про низький рівень тривоги.

**Методика САН на визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій»)** [26]

Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. Вік досліджуваного: з 12 років.

### **Інструкція.**

Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте в даний момент, користуючись таблицею, яка складається із 30 полярних ознак. Ви 78 повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує ваш стан, і відмітити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

### **Ключ до методики**

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### **Обробка даних**

При підрахунку граничний ступінь вираження негативного полюсу пари оцінюється в 1 бал, а граничний ступінь вираження позитивного полюсу пари - в 7 балів. При цьому необхідно враховувати, що полюс шкал постійно змінюється, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість балів за кожною з них. Отримані результати кожної категорії діляться на 10. Середній бал шкали - 4. Оцінки, які перевищують 4 бали, свідчать про нормальний стан досліджуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0-5,5 балів. Слід враховувати, що при аналізі функціонального стану важливе не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення.

## **2.2. Психологічний і статистичний аналіз отриманих результатів констатувального експерименту**

З метою дослідження психологічних особливостей студентського віку були застосовані чотири методики: перша – Методика «Скринінг тривожності (GAD-7)» [42]; друга методика – Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [1]; третя – Опитувальник «Шкала прояву загальної тривожності» Дж. Тейлор (в адаптації В.Г. Норакидзе) [21]; четверта – Методика САН на визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій») [26]. Дослідження проводилося на вибірці з 30 респондентів (шість з них – хлопці, двадцять чотири – дівчата та жінки) віком вісімнадцять – п'ятдесят сім років, середній вік респондентів 27 років. Усі респонденти -

здобувачі вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Аналіз проведеного дослідження опитуваних респондентів за методикою «Скринінг тривожності (GAD-7)» [42] показав наступні результати (див. табл. 2.1). Протоколи дослідження приведені у Додатку А.



Таблиця 2.1

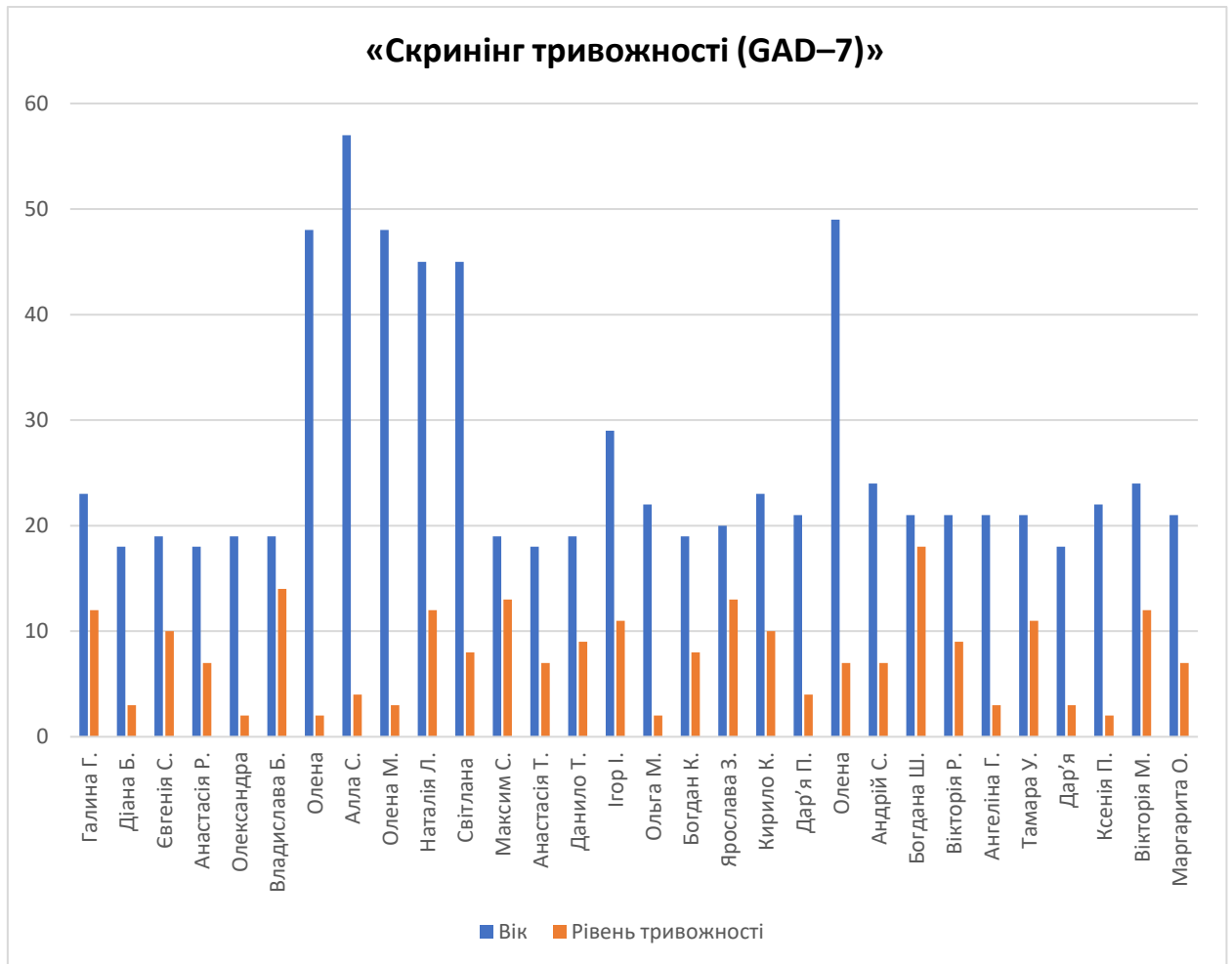
Результати дослідження за методикою  
«Скринінг тривожності (GAD-7)» [42]

Ім'я	Стать	Вік	Рівень тривожності
Галина Г.	Ж	23	Помірний
Діана Б.	Ж	18	Мінімальний
Євгенія С.	Ж	19	Помірний
Анастасія Р.	Ж	18	Слабкий
Олександра	Ж	19	Мінімальний
Владислава Б.	Ж	19	Помірний
Олена	Ж	48	Мінімальний
Алла С.	Ж	57	Мінімальний
Олена М.	Ж	48	Мінімальний
Наталія Л.	Ж	45	Помірний
Світлана	Ж	45	Слабкий
Максим С.	Ч	19	Помірний
Анастасія Т.	Ж	18	Слабкий
Данило Т.	Ч	19	Слабкий
Ігор І.	Ч	29	Помірний
Ольга М.	Ж	22	Мінімальний
Богдан К.	Ч	19	Слабкий
Ярослава З.	Ж	20	Помірний
Кирило К.	Ч	23	Помірний

Продовж. табл. 2.1

Дар'я П.	Ж	21	Мінімальний
Олена	Ж	49	Слабкий
Андрій С.	Ч	24	Слабкий
Богдана Ш.	Ж	21	Високий
Вікторія Р.	Ж	21	Слабкий
Ангеліна Г.	Ж	21	Мінімальний
Тамара У.	Ж	21	Помірний
Дар'я	Ж	18	Мінімальний
Ксенія П.	Ж	22	Мінімальний
Вікторія М.	Ж	24	Помірний
Маргарита О.	Ж	21	Слабкий

Представивши отримані результати у вигляді гістограми, отримаємо наступний результат (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження за методикою «Скринінг тривожності (GAD-7)».**

Отже, з отриманих результатів можна зробити наступні висновки. Серед опитуваних респондентів мінімальний рівень тривожності мають - 10 осіб (33%), рівень тривожності слабкий - 9 осіб (30%), помірний рівень - 10 осіб (33%) та високий рівень тривожності – 1(3%) респондент.

**Висновок:** дана вікова категорія людей здебільшого перебуває у стані емоційного спокою. Один здобувач вищої освіти відчуває високий рівень тривоги, на мою думку, можна пов'язати з умовами військового стану, екзаменів, створенням сім'ї та різкими змінами в суспільстві.

Аналіз дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна», дала наступні результати (див. табл. 1.2). Протоколи дослідження приведені у Додатку В.

Таблиця 2.2

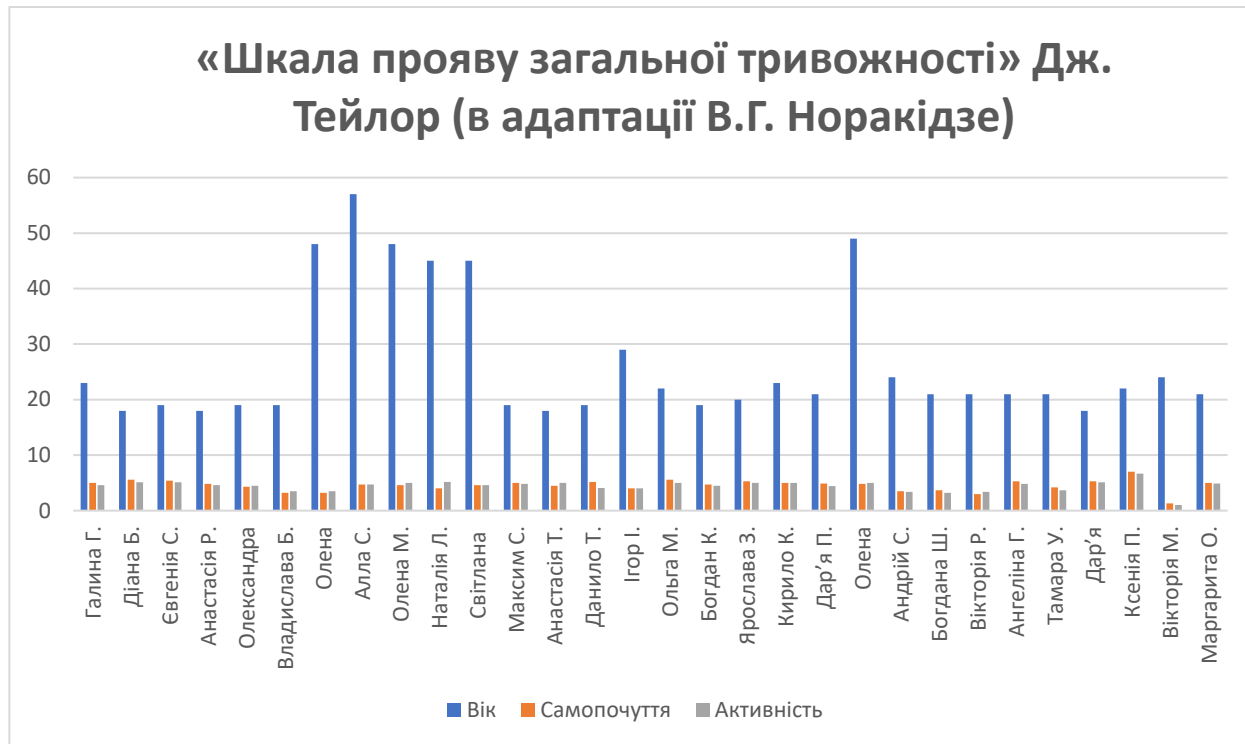
**Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»**

Ім'я	Стать	Вік	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Галина Г.	Ж	23	низька	низька
Діана Б.	Ж	18	середня	середня
Євгенія С.	Ж	19	середня	середня
Анастасія Р.	Ж	18	середня	середня
Олександра	Ж	19	низька	середня
Владислава Б.	Ж	19	висока	висока
Олена	Ж	48	висока	висока
Алла С.	Ж	57	середня	середня
Олена М.	Ж	48	середня	середня
Наталія Л.	Ж	45	висока	висока
Світлана	Ж	45	середня	низька
Максим С.	Ч	19	середня	середня
Анастасія Т.	Ж	18	середня	середня
Данило Т.	Ч	19	середня	середня
Ігор І.	Ч	29	висока	висока

Продовж. табл. 2.2

Ольга М.	Ж	22	середня	середня
Богдан К.	Ч	19	середня	середня
Ярослава З.	Ж	20	низька	низька
Кирило К.	Ч	23	середня	середня
Дар'я П.	Ж	21	середня	середня
Олена	Ж	49	середня	середня
Андрій С.	Ч	24	висока	висока
Богдана Ш.	Ж	21	висока	висока
Вікторія Р.	Ж	21	висока	висока
Ангеліна Г.	Ж	21	середня	середня
Тамара У.	Ж	21	середня	середня
Дар'я Б.	Ж	18	середня	середня
Ксенія П.	Ж	22	низька	низька
Вікторія М.	Ж	24	висока	висока
Маргарита О.	Ж	21	середня	середня

Представивши отримані результати у вигляді гістограми, маємо наступний результат (див. рис. 2.2):



**Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна»**

Отже, з отриманих результатів можна зробити наступні висновки. Серед опитуваних респондентів в більшості мають середній ситуативний рівень – 18 осіб (60%) ; рівень середньої особистісної тривожності – 18 осіб (60%); низький ситуативний рівень тривожності – 4 респондентів (13,3%); низький особистісний рівень – 4 особи (13,3%); високий рівень ситуативної тривожності – 8 осіб (26%); високий рівень особистісної тривожності – 8 респондентів (26%).

**Висновок:** У більшості здобувачів вищої освіти переважає середній рівень тривожності, а це 60% опитуваних. Помірний рівень реактивної тривожності вказує на те, що на момент дослідження здобувачі вищої освіти відчували себе досить впевнено, не мали непомірного занепокоєння

результатами дослідження та відповідали на запитання доволі відверто. Високий рівень тривожності є в 26% респондентів, а низький у 13,3% здобувачів вищої освіти. Респонденти почуваються в більшості випадків доволі спокійно але зустрічаються високі показники, які треба коригувати практичними рекомендаціями та тренінгами.

**Таблиця 2.3**

**Результати дослідження за опитувальником «Шкала прояву загальної тривожності» Дж. Тейлор (в адаптації В.Г. Норакідзе)**

<b>Ім'я</b>	<b>Стать</b>	<b>Вік</b>	<b>Рівень тривожності</b>
Галина Г.	Ж	23	середній (із тенденцією до низького)
Діана Б.	Ж	18	середній (із тенденцією до високого)
Євгенія С.	Ж	19	середній (із тенденцією до високого)
Анастасія Р.	Ж	18	середній (із тенденцією до високого)
Олександра	Ж	19	високий
Владислава Б.	Ж	19	середній (із тенденцією до високого)
Олена	Ж	48	середній (із тенденцією до високого)
Алла С.	Ж	57	середній (із тенденцією до низького)
Олена М.	Ж	48	середній (із тенденцією до високого)

**Продовж. табл. 2.3**

Наталія Л.	Ж	45	середній (із тенденцією до високого)
Світлана	Ж	45	високий
Максим С.	Ч	19	середній (із тенденцією до високого)
Анастасія Т.	Ж	18	середній (із тенденцією до низького)
Данило Т.	Ч	19	середній (із тенденцією до високого)
Ігор І.	Ч	29	середній (із тенденцією до високого)
Ольга М.	Ж	22	високий
Богдан К.	Ч	19	середній (із тенденцією до високого)
Ярослава З.	Ж	20	середній (із тенденцією до високого)
Кирило К.	Ч	23	середній (із тенденцією до високого)
Дар'я П.	Ж	21	середній (із тенденцією до високого)
Олена	Ж	49	високий
Андрій С.	Ч	24	середній (із тенденцією до високого)
Богдана Ш.	Ж	21	високий
Вікторія Р.	Ж	21	високий
Ангеліна Г.	Ж	21	середній (із тенденцією до високого)
Тамара У.	Ж	21	високий
Дар'я Б.	Ж	18	середній (із тенденцією до високого)



## Продовж. табл. 2.3

Ксенія П.	Ж	22	середній (із тенденцією до високого)
Вікторія М.	Ж	24	дуже високий
Маргарита О.	Ж	21	середній (із тенденцією до низького)

Представивши отримані результати у вигляді гістограми, маємо наступний результат (див. рис. 1.3):



**Рис. 2.3. Результати дослідження за опитувальником «Шкала прояву загальної тривожності» Дж. Тейлор (в адаптації В.Г. Норакідзе)**

Отже, з отриманих результатів можна зробити наступні висновки. Серед опитуваних респондентів в більшості мають середній (із тенденцією до

високого) рівень – 18 осіб (60%); рівень високої тривожності у 7 (23%) осіб опитуваних; дуже високий рівень спостерігається у одного (3%) респондента; середній (із тенденцією до низького) рівень тривожності – у 4 респондентів (13,3%).

**Висновок:** у більшості здобувачів вищої освіти переважає середній (із тенденцією до високого) рівень тривожності, а це 60% опитуваних. Дані показники характеризують загальну тривожність здобувачів вищої освіти. Їх тривожність може стосуватися навчання або ситуація в країні, може бути як прояв рис чи ще багато чинників. Але середній рівень тривоги з тенденцією до високого може негативно впливати на успішність навчання, міжособистісні стосунки і життя взагалі. З дуже високим рівнем тривожності серед опитуваних виявлено - 1 особу 3%, ця людина знаходиться в максимально незручних психологічних умовах зараз. З високим рівнем тривожності – 23%, з середнім рівнем (з тенденцією до низького) – 13,3%. Це свідчить про те, що в от момент проходження опитування, для здобувачів вищої освіти панувала атмосфера напруження, страху, дискомфорту.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою САН на визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій»)[24]**

<b>Ім'я</b>	<b>Стать</b>	<b>Вік</b>	<b>Самопочуття</b>	<b>Активність</b>	<b>Настрій</b>
Галина Г.	Ж	23	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Діана Б.	Ж	18	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Євгенія С.	Ж	19	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Анастасія Р.	Ж	18	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Олександра	Ж	19	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Владислава Б.	Ж	19	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан
Олена	Ж	48	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан
Алла С.	Ж	57	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан

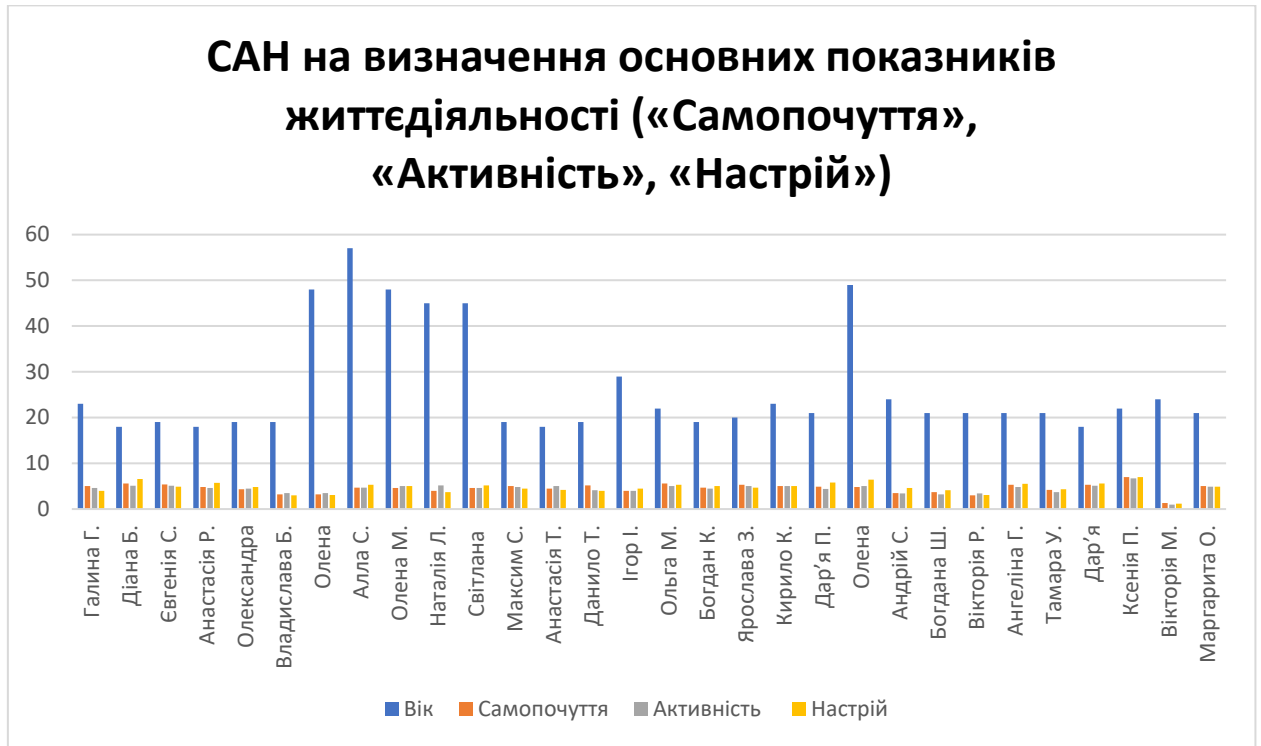
Продовж. табл. 2.4

Олена М.	Ж	48	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Наталія Л.	Ж	45	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Не сприятливий стан
Світлана	Ж	45	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Максим С.	Ч	19	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Анастасія Т.	Ж	18	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Данило Т.	Ч	19	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Ігор І.	Ч	29	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Ольга М.	Ж	22	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Богдан К.	Ч	19	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Ярослава З.	Ж	20	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Кирило К.	Ч	23	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Дар'я П.	Ж	21	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан

Продовж. табл. 2.4

Олена	Ж	49	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Андрій С.	Ч	24	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан	Сприятливий стан
Богдана Ш.	Ж	21	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан	Сприятливий стан
Вікторія Р.	Ж	21	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан
Ангеліна Г.	Ж	21	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Тамара У.	Ж	21	Сприятливий стан	Не сприятливий стан	Сприятливий стан
Дар'я Б.	Ж	18	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Ксенія П.	Ж	22	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан
Вікторія М.	Ж	24	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан	Не сприятливий стан
Маргарита О.	Ж	21	Сприятливий стан	Сприятливий стан	Сприятливий стан

Представивши отримані результати у вигляді гістограми, маємо наступний результат (див. рис. 2.4):



**Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження за методикою САН на визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій»)**

За методикою САН (самопочуття, активність, настрої) у більшості здобувачів вищої освіти спостерігались середній (сприятливий) та низький (не сприятливий) рівень по позначених вище шкалах (див. табл. 1.4).

*Самопочуття*: середній рівень – 24 (80%) та низький рівень – 6 (20%);

*Активність*: середній рівень – 23 (76,6) та низький рівень – 7 (23%);

*Настрій*: середній рівень – 25 (83%) та низький 5 (16%).

**Висновок:** більше половини опитуваних, а власне самопочуття - 80%, активність - 76,6% і настрої - 83% вважають, що в них більш менш чудове самопочуття, досить нормальна активність та гарний настрій. Значна кількість здобувачів вищої освіти відзначили, що рівень їхнього самопочуття,

активності і настрою знаходиться на середньому рівні. Власне, можемо зробити висновок, що серед обраних здобувачів вищої освіти немає людей, яким потрібна екстрена психологічна допомога або психологічна корекція. Опитувані в цілому відчують себе добре, у них відзначається досить висока працездатність та жага до життя. Згідно за результатами методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна можемо зазначити, що третина респондентів, а власне самопочуття - 20%, активність - 23%, настрій - 16%, мають низький рівень ситуативної і особистісної тривожності, відповідно, можна піддавати таких здобувачів вищої освіти для корекції подолання стану тривоги в умовах війни. Результати відображені на рис. 2.4, що наведено вище.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо попередження та корекції подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни**

Сучасні дослідження, присвячені психологічній стійкості населення під час війни, акцентують на важливості психологічної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах війни. За умов вимушеної ізоляції та обмеженого соціального контакту та активності, здобувачі вищої освіти відчують посилену самотність, стрес, тривогу та роздратування [43].

Міжнародний досвід у подоланні негативних наслідків війни свідчить про важливість інформаційної підтримки, соціального супроводу, розвитку позитивних стратегій адаптації та включення активний професійний процес [43; 10]. Згідно з дослідженням, виявлено, що ефективним способом подолання стресу в умовах війни є позитивна візуалізація. Ця методика спрямована на зменшення стану невизначеності та тривоги. Концепція полягає на прагненні до особистих життєвих цілей, якими людина планує працювати, спрямовує увагу на організоване та безпечне життя [26].

Застосування цієї стратегії призводить до зменшення рівня тривоги, систематизації емоцій та сприяє формуванню вищого рівня психологічної стійкості. Психологи повідомляють що треба звернути увагу на прості та контрольовані справи для того щоб відволіктись від розгубленості та тривоги. Це може включати зосередження на повсякденних заняттях, які викликають позитивні емоції, дотримання розпорядку дня та зайняття тим, що вдається добре. Ці рутинні справи допомагають уникнути негативних емоційних станів та відчуття невизначеності щодо контролю над життям. Рекомендації Європейської асоціації по боротьбі з депресією, спрямовані на допомогу людям під час війни [45], включають в себе кілька ключових аспектів.

Серед них варто виділити позитивне мислення, яке сприяє підтримці психологічного стану, дотримання здорового способу життя для підтримки фізичного благополуччя. Також важливою є турбота про себе та близьких, активне спілкування через соціальні мережі, що сприяє збереженню соціальних зв'язків у період самоізоляції. Насиченість життя цікавими заняттями допомагає заповнити час та зберегти емоційний баланс [48]. Крім того, важливим є управління емоціями та допомога іншим. Управління емоціями дозволяє краще реагувати на стрес та тривогу, тоді як надання допомоги іншим може сприяти власному самопочуттю та створити відчуття корисності та приналежності [47]. Британська психологиня Люсі Бересфорд говорить, що відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів як війна є невідворотними [50]. Це допомагає визнати і обговорити свої почуття. Також можна спробувати записувати думки у щоденник. Це допомагає зрозуміти ситуацію і відчуття полегшення [21].

За підтримки наукових висновків та власних досліджень, були сформульовані та розроблені рекомендації які спрямовані на адаптацію здобувачів вищої освіти до подолання стану тривоги в умовах війни.

Попередження та корекція тривожних станів у здобувачів вищої освіти в умовах війни є критично важливим завданням. Повномасштабна війна, яка



триває третій рік, є величезним випробуванням для українського народу та впливає на психологічний стан кожної людини.

Рекомендації для подолання стресу: 1. Фільтрувати перегляд новин на постійній основі, де постійне спостереження за відео з наслідками бомбардувань, тривожне відстеження подій у залишених містах та спроба аналізу неперевіраних повідомлень у месенджерах продовжують впливати травмуючи психіку. Необхідно заземлитися, зупинити таке життя та бути тут і зараз. Синдром відкладеного життя має руйнівні наслідки для психіки будь-якої людини, тому це треба контролювати і коригувати при можливості. 2. Не стидатися своїх страхів та не накопичувати в середині себе. 4. Звертатися за допомогою до близьких, батьків, друзів, а якщо нікого поруч допоможе відвідування психолога. 5. Згадувати, яка раніше була реакція на тривогу та стрес та опиратися на цей досвід, відрефлексувати свої дії та способи подолання тривоги.

Нижче наведено практичні рекомендації, які можуть допомогти в цьому процесі:

1. Психологічна підтримка в організації регулярних психологічних тренінгів та консультацій. Важливо, щоб здобувачі вищої освіти мали доступ до кваліфікованих психологів.
2. Групові заняття з психотерапії, спрямовані на обговорення відчуттів і переживань здобувачів вищої освіти.
3. Інформаційна підтримка в наданні достовірної інформації про поточну ситуацію з офіційних джерел, щоб зменшити рівень невизначеності та тривожності.
4. Проведення освітніх семінарів щодо способів зменшення стресу та тривоги серед здобувачів вищої освіти.
5. Фізична активність та здоровий спосіб життя та допомога в організації спортивних заходів та заохочення до регулярної фізичної активності, яка допомагає зменшити рівень стресу.

6. Забезпечення доступу до здорового харчування та проведення лекцій про важливість здорового способу життя.
7. Підтримка соціальних зв'язків та заходи для соціальної взаємодії між здобувачами вищої освіти, таких як культурні вечори, клуби за інтересами, волонтерські проекти.
8. Корекція стану тривоги в психологічній підтримці:  
Індивідуальна терапія для здобувачів вищої освіти, які відчувають сильну тривогу або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
9. Кризова інтервенція для надання негайної допомоги у випадках гострої тривоги.
10. Навчальні стратегії для гнучкого графіку навчання для тих, хто має труднощі з концентрацією через тривогу.
11. Розробка індивідуальних навчальних планів, які враховують психологічний стан тривоги у здобувачі вищої освіти.
12. Релаксаційні техніки та практики майндфулнес, а це ведення курсів йоги та медитації для студентів.
13. Навчання технік дихання та інших методів релаксації, які можна використовувати в повсякденному житті.
14. Підтримка з боку викладачів та адміністрації та налагодження системи менторства, де викладачі можуть надавати підтримку здобувачам вищої освіти не тільки академічно, а й емоційно.
15. Розробка політики відкритих дверей для адміністрації, щоб здобувачі вищої освіти змогли звернутися з будь-якими проблемами.  
Додаткові заходи для корекції стану тривоги у здобувачів вищої освіти.
16. Надання доступу до літератури та онлайн-ресурсів з техніками подолання стресу.
17. Освітні ресурси: курси та семінари, присвячені темам стрес-менеджменту та адаптивних стратегій.

18. Групи підтримки для здобувачів вищої освіти, які мають схожі переживання, що дозволяє обмінюватися досвідом та підтримувати один одного.

19. Оцінка психічного здоров'я здобувачів вищої освіти через опитування та регулярні зустрічі з психологами.

20. Аналіз ефективності заходів з попередження та корекції тривожних станів, з метою їх постійного вдосконалення.

21. Важливо пам'ятати, що кожен здобувач вищої освіти реагує на стрес і тривогу по-різному, тому індивідуальний підхід до кожного випадку є ключовим у попередженні та подоланні цих станів.

Тренінгове заняття «Профілактика та подолання тривожних станів» (див. додаток Д)

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було проведено констатувальний експеримент за допомогою наступних психодіагностичних методик: «Скринінг тривожності (GAD-7)»; Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; Опитувальник «Шкала прояву загальної тривожності» Ж. Тейлор (в адаптації В. Норахідзе); Методика САН на визначення основних показників життєдіяльності («Самопочуття», «Активність», «Настрій») та проведено психологічний аналіз результатів.

Було виявлено особливості подолання стану тривоги. Окрім психологічних особливостей стану тривоги здобувачами вищої освіти, були виявлені показники рівня стану тривоги та чинники, що впливають на стан тривоги в умовах війни здобувачами вищої освіти.

Надано практичні рекомендації щодо попередження та корекції подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни, які можуть допомогти як і саме здобувачам вищої освіти та викладачам.

Таким чином, дослідження особливостей стану тривоги здобувачів вищої освіти під час війни у порівнянні з довоєнним часом показало, що у респондентів відбулися суттєві зрушення переживань, які переважають – більш актуальними стали пізнавальні емоції, що пов'язані з відповідними потребами; змінилися домінуючі емоції, які в цілому стали більш лабільними; спостерігається наявність негативних впливів актуальних емоційних станів на діяльність та спілкування; збільшилися рівні тривожності, фрустрації та депресивних симптомів. Результати переконливо свідчать про необхідність впровадження психопрофілактичних і психокорекційних заходів для здобувачів вищої освіти з метою запобігання розвитку важкої посттравматичної симптоматики.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до проблеми дослідження стану тривоги у здобувачів вищої освіти охоплює різноманітні наукові концепції, методи та підходи. Комплексний підхід до дослідження стану тривоги у здобувачів вищої освіти вимагає інтеграції різних теоретичних та методологічних підходів. Поєднання кількісних та якісних методів, врахування біологічних, психологічних і соціокультурних факторів дозволяє отримати більш глибоке та багатовимірне розуміння цього явища. В умовах війни особливо важливо враховувати специфічні стресові фактори та забезпечувати адекватну підтримку для зменшення рівня тривоги у студентів.

2. Охарактеризовано психологічні особливості стану тривоги у здобувачів вищої освіти. Особливості стану тривоги у здобувачів вищої освіти має свої специфічні особливості, які відрізняють його від тривожних станів інших груп населення. Ці особливості пов'язані з віковими, соціальними та академічними факторами, які впливають на здобувачів вищої освіти. Основні з них – це екзистенційна тривога. Невизначеність майбутнього здобувачів вищої освіти, де вони часто стикаються з невпевненістю щодо свого майбутнього, кар'єрних перспектив та життєвих шляхів. Пошук сенсу та період здобування вищої освіти є часом активного пошуку особистісної ідентичності та сенсу життя, що може супроводжуватися високим рівнем стану тривоги. Фізіологічні прояви в умовах війни, стаються проблеми з травленням – гастроінтестинальні розлади, такий як синдром подразненого кишечника. Порушення сну – безсоння, як наслідок тривоги або гіперсомнія, як наслідок втечі від реальності. Психологічні прояви в умовах війни, а це: уникнення ситуацій, невизначена тривожність в спокійних умовах, напади агресії, панічні атаки, посттравматичний синдром, депресія, фрустрація, хронічна втома або стрес.

3. Під час написання кваліфікаційної бакалаврської роботи було підібрано діагностичні методики та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей стану тривоги здобувачів вищої освіти в умовах війни. У ході дослідження були визначені наступні психологічні особливості стану тривоги респондентів: рівень стресу та тривоги, рівень показника життєдіяльності, рівень загальної тривожності. Більшість здобувачів вищої освіти мають: середній рівень тривожності, середній рівень стресу, показники рівня життєдіяльності в умовах війни також не високі, тримаються на середньому рівні.

4. На основі результатів констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації щодо попередження та корекції подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти в умовах війни. Дані рекомендації можуть бути корисними, як для саме здобувачів вищої освіти, так і для викладачів та батьків. Практичні рекомендації попередження та корекції подолання стану тривоги здобувачами вищої освіти, були створено спираючись на результати констатувального експерименту за результатами досліджень та рекомендацій вітчизняних вчених.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Білоус Р.М., Кармазін Я.О. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів // Молодий вчений. 2016. №12. С. 192–195.
3. Бужинська С.М., Скляр С.М., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО // Габітус. 2021. Вид. 23. С. 55–59.
4. Баранова Н. Психологія страху: від психоаналізу до когнітивно-поведінкових підходів. Київ: Либідь, 2009.
5. Волошко О. В. Проблеми сучасної психології // Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120–128.
6. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479–484.
7. Гриценко Ю. І. Психологічні особливості розвитку тривожності у дітей та підлітків. Київ: Либідь, 2010.
8. Грицук О.В. Актуальні проблеми психології. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30–33.
9. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс] // Вісник психології і соціальної педагогіки. 2010. Вип. 2. С. 54–72.
10. Гільман А. Ю. Емпіричне дослідження особливостей мислення студентської молоді // Наука і освіта. 2016. №2-3. С. 5–9.
11. Ігумнова О.Б. Диференційна психологія: навч. посіб. Хмельницький: ХНУ, 2022. 202 с.
12. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці // Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали

VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.

13. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2021. Вид. 4(53). С. 40–45.

14. Карплюк О. Стрес: природа, механізми, прояви, наслідки. Київ: Видавництво Київського університету, 2008.

15. Ковальова І. В. Тривожність як психологічна проблема сучасності. Київ: Видавництво Київського університету, 2007.

16. Кучеренко І. В. Тривожні розлади в психіатричній практиці. Київ: Медицина, 2006.

17. Кузьмінська О. М. Стрес і тривога: психологічний підхід. Київ: Академвидав, 2005.

18. Кириллова Є., Беляєва В. Тривожна дитина. Харків: Основа, 2012. 192 с.

19. Краснов В. Н. Тривога та її прояви в умовах сучасного суспільства. Київ: Наукова думка, 2018.

20. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

21. Луценко Ю. А. З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою: посіб. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 129 с.

22. Павлова І. Тривога як психологічне явище: діагностика та корекція. Київ: Світ, 2012.

23. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навчальний посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.



24. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: Віхола, 2021.
25. Самооцінка учня / упоряд. С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник. Київ: Главник, 2004. 112 с. (Психологічний інструментарій).
26. Савіцька Т.В., Горбенко Є.В. Стратегія подолання стресових станів іноземними студентами на пропедевтичному етапі навчання // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вид. 4. С. 108–112.
27. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.
28. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2010. 16 с.
29. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2022. № 14. С. 46–56.
30. Філіпович А.Ю., Філіпович Ю.Ю. Впровадження у навчальному процесі нових методів стресостійкості // Технології навчання: науково-методичний збірник. Рівне: НУВГП, 2017. Вид. 16. С. 109–117.
31. Шевчук В. В. Тривожність у студентів: діагностика, причини, механізми та корекція. Київ: Стил, 2015.
32. Шевченко І. П. Психологія страху та тривоги. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2011.
33. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту. Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
34. Nelson R. Review of Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications. 2nd ed // Contemporary Psychology. 1981. 26(7). P. 567.

35. Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of Our Time*. New York: W.W. Norton & Co.
36. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. DOI: 10.1001
37. Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*, 395(2020), 912-920.
38. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with Stress during Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
39. Seery, M. D. (2011). Challenge or Threat? Cardiovascular Indexes of Resilience and Vulnerability to Potential Stress in Humans. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(7), 1603-1610.
40. Hobfoll, S. E., & Lilly, R. S. (1993). Resource Conservation as a Strategy for Community Psychology. *Journal of Community Psychology*, 21, 128-148.
41. Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (Eds.). (2019). *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
42. Das, N. (2020). Psychiatrist. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102-118.
43. Як знизити тривожність: 9 природних способів. (2023). Pravda Ua. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2023/10/28/257285/> (дата звернення 16.05.2024).
44. Тривожність під час війни: Що допоможе заспокоїтись. (2024). Suspilne Media. URL: [<https://suspilne.media/211997-trivoznist-pid-c>
45. 4 вправи що допоможуть швидко знизити рівень тривоги. (2024). ELLE. URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/4-vpravi-shcho-dopomozhut-shvidko-zniziti-riven-trivogi/> (дата звернення 22.05.2024).

46. Вправи для профілактики надмірної тривожності та емоційної нестабільності. (2024). IQ. URL: <http://iqholding.com.ua/blogs/dekilka-vprav-dlya-profilaktiki-nadmirnoi-trivozhnosti-ta-emotsiinoi-nestabilnosti> (дата звернення 29.05.2024).
47. Ефективний спосіб допомогти собі під час війни. (2024). Hubz. URL: <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/art-terapiya-sposib-dopomogty-sobi/> (дата звернення 05.06.2024).
48. Тривога під час війни та її наслідки. (2024). Health Ua. URL: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki> (дата звернення 07.05.2024).
49. Долаємо паніку: Як стабілізуватися під час війни. (2024). Articles. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/> (дата звернення 10.05.2024).
50. Як знизити тривожність: 9 природних способів. Pravda Ua. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2023/10/28/257285/> (дата звернення 16.05.2024).
51. Тривожність під час війни: Що допоможе заспокоїтись. Suspilne Media. URL: <https://suspilne.media/211997-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspoakitisa/> (дата звернення 20.05.2024).
52. Вправи для профілактики надмірної тривожності та емоційної нестабільності. IQ. URL: <http://iqholding.com.ua/blogs/dekilka-vprav-dlya-profilaktiki-nadmirnoi-trivozhnosti-ta-emotsiinoi-nestabilnosti> (дата звернення 29.05.2024).
53. Ефективний спосіб допомогти собі під час війни. Hubz. URL: <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/art-terapiya-sposib-dopomogty-sobi/> (дата звернення 05.06.2024).
54. Тривога під час війни та її наслідки. Health Ua. URL: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki> (дата звернення 07.05.2024).

55. Долаємо паніку: Як стабілізуватися під час війни. Articles. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/> (дата звернення 10.05.2024).

**ДОДАТОК А****Шкала тривоги GAD-7**

Прочитайте твердження нижче та оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів вас турбували будь-які з перерахованих нижче проблем?

**1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені**

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

**2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання**

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини час
- (3) Майже щодня

**3. Ви занадто хвилювались через різні речі**

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

**4. Вам було важко розслабитись**

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів
- (2) Більше половини часу
- (3) Майже щодня

**5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всідіти на одному місці**

- (0) Ніколи
- (1) Кілька днів

**Продовження Додатку А**

(2)Більше половини часу

(3)Майже щодня

**6. Вам було легко дошкулити або роздратувати**

(0)Ніколи

(1)Кілька днів

(2)Більше половини часу

(3)Майже щодня

**7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися**

(0)Ніколи

(1)Кілька днів

(2)Більше половини часу

(3)Майже щодня

## ДОДАТОК Б

## А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4



**Продовження Додатку Б**

36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

**ДОДАТОК В**

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене слабко болить голову.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. зазвичай я відчуваю себе щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди зараз й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене відбувається розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж багатьох людей.

**Продовження Додатку В**

14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюся через дрібниці.
19. Я слабо помічаю в собі серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я сімейний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж багатьох інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно закритий своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніякову.

**Продовження Додатку В**

36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не знав про побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилаяти.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливістю невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене рідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко викликана.
47. Я часто помічаю, що моїми руками тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже слабо болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якому-небудь задачі або роботі.
54. У мене відбуваються періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.

**Продовження Додатку В**

58. У мене менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. зазвичай я працюю з великою напругою.

## ДОДАТОК Г

**Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)**

1 САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ 3 2 1 0 1 2 3 САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ

2 ПОЧУВАЮ СЕБЕ

СИЛЬНИМ 3 2 1 0 1 2 3 ПОЧУВАЮ СЕБЕ

СЛАБКИМ

3 ПАСИВНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 АКТИВНИЙ

4 МАЛУРУХОМИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РУХЛИВИЙ

5 ВЕСЕЛИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СУМНИЙ

6 ГАРНИЙ НАСТРІЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПОГАННИЙ НАСТРІЙ

7 ПРАЦЕЗДАТНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗБИТИЙ

8 ПОВНИЙ СИЛ 3 2 1 0 1 2 3 ЗНЕСИЛЕНИЙ

9 ПОВІЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ШВИДКИЙ

10 БЕЗДІЯЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ДІЯЛЬНИЙ

11 ЩАСЛИВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕЩАСНИЙ

12 ЖИТТЄРАДІСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПОХМУРИЙ

13 НАПРУЖЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗСЛАБЛЕНИЙ

14 ЗДОРОВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ХВОРИЙ

15 БЕЗУЧАСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАХОПЛЕНИЙ

16 БАЙДУЖИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СХВИЛЬОВАНИЙ

**Продовження Додатку Г**

- 17 ЗАХОПЛЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СУМОВИТИЙ
- 18 РАДІСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАСМУЧЕНИЙ
- 19 ВІДПОЧИВШИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ВТОМЛЕНИЙ
- 20 СВІЖИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ВИСНАЖЕНИЙ
- 21 СОНЛИВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗБУДЖЕНИЙ
- 22 БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ 3 2 1 0 1 2 3 БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
- 23 СПОКІЙНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАКЛОПОТАНИЙ
- 24 ОПТИМІСТИЧНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПЕСИМІСТИЧНИЙ
- 25 ВІТРИВАЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО  
СТОМЛЮЄТЬСЯ
- 26 БАДЬОРИЙ 3 2 1 0 1 2 3 В'ЯЛИЙ
- 27 МІРКУВАТИ ВАЖКО 3 2 1 0 1 2 3 МІРКУВАТИ ЛЕГКО
- 28 РОЗСІЯНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 УВАЖНИЙ
- 29 ПОВНИЙ НАДІЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗЧАРОВАНИЙ
- 30 ЗАДОВОЛЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕВДОВОЛЕНИЙ

## Додаток Д

### **Заняття 1. Тренінг «Профілактика та подолання тривожних станів»**

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу, ручки.

Час проведення: 2 години.

Вступна частина: знайомство; обговорення правил.

Вітальне слово тренера (3 хв.): «Доброго дня, шановні учасники! Ми зібралися для того, щоб обговорити актуальну для студентів проблему – проблему виникнення стану тривожності під час навчання у ВНЗ. Оскільки тривожність є серйозною перешкодою на шляху до успіху, то наше завдання полягатиме в обговоренні та усвідомленні тих факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня ситуативної тривожності, та у виробленні власних прийомів її зниження. Саме тому тема нашої зустрічі звучить так: «Профілактика та подолання тривожних станів».

#### **Правила роботи групи (5 хв.)**

Мета: виробити загальні правила роботи в тренінговій групі.

Хід вправи: з метою прийняття правил роботи в групі тренер використовує метод групової дискусії. Учасники міркують над запитанням: «Чи потрібно в житті дотримуватися різних правил?». Після цього учасники разом із тренером затверджують такі правила:

- активне включення в роботу групи;
- відповідність принципу «тут і тепер»;



- персоніфікація висловлювань «я думаю...», «я вважаю...», «на мою думку...» тощо;
- повага до думок та емоцій інших;
- довірливе ставлення та звернення один до одного на ім'я; дотримання принципу конфіденційності.

### **Вправа-знайомство «Хочу про себе сказати, що я ...» (10 хв.)**

Мета: сприяти розвитку в учнів рефлексії особистісних якостей, вмінь, здібностей.

Хід вправи: учасникам пропонується протягом хвилини записати на аркуші паперу, а потім по черзі зачитати продовження речення: «Хочу про себе сказати, що я ...»

Обговорення:

- Чи складно було вам завершити речення?
- Що ви відчували, коли дописували кінцівку речення?
- Яке враження на вас справило почуте від інших учасників тренінгу?

### 2) Основна частина.

Інформаційне повідомлення «Психоедукація про тривогу та її рівні» (10 хв.)

Усі ми час до часу відчуваємо тривогу і це є добре, адже так наш мозок сигналізує нам про загрозу чим рятує життя і здоров'я.

Тривога – це нормальна і дуже важлива емоція, яка попереджує нас про небезпеку і мобілізує до відповідних дій. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм. Нормальний рівень тривоги, активує в організмі механізми еустресу – вид корисного здорового рівня стресу, ознаками якого є:

- 1) мобілізація фізичних ресурсів організму;
- 2) підвищення здатності приймати рішення;
- 3) не веде до виснаження та порушення психічного стану. Фізичні відчуття, індуковані тривогою, свідчать про те, що організм активує ресурси, які допомагають людям або залишитися та протистояти виклику, або

максимально швидко дістатися до безпечного місця. Гіпофіз починає виділяти адренокортикотропний гормон (АКТГ) – основний стресовий гормон в організмі. АКТГ стимулює надниркові залози, що призводить до вивільнення адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Організм автоматично готується впоратися із загрозою завдяки базовій реакції «бийся або біжи»: пришвидшене серцебиття, частіше дихання, збудження, прилив крові до кінцівок. Такі фізіологічні зміни часто трактуються людиною як загрозливі, адже вони є дискомфортними. Проте, дуже важливо пам'ятати, що насправді такі тілесні прояви не чинять жодної реальної небезпеки для здоров'я, не потребують ніяких специфічних втручань і нормалізуються самі собою. Поряд з фізіологічними, тривога індукує зміну когнітивних процесів у людини, зокрема мислення, при здоровому рівні тривоги має такі ознаки:

- пов'язане виключно з реальними проблемами;
- дає змогу оцінювати труднощі збалансовано;
- бачити сильні сторони і вразливі місця;
- сфокусоване лише на речах, на які людина має вплив;
- призводить до корисних дій і рішень. Що черговий раз доводить те, що наша здатність тривожитись на здоровому рівні є дуже важливою і необхідною здатністю для виживання у непростих життєвих обставинах. При певних обставинах, коли рівень напруги дуже високий, поширюється на усі сфери життя та тривалий у часі, або ж особа генетично схильні до надмірної тривожності, змога відпочивати та відновлюватися значно обмежена, часте відчуття безсилля, яке чергується з відчуттям злості може розвинути стан надмірної тривожності. До фізичних проявів якого відносяться: порушення сну, значна втрата чи набір ваги, зміна апетиту, зменшення енергії – постійна втома і знесилення, або протилежне - постійне збудження без можливості розслабитись та заспокоїтись (стан манії). Тілесні відчуття також можуть бути сфокусовані у певних частинах тіла – біль голови, відчуття перебоїв у роботі серця, напруження м'язів, біль спини, розлади випорожнень, тремор та багато

інших. Інколи виникають нападopodobні епізоди страху, безперервна тривога чи дивакувата поведінка – ретельне сортування, рахування чи інші ритуали, які приносять заспокоєння, у таких випадках ми говоримо про тривожні розлади, найпоширенішу групу психічних розладів, втім у даному тренінгу вони не є предметом нашої розмови. Під впливом надмірної тривожності, у когнітивній сфері у людей розвивається особливий спосіб некорисного мислення – переживання. Якщо ви помітили у себе таке некорисне переживання, спробуйте його виявити – розпізнати – та зупинити, адже воно виснажує вас і не веде до жодних ефективних дій. Надмірна тривога, запускає в організмі людини стан дистресу – це стадія виснаження, коли вмикаються механізми нездорового реагування на тригери (певні подразники для людини). Крім фізичних та когнітивних змін, відбуваються зміни психосоціальної сфери, тобто зміна поведінки. Характерними проявами є: прокрастинація, заповільнення у виконанні навіть простих завдань, уникання взаємодії з іншими, відстороненість та дуже низька продуктивність настрою. Так як тривога дає дуже дискомфортне відчуття, то зміни відбуваються і в настрої людини – негативний, депресивний інколи до стану глибокого пригнічення, сердитість, лють, сум інколи паніка, що також є характерним, це часта мінливість настроїв людини. Ще одним критерієм надмірної тривоги є зміна звичного вживання алкоголю або психоактивних речовин. Тому так важливо бути уважним до себе та рідних. Ставити собі запитання, що я зараз відчуваю і чому. Намагатися помічати зміни у настрої і поведінці. Обізнаний – значить озброєний. Як правило, добре розуміння того що і чому саме у такий спосіб з вами відбувається це найкраща стратегія збереження вашої психологічної рівноваги. Також ці знання допоможуть вам розпізнати бентежні ознаки у колеги чи рідних та запропонувати їм допомогу.

### **Мозковий штурм «Тривожність – це ...» (15 хв.)**

Мета: вислухати висловлення всіх учасників групи та узагальнити уявлення про поняття тривожності.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику записати на папері, а потім зачитати вголос свої міркування стосовно визначення поняття тривожності. По завершенню учасники разом із тренером формулюють загальне означення із врахуванням теми тренінгу.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли визначали, що таке тривожність?
- Що, на вашу думку, впливало на визначення тривожності? Вправа «Кондиціонер перевантаженої нервової системи» (10 хв.) Мета: сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях. Хід вправи: подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи. Якщо біля вас є діти, які хвилюються, а у вас є мильні бульбашки, це прекрасно діє. Дмухати на свічки, кульки, мильні кульки, співати — усе допомагає.

**Вправа «Я - океан» (20 хв.)**

Мета: оволодіння прийомами релаксації та заспокоєння.

Хід вправи: сядьте зручно, зачлющіть очі. Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку. Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість, з якою ви зіштовхнулися.

**Вправа «Таємний тапінг» (10 хв.)**

Мета: оволодіння прийомами релаксації та заспокоєння.

Хід вправи: Тапінг (від англійського – «tap») означає «постукування». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність мигдалеподібного тіла – 103 мозкового центру, який відповідає за тривожність. Його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.

Інформаційне повідомлення «Етапи дієвих втручань для збереження психологічного здоров'я» (10 хв.) Маючи знання про тривогу, та способи її розпізнавання, наступним нашим кроком є розробка стратегій само- та взаємодопомоги. У когнітивно-поведінковій психотерапії наявна модель кризового втручання, яка пропонує певні етапи кризових інтервенцій. Розглядаючи проблему тривожності ефективними будуть такі етапи:

I етап. Найпершою і найдієвішою стратегією є – запобігання розвитку надмірної тривоги. Для цього можна скористатися давно відомою ієрархією потреб людини за Маслоу. З неї видно, що найперше, необхідно подбати про забезпечення фізіологічних потреб своїх та ближнього. Сон – дуже важливий параметр, для збереження психічної рівноваги. Облаштуйте максимально можливі комфортні місця для відпочинку та сну, за можливості, щоб вони були темними та прохолодними, бо саме в таких умовах краще відпочивається. Забезпечення їжею та водою. Харчування має бути простим та збалансованим. Також слід збільшити вживання питної води. Коли фізіологічні потреби забезпеченні, необхідно подбати про відчуття безпеки. Ініціюйте, у колективі або сім'ї, можливість говорити про свої емоційні потреби, нормалізуйте переживання та поділіться своїми міркуваннями і турботами, це створить атмосферу довіри та безпеки. Підтримуйте атмосферу солідарності та взаємодопомоги.

II етап когнітивна робота. Дуже ефективним є дистанціювання від переживань. Коли ви в себе виявили потік неефективних тривожних думок, важливо їх назвати – наголосити собі, що це всього лише думка – обдумати чи ви можете, щось змінити чи ця думка лише виснажує вас. Якщо ви виявили останнє, то слід відпустити таку думку, а не перебувати у її полоні. III. Прийняття – невід’ємна частина здорового дорослого прийняття труднощів та реальності життя. Необхідними складовими прийняття є:

1 – визнання факту ситуації та реалістичні обмеження, які вона за собою тягне.

2 – визнання не означає схвалення, ігнорування або пасивність. Швидше навпаки – це стан, повного усвідомлення ситуації, проте виконання необхідного та життя згідно цінностей.

IV. Після прийняття ситуації та адаптації до речей, які не підлягають нашому контролю, ефективним буде фокусування на речах, які підпадають під наш вплив. Вирішення осяжних завдань принесе користь, інсталує надію на добре вирішення кризової ситуації чим зменшить відчуття тривоги.

### **Вправа «Метелик» (15 хв.)**

Мета: оволодіння прийомами релаксації та заспокоєння.

Хід вправи: цю техніку можна робити під час будь яких сильних неприємних відчуттів, вираженому серцебитті чи нудоті, які є частими супровідними симптомами тривоги. Для проведення цієї техніки, складаємо руки на грудях таким чином, щоб великі пальці були перехрещені між собою, а решта пальців знаходилися на ключицях на протилежній до рук стороні. Таким чином, відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Мигдалеподібне тіло зменшує свою активність, префронтальна зона кори мозку активується і він переходить в більш адаптивний режим. Легко постукуємо почергово пальцями по кожній ключиці, наче змахування крильцями метелика.

### **Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (15 хв.)**

Мета: оволодіння прийомами релаксації та заспокоєння.

Хід вправи: вправа полягає в тому, що ми поетапно напружуємо різні групи м'язів, затримуємо цю напругу, а потім з видихом відпускаємо і розслабляємо м'язи і тіло. Є більш коротка версія цієї вправи, коли ви одночасно напружуєте все тіло, тримаєте і розслабляєте, а також більш довга, поетапна робота, коли ви по черзі напружуєте всі м'язи і їх розпружуєте. Я вам розповім про коротку і просту версію. Напружте м'язи ніг, стопи, ікроножні м'язи, сідниці, спини, живіт, руки, стисніть кулаки, напружте шию, м'язи обличчя та голови. Затримайте напругу. З видихом відпустіть. Якщо в цьому є потреба ви можете зробити декілька циклів такої вправи: напруження, затримання напруги, та відпускання з видихом. 3) Заключна частина.

**Підсумок заняття (5 хв.)** Важливо є практикувати техніки щонайчастіше, адже без практики важко буде налаштуватися на необхідний для використання технік лад. Якщо ж їх повторювати, у мозку створяться відповідні нейронні зв'язки і досягнути стану релаксації буде легше. Сподіваємося, що ці вправи допоможуть вам відновити психологічний баланс і подолати тривожні відчуття. Виділіть ті техніки, які допомагають вам найбільше, а також шукайте інші і доповнюйте ними свою «аптечку самодопомоги».

Обговорення:

- Чи здійснились ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?