

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

На правах рукопису

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ В
УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала:

студентка (та) 4 курсу, групи ПС-41
спеціальності 053 Психологія

Залуцька А.Р.

Керівник: доктор психологічних наук,
професор кафедри психології розвитку
Климишин О.І.

Рецензент: кандидат психологічних
наук, доцент кафедри клінічної та
реабілітаційної психології
Кулеша-Любінець М.М.

Івано-Франківськ – 2025 рік

АНОТАЦІЯ

Залуцька А. Р. Особливості прояву тривожності сучасних студентів в умовах війни

Кваліфікаційна робота на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія», Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано Франківськ, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості прояву тривожності в студентів у період воєнного стану в Україні. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння тривожності як психоемоційного феномену, охарактеризовано основні біологічні, психологічні та соціальні детермінанти її виникнення у студентському віці. Особливу увагу приділено специфіці проявів тривожності в умовах війни та ролі зовнішніх стресогенних факторів.

На основі проведеного емпіричного дослідження визначено рівні ситуативної та особистісної тривожності у студентів, виявлено їхні емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні прояви, а також з'ясовано особливості сприйняття війни як джерела тривожності. Розроблено рекомендації з психопрофілактики та психологічної допомоги студентській молоді у кризових умовах.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості застосування їх у роботі психологічних служб в освітньому середовищі, у розробленні програм психоемоційної підтримки студентів, а також у підвищенні ефективності заходів зі зниження тривожності та розвитку стресостійкості.

Кваліфікаційна робота складається : зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Ключові слова: *тривожність, студенти, воєнний стан, емоційна нестабільність, психоемоційна підтримка, психодіагностика.*

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ	7
1.1 Тривога як психологічний феномен.....	7
1.2 Характеристика детермінантів тривожності особистості в студентському віці.....	13
1.3 Форми прояву тривожності в сучасній студентській молоді.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	27
2.1 Опис та процедура проведення емпіричного дослідження.....	27
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	37
2.3 Психологічні рекомендації профілактики та подолання тривожності сучасних студентів в умовах війни.....	49
Висновки до розділу 2.....	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена тим, що студентський вік є одним із найважливіших і водночас найбільш уразливих періодів у формуванні особистості, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне становлення професійної, соціальної та особистісної ідентичності. У сучасних умовах воєнного стану в Україні, значно посилюються стресогенні фактори, які впливають на емоційний стан молоді та поглиблюють відчуття невизначеності майбутнього. З огляду на це, тривога та тривожність стають поширеними явищами серед студентів, що відчутно ускладнює їхню адаптацію до навчальної діяльності та посилює психологічне навантаження [16, с. 37-39].

В умовах війни порушується звичний ритм життя, зростає небезпека та емоційна напруга, що можуть спричиняти появу або загострення тривожних станів. Особливо це впливає на молодих людей, які перебувають у процесі активного засвоєння нових знань та прийняття відповідальних рішень щодо власного майбутнього. Окрім цього, ризики для психічного здоров'я студентів посилюються, оскільки під впливом постійного стресу можуть формуватися хронічна тривожність, психосоматичні розлади та знижуватися успішність у навчанні. Важливим є і той факт, що молоде покоління в майбутньому визначатиме економічні й соціальні процеси в країні, тому їх емоційна стабільність і здатність до стресостійкості потребують особливої підтримки [6, с. 180-182].

Тому надзвичайно важливо досліджувати причини й механізми виникнення тривожності, аналізувати її форми та розробляти рекомендації для профілактики й ефективного подолання цього феномену. Варто зазначити, що з погляду як науки, так і практики, своєчасне виявлення підвищеного рівня тривожності у студентів та надання їм якісної психологічної допомоги здатні мінімізувати негативні наслідки впливу військових дій. Це сприятиме не лише збереженню емоційної стабільності молодих людей, але й забезпечить їм кращі умови для успішного навчання та

особистісного зростання. Саме тому комплексне вивчення тривожності студентів в умовах воєнного стану є актуальною потребою сьогодення.

Об'єктом дослідження є особистість сучасного студента.

Предметом дослідження є особливості прояву тривожності сучасних студентів в умовах війни.

Метою роботи є реалізувати теоретичне та емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності в сучасних студентів в умовах війни.

У відповідності з поставленою метою вирішувались такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми тривожності, її природи, видів та чинників виникнення в молодіжному середовищі.
2. Визначити психологічні детермінанти виникнення тривожності у студентів під час війни.
3. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня тривожності, її основних форм прояву та впливу соціальних чинників.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики й подолання тривожності в студентській молоді з урахуванням специфіки воєнних умов.

Стан наукової розробки. Проблема тривожності молоді, зокрема студентів, є предметом інтенсивного вивчення в галузі психології та педагогіки. Останніми роками в наукових публікаціях усе більше уваги приділяється впливу воєнних та кризових ситуацій на психічний стан людини. Вітчизняні науковці, зокрема Г. Балл і О. Савчин, наголошують на важливості розуміння природи тривожності, її психофізіологічної основи та впливу соціокультурних чинників. Іноземні дослідники, А. Бек і А. Бандура, акцентують увагу на когнітивних і поведінкових механізмах виникнення тривожних станів та можливостях їх корекції. Сучасні українські дослідження, проведені І. Дичківською, О. Козлюк, О. Косаревою та Ю. Разінкіною, висвітлюють трансформації емоційного стану студентської молоді під час воєнних дій, наголошуючи на актуальності превентивних заходів і оперативної психологічної допомоги. Урахування цих новітніх доробків свідчить про те, що особливої уваги заслуговує комплексний підхід, який охоплює як діагностику, так

і розроблення корекційних програм для осіб, які перебувають у групі ризику через підвищений рівень тривожності.

Методи дослідження:

- *теоретичні методи* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури;
- *емпіричні методи* – Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна, Шкала тривоги Гамільтона, Опитувальник «Особливості переживання війни студентською молоддю»; Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР;
- *статистичні* – процентний аналіз отриманих результатів дослідження, кореляційний аналіз.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані для вдосконалення психологічного супроводу студентської молоді у вищих навчальних закладах, особливо в умовах зростання стресогенних факторів під час війни. Розроблені рекомендації можуть стати основою для психопрофілактичних програм, групових та індивідуальних консультацій, а також для освітніх заходів, спрямованих на формування стресостійкості та навичок подолання емоційної напруги.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на звітній студентській науково-практичній конференції (квітень 2025) та опубліковані у збірнику «Студентські наукові студії: психологія, філософія» (2024).

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 57 сторінках. Робота ілюстрована 3 таблицями, 4 рисунками; вміщує 8 додатків. Загальний обсяг роботи 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

1.1 Тривога як психологічний феномен

Тривога є одним із найдавніших і водночас найскладніших емоційних явищ, адже вже від початків існування людства вона слугувала попереджувальним сигналом про небезпеку чи зміну в довколишньому середовищі. Як базовий емоційний стан, тривога вплетена у повсякденне життя настільки глибоко, що може виявлятися у найрізноманітніших ситуаціях: від незначних щоденних переживань до глибоких екзистенційних сумнівів. Цей багатокомпонентний феномен (що включає емоційну, когнітивну й поведінкову складові) є предметом пильної уваги психології, психіатрії та інших суміжних дисциплін, оскільки безпосередньо впливає на те, як людина взаємодіє зі своїм оточенням [18].

З одного боку, тривога виконує важливу захисну й сигнальну функції. Завдяки їй людина здатна вчасно мобілізувати ресурси, усвідомити ризиковані моменти й уникнути потенційної шкоди. У цьому сенсі тривожний стан часто слугує «вмикачем» адаптаційної поведінки: дозволяє оперативно шукати альтернативні варіанти розв'язання проблем, змінювати лінію поведінки, встановлювати пріоритети. З другого боку, коли тривога стає надмірною або переростає в хронічну форму, вона починає заважати щоденній діяльності та спілкуванню, порушує психічну рівновагу й загальне самопочуття. У такому випадку захисний механізм обертається проти самої особистості, блокуючи її ініціативність і життєву енергію.

Історично перші наукові пояснення тривоги виникли у межах психоаналітичної теорії. Засновник психоаналізу З. Фройд розглядав тривогу як результат внутрішнього конфлікту між свідомими прагненнями та несвідомими потягами, що породжує відчуття напруги й дискомфорту. Хоча цей погляд сприяв глибинному розумінню внутрішньопсихічних процесів, сучасні дослідження пропонують розширене трактування феномену тривоги. Представники

екзистенційної психології, зокрема В. Франкл і Р. Мей, наголошували, що тривога може бути пов'язана із глобальними питаннями сенсу життя, страхом перед небуттям чи зіткненням зі свободою вибору. У такому контексті тривога нерідко постає рушійною силою позитивних змін, адже спонукає людину переосмислити власні цінності, шукати нові життєві орієнтири та витоки особистісного зростання [20, с. 148-150].

Значний внесок у розуміння тривожних станів зробили представники когнітивно-поведінкової психології, серед яких особливо вирізняються праці А. Бека та А. Бандури. Вони довели, що певні стереотипи мислення і негативні очікування можуть суттєво посилювати тривожність, формуючи замкнене коло «тривога - деструктивні думки - посилення тривоги». Водночас цей підхід не лише дає змогу пояснити походження та механізми підтримання тривоги, а й пропонує ефективні інструменти її подолання: наприклад, когнітивний рефреймінг, який допомагає людині критично переоцінювати надто негативні сценарії, та різноманітні техніки самоспостереження, що вчать усвідомлювати й керувати власними емоційними реакціями [4].

Особливо корисним для розуміння природи тривоги є усвідомлення різниці між тривогою та страхом. Страх здебільшого виникає як відповідь на конкретну загрозу, яку можна чітко окреслити й визначити, тоді як тривога дуже часто не має конкретного джерела. Вона видається дифузною й розмитою, через що людині складніше зрозуміти, чого саме вона побоюється і як протидіяти цій емоції. Таке «розмите» походження тривожного стану призводить до того, що людина може переживати загальний неспокій чи відчуття наближення небезпеки без очевидних підстав. Відповідно, це ускладнює саморегуляцію та пошук адекватних шляхів зниження напруги.

Крім психологічних механізмів, тривога має й цілком конкретне біологічне підґрунтя. Дослідження нейрофізіологів свідчать про те, що в її формуванні важливу роль відіграє лімбічна система, яка відповідає за емоційні реакції. Зокрема, у процесі тривожних переживань активізуються гормони стресу (кортизол, адреналін) і нейромедіатори (серотонін, норадреналін), що

безпосередньо впливають на роботу нервової системи. Індивідуальні відмінності у функціонуванні цих систем пояснюють, чому одні люди більш схильні до тривожних проявів, а інші зберігають спокій у подібних обставинах. Також на схильність до тривоги позначається генетична складова та попередній життєвий досвід: наприклад, повторювані стресові чи травматичні події можуть «навчити» організм реагувати надмірною тривожністю на кожную наступну ситуацію, яка асоціюється з небезпекою [39, с. 266-268].

У сучасному світі постійні повідомлення про економічні спади, екологічні проблеми, соціальні конфлікти та воєнні дії створюють додаткове підґрунтя для виникнення й посилення тривожних реакцій. Молодь, особливо студентська, перебуває в унікальному життєвому періоді, коли відбувається інтенсивне формування ідентичності, розбудова професійних орієнтирів і пошук власного місця в суспільстві. Посилені навчальні вимоги, підвищена конкуренція, невпевненість у майбутньому та необхідність швидко адаптуватися до технологічних і соціальних змін лише підживлюють тривожні стани. До цього додається інформаційний тиск: потокові новини, які часто містять негативний чи тривожний контент, посилюють відчуття неспокою та незахищеності.

Як наслідок, високий рівень тривоги може завадити студентам повністю реалізовувати свій потенціал у навчанні й формуванні професійних навичок. Часті епізоди неспокою, відчуття напруги і відсутність навичок емоційної регуляції можуть призвести до зниження когнітивної продуктивності, проблем із засвоєнням інформації, погіршення пам'яті та уваги. Поруч із цим, тривожність позначається на сфері міжособистісних взаємин: виникають труднощі у спілкуванні, підвищується конфліктність або, навпаки, з'являється тенденція до соціальної ізоляції [14, с. 115-117].

Важливою складовою у дослідженні тривоги є чітке розмежування поняття «стан тривоги» та «рис тривожності». Під станом тривоги зазвичай розуміють короткочасний емоційний вибух неспокою, який виникає у відповідь на конкретні ситуації чи подразники. Коли обставина минула або загроза зникла, рівень напруження може знижуватися, повертаючи людину до більш урівноваженого

психоемоційного стану. Тому стан тривоги можна вважати реакцією «тут і зараз», що покликана мобілізувати ресурси людини, аби вона вчасно відреагувала на потенційно небезпечні умови.

Натомість риса тривожності є більш стабільним утворенням особистості, коли людина схильна сприймати широкий спектр подій і ситуацій як потенційні джерела небезпеки, навіть якщо об'єктивні підстави для цього відсутні або мінімальні. У такому разі надмірна настороженість та емоційна напруга можуть стати звичним стилем реагування, що виявляється в постійному занепокоєнні, заниженні власної компетентності, страху перед новими викликами. Подібна тенденція часто ускладнює прийняття зважених рішень, зумовлює уникнення складних або навіть звичайних побутових ситуацій, збільшуючи ризик соціальної ізоляції й порушення міжособистісних стосунків [42].

Досліджуючи механізми тривожності, різні науковці виокремлюють ключову роль відчуття загрози, що слугує «пусковим» чинником для її формування. Так, згідно з твердженням: «Спілбергер Ч. (1970) центральним елементом тривоги вважає відчуття загрози, тому, що стан тривоги виникає, коли людина сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що містить в собі актуально чи потенційно елементи небезпеки, загрози, шкоди.» [12, С. 35].

Інший дослідник, аналізуючи концепцію тривоги з погляду Спілбергера, підкреслює її характерні риси: «Гулько Г. зазначає, що у більшості випадків, при формулюванні суті поняття «тривога» автори спираються на визначення Спілбергера, який використовував це слово для опису неприємного за своїм емоційним забарвленням стану, що характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, похмурих передчуттів, а на фізіологічному рівні пов'язаний із активізацією автономної нервової системи.» [13, С. 36] .

Отже, коли людина інтерпретує будь-яку ситуацію як загрозову або небезпечну, у неї формується специфічна реакція, що може залишити короткочасний відбиток (у вигляді стану тривоги) або ж закріпитися у вигляді стабільної риси особистості. З погляду гуманістичної психології, питання тривожних переживань також тісно пов'язане з внутрішнім конфліктом, розривом

між реальним ідеальним образом «Я». Як зазначає дослідниця, інтерпретуючи ідеї одного з представників гуманістичного напрямку: «У працях К. Роджерса тривожність розглядається як деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я реальним та Я ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого він усвідомити не може. Тривожність при такому підході позбавлена статусу особливого, самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту.» [10, С. 124].

Загалом, ці теоретичні положення підтверджують багатовекторність тривоги й різноманітність механізмів її виникнення. Крім того, вони показують, що важливим завданням психолога є не лише встановити, чи має людина епізодичний стан тривоги чи схильність до неї як риси, але й виявити, які саме чинники (загроза, внутрішній конфлікт, негативні установки) запускають або посилюють відчуття неспокою.

У сучасних підходах до подолання тривожності дедалі більшої актуальності набуває концепція саморегуляції та формування копінг-стратегій, яка ґрунтується на переконанні, що кожна людина має потенціал управляти власним емоційним станом за умови наявності відповідних навичок і практик. Цей підхід передбачає активну участь індивіда в опрацюванні своїх внутрішніх переживань, розвитку здатності до рефлексії, усвідомлення особистісних реакцій на стресові фактори та застосування поведінкових технік, які сприяють зниженню емоційного напруження [15, с. 58-61].

Однією з найефективніших форм саморегуляції є техніки релаксації, серед яких особливо вирізняються дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та візуалізація спокійних образів. Такі методи дозволяють знизити рівень фізіологічного збудження, зменшити м'язове напруження, нормалізувати дихання та серцевий ритм, що загалом сприяє стабілізації емоційного стану і створенню відчуття внутрішнього контролю над тілесними реакціями.

Ще одним важливим інструментом психологічної самопомоги є когнітивна реструктуризація - техніка, що дозволяє людині виявляти, аналізувати

та змінювати автоматичні негативні думки, які часто лежать в основі тривожних переживань. Заміна ірраціональних переконань більш реалістичними допомагає знизити емоційне напруження, подолати неадаптивні патерни мислення та розірвати замкнене коло: «тривога - негативні інтерпретації - ще більша тривога» [30].

Також важливим є методи усвідомленості, або їх ще називають майндфулнес-практики, які допомагають людині зосередитися на поточному моменті, спостерігати за своїми думками, емоціями та фізичними відчуттями без критичного оцінювання. Такі практики дозволяють підвищити рівень самоприйняття, зменшити вплив деструктивних думок і сформувати гнучкіші способи реагування на стресові обставини.

Однак не завжди внутрішні ресурси людини бувають достатніми для ефективного опрацювання тривожності. Саме тому важливе місце у системі допомоги займає професійна психотерапія, яка може проводитися як індивідуально, так і в груповому форматі. В рамках індивідуальної психотерапії фахівець допомагає людині глибше усвідомити природу її тривожних реакцій, визначити їхні джерела (внутрішні конфлікти, травматичний досвід, деструктивні установки) та сформувати стратегії ефективного емоційного реагування. Застосовуються різні методи: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, гуманістичний підхід тощо - залежно від потреб клієнта та специфіки запиту [28].

Групова психотерапія має низку переваг, адже в такому форматі створюється простір для емоційної підтримки, емпатії, спільного обговорення проблем і навчання через досвід інших. Вона також дозволяє учасникам розвивати соціальні навички, формувати відчуття належності та послаблювати почуття ізоляції, що часто супроводжує людей з підвищеним рівнем тривожності.

У контексті освітнього середовища, особливо актуальними стають психологічні служби у закладах вищої освіти, зокрема консультаційні центри та служби психологічної підтримки, які надають студентам доступ до кваліфікованої допомоги. Такі центри зазвичай проводять первинну психодіагностику, виявляють рівень тривожності, допомагають студентам опрацювати переживання, а також

надають рекомендації щодо подальших дій. Однією з ключових функцій цих служб є профілактика, що реалізується через тренінги, семінари, лекції, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, управління стресом, тайм-менеджменту, покращення комунікативних умінь і загального рівня психологічної обізнаності.

Участь у таких заходах дає змогу студентам не лише краще зрозуміти власні емоційні реакції, а й попередити виникнення серйозніших психоемоційних розладів. В умовах зростання рівня тривожності у молодіжному середовищі, зумовленого як внутрішньоособистісними, так і зовнішніми чинниками (зокрема, навчальним навантаженням, нестабільністю в країні, невизначеністю майбутнього), доступність психологічної допомоги в університетах стає необхідною умовою збереження психічного здоров'я [8, с. 214-215; 38].

Отже, тривога як психологічний феномен є багатовимірним і глибоко вкоріненим у досвіді людського існування явищем, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та біологічні аспекти. Вона може мати як адаптивне, так і деструктивне значення залежно від інтенсивності, тривалості та особистісного контексту. Розмежування між станом тривоги та рисою тривожності є ключовим для розуміння її проявів і ефективного психологічного втручання. Сучасна психологічна наука пропонує широкий спектр методів подолання тривожності - від особистісної саморегуляції до професійної психотерапії, що особливо важливо для підтримки психічного здоров'я студентської молоді в умовах зростання соціальної напруги та нестабільності. Таким чином, цілісне осмислення природи тривоги та шляхів її корекції є необхідною передумовою для ефективної психологічної допомоги в освітньому середовищі.

1.2 Характеристика детермінантів тривожності особистості в студентському віці

Студентський вік посідає одне з ключових місць у періодизації психічного та соціального розвитку особистості, оскільки охоплює період юності та ранньої дорослості - орієнтовно від 17 до 25 років. Це перехідний етап між дитинством і

повноцінною дорослістю, який супроводжується глибокими змінами у всіх сферах життя індивіда: пізнавальній, емоційній, соціальній, моральній та особистісній. У цьому віці особа інтенсивно формує уявлення про себе, свій життєвий шлях, будує ціннісну систему, визначає професійні інтереси та прагне досягти автономності - як у прийнятті рішень, так і в побутовому, фінансовому чи емоційному плані. Саме в студентські роки відбувається становлення професійної, соціальної та особистісної ідентичності, що є надзвичайно важливими компонентами психічного здоров'я й майбутньої життєвої стабільності [16, с. 37-38].

Проте цей вік, попри його динамічність і відкритість до змін, водночас є надзвичайно вразливим до зовнішніх і внутрішніх викликів. Молоді люди стикаються з необхідністю самостійно приймати рішення, долати невизначеність майбутнього, адаптуватися до нових соціальних ролей та вимог, що нерідко супроводжується почуттям тривоги, невпевненості, сумнівів у власній спроможності відповідати очікуванням. Вразливість студентського віку зумовлена ще й тим, що в багатьох випадках цей період супроводжується розривом зі звичним середовищем (сім'єю, школою), входженням у нове - часто непередбачуване - соціальне поле, де потрібно виборювати своє місце, самоствердитися й реалізувати себе.

Загалом молоді люди, які перебувають на етапі здобуття вищої освіти, зіштовхуються з широким спектром викликів і трансформацій, які можуть слугувати потужними чинниками (детермінантами) підвищеної тривожності. Ці детермінанти мають багатовимірний характер і включають біологічні, психологічні та соціальні аспекти, що тісно взаємопов'язані між собою й формують індивідуальний профіль вразливості або, навпаки, стійкості до стресогенних ситуацій [26, с. 28-30].

На біологічному рівні тривожність може бути зумовлена генетичними особливостями функціонування нервової системи та гормональною регуляцією. У студентському віці організм людини ще продовжує зазнавати певних змін, зокрема вищого рівня збудливості та чутливості до стресу. На цьому етапі формуються остаточні структури префронтальної кори мозку, яка відповідає за планування,

прийняття рішень та регуляцію емоцій. Якщо біологічна основа схиляє індивіда до посиленої реакції на подразники, ризик підвищеної тривожності зростає.

Окрім генетичного складника, вікові особливості студента передбачають підвищену емоційну лабільність і прагнення до самоствердження. Молодь у цьому віці активно досліджує світ, проте не завжди має достатній життєвий досвід, аби з упевненістю долати складні чи нові життєві ситуації. Це часто призводить до нестабільного емоційного фону та схильності сприймати проблеми надмірно драматично, що потенційно посилює тривожність [14, с. 115-117].

Серед психологічних детермінант тривожності студентського віку варто виділити кілька ключових аспектів, які безпосередньо впливають на внутрішній стан особистості й формують її емоційні реакції на життєві виклики.

Важливу роль відіграють особистісні особливості студента, зокрема рівень самооцінки, схильність до самокритики, перфекціонізм, рівень емоційної стабільності та впевненість у собі. Молоді люди з низькою самооцінкою часто сприймають себе як недостатньо компетентних, недостойних успіху або соціального визнання. У поєднанні з перфекціоністськими установками - тобто прагненням досягати високих, іноді недосяжних результатів - така особистість перебуває у постійному внутрішньому напруженні. Кожна невдача або найменший промах можуть сприйматися як підтвердження власної неспроможності, що спричиняє підвищений рівень тривожності [11].

Наступним вагомим фактором є когнітивні установки та мисленнєві схеми, які формуються на основі попереднього досвіду та інтерпретації навколишніх подій. Згідно з положеннями когнітивно-поведінкової теорії, тривожні стани часто є наслідком автоматичних негативних думок і переконань. Наприклад, студент може вважати, що провал на іспиті є «катастрофою», яка зруйнує його подальше життя. Таке перебільшення реальних наслідків, очікування найгіршого сценарію та сприйняття проблем як непереборних створюють ґрунт для тривалих тривожних переживань.

Також серйозну роль у формуванні тривожності відіграють внутрішньоособистісні конфлікти, які особливо загострюються у період

становлення ідентичності - процес, характерний саме для студентського віку. Молоді люди часто зіштовхуються з суперечностями між власними бажаннями та зовнішніми очікуваннями [3, с. 83-84].

Ще одним важливим психологічним чинником є внутрішній конфлікт між потребою в автономії та необхідністю у підтримці. У студентському віці молода людина активно прагне до самостійності: хоче приймати власні рішення, відповідати за себе, бути незалежною у фінансовому, емоційному та поведінковому плані. Водночас ця автономність не є повною - вона ще потребує підказки, опори, впевненості, що у разі труднощів буде до кого звернутися. У ситуаціях, коли ця підтримка недоступна або, навпаки, контроль зі сторони дорослих надмірний, виникає відчуття розгубленості, беззахисності або протесту. Саме у такому напруженому балансі між бажанням бути незалежним і страхом залишитися без підтримки часто зароджуються тривожні стани, що заважають адекватно оцінювати ситуації та спокійно приймати рішення.

Також важливим детермінантом, який суттєво впливає на формування рівня тривожності у студентському віці є соціальне оточення. Молодь, яка навчається у вищих навчальних закладах, потрапляє в декілька нових соціальних середовищ одночасно: навчальне, професійне, громадське, іноді - нове культурне або навіть мовне. Кожне з них має свої особливості, правила, очікування та вимоги, які вимагають від особистості гнучкості, адаптивності та соціальної активності [26, с. 29-32].

Одним із найпотужніших соціальних факторів, що впливають на емоційний стан студента, є навчальне навантаження. Сучасна освітня система вимагає високої активності, багатозадачності, вміння швидко засвоювати великі обсяги інформації та ефективно розподіляти власний час. Студенти змушені поєднувати лекції, семінари, підготовку до іспитів, участь у наукових заходах, виробничих практиках, а часто ще й роботу. Усе це створює ситуацію хронічної перевтоми, особливо якщо молода людина не має навичок тайм-менеджменту чи емоційної саморегуляції. Бажання досягти високих академічних результатів у поєднанні з

постійним оцінюванням з боку викладачів та однолітків підвищує ризик формування тривожних очікувань, особливо в період сесій або важливих звітів.

Ще вагомим соціальним детермінантом тривожності є також соціальний тиск і порівняння з ровесниками. У студентському середовищі надзвичайно важливою стає соціальна прийнятність, визнання в групі, а також відповідність умовному «еталону успішності». До цього додається постійна присутність соціальних мереж, у яких поширюються ідеалізовані образи життя, досягнень, зовнішності чи професійного зростання інших. Більшість студентів порівнюють себе з цими образами, часто несвідомо, що породжує відчуття меншовартості, страху не відповідати стандартам, розчарування у власних результатах. Такий контекст сприяє формуванню внутрішнього тиску, незадоволеності собою та зростанню рівня тривожності [11, с. 151-153].

Важливу роль відіграють економічні та фінансові обставини, які у студентському віці часто стають причиною додаткового стресу. Багато студентів змушені поєднувати навчання з підробітком, аби забезпечити собі хоча б мінімальні потреби - житло, харчування, транспорт або навчальні матеріали. Це призводить до значного перевантаження, обмеженого вільного часу та зниження якості сну й відпочинку. У сучасних реаліях, з огляду на економічну нестабільність в Україні та глобальні кризи, фінансові труднощі лише посилюються. До цього додається тривожність, пов'язана з невизначеністю майбутнього: чи буде можливість знайти роботу за фахом, чи буде вона стабільною та достатньо оплачуваною - все це є підґрунтям для емоційного напруження й тривожних переживань [44].

Окремою групою детермінант виступають глобальні та суспільно-політичні виклики, які останніми роками набули особливої актуальності та справляють потужний вплив на психоемоційний стан молоді. В умовах збройного конфлікту, тривалої нестабільності в країні, інформаційної напруги та загального почуття небезпеки, студенти змушені існувати в реальності, де фоновий рівень тривоги постійно підвищений. Воєнні дії, загроза життю та здоров'ю, втрата рідних або друзів, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, відчуття втрати дому -

усе це формує глибокий емоційний дисбаланс, який пронизує майже всі аспекти життя молоді людини.

Студенти, перебуваючи у такій реальності, несуть подвійне навантаження: з одного боку - це академічні обов'язки, необхідність виконувати навчальні завдання, підтримувати успішність, проходити атестацію, а з іншого - психологічний тиск, пов'язаний із постійною тривогою за своє життя, життя близьких, невизначеність щодо завтрашнього дня та загальне відчуття втрати контролю над подіями. Обмеження у можливостях повноцінної самореалізації, переїзди, зміна звичного соціального середовища, зниження соціальної активності через стрес та втому - усе це посилює емоційну нестабільність та знижує адаптаційні можливості студента [7; 36].

У науковій літературі підкреслюється, що такі обставини мають значний вплив на психіку молоді. Зокрема, наголошується: «В умовах воєнного стану у студентів збільшується рівень тривожності, емоційної напруженості, негативних депресивних емоцій. Їхня освітня діяльність також тісно пов'язана з емоційними переживаннями, подоланням важких ситуацій, що перешкоджає академічній успішності. Стресори по-різному впливають на організм студента: від легкого збудження до важкого психосоматичного розладу посттравматичного стресу. Для студента проблемами і труднощами можуть бути «нестача сну, затримки у здачі роботи, пропущені заняття, невиконані чи неправильно виконані завдання, неможливість підготувати завдання у визначені терміни, неуспішність з певної дисципліни, відсутність інтересу до предмету чи завдань, збільшення навчального навантаження, конфліктні ситуації, незадовільні фізичні умови (температурні відхилення в кабінетах, надмірний шум, погане освітлення та ін.), особистісні особливості.» [34, с. 35-36].

Це говорить про те, наскільки глибоко війна проникає у повсякденне життя студентів, перетворюючи звичні навчальні труднощі на серйозні психологічні бар'єри. У таких умовах емоційне благополуччя молоді значною мірою залежить не лише від внутрішніх ресурсів, а й від наявності підтримки з боку навчального

закладу, родини, соціального оточення, а також доступу до професійної психологічної допомоги.

Ще одним соціальним чинником формування тривожності у студентів є міжособистісні стосунки. Період студентства - це час активного формування нових знайомств, романтичних стосунків, пошуку друзів, встановлення контактів з викладачами та колегами. Усі ці взаємини, хоч і несуть потенціал підтримки, одночасно можуть бути джерелом конфліктів, розчарувань, емоційної болісності. Втрата близьких контактів, нерозділені почуття, булінг або неприйняття у колективі - все це може викликати глибокі емоційні переживання, які при відсутності здорових механізмів подолання залишають глибокий слід у психіці студента. Крім того, нестача емпатії та відчуття соціальної ізоляції лише поглиблюють вразливість до тривожних станів.

Також вагомим чинником формування тривожності серед студентів у сучасному світі є також інформаційне перенасичення та інтенсивне використання цифрових технологій. У XXI столітті інформація стала надмірно доступною, її обсяг постійно зростає, і вона потрапляє до людини у великих дозах через різні канали - соціальні мережі, новинні сайти, месенджери, блоги, відеохостинги тощо [45, 73-74].

Молоді люди, які щодня проводять значну частину часу в онлайн-просторі, постійно стикаються з повідомленнями, що мають негативне, тривожне або шокове забарвлення. Новини про війну, економічну нестабільність, соціальні конфлікти, техногенні катастрофи, особисті трагедії - усе це створює фонову емоційну напругу, яка з часом перетворюється на відчуття постійної загрози або нестабільності. Більшість студентів, не маючи чітко сформованих навичок цифрової гігієни - тобто вміння обмежувати інформаційне споживання, фільтрувати джерела інформації, визначати їхню достовірність - потрапляють у своєрідну пастку постійного споживання негативного контенту. Це призводить до хронічного стану тривожності, навіть у тих випадках, коли в реальному житті жодних негайних загроз немає.

Окрім цього, соціальні мережі створюють ще одну специфічну проблему - порівняння власного життя з «ідеальними» образами інших. Молодь бачить відфільтровані, успішні моменти з життя своїх ровесників, що породжує відчуття меншовартості, недостатньої продуктивності, страх «не встигнути», «не досягти». Усе це підживлює тривожні думки й внутрішній конфлікт, пов'язаний із невідповідністю очікувань і реальності [19].

Роль сімейного оточення у формуванні тривожності у студентському віці також є надзвичайно важливою. Попри те, що на цьому етапі молодь прагне до автономії й незалежності, родина все ще відіграє ключову роль як джерело психологічної підтримки або, навпаки, як джерело додаткового стресу. Сімейне середовище формує базові установки щодо самооцінки, впевненості в собі, уявлень про успіх і поразку, способів реагування на труднощі.

Якщо в сім'ї домінують завищені очікування, акцент на досягнення будь-якою ціною, порівняння з «успішнішими» ровесниками або критика за найменші невдачі, це створює в молодій людини відчуття, що її люблять лише за результат, а не за саму особистість. Така умовна підтримка породжує страх помилки, переживання невідповідності ідеалам та перфекціонізм, що є типовими передумовами для розвитку тривожних розладів. З іншого боку, надмірна опіка, коли батьки не дозволяють дитині проявити самостійність, обмежують у прийнятті рішень або надто втручаються в її вибір (спеціальність, коло спілкування, інтереси), також несе ризик розвитку тривожності. У таких умовах студент відчуває невпевненість у власних силах, бо не має досвіду самостійного подолання труднощів, і будь-яка проблема здається йому непереборною.

Особливо небезпечним чинником є дисфункційне сімейне середовище, де домінують конфлікти, емоційна холодність, байдужість або агресія. У таких родинях молоді люди не отримують необхідного емоційного підкріплення, не відчувають безумовного прийняття та не мають прикладу конструктивного вирішення проблем. Як наслідок, вони залишаються віч-на-віч зі своїми емоціями, не маючи внутрішніх опор, що значно знижує здатність справлятися зі стресом та підвищує ймовірність виникнення тривожних станів [22; 25].

Отже, детермінанти тривожності у студентському віці мають комплексний характер і охоплюють як особливості психофізіологічного розвитку, так і внутрішньоособистісні, сімейні, навчальні та суспільно-економічні чинники. Умовно їх можна поділити на дві великі групи: внутрішні (генетичні, психологічні, особистісні) та зовнішні (соціальні, освітні, інформаційні, політичні), проте в реальному житті вони щільно переплітаються, формуючи унікальні ситуації для кожного студента. Урахування всього спектра чинників дає змогу побудувати більш адекватну систему профілактики та корекції тривожних розладів у молодіжному середовищі. Визначення й аналіз цих детермінант є надзвичайно важливим для розуміння природи тривоги, розроблення ефективних методів психологічного супроводу, а також для створення сприятливих умов розвитку й самореалізації студентів в умовах постійно зростаючих викликів сучасного суспільства.

1.3 Форми прояву тривожності в сучасній студентській молоді

Тривожність, як складний психоемоційний феномен, у студентському віці може виявлятися в різних формах, охоплюючи широкий спектр як зовнішніх, так і внутрішніх проявів. У цьому віці тривожні реакції набувають особливої значущості, оскільки часто впливають не лише на емоційний стан, а й на навчальну мотивацію, здатність до саморегуляції, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію. Форми прояву тривожності можуть відрізнятися за інтенсивністю, стабільністю та особливостями перебігу, однак практично завжди несуть у собі ознаки внутрішньої напруги, переживання небезпеки чи невизначеності.

Емоційні прояви тривожності у студентів найчастіше виражаються у вигляді підвищеного неспокою, передчуття загрози або невдачі, пригніченого настрою, внутрішньої напруги, що не має чіткої причини. У стані тривожності студент може переживати почуття безпорадності, неуспішності, страху зробити помилку або не відповідати очікуванням інших. Такі переживання, зазвичай, не пов'язані з конкретними подіями, а є реакцією на загальне відчуття невизначеності або тиску

з боку середовища. У разі загострення емоційної напруги студент може втратити здатність логічно мислити, приймати рішення або навіть нормально функціонувати в навчальному процесі. Іноді ці емоційні реакції стають настільки інтенсивними, що призводять до повного емоційного виснаження або різкої зміни настрою - від тривожного збудження до апатії, коли людина втрачає мотивацію й інтерес до будь-якої діяльності [13, с. 28-31].

Фізіологічні прояви тривожності мають різноманітну симптоматику, що охоплює широке коло тілесних реакцій, які можуть здаватися безпричинними, але мають психоемоційне підґрунтя. Частими є серцебиття, тремтіння, надмірне потовиділення, порушення дихання, сухість у роті, відчуття грудки в горлі або стискання в грудях. Такі стани не лише посилюють загальну тривожність, а й викликають страх за власне здоров'я, що ще більше загострює ситуацію. У деяких випадках тривожність провокує проблеми зі сном: труднощі із засинанням, часті нічні пробудження, кошмари, що призводить до хронічної втоми. Також спостерігаються зниження або, навпаки, підвищення апетиту, болі в животі, м'язова напруга - усе це свідчить про тісний зв'язок між психічним станом та функціонуванням тіла. Фізіологічні реакції тривожності часто мають психосоматичний характер і при тривалому ігноруванні можуть призводити до розвитку таких станів, як панічні атаки, тривожно-депресивні розлади, порушення роботи серцево-судинної або шлунково-кишкової системи [14, с. 115-117].

У студентському віці когнітивні прояви тривожності набувають особливої значущості, оскільки саме в цей період формується академічна, соціальна та особистісна ідентичність. Підвищений рівень тривожності може спричиняти персеверативне мислення — нав'язливе повторення негативних думок або сценаріїв, що створює своєрідне "когнітивне застрягання" на уявних загрозах. Часто спостерігається зниження когнітивної гнучкості — здатності швидко змінювати стратегії мислення відповідно до нових умов. У тривожних студентів мислення стає ригідним, домінують автоматичні негативні установки щодо себе, власних ресурсів і майбутнього.

Когнітивні прояви тривожності полягають у характерних змінах мислення, сприйняття реальності та обробки інформації. Студенти з підвищеним рівнем тривоги схильні до катастрофізації - тобто схильності перебільшувати негативні наслідки подій, навіть якщо ймовірність їх настання є мінімальною. Це часто супроводжується селективною увагою до загроз: людина фокусує свою свідомість лише на потенційних небезпеках, ігноруючи позитивні чи нейтральні аспекти ситуації. Внаслідок цього формується постійне напруження, недовіра до власних можливостей і впевненість у неминучості невдачі. Також студенти з високим рівнем тривожності мають труднощі з концентрацією уваги, швидко втомлюються, погано запам'ятовують інформацію, що негативно впливає на навчальні досягнення. Такі когнітивні процеси порушують здатність до планування, логічного аналізу та прийняття рішень, що в умовах навчального навантаження лише посилює відчуття неспішності [26, с. 29-33].

Одним із ключових показників поведінкової тривожності є стратегія уникнення — прагнення мінімізувати або повністю виключити взаємодію з об'єктами чи ситуаціями, які асоціюються з потенційною загрозою або критикою. Така стратегія може мати як свідомий, так і підсвідомий характер і проявляється у вигляді відтермінування прийняття рішень, академічної прокрастинації, вибіркового ігнорування складних дисциплін чи соціальних взаємодій. Крім уникнення, важливим поведінковим маркером є порушення саморегуляції: у тривожних студентів знижується здатність контролювати власні дії, з'являється імпульсивність, а іноді — не прогнозованість реакцій. Часто це поєднується з компенсаторними формами поведінки — надмірною зайнятістю другорядними справами, підвищеним контролем зовнішніх чинників, або навіть із нав'язливими ритуалами, що виконують функцію псевдозахисту.

Поведінкові прояви тривожності можуть виявлятися через істотну зміну звичних моделей активності, що проявляється у формі уникання ситуацій, які викликають емоційне напруження або здаються загрозливими. Студент, відчуваючи внутрішній страх чи невпевненість, починає пропускати заняття,

зволікати з виконанням завдань, ухилятися від публічних виступів чи відповідей на парах. Часто спостерігається тенденція до самоізоляції: людина уникає спілкування з викладачами, одногрупниками, навіть з близькими. Поведінка може набувати крайніх форм - від імпульсивності, нестриманих емоційних реакцій до повної апатії й безініціативності. Такі зміни часто є спробою знизити емоційний дискомфорт, захистити себе від нових стресів, але водночас призводять до зниження соціальної активності та формування відчуття відчуженості. Поведінкові реакції, спрямовані на уникнення чи втечу від проблем, з часом лише поглиблюють внутрішню напругу та ускладнюють процес подолання тривожного стану [47, с. 174-176].

Соціальні прояви тривожності можуть виражаються у труднощах під час взаємодії з іншими людьми. Студенти з високим рівнем тривоги можуть мати труднощі у встановленні нових контактів, боятися виступів перед аудиторією, уникати участі в колективних формах роботи. Часто виникає страх негативної оцінки з боку оточення, невпевненість у власній компетентності, підвищена вразливість до критики. Такі переживання можуть заважати налагодженню міжособистісних стосунків, що, у свою чергу, лише підсилює почуття самотності й емоційної ізоляції. «Соціальна тривожність розглядається як тривога, що виникає в ситуаціях соціальної взаємодії. Людям, які страждають від цього виду тривожності, важче будувати близькі стосунки з іншими людьми, вони відчувають невпевненість у спілкуванні з представниками протилежної статі і часто мають обмежений досвід у сексуальних стосунках.» [36, С. 88].

Також може бути академічна тривожність, яка проявляється в ситуаціях, пов'язаних із навчанням, зокрема - при здачі іспитів, виступах із доповідями, захисті проєктів. Вона може виявлятися у вигляді надмірного хвилювання перед контрольними подіями, блокування мислення під час тестування, відчуття, що «все вилетіло з голови», хоча підготовка була належною. Така тривожність часто не корелює з реальними знаннями студента, але значно впливає на його оцінки та академічну самооцінку.

У деяких випадках тривожність у студентської молоді набуває латентних форм, коли зовнішніх проявів майже не видно, проте внутрішній стан залишається напруженим. Такі студенти можуть виглядати спокійними, організованими, проте водночас відчують сильне емоційне виснаження, внутрішню розгубленість, сумніви в собі. Вони часто не звертаються по допомогу, бо вважають, що мають «справлятися самостійно», що призводить до поступового накопичення негативних переживань і ризику психічного вигорання [36; 45].

Отже, тривожність у студентів проявляється у множинних формах, і кожна з них може суттєво впливати на загальний добробут особистості. Своєчасне виявлення форм прояву тривожності має ключове значення для подальшої психологічної допомоги. Важливо не лише фіксувати зовнішні симптоми, але й вивчати їхній зв'язок з внутрішніми переживаннями, цінностями, очікуваннями та страхами студента. Такий підхід дозволяє не лише зменшити тривожність, а й запобігти її хронізації, сприяючи формуванню емоційно стабільної, впевненої в собі особистості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі нами було розглянуто теоретичні засади дослідження тривожності сучасних студентів. Здійснено аналіз поняття «тривога» як психологічного феномену, визначено сутнісні характеристики та відмінності тривоги від суміжних понять, а також окреслено ключові підходи до вивчення цього явища в психології. Тривога виступає багатовимірним феноменом, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а її прояви мають як ситуативний, так і особистісний рівень.

Детермінанти тривожності студентського віку виявилися комплексними й різноплановими. Поєднання біологічних (генетичні особливості, гормональна регуляція), психологічних (низька самооцінка, перфекціонізм, внутрішньоособистісні конфлікти, когнітивні спотворення) та соціальних

чинників (сімейне середовище, вимоги освітньої системи, вплив ровесників, економічна невизначеність, а також глобальні виклики на кшталт воєнних дій) створює підвищений ризик формування тривожних станів у студентів. Виокремлено також роль інформаційного перенасичення та соціальних мереж, що посилюють відчуття напруги й невпевненості.

Аналіз форм прояву тривожності у студентів засвідчив, що вона може мати емоційні - почуття безпорадності, хронічне хвилювання; фізіологічні - прискорене серцебиття, тремтіння, проблеми зі сном; когнітивні - катастрофізація, труднощі концентрації; поведінкові - уникання стресових ситуацій, самоізоляція; соціальні - страх негативної оцінки, ускладнення в комунікації прояви. Також виділено академічну тривожність, пов'язану з навчальними ситуаціями, і латентні форми, коли зовнішні симптоми мінімальні, але внутрішній стан залишається напруженим.

Таким чином, нами було обґрунтовано, що тривожність сучасних студентів є складним феноменом, зумовленим взаємодією численних чинників та проявів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Опис та процедура проведення емпіричного дослідження

Дослідження проявів тривожності у студентської молоді в умовах війни є надзвичайно актуальним у сучасному соціально-психологічному контексті, адже військові події суттєво впливають на емоційний стан населення, особливо молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного й професійного становлення. Студентський вік характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх змін, потребою у самореалізації, формуванням професійної ідентичності, автономності та відповідальності за власне життя. Війна як глобальний кризовий чинник порушує базове відчуття безпеки, спричиняє невизначеність майбутнього, підсилює внутрішньоособистісні конфлікти, що нерідко призводить до тривалих станів тривожності, психоемоційної нестабільності та навіть вигорання [21, с. 64-66]. У зв'язку з цим виникає потреба в емпіричному вивченні рівня тривожності у студентської молоді, зокрема виявленні форм її прояву та факторів, які сприяють її посиленню в умовах воєнного стану.

Організація емпіричного дослідження прояву тривожності студентів в умовах війни була спрямована на всебічне вивчення їхнього психоемоційного стану в умовах кризової невизначеності. Основна увага зосереджувалась на виявленні рівнів ситуативної та особистісної тривожності, характері емоційного реагування на військову загрозу, а також особливостях сприйняття й переживання воєнної дійсності в освітньому процесі. Дослідження проводилося серед студентів 1–4 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Загальна кількість учасників становила 50 осіб віком від 18 до 22 років. Така вибірка дозволила охопити різні етапи студентського життя та дослідити, як змінюються прояви тривожності залежно від навчального досвіду та вікових особливостей.

Усі етапи дослідження реалізовувалися у дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило безпечний і доступний спосіб збору даних. Такий підхід дозволив охопити респондентів із

різних куточків України, зокрема й тих, хто перебував у зоні бойових дій або був внутрішньо переміщеною особою. Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням етичних норм та принципів добровільності й анонімності. Структура емпіричної роботи базувалася на системному підході, який передбачав логічну послідовність етапів: підготовчий етап, діагностичний етап, аналітичний етап, а також інтерпретаційний етап, див. табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Етапи емпіричного дослідження прояву тривожності сучасних студентів в умовах війни

Етап	Короткий опис
Підготовчий етап	Визначення мети, завдань дослідження, означення діагностичних критеріїв та добір діагностичного інструментарію (розробка опитувальника, інструкцій), отримання згоди респондентів на участь у дослідженні.
Діагностичний етап	Збір відповідей респондентів за методиками: Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна, Шкала тривоги Гамільтона, Опитувальник «Особливості переживання війни студентською молоддю», Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР на платформі Google Forms.
Аналітичний етап	Кількісна та якісна обробка отриманих результатів (кореляційний аналіз).
Інтерпретаційний етап	Осмислення даних з урахуванням сучасних соціально-психологічних викликів.

Підготовчий етап був спрямований на формування чіткої концепції дослідження та забезпечення необхідної методичної й технічної бази для його проведення.

Спершу були сформульовані мета й завдання емпіричного етапу, визначено обсяг вибірки, вікові та освітні характеристики респондентів. Далі здійснено добір валідних, надійних і адаптованих для українських умов психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно оцінити рівень тривожності та її специфіку в умовах воєнного стану.

Діагностичними критеріями дослідження означено:

- показник рівня особистісної та ситуативної тривожності особистості;
- показник вираженості тривожних симптомів особистості;
- показник змістовного наповнення переживань війни студентською молоддю;
- показник прояву депресії та ПТСР.

Відповідно до означених діагностичних критеріїв нами здійснено добір *діагностичного інструментарію*: Шкали тривожності Спілбергера – Ханіна, Шкали тривоги Гамільтона та опитувальника «Особливості переживання війни студентською молоддю», Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР. Усі анкети містили вступну частину з поясненням мети дослідження, гарантіями конфіденційності та добровільності участі. Таким чином, підготовчий етап забезпечив методологічну послідовність та технічну зручність подальшого проведення дослідження в дистанційному форматі.

На діагностичному етапі розпочалося безпосереднє збирання емпіричних даних. Посилання на анкету було надіслано студентам 1–4 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Респонденти мали змогу заповнити анкету у зручний для них час, що сприяло підвищенню точності відповідей та зменшенню зовнішнього тиску. Загальна кількість учасників склала 50 осіб віком від 18 до 22 років. Онлайн-формат дозволив залучити студентів з різних регіонів, включаючи тих, хто перебував у складних життєвих умовах через війну. Було здійснено контроль за коректністю та повнотою заповнення анкет.

Після завершення збору даних розпочався процес їхньої обробки. Результати відповідей за кожною методикою були систематизовані, підраховані кількісні показники (загальні бали, середні значення), а також здійснено їх якісний аналіз.

Було виокремлено загальні тенденції, виявлено розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності, а також основні типи переживань, пов'язаних із воєнною ситуацією. Особливу увагу було приділено симптомам, що вказують на високий рівень емоційної напруги: соматичним, когнітивним і поведінковим змінам. Результати були подані у вигляді таблиць та графіків, що дало змогу візуалізувати основні висновки.

Крім того, на основі отриманих даних було проведено кореляційний аналіз для виявлення особливостей прояву тривожності залежно від курсу навчання студентів. Це дозволило оцінити, як змінюється інтенсивність тривожних станів протягом студентських років, та визначити, на якому етапі навчання тривожність досягає найвищого рівня. Отримані показники дали змогу зробити висновки про динаміку тривожних проявів і врахувати ці особливості в розробці профілактичних рекомендацій.

Заключний етап полягав в узагальненні та тлумаченні результатів дослідження. Отримані емпіричні дані були співвіднесені з теоретичними положеннями, розглянутими у першому розділі роботи. Особлива увага приділялася впливу війни як соціального стресора на психоемоційний стан студентів, а також диференціації тривожних проявів залежно від особистісних особливостей та життєвих обставин респондентів. На підставі цього етапу було сформульовано основні висновки щодо актуального рівня тривожності серед студентської молоді, її форм прояву та визначено перспективи надання психологічної підтримки й розробки корекційних програм у навчальних закладах.

Однією з ключових методик, застосованих у нашому дослідженні, була Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна – один із найвідоміших і найчастіше використовуваних у психологічній практиці інструментів для вимірювання рівня тривожності. Оригінальна шкала була розроблена американським психологом Ч. Спілбергером у співпраці з колегами, а адаптована для української вибірки В. Ю. Ханіним.

Ця методика дозволяє дослідити два незалежних компоненти тривожності – ситуативну тривожність (СТ) та особистісну тривожність (ОТ). Ситуативна

тривожність визначається як реакція на конкретну стресову подію або загрозу та носить тимчасовий, змінний характер. Натомість особистісна тривожність розглядається як відносно стійка характеристика особистості, що проявляється у схильності частіше переживати тривогу в різних життєвих обставинах. Саме таке розмежування дає змогу більш глибоко зрозуміти, наскільки переживання студентів пов'язані з актуальною ситуацією (війна) і наскільки – з особистісними рисами.

Методика складається з двох окремих шкал, кожна з яких містить по 20 тверджень. У першій частині респонденти оцінюють свій емоційний стан «тут і зараз», що дозволяє діагностувати рівень ситуативної тривожності. У другій частині учасники оцінюють, як вони зазвичай себе почувають у повсякденному житті - це виявляє рівень особистісної тривожності. Респонденти обирають один із чотирьох варіантів відповідей: від «1 – Ніколи»; «2 – Майже ніколи»; «3 – Часто», «4 – Майже завжди», що дає змогу кількісно оцінити інтенсивність переживань. Інтерпретацію отриманих результатів ми здійснювали за рівнями:

- 30 балів і менше - низький рівень тривожності. Такий результат свідчить про емоційну врівноваженість, психологічну стабільність та здатність особи ефективно долати стресові ситуації. У респондентів з низьким рівнем тривожності, як правило, добре розвинені навички саморегуляції, вони рідко відчують напруження без реальної причини.

- 31–45 балів - середній рівень тривожності. Цей рівень є типовим для більшості здорових людей і вказує на адаптивну чутливість до змін у середовищі. За такого рівня тривожності особа може відчувати хвилювання у складних чи незвичних ситуаціях, але ці реакції є короткотривалими та не заважають повсякденному функціонуванню.

- 46 балів і більше - високий рівень тривожності. Високі показники свідчать про надмірну чутливість до стресу, часті епізоди занепокоєння, внутрішню напруженість, що може впливати на працездатність, концентрацію уваги та якість життя загалом. Такий рівень потребує особливої уваги з боку психолога, оскільки

за його наявності зростає ризик виникнення психоемоційного виснаження, тривожних розладів або психосоматичних симптомів.

У нашому дослідженні методика була адаптована до дистанційного формату із використанням платформи Google Forms. Для кожної шкали (СТ та ОТ) було створено окрему онлайн-анкету, до якої учасники мали індивідуальний доступ за посиланням, див. Додаток А. Вступна частина кожної анкети містила стислий опис цілей дослідження та запевнення в анонімності й добровільності участі. Такий підхід дозволив забезпечити високий рівень зручності, безпеки та доступності навіть для студентів, які перебували у складних обставинах, пов'язаних із війною або переміщенням.

Обробка результатів передбачала підрахунок сумарного балу по кожній шкалі окремо. Це дозволило диференціювати рівні ситуативного й особистісного напруження у студентів, а також проаналізувати їхній взаємозв'язок із соціальними, емоційними та поведінковими аспектами життя в умовах війни. На основі отриманих результатів також було проведено кореляційний аналіз, що дав змогу простежити, як змінюється рівень тривожності залежно від курсу навчання та інших змінних [40]. Приклад відповідей учасників дослідження на питання «Шкала ситуативної тривожності (СТ)» відображено у Додатку Б. Приклад відповідей учасників дослідження на питання «Шкала особистісної тривожності (ОТ)» відображено у Додатку В.

Загалом Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна виявилася надзвичайно ефективним інструментом у вивченні тривожних станів у студентської молоді, особливо в контексті кризових подій. Її поєднання з онлайн-форматом дозволило не лише забезпечити достовірність результатів, а й адаптувати процес діагностики до сучасних викликів, зокрема до обмежень, спричинених воєнним станом. Отримані дані стали цінним джерелом для аналізу впливу екстремальних умов на психоемоційне благополуччя студентів.

Наступною методикою яку ми використовували у нашому дослідженні була «Шкала тривоги Гамільтона» - один із найавторитетніших клінічних інструментів для вимірювання вираженості тривожних симптомів.

Ця методика була розроблена американським психіатром М. Гамільтоном ще у 1959 році та з того часу набула широкого застосування в клінічній психології та психіатрії по всьому світу. Її основна мета - кількісно оцінити рівень тривоги як з боку психічних (когнітивних та емоційних), так і соматичних (фізичних) проявів, що дозволяє більш комплексно зрозуміти стан особистості. Методика вважається однією з найбільш інформативних для дослідження загальної клінічної картини тривожного стану.

Шкала тривоги Гамільтона складається з 14 пунктів, кожен із яких відображає окремих симптом або групу симптомів, характерних для тривожного стану: від психоемоційних - внутрішня напруга, страх, роздратування, до фізіологічних - порушення сну, головний біль, м'язова слабкість тощо, див. Додаток Д. Кожен симптом оцінюється за п'ятибальною шкалою: «0 – Немає», «1– Незначний», «2 – Помірний», «3 – Сильний», «4 – Дуже важкий». Таким чином, максимальна кількість балів – 56, а мінімальна – 0, що дозволяє варіювати оцінку залежно від вираженості симптомів.

Інтерпретацію результатів ми здійснювали за такими рівнями:

0–17 балів - низький рівень тривожності. Такий показник свідчить про відсутність клінічно значущих тривожних симптомів або про незначне емоційне напруження, яке не порушує функціонування особистості.

18–24 бали - помірний рівень тривожності. Виявляється у підвищеній чутливості до зовнішніх подій, емоційній нестабільності, порушеннях концентрації, зниженні мотивації.

25 балів і більше - високий рівень тривожності. Цей показник свідчить про серйозне психоемоційне напруження, наявність симптомів, які можуть істотно впливати на повсякденне функціонування, знижувати навчальну успішність і якість життя. У таких випадках доцільним є звернення до психолога або психотерапевта.

У нашому дослідженні методика була адаптована до онлайн-формату за допомогою платформи Google Forms. Нами було створено окрему форму з детальною інструкцією та поясненням, як правильно оцінювати кожен із

симптомів. У вступній частині також надавалась інформація про анонімність, конфіденційність і добровільність участі в дослідженні. Такий формат проведення дослідження сприяв створенню комфортних і доступних умов для участі, зокрема для студентів, які опинилися в непростих життєвих ситуаціях через воєнні дії чи змушені були змінити місце проживання.

Обробка результатів передбачала підрахунок загальної кількості балів, після чого визначався рівень тривожності кожного учасника. Це дало змогу не лише оцінити поширеність тривожних симптомів серед студентської молоді, а й виокремити окремі групи за інтенсивністю тривоги. Особливу увагу було приділено симптомам психосоматичного характеру, що часто залишаються поза увагою у стандартних самооцінювальних шкалах, але суттєво впливають на якість життя студентів в умовах війни.

На основі отриманих результатів було також проведено порівняльний аналіз між курсами навчання, що дозволило виявити, як рівень тривожності змінюється залежно від освітнього етапу, навантаження та наближення до завершення навчання [46]. Дані щодо відповіді учасників на шкалу Гамільтона наведено у Додатку Ж.

Загалом Шкала тривоги Гамільтона зарекомендувала себе як ефективний інструмент для глибокого розуміння комплексної тривожної симптоматики студентської молоді в умовах військового конфлікту. Її перевагою є акцент не лише на емоційній, але й на соматичній складовій тривоги, що дозволяє враховувати всі аспекти психоемоційного стану респондентів.

Також під час дослідження ми провели опитувальник «Особливості переживання війни студентською молоддю». Він є авторським інструментом, спрямованим на виявлення впливу воєнного стану на емоційний, навчальний і соціальний досвід студентів. Його створення було зумовлене необхідністю більш глибокого й контекстуального розуміння специфічних переживань, які виникають у студентської молоді в умовах тривалого стресу, небезпеки, невизначеності та адаптації до нової реальності.

Опитувальник було нами розроблено у форматі онлайн-анкетування, що забезпечувало зручність та доступність для учасників незалежно від їхнього місця перебування. Платформою для збору даних була обрана Google Forms, яка дозволила реалізувати конфіденційний, безпечний та структурований формат збирання інформації. Перед початком заповнення анкети респондентам пропонувалося вказати унікальний кодовий нік, курс і стать, що давало змогу забезпечити узгодженість даних з іншими психодіагностичними методиками, зберігаючи при цьому повну анонімність.

Опитувальник містив 20 тверджень, див. Додаток 3, кожне з яких оцінювалося за п'ятибальною шкалою частотності переживання, а саме: «1-Ніколи», «2 - Рідко», «3 - Іноді», «4 - Часто», «5 - Дуже часто». Таке шкалювання дозволяло учасникам висловити ступінь вираженості конкретного переживання або реакції протягом останнього місяця.

Зміст опитування охоплював кілька ключових блоків: емоційно-екзистенційні переживання, пов'язані з майбутнім, безпекою, війною, долею близьких; реакції на тригери воєнного стану; прояви навчальної тривожності; соціальна тривожність та самооцінка; фінансові та життєві труднощі. Приклад відповідей учасників дослідження на питання опитувальника відображено у Додатку И.

Для аналізу відповідей ми виокремили три рівні інтенсивності переживань:

- Низький рівень 20–45 балів – учасники, які переважно обирали варіанти відповідей «ніколи» або «рідко», демонструючи емоційну стабільність, відносну впевненість у собі та краще пристосування до умов воєнного часу;
- Середній рівень 46–70 балів – респонденти, які найчастіше обирали «іноді» або «часто», що свідчить про наявність помірного рівня тривоги, нестабільного настрою, тимчасових труднощів з адаптацією;
- Високий рівень 71–100 балів – студенти, що обирали відповіді «часто» або «дуже часто», демонструючи підвищену тривожність, регулярні переживання страху, емоційної напруги, ізольованості, а також труднощі в навчальній та соціальній сферах [29].

Загалом опитувальник виявився чутливим до широкого спектру переживань і допоміг виявити індивідуальні й групові закономірності у психологічному стані студентської молоді. Його застосування в умовах війни є доцільним і своєчасним, адже він дозволяє не лише виявити рівень емоційного навантаження, а й спрямовувати фахівців до розробки інтервенцій, спрямованих на психоемоційну підтримку студентів.

Як результат, цей інструмент доповнив дані, отримані за допомогою стандартизованих методик (Шкала Спілбергера – Ханіна, шкала тривожності Гамільтона), та дозволив глибше проаналізувати соціально-психологічний контекст переживання війни.

Для діагностики впливу умов воєнного стану на прояви тривожності студентів, на нашу думку, на наш погляд, доцільно обрати Коротку шкалу тривоги, депресії та ПТСР (Додаток К) – це психодіагностичний інструмент, що застосовується для первинного виявлення симптомів тривоги, депресивних проявів і посттравматичного стресового розладу у осіб, які зазнали впливу психотравмуючих подій. Методика орієнтована на експрес-діагностику та дає змогу швидко оцінити загальний рівень психологічного дистресу, викликаного критичними або надзвичайними ситуаціями.

Респонденту пропонується оцінити свій стан після пережитої психічної травми або стресової події, зосереджуючись на змінах у психоемоційному функціонуванні. Опитувальник містить низку тверджень, які відображають типові реакції на травматичний досвід, такі як тривожність, емоційне напруження, дратівливість, вторгнення в свідомість нав'язливих спогадів, уникнення, труднощі сну, пригнічення настрою та зниження життєвої активності. Респондент має дати відповіді у дихотомічному форматі («так» або «ні») щодо того, чи відчуває він певні стани у більшій мірі, ніж зазвичай, після пережитого інциденту. Інструкція передбачає рефлексію щодо особистих переживань у період після травматичної події.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей «так». Чим більше таких відповідей, тим більш вираженою є симптоматика

психологічного дистресу. Пороговим значенням, яке показує наявність істотного порушення психічного стану, вважається п'ять і більше позитивних відповідей. Це говорить про підвищений ризик розвитку або наявність тривожного чи депресивного розладу, а також симптомів ПТСР, що потребують подальшого клінічного уточнення або психологічної підтримки. Методика є інформативною в контексті кризової інтервенції та підходить для скринінгу психоемоційного стану в умовах війни. Приклад відповідей учасників дослідження на питання опитувальника відображено у Додатку Л.

Обраний психодіагностичний інструментарій, на наш погляд, доцільний для дослідження. Методики дослідження підбрані так, щоб охопити необхідні показники для реалізації поставленої нами мети. Отримані дані за психодіагностичними методиками лягли в основу подальшого аналізу та інтерпретації результатів.

Отже, емпіричне дослідження проявів тривожності серед студентської молоді в умовах війни було організоване з дотриманням усіх необхідних методологічних, етичних та технічних вимог, що забезпечило його цілісність, достовірність і надійність результатів. Дослідження охопило студентів усіх чотирьох курсів, що дозволило порівняти динаміку змін у психологічному стані молоді залежно від освітнього етапу та життєвого досвіду.

2.2 Аналіз результатів дослідження

У межах проведеного емпіричного дослідження була здійснена глибока діагностика рівня тривожності серед студентської молоді, що навчається на 1–4 курсах. Для цього ми використали низку психодіагностичних інструментів. Усі методики спрямовані на вимірювання емоційного напруження, пов'язаного як із загальною психоемоційною чутливістю особистості, так і з впливом воєнного контексту. Вибір різних методик дозволив нам оцінити тривожність студентів з різних ракурсів – ситуативного, особистісного, клінічного та

соціально-екзистенційного. Отримані результати були згруповані та порівняні відповідно до курсів навчання, що дало змогу виявити як загальні тенденції, так і специфіку проявів тривожності на різних етапах студентського життя.

Результати які ми отримали під час проведення дослідження за Шкалою ситуативної тривожності (СТ) методики Спілбергера – Ханіна серед студентів різних курсів відображено на рис. 2.1.

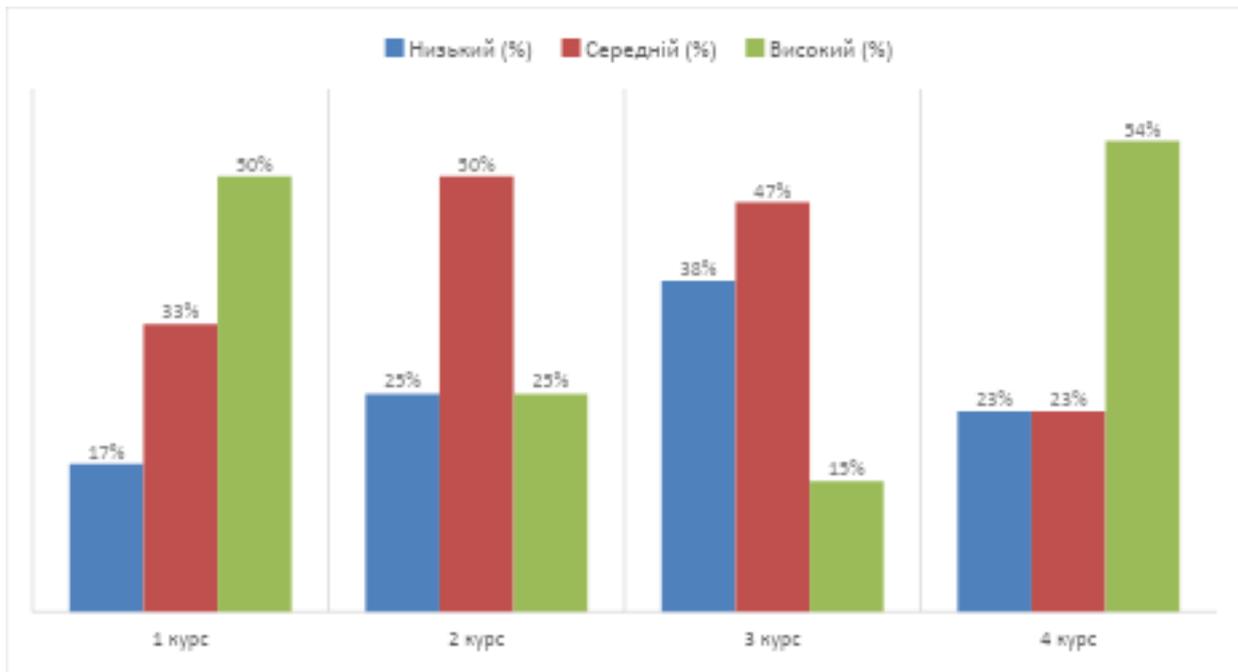


Рис. 2.1 Результати за Шкалою ситуативної тривожності (СТ) методики Спілбергера – Ханіна

Аналіз результатів за Шкалою ситуативної тривожності (СТ) демонструє такі тенденції серед студентів різних курсів:

1 курс: Половина респондентів першого курсу - 50%, продемонстрували високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про значне емоційне навантаження та відчуття загрози, з яким вони стикаються у процесі адаптації до нового середовища. 33% студентів мають середній рівень тривожності, 17% показали низький рівень. Отримані результати вказують на потребу у психологічному супроводі першокурсників на ранніх етапах навчання, адже саме вони є найбільш вразливими до впливу зовнішніх стресогенних факторів.

2 курс: Найбільше студентів - 50% мають середній рівень ситуативної тривожності, ще 25% - низький, і 25% - високий. Цей курс демонструє відносно збалансовану картину тривожності. З одного боку, частина студентів уже адаптувалася до вимог навчального процесу, з іншого - існує група, яка продовжує відчувати значне емоційне напруження. Це свідчить про різний рівень стресостійкості та потребу в індивідуалізованих профілактичних заходах.

3 курс: Найбільш емоційно стабільною виявилася вибірка третьокурсників. 47% студентів мають середній рівень тривожності, ще 38% - низький. 15% респондентів демонструють високий рівень емоційної реактивності. Це може бути пов'язано з тим, що студенти цього курсу вже мають достатній досвід взаємодії з навчальним процесом і краще адаптовані до змін. Такий результат свідчить про наявність сформованих навичок саморегуляції та здатність ефективно справлятися з психологічним навантаженням.

4 курс: Найбільший рівень емоційної напруги спостерігається серед студентів четвертого курсу - 54% мають високий рівень ситуативної тривожності. Це може бути обумовлено фінальним етапом навчання, підготовкою до захисту дипломів, державними іспитами та невизначеністю професійного майбутнього в умовах воєнного стану. 23% студентів перебувають у середньому та ще 23% - у низькому діапазоні тривожності. Така ситуація підкреслює необхідність не лише емоційної підтримки старшокурсників, а й впровадження програм з профорієнтації та психологічної допомоги в період завершення навчання.

Отже, ситуація з ситуативною тривожністю найбільш напружена на 1 курсі та 4 курсі навчання, що логічно пов'язується з кризовими періодами адаптації та професійного самовизначення.

Результати які ми отримали під час проведення дослідження за Шкалою ситуативної тривожності (ОТ) методики Спілбергера – Ханіна серед студентів різних курсів відображено на рис. 2.2.

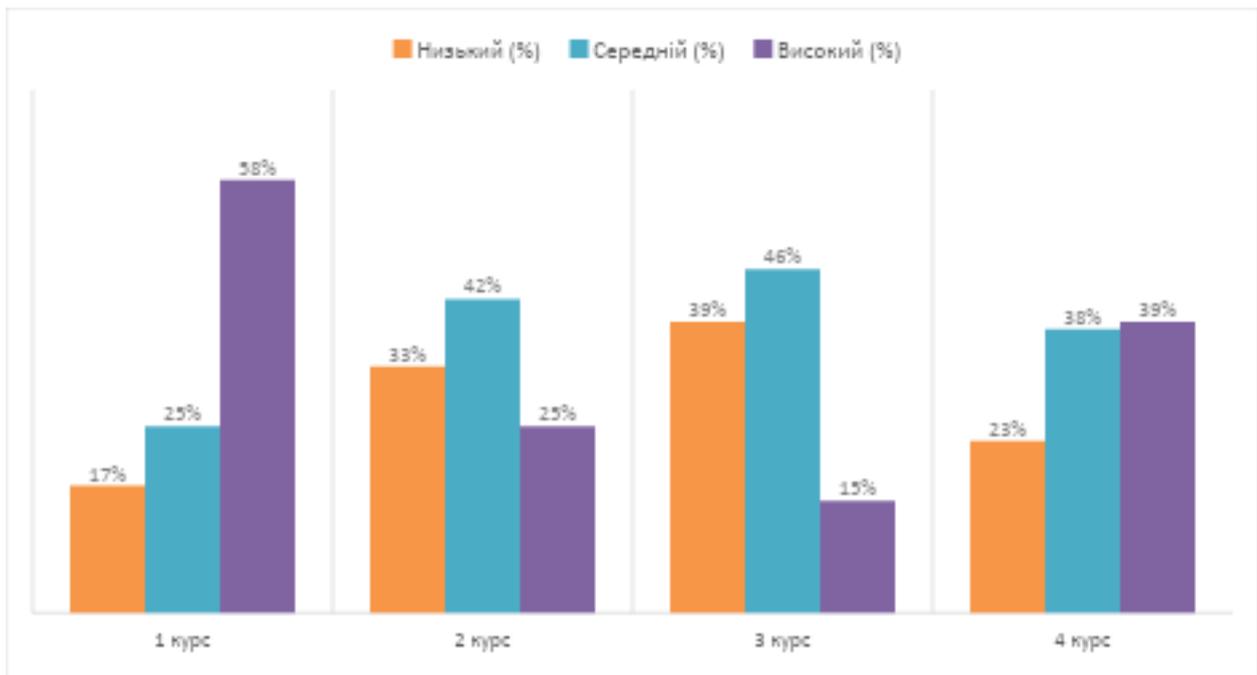


Рис. 2.2 Результати які ми отримали під час проведення дослідження за Шкалою ситуативної тривожності (ОТ) методики Спілбергера – Ханіна серед студентів різних курсів

Аналіз результатів за Шкалою ситуативної тривожності (СТ) демонструє такі тенденції серед студентів різних курсів:

1 курс: найбільша частка першокурсників - 58% - продемонстрували високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до тривожного реагування незалежно від конкретної ситуації. Це може бути пов'язано з адаптаційними труднощами на новому етапі життя, зміною соціального середовища, підвищеними очікуваннями з боку викладачів і батьків. 25% студентів мають середній рівень, що вказує на помірну емоційну чутливість, притаманну цьому віковому періоду. 17% респондентів показали низький рівень тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність і адаптованість. Загалом, результати підтверджують необхідність систематичної психологічної підтримки першокурсників, особливо в періоди стресових навантажень.

2 курс: 42% студентів другого курсу мають середній рівень тривожності, що є типовим показником для молоді, яка вже частково адаптувалася до освітнього

процесу, але ще залишається чутливою до змін і невизначеності. 33% мають низький рівень, що свідчить про позитивну динаміку у формуванні емоційної стійкості. Високий рівень спостерігається у 25% студентів, що може бути пов'язано з індивідуальними психологічними особливостями або зовнішніми чинниками, зокрема тривожним інформаційним полем чи особистими кризами. Така картина загалом демонструє покращення емоційного стану у порівнянні з першокурсниками.

3 курс: студенти продемонстрували найвищу емоційну стабільність серед усіх курсів. 46% опитаних мають середній рівень тривожності, а 39% - низький, що вказує на сформовані навички саморегуляції, адекватне ставлення до викликів навчального процесу та психологічну адаптованість. 15% учасників виявили високий рівень тривожності, що свідчить про порівняно незначний відсоток емоційно вразливих осіб у цій групі. Можна припустити, що треті курси - це період стабілізації внутрішнього стану, коли більшість студентів мають сформовану життєву стратегію й чіткі академічні цілі.

4 курс: серед студентів переважає високий рівень особистісної тривожності - 39% респондентів. Це вказує на посилення емоційного тиску через майбутні зміни, невизначеність щодо працевлаштування, фінансові труднощі, необхідність завершення навчання, захисту кваліфікаційної роботи та здачі державних іспитів. 38% студентів продемонстрували середній рівень тривожності, що теж відображає певну напругу в цьому періоді. 23% респондентів мають низький рівень, що свідчить про психологічну зрілість і сформовану стресостійкість. Усі ці чинники свідчать про необхідність цілеспрямованої профілактики вигорання та підтримки студентів на завершальному етапі здобуття освіти.

Загалом, результати особистісної тривожності демонструють логічну динаміку змін: найвищі показники спостерігаються на першому та четвертому курсах, що пов'язано з періодами адаптації та завершення важливого життєвого етапу. Найменш емоційно напруженими є студенти третього курсу, які вже мають стабільну соціальну позицію та чітке розуміння навчальних цілей. Це підкреслює

важливість запровадження психологічної підтримки, консультаційних програм та тренінгів для різних груп студентів з урахуванням їхніх актуальних потреб.

Результати які ми отримали під час проведення методики «Шкала тривоги Гамільтона» відображено на рис. 2.3.

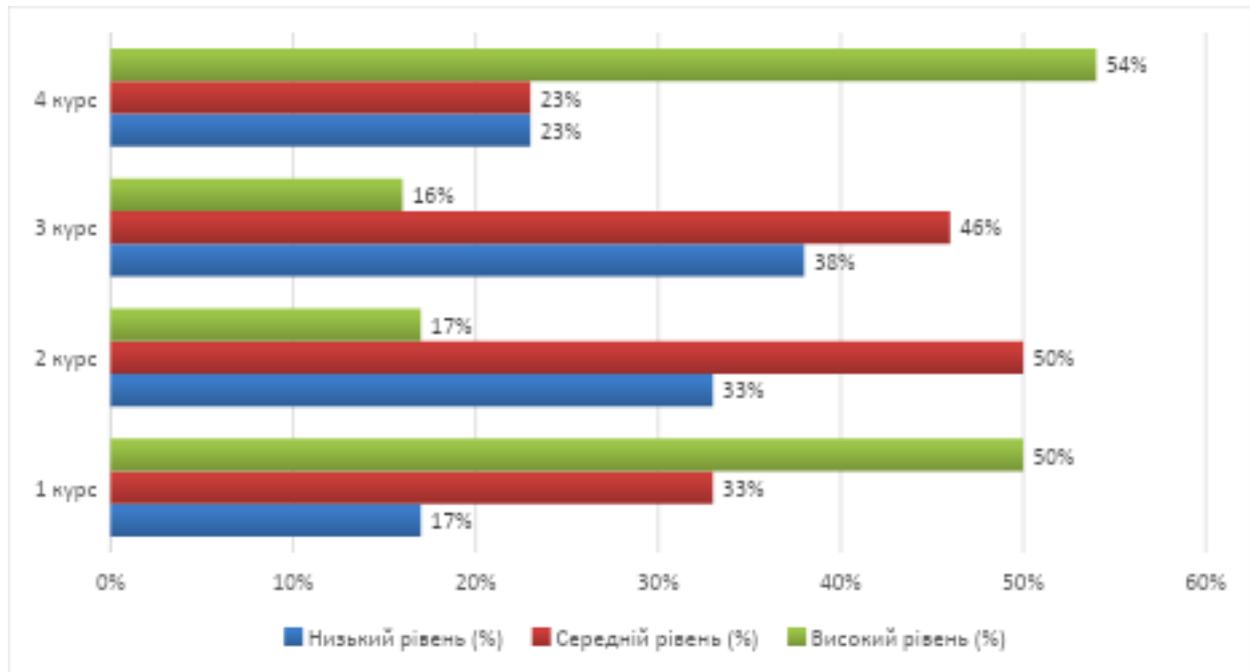


Рис. 2.3. Результати методики «Шкала тривоги Гамільтона»

Були отримані наступні результати:

1 курс: Половина опитаних студентів першого курсу - 50% продемонстрували високий рівень тривожності за шкалою Гамільтона. Це вказує на значне емоційне напруження, характерне для початкового етапу адаптації до умов навчання та додаткових стресогенних факторів, зокрема війни. 33% респондентів мали середній рівень, що є типовим для студентської молоді в умовах адаптаційного періоду, ще 17% показали низький рівень тривожності.

2 курс: Найбільше студентів другого курсу - 50% виявили середній рівень тривожності, що свідчить про стабілізацію емоційного стану порівняно з першокурсниками. Ще 33% демонструють низький рівень тривожності, 17% - високий. Це свідчить про успішні процеси адаптації, однак частина студентів досі переживає помірні або значні емоційні труднощі.

3 курс: Більшість студентів третього курсу мають середній рівень тривожності - 46%, водночас 38% показали низький рівень, а 16% - високий. Це свідчить про те, що переважна частина третекурсників володіє сформованими механізмами емоційної саморегуляції, проте в умовах соціально-політичної нестабільності навіть досвідчені студенти можуть відчувати тривогу.

4 курс: Найвищий показник тривожності виявлено у студентів четвертого курсу - 54% мають високий рівень. Це може бути пов'язано з завершенням навчання, написанням кваліфікаційних робіт, складанням іспитів, а також невизначеністю майбутнього в умовах воєнного стану. 23% студентів перебувають на середньому рівні, ще 23% - на низькому.

Загалом результати демонструють, що найбільш тривожними виявилися перший і четвертий курси, що пов'язується з фазами адаптації та завершення важливого життєвого етапу. У студентів середніх курсів рівень тривожності помірний або низький, що свідчить про часткове відновлення внутрішньої стабільності.

Результати які ми отримали під час проведення опитувальника «Особливості переживання війни студентською молоддю» відображено на рис. 2.4.

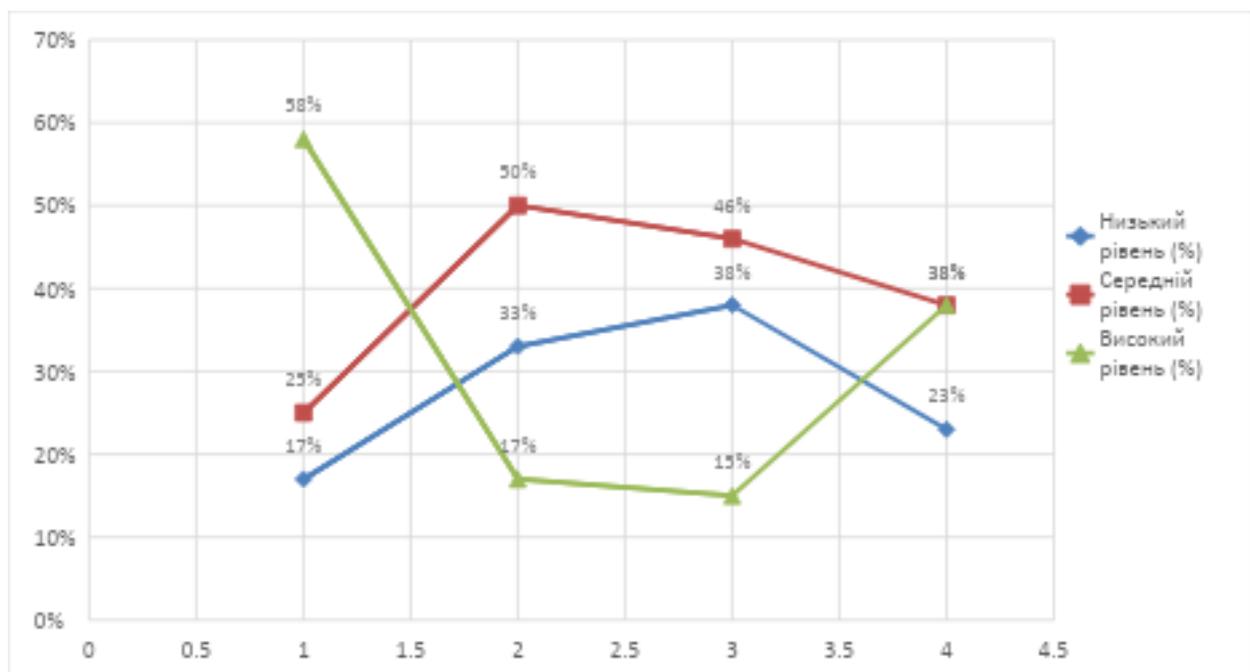


Рис. 2.4 Результати опитувальника «Особливості переживання війни студентською молоддю»

Результати опитування «Особливості переживання війни студентською молоддю» дозволили виявити відмінності в інтенсивності психологічного реагування на воєнну ситуацію залежно від курсу навчання. Аналіз даних показав, що найвищий рівень емоційних переживань переважає серед студентів 1-го курсу, де 58% респондентів продемонстрували високий рівень тривожності. Ці студенти, як правило, демонструють переживання, пов'язані з майбутнім, безпекою, страхами за себе та близьких, що є відображенням емоційно-екзистенційного блоку опитувальника. Це свідчить про їхню підвищену чутливість до змінного середовища, що обумовлено одночасним впливом воєнного стану та адаптацією до нового соціального й навчального контексту. 25% першокурсників мають середній рівень, що є ознакою помірного психологічного навантаження, а 17% - низький рівень, що вказує на відносну емоційну стабільність.

Серед студентів 2-го курсу домінує середній рівень переживань - 50%. Ці респонденти, згідно з аналізом анкет, переважно демонстрували труднощі з концентрацією на навчанні, очікування небезпеки, хвилювання перед контрольними та страх виглядати некомпетентно - тобто прояви навчальної та соціальної тривожності. 33% студентів другого курсу мають низький рівень, що вказує на наявність внутрішніх ресурсів для подолання стресу, а 17% – високий рівень тривожності, що є найнижчим показником серед усіх курсів.

На 3 курсі спостерігається подібна картина: 46% мають середній рівень тривожності, а 38% - низький. Студенти цього курсу здебільшого впевнено відповідають на питання, що стосуються самооцінки, соціальної адаптації, взаємодії в групі, що свідчить про сформовані навички саморегуляції та кращу адаптацію до умов війни. 15% демонструють високий рівень тривожності, і серед них помітні побоювання щодо майбутнього та внутрішні сумніви у власній спроможності справлятися з життєвими викликами.

На 4 курсі зафіксовано повторне зростання емоційної напруги. 38% студентів мають високий рівень переживань, що найчастіше супроводжується страхами, пов'язаними з професійним майбутнім, фінансовою нестабільністю, самореалізацією, а також емоційним виснаженням через навчальне навантаження. 38% респондентів показали середній рівень, а 23% - низький, що вказує на те, що хоч і значна частина студентів потребує психологічної підтримки, деякі вже виробили ефективні способи адаптації.

Загалом, було виявлено, що учасники дослідження, які навчаються на 1 та 4 курсах, частіше демонструють високий рівень тривожності та емоційного напруження. Серед представників цих курсів переважають показники, що свідчать про інтенсивні переживання, відчуття загрози, невпевненості та внутрішньої нестабільності.

Натомість студенти 2 та 3 курсів здебільшого демонструють середній або низький рівень тривожності. Їхні відповіді вказують на помірні емоційні реакції, більш врівноважене сприйняття подій та вищу здатність зберігати емоційну стійкість у складних умовах.

Останніми представимо результати діагностики студентів за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» на Рис. 2.5.



Рис. 2.5 Результати за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР»

Як бачимо на рис. 2.5, найвищий рівень негативних наслідків травматизації зафіксовано серед студентів 1 курсу: 50% осіб цієї групи демонструють симптоми, такі як психоемоційне виснаження, підвищену тривожність, депресивні прояви або наявність елементів посттравматичного стресового розладу. Такий показник може бути пов'язаний із низкою чинників. По-перше, першокурсники перебувають у фазі адаптації до нових умов навчання, соціального середовища та самотійного життя, що саме по собі є стресогенним фактором. По-друге, більшість з них упродовж останніх років зазнали впливу воєнного стану ще в період завершення шкільного навчання, і не всі з них мали доступ до належної психологічної підтримки. Поєднання особистісної незрілості та зовнішнього стресу сприяє підвищенню вразливості до психотравмуючих подій.

Серед студентів 2 курсу частка осіб із виявленими негативними наслідками травматизації становить 29%, що є істотно нижчим, ніж у першокурсників, однак усе ще зберігає помітний рівень впливу. Це означає часткову адаптацію студентів до нових соціальних умов та, ймовірно, про зростання їхньої психологічної стійкості.

Найнижчі показники негативних проявів психотравматизації спостерігаються серед студентів 3 та 4 курсів – по 21%. Більшість представників старших курсів (відповідно 79%) не виявляють симптомів, пов'язаних із порушенням психічного стану. Тобто сформовані адаптаційні механізми, кращу здатність до саморегуляції, наявність досвіду подолання стресових ситуацій, а також про поступове зниження впливу стресогенного чинника або його трансформацію в толерантний досвід. Окрім того, старшокурсники часто мають стабільніше соціальне оточення, визначені освітні та професійні орієнтири, що знижує загальний рівень невизначеності та тривожності.

У межах емпіричного дослідження, яке ми проводили серед студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, було здійснено кореляційний аналіз див. табл. 2.2, спрямований на виявлення взаємозв'язків між різними формами тривожності та інтенсивністю переживань,

пов'язаних із війною. Зокрема, ми проаналізували зв'язки між ситуативною тривожністю (СТ), особистісною тривожністю (ОТ) за методикою Спілбергера – Ханіна, тривогою за шкалою Гамільтона, результатами нашого авторського опитувальника «Особливості переживання війни студентською молоддю» та Короткою шкалою тривоги, депресії та ПТСР. Усього було опрацьовано відповіді 50 студентів усіх чотирьох курсів. Показники для кореляційного аналізу за методиками які отримали учасники дослідження відображено у Додатку М.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз між показниками ситуативної тривожності, особистісної тривожності, клінічної тривоги та рівнем переживання війни

	СТ (Ситуативна тривожність)	ОТ (Особистісна тривожність)	Гамільтон (Тривога)	Опитування (Переживання війни)	Шкала тривоги, депресії та ПТСР
СТ (Ситуативна тривожність)	1	0,918644953	0,82606458	0,784085379	0,473655456
ОТ (Особистісна тривожність)	0,918644953	1	0,82619238	0,773680285	0,425442839
Гамільтон (Тривога)	0,826064577	0,826192383	1	0,777212847	0,572545279
Опитування (Переживання війни)	0,784085379	0,773680285	0,77721285	1	0,672537293
Шкала тривоги, депресії та ПТСР	0,473655456	0,425442839	0,57254528	0,672537293	1

Результати кореляційного аналізу показали, що між ситуативною і особистісною тривожністю існує тісний позитивний зв'язок ($r = 0,92$). Це означає, що студенти, які мають загальну схильність до переживання тривоги у повсякденному житті (ОТ), також дуже емоційно реагують на конкретні стресові ситуації, які відбуваються «тут і зараз» (СТ). Іншими словами, підвищена емоційна чутливість у повсякденних обставинах зумовлює більш інтенсивну реакцію на кризові події, зокрема ті, що пов'язані з війною

Високий рівень кореляції також було виявлено між ситуативною тривожністю та тривогою за шкалою Гамільтона ($r = 0,83$). Оскільки шкала Гамільтона фокусується на клінічних симптомах тривоги (як емоційних, так і соматичних), такий показник свідчить, що студенти з високим рівнем реактивної тривожності демонструють також і фізичні прояви тривоги - наприклад, проблеми зі сном, серцебиття, відчуття напруженості, втоми тощо. Особливо виразно це виявлено у студентів 1 та 4 курсів.

Особистісна тривожність (ОТ) також має сильну кореляцію з результатами шкали Гамільтона ($r = 0,83$). Це означає, що особистісні риси студента, пов'язані зі стійкою тривожністю, напряду впливають на прояви клінічно значущих симптомів. Такі студенти можуть мати знижену мотивацію до навчання, надмірні переживання через оцінювання, тривожні думки про майбутнє, а також скаржитися на головний біль, м'язову напругу чи порушення сну.

Всі три основні тривожні показники мають тісний позитивний зв'язок з результатами авторського опитувальника переживання війни: СТ і опитувальник – $r = 0,78$; ОТ і опитувальник – $r = 0,77$; Гамільтон і опитувальник – $r = 0,78$. Отже, війна як зовнішній травмуючий чинник суттєво впливає на емоційний стан студентів. Чим більше учасник дослідження переживає щодо свого майбутнього, навчання, фінансових труднощів чи відчуває ізольованість у соціальному середовищі - тим вищий у нього рівень тривожності за всіма шкалами.

Кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих зв'язків між методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» і показниками тривожності та психотравматичного досвіду. Кореляція спостерігається між цією проявами травматизації та показником переживання війни ($r = 0,67$), тобто є зв'язок між інтенсивністю суб'єктивного воєнного досвіду та вираженістю психоемоційних порушень. Зафіксовано кореляцію між негативними проявами травматизації і тривожністю за методикою Гамільтона ($r = 0,57$), що вказує на близькість оцінюваних психічних станів у межах клінічного контексту. Кореляції з ситуативною ($r = 0,47$) та особистісною тривожністю ($r = 0,43$) тобто є детермінованість гострих та хронічних тривожних реакцій особистісними

характеристиками. У контексті психотравматизації це може означати, що індивідуальний рівень тривожності впливає на глибину переживання подій.

Таким чином, узагальнюючи результати аналізу, можна зробити висновок, що студенти 1-го та 4-го курсів продемонстрували найвищі показники тривожності за всіма діагностичними шкалами, що свідчить про найбільшу вразливість до стресових факторів саме на початку та завершальному етапах навчання. Першокурсники, як правило, переживають труднощі адаптації до нового освітнього та соціального середовища, тоді як студенти четвертого курсу стикаються з невизначеністю майбутнього, високим академічним навантаженням та потребою професійного самовизначення. Водночас студенти 2-го та 3-го курсів здебільшого демонструють середній або низький рівень тривожності, що вказує на відносну емоційну стабільність і наявність адаптаційних ресурсів.

2.3 Психологічні рекомендації профілактики та подолання тривожності сучасних студентів в умовах війни

Стан тривожності у студентської молоді в умовах війни є складним, багаторівневим психоемоційним явищем, що включає як ситуативні, так і глибші особистісні компоненти. Військові дії, загроза особистій безпеці, невизначеність майбутнього, розрив звичних соціальних зв'язків і порушення навчального процесу створюють підґрунтя для формування хронічного психоемоційного напруження. Внаслідок цього зростає ризик емоційного виснаження, зниження академічної мотивації, появи психосоматичних симптомів, а в деяких випадках - розвитку тривожних розладів.

«Профілактична та корекційна робота має бути комплексно спрямованою та охоплювати різні психологічні аспекти функціонування особистості громадянина. Зокрема, переважаючими профілактичними та корекційними завданнями можуть виступати: зняття гострих стресових станів і реакцій після виходу з ситуації активних бойових дій (наприклад, при вивезенні з-під обстрілів чи окупованого міста), оптимізація емоційного і фізіологічного функціонування, відпрацювання поведінкових навичок самозаспокоєння, відновлення психологічного

благополуччя, переструктурування ціннісно-сислової сфери особистості із опорою на цінність життя, значущість соціальних контактів та близького оточення для людини.» [6, С. 84]

На основі отриманих емпіричних даних, нами було розроблено низку психологічних рекомендацій, див. табл. 2.3, спрямованих на профілактику та подолання тривожності серед студентів. Усі рекомендації, розроблені на основі результатів емпіричного дослідження, умовно поділено на три цільові блоки: для самих студентів, для фахівців (психологів, педагогів, консультантів) та для батьків, адже ефективне подолання тривожності потребує багаторівневого підходу та системної взаємодії всіх учасників освітнього й виховного процесу.

Таблиця 2.3

Психологічні рекомендації профілактики та подолання тривожності сучасних студентів в умовах війни

Цільова група	Рекомендації
Студенти	- Розвиток навичок емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, майндфулнес)
	- Обмеження перегляду тривожного інформаційного контенту
	- Підтримка соціальних контактів, участь у групових та волонтерських ініціативах
	- Дотримання здорового способу життя (режим сну, харчування, фізична активність)
	- Ведення емоційного щоденника
	- Самоусвідомлення і звернення за фаховою допомогою за потреби

Фахівці (психологи, викладачі, консультанти)	- Організація регулярних індивідуальних і групових консультацій для студентів, особливо 1 і 4 курсів
	- Проведення тренінгів зі стресостійкості, афективної саморегуляції
	- Впровадження психоедукаційних програм (лекції, семінари, відео)
	- Застосування ефективних терапевтичних підходів: КПТ, EMDR, експозиційна терапія, техніки майндфулнес
	- Профілактика емоційного вигорання через роботу з ціннісно-смісловою сферою студентів
Батьки	- Збереження емоційного контакту з дитиною, навіть якщо вона доросла
	- Уникнення тиску щодо навчання чи життєвих рішень
	- Пильність до непрямих ознак тривожності у поведінці (сон, апетит, дратівливість, уникнення контактів)
	- Побудова атмосфери безпеки, прийняття та довіри в сім'ї
	- За потреби – м'яке спрямування до фахівця

--	--

Рекомендації для студентів орієнтовані на розвиток внутрішніх ресурсів, здатність самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями та зниження впливу зовнішніх стресогенних чинників. Студентський вік - це період інтенсивного розвитку особистості, активного самовизначення, побудови життєвих орієнтирів і формування професійної ідентичності. В умовах війни ці процеси ускладнюються тривалим перебуванням у стані психологічної напруги, відчуттям загрози, нестабільності та невизначеності майбутнього. Саме тому для студентської молоді критично важливо навчитися використовувати внутрішні ресурси для подолання щоденного стресу та тривожності.

Одним із найбільш ефективних шляхів стабілізації емоційного стану є впровадження практик емоційної саморегуляції. До таких практик належать дихальні вправи, наприклад глибоке діафрагмальне дихання або техніка «4-7-8», які допомагають швидко знижувати рівень фізіологічної напруги та стабілізувати серцевий ритм. Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, яка полягає в почерговому напруженні й розслабленні м'язових груп, дозволяє зняти соматичну напругу та відновити відчуття тілесного спокою. Техніка «заземлення» - тобто фокусування уваги на теперішньому моменті через тіло або навколишні об'єкти - допомагає у ситуаціях паніки або емоційного перегріву. Візуалізація безпечного місця дозволяє створити у свідомості ресурсний образ, до якого можна повертатися у складних ситуаціях. Майндфулнес-медитації - усвідомлене дихання, тілесне сканування тощо, навчають сприймати думки та емоції без оцінки, що допомагає зменшити їхній тиск і уникати руйнівної румінації [32, с. 176-177].

Також слід приділити інформаційному фону, у якому живе сучасний студент. Постійне споживання новин, особливо у тривожному або сенсаційному форматі, провокує стан «хронічного напруження» - коли організм безперервно перебуває у бойовій готовності, хоча реальної загрози поруч немає. Це виснажує нервову систему, порушує сон, концентрацію та загальне психоемоційне самопочуття.

Тому доцільно обмежити кількість часу, що витрачається на моніторинг новин, особливо ввечері. Рекомендується обирати лише перевірені джерела інформації й не читати новини перед сном.

Соціальна підтримка - ще один ключовий ресурс у збереженні психологічної рівноваги. Регулярне спілкування з друзями, участь у спільних проєктах, студентських ініціативах чи волонтерських активностях зменшує відчуття ізоляції, формує відчуття спільності, значущості та підтримки. Людина, яка відчуває себе частиною групи, має менше шансів потрапити у стан емоційного виснаження [21, с. 66-67].

Ще слід додержуватись базової «гігієну життя», яка безпосередньо впливає на емоційний стан. Дотримання стабільного режиму сну, не менше 7–8 годин, повноцінне харчування, регулярна фізична активність допомагають організму краще справлятися зі стресом. Ефективним інструментом емоційного розвантаження є ведення щоденника емоцій, у якому можна фіксувати свої відчуття, страхи, плани, думки - це дозволяє впорядковувати внутрішній простір, усвідомлювати власні потреби та знижувати емоційну напругу.

Також профілактика та подолання тривожності в умовах війни вимагає системного та професійного підходу з боку фахівців. Психологи, соціальні педагоги та викладачі мають володіти хоча б базовими навичками і знаннями у сфері емоційної підтримки, особливо коли йдеться про студентів із вираженими ознаками емоційного виснаження або ознаками тривожних розладів. Доцільно організовувати регулярні індивідуальні та групові консультації, особливо для студентів 1-го і 4-го курсів, які, згідно з дослідженням, демонструють найвищі рівні тривожності. Практика тренінгів зі стресостійкості, афективної саморегуляції, психоедукації (у формі лекцій, семінарів, коротких відеороликів) має стати частиною структури навчального процесу. Психологічна допомога не повинна обмежуватися лише кризовими втручаннями - вона має торкатися глибших рівнів: ціннісно-сміслової сфери, переконань, мотивації [28, с. 12-15].

У цьому контексті ефективною є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). «Цей метод є одним з найефективніших для лікування тривожних розладів. Вона

базується на усвідомленні того, що при багатьох психіатричних розладах та психологічних проблемах спотворене сприйняття реальності (себе, інших людей, майбутнього і т.п.), а також неадекватні дії у відповідь на існуючі проблеми є основними факторами, що підтримують розвиток, утримання існуючих проблем та розладів. Відповідно, критично переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку, з допомогою психотерапевта клієнт намагається змінити дисфункційні, негативні взірці та цикли мислення та поведінки на більш об'єктивні та корисні - такі, що сприятимуть покращенню емоційного стану, вирішенню міжособистісних та інших проблем, зміні життєвої ситуації на краще. Цей метод включає активну участь клієнта у процесі терапії, виконання ним домашніх завдань, орієнтацію на те, щоб зрештою зможти бути собі самому «психотерапевтом».» [24, С. 329].

Ще одним дієвим методом є EMDR-терапія (десенсибілізація і репроцесінг за допомогою рухів очей), яка спочатку була створена для лікування ПТСР, але довела свою ефективність при більшості тривожних розладів. Вона передбачає роботу зі спогадами у безпечному середовищі за допомогою ритмічних стимуляцій (рухи очей, дотики), що дозволяє «перезаписати» негативний досвід. Така терапія особливо корисна для студентів, які пережили травматичні події (виїзд із зони бойових дій, втрата житла, розлука з родиною).

Крім цього, експозиційна терапія - ще один науково підтверджений метод, який базується на поступовому зіткненні з джерелом страху (наприклад, страх виступу, соціального осуду, іспиту тощо) під контролем фахівця. Такий підхід дозволяє поступово зменшити емоційну реакцію на подразник, навчитися долати уникнення та відновити повноцінне функціонування.

Також великого значення набуває майндфулнес (усвідомлена присутність) - техніка, яка вчить зосереджуватися на теперішньому моменті, не осуджуючи власні думки. Медитація та практики уважності допомагають розпізнати й прийняти власні емоції, знизити рівень стресу, покращити сон і концентрацію. Вони особливо ефективні при постійній емоційній напрузі, пов'язаній з війною або навчальними викликами.

Значну роль у подоланні тривожності також відіграють релаксаційні техніки: глибоке дихання, візуалізація, м'язове розслаблення. Вони знижують фізіологічні прояви тривоги, такі як напруга у тілі, тахікардія, головний біль, а також покращують загальне самопочуття, знижують емоційне збудження і сприяють відновленню [8, с. 214-215; 38; 41, с. 55-58].

Загалом запропоновані стратегії не лише знижують інтенсивність тривожних проявів, а й сприяють розвитку психічної гнучкості, саморегуляції та формуванню здорової моделі реагування на виклики. У складних умовах війни психоемоційна підтримка має стати частиною освітнього середовища, а психологічна допомога - доступною, нормалізованою та вбудованою в життя студентської спільноти.

Підтримка з боку батьків залишається вкрай важливою навіть тоді, коли їхня дитина переходить у доросле життя, зокрема під час студентських років. Незважаючи на зовнішню самостійність, молоді люди все ще потребують емоційної опори, довірливих стосунків і відчуття безумовного прийняття з боку найближчого соціального оточення - родини. В умовах війни, коли зовнішній світ наповнений загрозами, невизначеністю й інформаційним шумом, саме родина може стати тим стабілізуючим фактором, який допоможе зменшити вплив психоемоційного напруження.

Емоційна безпека в родині виконує компенсаторну функцію - тобто здатна згладити або частково нейтралізувати негативний вплив тривожних подій зовнішнього середовища. Для цього батькам варто зберігати постійний емоційний контакт зі своїми дітьми, навіть якщо вони живуть окремо. Це не обов'язково має бути щоденне спілкування, але важливо, щоб молодь відчувала: вона не одна, і що у складну хвилину завжди може звернутися до батьків по пораду, підтримку чи просто за присутністю. Особливу увагу варто звертати на непрямі ознаки підвищеного рівня тривожності у дитини: зміни у поведінці, зниження активності, порушення режиму сну, апетиту, емоційна загальмованість або, навпаки, дратівливість і закритість. Часто студенти не озвучують свої тривоги вголос, тому чутливість і спостережливість батьків мають особливу вагу [15, с. 59-62].

У жодному разі не слід тиснути на дитину в питаннях академічної успішності, вибору кар'єрного шляху чи особистих рішень. Такий тиск здатен лише посилити напругу й підвищити рівень тривожності. Натомість доцільно створювати атмосферу відкритого діалогу, де дозволено говорити про страхи, сумніви, помилки - без осуду. Дуже важливо підтримувати щирість у спілкуванні: замість моралізаторства краще сказати просте «Я тебе розумію», «Я поруч», «Я в тебе вірю». У випадках, коли тривожність стає надмірною, проявляється через панічні атаки, часті скарги на самопочуття або емоційні зриви - варто делікатно запропонувати звернутися за допомогою до психолога, показавши, що турбота про ментальне здоров'я - це прояв сили, а не слабкості .

Також не менш важливим є створення вдома психологічно комфортного простору, де студент може відновлюватися - відчувати себе прийнятим, вільним у думках, вільним від порівнянь чи оцінок. Навіть коротка бесіда, запитання «Як ти?», теплі слова підтримки, спільне приготування вечері чи перегляд фільму можуть стати «якорем безпеки» у нестабільному світі. Батьки мають розуміти, що їхня присутність - емоційна, а не лише фізична - залишається одним із найпотужніших ресурсів для психічного добробуту студентської молоді, особливо в умовах війни [33].

Таким чином, запропоновані рекомендації мають охоплювати три ключові рівні впливу: особистісний (студент), професійний (фахівці) та сімейний (батьки). Такий підхід дозволяє не лише зменшити прояви ситуативної тривожності, а й попередити її трансформацію у хронічні психоемоційні стани. У сучасних умовах війни, коли кожна молода людина щоденно стикається з невизначеністю, страхом, обмеженнями, психоемоційна підтримка стає не розкішшю, а необхідністю. Саме тому важливо, щоб кожна зі сторін - студент, спеціаліст, родина - брала активну участь у збереженні психологічного благополуччя студентської молоді.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження проявів тривожності серед студентів різних курсів в умовах війни дозволило виявити важливі особливості

психоемоційного стану молоді, окреслити рівні ситуативної, особистісної та клінічно вираженої тривожності, а також визначити вплив соціально-політичної ситуації, зокрема повномасштабної війни, на емоційне благополуччя здобувачів освіти.

Аналіз результатів за методиками Спілбергера – Ханіна, шкалою тривоги Гамільтона та авторським опитувальником про переживання війни продемонстрував, що найбільший рівень тривожності спостерігається серед студентів 1 та 4 курсів. Першокурсники часто стикаються з труднощами адаптації, тоді як випускники - з високим навантаженням та невизначеністю майбутнього. Студенти 2 і 3 курсів мають загалом нижчі показники тривожності, що може свідчити про відносну стабілізацію їхнього психоемоційного стану.

Кореляційний аналіз виявив тісний зв'язок між усіма вимірюваними формами тривожності: ситуативною, особистісною, клінічною та війною зумовленою. Це підтверджує складну, багатофакторну природу тривожних станів у студентів в умовах воєнного часу. Зокрема, високі кореляції між шкалами ($r = 0,77-0,92$) вказують на те, що загальна тривожність студентів підсилюється не лише внутрішніми рисами, але й зовнішніми стресогенними чинниками, серед яких війна є провідним.

На основі отриманих результатів було розроблено низку практичних психологічних рекомендацій, спрямованих на профілактику та подолання тривожності у студентському середовищі. Вони подані на трьох рівнях: індивідуальному (для самих студентів), професійному (для фахівців: психологів, викладачів, консультантів) та сімейному (для батьків). Такий багаторівневий підхід дозволяє комплексно впливати на джерела стресу та підвищувати стресостійкість студентів у кризових умовах.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують актуальність системної психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни та необхідність запровадження стратегій, що сприяють зниженню тривожності, формуванню навичок саморегуляції та збереженню психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети — виявити, проаналізувати та охарактеризувати специфіку проявів тривожності у студентської молоді в умовах воєнного стану, а також розробити практичні психологічні рекомендації щодо її профілактики та подолання. Робота дозволила комплексно охопити як теоретичні засади вивчення

тривожності, так і практичні аспекти її проявів у сучасному студентському середовищі.

У першому розділі розглянуто тривогу як психологічний феномен, її структуру, види, функції та ключові детермінанти. Тривожність студента визначено як складний, багаторівневий психоемоційний стан, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Було з'ясовано, що тривожність у студентському віці зумовлюється як внутрішніми факторами (низький рівень саморегуляції, висока емоційна чутливість, когнітивні спотворення, страх оцінки та невдачі), так і зовнішніми (зміни соціального середовища, навчальне навантаження, глобальні кризи, зокрема війна).

Аналіз літератури засвідчив, що студентський вік є критичним етапом у становленні особистості, що супроводжується потребою в автономії, професійному самовизначенні та інтеграції в нові соціальні умови. Війна ускладнює ці процеси, активізуючи внутрішні конфлікти, відчуття загрози й безпорадності, що нерідко трансформується у хронічну тривожність, порушення сну, проблеми з концентрацією, погіршення психосоматичного стану та зниження академічної мотивації.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного з використанням валідних психодіагностичних методик. На основі аналізу даних було встановлено, що студенти 1-го та 4-го курсів демонструють найвищі показники ситуативної та особистісної тривожності, що вказує на найбільшу психологічну вразливість на початковому та завершальному етапах навчання. Водночас студенти 2–3 курсів демонструють помірні рівні тривожності, що свідчить про наявність адаптивних ресурсів у цей період. Форми прояву тривожності, виявлені у студентів, мають широкий спектр: емоційні (відчуття страху, напруги), когнітивні (катастрофізація, внутрішній діалог), поведінкові (уникнення, дратівливість), соціальні (страх негативної оцінки) та фізіологічні (головний біль, тахікардія). Особливої уваги потребують латентні прояви тривожності, які можуть залишатися непоміченими без глибшого психологічного аналізу. Кореляційний аналіз продемонстрував високий ступінь взаємозв'язку між

ситуативною, особистісною тривожністю та переживаннями, пов'язаними з воєнними подіями. Це підтверджує тісну взаємозалежність емоційної реактивності студентів із зовнішніми стресогенними чинниками та внутрішніми особистісними особливостями.

На основі аналізу результатів було розроблено комплекс психологічних рекомендацій, орієнтованих на три рівні впливу: індивідуальний (студент), професійний (психолог, викладач) та сімейний (батьки). Рекомендації включають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивних соціальних зв'язків, організацію психоедукаційних програм, створення підтримувального середовища в сім'ї та впровадження ефективних психотерапевтичних підходів (КПТ, майндфулнес,).

Таким чином, результати дослідження підтверджують високий рівень актуальності проблеми тривожності у студентському середовищі в умовах воєнного стану. Отримані теоретичні узагальнення, емпіричні дані та практичні рекомендації мають значну наукову та прикладну цінність і можуть бути використані фахівцями у сфері психології, освіти та соціальної роботи для покращення емоційного благополуччя студентської молоді. Перспективою подальших досліджень є розробка довготривалих інтервенцій, орієнтованих на зміцнення психічної стійкості та підвищення якості життя студентів у кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Є. К. Теоретичний аналіз співвідношення понять тривога та тривожність особистості : електронний ресурс. URL : <file:///C:/Users/MaxVel/Downloads/Артеменко.pdf> (дата звернення: 13.04.2025).
2. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів, 2015. 108 с. URL:

https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6025/1/Білоус%20О.В.Вікова%20психологія_2015.pdf (дата звернення: 14.04.2025).

3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Психологія»*. 2021, Вип. 4, С. 82–86. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf> (дата звернення: 08.04.2025).

4. Большакова А. Когнітивна терапія А. Бека (Когнітивно-поведінкова терапія). Основні положення: електронний ресурс. URL: <https://www.bolshakova-psy.com/kognityvna-terapiya-a-beka-kognityvno-povedinkova-terapiya-osnovni-polozhennya/> (дата звернення: 10.04.2025).

5. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: «Психологія»*. 2020, № 11, С. 67–71. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8358/1/NZ_Vyp_11_Psykhology.pdf (дата звернення: 12.04.2025).

6. Борисова З. О., Дубровіна О. В., Дубровіна Е. А. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. *The 3rd International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions», Barcelona, Spain (April 10–12, 2022)*. Barcelona : Barca Academy Publishing, 2022. – С. 180–185. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9d9f3156-bf59-4025-916a-23fe2bb89c9d/content> (дата звернення: 10.04.2025).

7. Боровик О. Проблема підвищеної тривожності серед цивільного населення в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис ДДУВС*. 2023. С. 512–514. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14063/1/235.pdf> (дата звернення: 12.04.2025).

8. Буряк А. А. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості в умовах війни. Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових

працівників, аспірантів та студентів університету. Т. 2. Полтава, 2024. С. 214–215.

URL:

https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/16317/1/zbirnik_2_76_214-215.pdf

(дата звернення: 15.04.2025).

9. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с. URL:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSSM_2022_IL.pdf (дата звернення: 25.03.2025).

10. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр.. Кам'янець-Подільськ, 2010. Вип. 10. С. 120-128. URL :

<https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161430/160575> (дата

звернення: 14.04.2025).

11. Волошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 150–154.

URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/24.pdf> (дата звернення: 14.04.2025).

12. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24, Вип. 1 (49). С. 32–48.

13. Галієва О. М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів. *Розвиток особистості у сучасному освітньому просторі* : монографія / за ред. В. В. Зарицької. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 26–38.

14. Головченко Т. О. Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 115–119. URL:

<http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/19.pdf> (дата звернення: 10.04.2025).

15. Дичківська І., Козлюк О., Косарева О. Психолого-педагогічні умови подолання тривожності в здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. *Наукові записки БДПУ. Серія: «Педагогічні науки»*. 2023. Вип. 3. С. 57–66. URL:

<https://journals.bdpu.in.ua/index.php/ped/article/view/5/4> (дата звернення:

10.04.2025).

16. Діхтяренко С., Ременюк Я. Соціально-психологічна характеристика студентства. *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 36–45. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/306769> (дата звернення: 10.04.2025).
17. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/TSUL/0041000.pdf> (дата звернення: 12.04.2025).
18. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія: «Психологічні науки»*. Львів, 2020. Вип. 6. С. 72–78. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf (дата звернення: 11.04.2025).
19. Ковцун В. В. Особливості стресостійкості студентів у період війни: зб. тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми, пріоритети та перспективи розвитку науки, освіти та суспільства в XXI столітті». Рівне, 2025. С. 52–55. URL: <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5192/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%94%D1%83%D0%B1%2C%20%D0%AE%D0%BD%D1%83%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%81.48.pdf#page=53> (дата звернення: 15.04.2025).
20. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: «Педагогіка та психологія»*. 2015, № 1(1), С. 147–153. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2751/1/37.pdf> (дата звернення: 19.04.2025).
21. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді у мовах воєнного стану. *Габітус: вікова та педагогічна психологія*. 2023. № 53. С. 63–68. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38284/1/10.pdf> (дата звернення: 11.04.2025).
22. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. Т. 9, № 2. С. 64–70. URL: <http://surl.li/lyokmb> (дата звернення: 14.04.2025).

23. Макарова В. В. Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни : кваліфікаційна робота ступеня магістр спец. 053 «Психологія», Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 82 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8088/1/%d0%9c%d0%b0%d0%ba%d0%b0%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%d1%80%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0%20%d1%80%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%82%d0%b0.pdf> (дата звернення: 14.04.2025).
24. Малиш В. Діагностика та корекція тривожного розладу особистості. *Věda a perspektivy*. Одеса, 2024. № 4 (35). С. 12–18. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/10834/10893> (дата звернення: 13.04.2025).
25. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді : монографія. Київ, 2019. 204 с. URL: <https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/423be051-1364-4d77-93a6-68d625066c4e/content#page=98> (дата звернення: 19.04.2025).
26. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 28–39. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/103/90> (дата звернення: 17.04.2025).
27. Ніколаєва А. П., Мельничук І. В. Дослідження впливу психосоматичних станів на студентів в умовах війни: зб. наук. пр. Одеса, 2023. С. 92–95. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18538/1/Shevchuk%20H.M.%2C%20Savenkova%20I.I.pdf> (дата звернення: 10.04.2025).
28. Новосад О. Психотерапія в роботі з тривожними станами : кваліфікаційна робота ступ. бакалавр спец. 053 «Психологія», Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 63 с.

29. Опитувальні методи у психодіагностиці : електронний ресурс. URL: https://pidru4niki.com/11800912/psihologiya/opituvalni_metodi_psihodiagnostitsi (дата звернення: 10.04.2025).
30. Павлюк М. М. Досвід вивчення проявів тривожності та шляхи її подолання. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects: proceedings of the international scientific and practical conference*, м. Київ, 6–8 березня 2023 р. Київ, 2023. С. 248–254. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.03.23.pdf#page=248> (дата звернення: 16.04.2025).
31. Партико Т. Б. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/partiko-zag-psih.pdf> (дата звернення: 10.04.2025).
32. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: «Психологічні науки»*. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175–180. URL : <http://surl.li/yoazyr> (дата звернення: 15.04.2025).
33. Плужник А. Ю. Корекція тривожності у студентів в сучасних умовах : кваліфікаційна робота магістра, спец. 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2023. 150 с. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2706/1/Плужник.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 12.04.2025).
34. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: «Психологія»*. 2023. № 2. С. 34–38. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292> (дата звернення: 10.04.2025).

35. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Луцьк, 2018. 23 с.

36. Разінкіна Ю. С. Психологічні особливості тривожності у студентів в умовах воєнного конфлікту : кваліфікаційна робота ступеня магістр спец. 053 «Психологія», Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2024. 79 с. URL:

<http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2289/1/%d0%a0%d0%b0%d0%b7%d1%96%d0%bd%d0%ba%d1%96%d0%bd%d0%b0%20%d0%ae.%d0%a1.pdf> (дата звернення: 16.04.2025).

37. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 58–65. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/17715/1/Sannikova.pdf> (дата звернення: 13.04.2025).

38. Скакунова О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота ступеня бакалавр спец. 053 «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 93 с. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3529/1/%d0%a1%d0%ba%d0%b0%d0%ba%d1%83%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0_%d0%b4%d0%b8%d0%bf%d0%bb%d0%be%d0%bc.pdf (дата звернення: 10.04.2025).

39. 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. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2727/%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D0%BB%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86.%D0%86.%20%E2%84%96%202.pdf?sequence=1> (дата звернення: 12.04.2025).

40. Тест тривожності Спілбергера : електронний ресурс. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/ (дата звернення: 18.04.2025).
41. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення: 10.04.2025).
42. Тривога і тривожність: поняття, види, діагностика та лікування розладів : електронний ресурс. URL : <https://psy-studio.com.ua/trivoga-i-trivozhnist-ponjattja-vididiagnostikata-likuvannja-rozladiv/> (дата звернення: 24.03.2025).
43. Троян С. В. Тривожність як психологічна проблема у сучасній молоді: детермінанти та шляхи подолання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: «Психологія»*. 2021. № 2. С. 44–50.
44. Хлян. Т. Соціально-психологічні детермінанти тривожності студентської молоді : кваліфікаційна робота ступеня бакалавр спец. 053 «Психологія». Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2024. 66 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7732/1/Hlian%20Tetiana.pdf> (дата звернення: 17.04.2025).
45. Шестопал І. А., Ткаченко Д. В., Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022, № 15, С. 72–77.
46. Шкала тривоги Гамільтона : електронний ресурс. URL: <https://clincasequest.academy/ham-ahars/> (дата звернення: 17.04.2025).
47. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014, № 1, С. 173–180.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала ситуативної тривожності (СТ) - методика Спілбергера – Ханіна

Шановний(а) учасник(ця)!

Це опитування спрямоване на вивчення того, як ви почуваетесь у цей момент. Прочитайте кожне твердження та оберіть ту відповідь, яка найточніше відображає ваш стан зараз.

У анкеті 20 тверджень. Оцініть кожне з них за такою шкалою:

- 1 – Ніколи
- 2 – Майже ніколи
- 3 – Часто
- 4 – Майже завжди

Вкажіть свій курс _____

№	Питання	Відповідь
1.	Я спокійний(а)	
2.	Мені ніщо не загрожує	
3.	Я перебуваю в напруженні	
4.	Я внутрішньо скутий(а)	
5.	Я відчуваю себе вільно	
6.	Я засмучений(а)	
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	
8.	Я відчуваю душевний спокій	
9.	Я стривожений(а)	
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	
11.	Я впевнений(а) в собі	
12.	Я нервуюсь	

13.	Я не знаходжу собі місця	
14.	Я напружений(а)	
15.	Я не відчуваю скутості, напруження	
16.	Я задоволений(а)	
17.	Я стурбований(а)	
18.	Я дуже збуджений(а) і мені не по собі	
19.	Мені радісно	
20.	Мені приємно	

Щиро дякуємо за вашу участь у дослідженні!

Шкала особистісної тривожності (ОТ) – методика Спілбергера – Ханіна

Шановний(а) учасник(ця)!

Це опитування допоможе з'ясувати, як ви зазвичай почуваетесь у повсякденному житті. Прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найкраще відображає ваше звичне самопочуття.

У анкеті 20 тверджень. Оцініть кожне з них за такою шкалою:

- 1 – Ніколи
- 2 – Майже ніколи
- 3 – Часто
- 4 – Майже завжди

Вкажіть свій курс _____

№	Питання	Відповідь
1.	У мене буває піднесений настрій	

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

20.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	
-----	---	--

Щиро дякуємо за вашу участь у дослідженні!

Додаток Б

Приклад відповідей учасників дослідження на питання «Шкала ситуативної тривожності (СТ) - методика Спілбергера – Ханіна»

№ питанн я	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	3 – Часто	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
2	3 – Часто	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди

3	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
4	4 – Майже завжди	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	3 – Часто
5	3 – Часто	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
6	4 – Майже завжди	2 – Майже ніколи	3 – Часто	4 – Майже завжди
7	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	3 – Часто
8	3 – Часто	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
9	4 – Майже завжди	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
10	3 – Часто	3 – Часто	2 – Майже ніколи	3 – Часто
11	4 – Майже завжди	3 – Часто	3 – Часто	4 – Майже завжди
12	4 – Майже завжди	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	3 – Часто
13	3 – Часто	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
14	4 – Майже завжди	3 – Часто	3 – Часто	4 – Майже завжди

15	3 – Часто	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	3 – Часто
16	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
17	4 – Майже завжди	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
18	3 – Часто	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	3 – Часто
19	3 – Часто	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
20	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди

1 курс: 71 бал – високий рівень тривожності

Учасник першого курсу продемонстрував високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про наявність значного емоційного напруження у відповідь на актуальні події чи обставини. Такий рівень може супроводжуватися почуттям постійного неспокою, страху перед невдачею, надмірною збудженістю та труднощами у концентрації уваги. Це вказує на потребу в психологічній підтримці, формуванні навичок саморегуляції та зниженні впливу стресогенних чинників.

2 курс: 52 бали – середній рівень тривожності

Учасник другого курсу має середній рівень ситуативної тривожності, що є типовим для більшості студентів у період адаптації до навчального навантаження та соціального оточення. Такий рівень вказує на наявність помірного емоційного реагування на ситуації невизначеності, відповідальності або змін. Водночас, він не

є критичним, однак потребує уваги з боку спеціалістів у випадку наростання тривожних симптомів у майбутньому.

3 курс: 43 бали – нижня межа середнього рівня тривожності

Учасник третього курсу демонструє пограничний рівень між середньою та низькою тривожністю. Це може свідчити про відносно стабільний психоемоційний стан, здатність ефективно адаптуватися до змін і контролювати емоційні реакції в стресових умовах. Проте навіть за такого показника важливо продовжувати розвивати навички емоційної стійкості, аби зберегти стабільність у тривалій перспективі.

4 курс: 74 бали – високий рівень тривожності

Учасник четвертого курсу виявив найвищий показник тривожності серед досліджуваних. Це може бути пов'язано як із накопиченим навчальним стресом, так і з перспективами завершення навчання та професійного самовизначення в умовах воєнного стану. Високий рівень тривожності потребує глибшої діагностики та індивідуальної підтримки, оскільки може перешкоджати навчальній мотивації, концентрації та загальному функціонуванню.

Приклад відповідей учасників дослідження на питання «Шкала особистісної тривожності (ОТ) – методика Спілбергера – Ханіна»

№	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	3 – Часто	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
2	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
3	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
4	3 – Часто	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
5	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
6	3 – Часто	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
7	3 – Часто	3 – Часто	3 – Часто	4 – Майже завжди
8	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
9	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
10	3 – Часто	3 – Часто	3 – Часто	4 – Майже завжди

11	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
12	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
13	4 – Майже завжди	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
14	3 – Часто	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	3 – Часто
15	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	3 – Часто
16	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	3 – Часто
17	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
18	3 – Часто	2 – Майже ніколи	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
19	3 – Часто	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди
20	4 – Майже завжди	3 – Часто	2 – Майже ніколи	4 – Майже завжди

1 курс: 70 балів – високий рівень тривожності

Учасник першого курсу продемонстрував високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про загальну схильність до постійного емоційного напруження незалежно від конкретних ситуацій. Такий стан може проявлятися у

вигляді постійних хвилювань, невпевненості у власних силах, страху перед невдачами та завищених очікувань до себе. Це є показником внутрішньої вразливості, яка потребує системної психологічної підтримки, зокрема розвитку самопідтримки, технік подолання тривоги та стабілізації емоційного фону.

2 курс: 54 бали – середній рівень тривожності

Учасник другого курсу має середній рівень особистісної тривожності, що є типовим для студентської молоді в період активного професійного та особистісного формування. Такий рівень вказує на наявність помірної емоційної напруги, яка зазвичай активізується в умовах високого навантаження або відповідальності. Хоча цей показник не є критичним, він вимагає постійного спостереження та профілактики, щоб не допустити зростання тривожності до деструктивного рівня.

3 курс: 42 бали – нижня межа середнього рівня тривожності

Учасник третього курсу показав рівень тривожності, що знаходиться на межі між середнім і низьким. Це свідчить про достатню емоційну врівноваженість та здатність до адаптації в умовах навчального й соціального стресу. Такий учасник, імовірно, вже має сформовані навички саморегуляції та стійкість до впливу зовнішніх чинників. Водночас не варто ігнорувати можливість латентних переживань, тому доцільним є періодичний моніторинг психоемоційного стану.

4 курс: 78 балів – високий рівень тривожності

Учасник четвертого курсу продемонстрував найвищий рівень особистісної тривожності серед усіх учасників. Такий результат свідчить про наявність стійкої емоційної нестабільності, що, ймовірно, пов'язана з завершальним етапом навчання, невизначеністю майбутнього та загальною напруженою соціальною ситуацією. Такий рівень може супроводжуватись симптомами вигорання, постійною втомою, порушеннями концентрації. Учаснику рекомендовано пройти розширене психологічне обстеження та розглянути можливість залучення до програм психологічного супроводу.

Додаток Д

Анкета «Шкала тривоги Гамільтона»

Шановний(а) респонденте(ко), перед вами анкета, яка допоможе виявити рівень вашої тривожності. Просимо уважно ознайомитися з кожним твердженням та обрати один із п'яти варіантів відповіді, що найбільше відповідає вашому самопочуттю за останній тиждень.

Оцініть кожне твердження за такою шкалою: «1 – Немає», «2 – Незначний прояв», «3 – Помірний прояв», «4 – Сильний прояв», «5 – Дуже важкий прояв».

Вкажіть ваш курс навчання _____

№	Твердження	Відповідь
1.	Тривожний настрій (стурбованість, очікування найгіршого, тривожні побоювання, дратівливість)	
2.	Напруження (відчуття напруження, здригання, плаксивість, тремтіння, занепокоєння, нездатність розслабитися)	
3.	Страхи (темряви, незнайомих, самотності, тварин, натовпу, транспорту)	

4.	Інсомнія (утруднене засинання, переривчастий сон, що не приносить відпочинку, почуття розбитості, кошмари)	
5.	Інтелектуальні порушення (утруднення концентрації, погіршення пам'яті)	
6.	Депресивний настрій (втрата інтересів, пригніченість, добові коливання настрою)	
7.	Соматичний м'язовий біль (біль, посмикування, напруження, судоми, скрегіт зубами тощо)	
8.	Соматичні сенсорні порушення (дзвін у вухах, нечіткий зір, жар або озноб, слабкість, поколювання)	
9.	Серцево-судинні симптоми (тахікардія, біль у грудях, часті зітхання)	
10.	Респіраторні симптоми (задуха, тиск у грудях)	
11.	Гастроінтестинальні симптоми (метеоризм, біль, печія, нудота, запор, діарея тощо)	
12.	Сечостатеві симптоми (часте сечовипускання, зниження лібідо, імпотенція тощо)	
13.	Вегетативні симптоми (сухість у роті, головний біль, пітливість)	
14.	Поведінкові прояви (неспокійна моторика, тремор, напружене обличчя, зітхання)	

Дякуємо вам за участь у дослідженні!

Додаток Ж

**Приклад відповідей учасників дослідження на питання «Шкала тривоги
Гамільтона»**

№	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	4 – Сильний	1 – Немає	2 – Незначний	4 – Сильний
2	4 – Сильний	2 – Незначний	1 – Немає	4 – Сильний
3	3 – Помірний	1 – Немає	1 – Немає	4 – Сильний
4	3 – Помірний	2 – Незначний	2 – Незначний	4 – Сильний
5	4 – Сильний	1 – Немає	2 – Незначний	5 – Дуже важкий

6	3 – Помірний	2 – Незначний	1 – Немає	5 – Дуже важкий
7	4 – Сильний	2 – Незначний	1 – Немає	5 – Дуже важкий
8	4 – Сильний	2 – Незначний	2 – Незначний	5 – Дуже важкий
9	4 – Сильний	1 – Немає	2 – Незначний	4 – Сильний
10	3 – Помірний	1 – Немає	2 – Незначний	4 – Сильний
11	3 – Помірний	1 – Немає	2 – Незначний	4 – Сильний
12	2 – Незначний	1 – Немає	1 – Немає	3 – Помірний
13	2 – Незначний	1 – Немає	1 – Немає	4 – Сильний
14	3 – Помірний	1 – Немає	1 – Немає	4 – Сильний

1 курс: 48 балів - високий рівень тривожності.

Учасник з першого курсу продемонстрував високі значення тривожності, що свідчить про значну психоемоційну напругу. Відповіді вказують на інтенсивні прояви тривожного настрою, соматичних симптомів та труднощі із саморегуляцією. Такий рівень тривожності може суттєво впливати на якість навчання, адаптацію до умов війни та повсякденне функціонування студента.

2 курс: 20 балів - низький рівень тривожності.

Учасник другого курсу показав низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну врівноваженість, стійкість до впливу стресу та задовільну психологічну адаптацію. Такий результат демонструє здатність ефективно контролювати власні емоції та справлятися з труднощами без глибоких емоційних порушень.

3 курс: 22 бали - межовий рівень між низьким і середнім.

Учасник третього курсу показав результат, що знаходиться на межі між низьким і середнім рівнем тривожності. Це може свідчити про загалом стабільний психоемоційний стан із незначними коливаннями в емоційній сфері. За потреби

важливо здійснювати профілактичну психологічну підтримку для збереження позитивної динаміки.

4 курс: 51 бал - високий рівень тривожності.

Студент четвертого курсу має найвищий показник тривожності серед представлених учасників. Це може бути пов'язано з фоновими емоційними навантаженнями, пов'язаними з завершенням навчання, підготовкою до диплому, нестабільною ситуацією в країні. Такий рівень потребує індивідуальної психоемоційної підтримки та втручання з боку фахівців.

Додаток 3

**Опитувальник «Особливості переживання війни студентською
молоддю»**

Шановний(а) респонденте(ко)!

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки часто ви відчуваєте описане протягом останнього місяця.

1. Вкажіть свій кодовий (унікальний) нік, який Ви вказували у попередніх тестах: _____

2. Ваш курс:

- 1 курс
- 2 курс
- 3 курс
- 4 курс

3. Ваша стать:

- Жіноча
- Чоловіча

№	Твердження	Відповідь
1.	Мене лякає майбутнє: де я житиму, що буде з країною	
2.	Я щодня моніторю новини, навіть якщо це викликає в мене тривогу	
3.	Сирени, вибухи або гучні звуки викликають у мене сильну напругу або страх	
4.	Я часто уявляю, що щось погане трапиться зі мною чи моїми близькими	
5.	Я відчуваю постійне очікування небезпеки, навіть у відносно спокійних умовах	
6.	Я нервую перед здачею будь-якої роботи або контрольної	
7.	Я боюсь запитати щось викладача, навіть якщо не розумію матеріал	
8.	Мені важко зосередитися на навчанні — думки постійно відволікають	

9.	Я відкладаю завдання через страх не впоратися	
10.	Я почуваюсь пригнічено, коли думаю про оцінювання чи сесію	
11.	Я уникаю спілкування в групі, бо боюсь виглядати смішно або некомпетентно	
12.	Я відчуваю себе ізольовано, навіть серед однокурсників	
13.	Я соромлюсь висловлювати власну думку під час пари чи обговорення	
14.	Мені здається, що я не вписуюсь у студентське середовище	
15.	Я переживаю, як інші мене сприймають	
16.	Я тривожуся через фінанси або оплату проживання / навчання	
17.	Мене хвилює, що я не встигаю «жити на повну», як інші	
18.	Я часто думаю про те, що не справляюся з життям як інші	
19.	Я відчуваю напругу, коли треба просити допомогу в незнайомій людині	
20.	Я часто видаляю коментарі або пости зі страху виглядати недоречно	

Додаток И

**Приклад відповідей учасників дослідження на питання опитувальника
«Особливості переживання війни студентською молоддю»**

№	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	4 – Часто	2 – Рідко	2 – Рідко	4 – Часто
2	5 – Дуже часто	2 – Рідко	2 – Рідко	5 – Дуже часто
3	4 – Часто	3 – Іноді	2 – Рідко	5 – Дуже часто
4	4 – Часто	3 – Іноді	3 – Іноді	5 – Дуже часто
5	4 – Часто	3 – Іноді	3 – Іноді	5 – Дуже часто
6	5 – Дуже часто	3 – Іноді	2 – Рідко	5 – Дуже часто
7	3 – Іноді	3 – Іноді	2 – Рідко	4 – Часто
8	4 – Часто	2 – Рідко	2 – Рідко	5 – Дуже часто
9	4 – Часто	3 – Іноді	3 – Іноді	4 – Часто
10	5 – Дуже часто	2 – Рідко	3 – Іноді	4 – Часто
11	4 – Часто	3 – Іноді	2 – Рідко	5 – Дуже часто
12	4 – Часто	2 – Рідко	2 – Рідко	5 – Дуже часто
13	4 – Часто	2 – Рідко	3 – Іноді	5 – Дуже часто
14	3 – Іноді	2 – Рідко	2 – Рідко	5 – Дуже часто

15	4 – Часто	3 – Іноді	2 – Рідко	5 – Дуже часто
16	3 – Іноді	3 – Іноді	2 – Рідко	5 – Дуже часто
17	4 – Часто	3 – Іноді	2 – Рідко	5 – Дуже часто
18	4 – Часто	2 – Рідко	2 – Рідко	5 – Дуже часто
19	3 – Іноді	2 – Рідко	2 – Рідко	4 – Часто
20	3 – Іноді	2 – Рідко	2 – Рідко	4 – Часто

1 курс: 76 бали – високий рівень переживань

Учасник першого курсу виявили значну емоційну реактивність на воєнні події. Їхні відповіді свідчать про регулярні переживання тривоги, страху за майбутнє та соціальну ізоляцію. Високий рівень переживань може бути зумовлений періодом адаптації до нових умов навчання та життя, які ускладнені війною.

2 курс: 44 бали – середній рівень переживань

Другокурсники показали помірні емоційні реакції. Хоча спостерігається деякий рівень тривожності, більшість учасників демонструє емоційну врівноваженість і здатність адаптуватися до обставин. Це свідчить про певне пристосування до умов воєнного часу.

3 курс: 42 бали – нижня межа середнього рівня

У третіх курсів домінує відносна стабільність у сприйнятті воєнних викликів. Їхні переживання менш інтенсивні, що може бути наслідком сформованої особистісної стійкості та досвіду пристосування. Тим не менш, деякі аспекти тривожності все ж простежуються.

4 курс: 84 бали – високий рівень переживань

Найвищий рівень переживань виявлено серед четвертокурсників. Це зумовлено не лише воєнною ситуацією, а й додатковим тиском, пов'язаним із

завершенням навчання, невизначеністю майбутнього, пошуком роботи тощо. Такі показники вказують на потребу в підтримці старшокурсників з боку психологів і консультантів.

Додаток К

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР

Інструкція: «З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте Ви більшою мірою, ніж зазвичай, наступні стани? Оберіть тільки один варіант відповіді («так» або «ні») та зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка».

	Так	Ні
Нездатність “розслабитися” (напруженість).		
Роздратування та поганий настрій.		
Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.		
Неуважність, погане зосередження уваги.		
Сильний смуток, печаль.		
Сильна втома, нестача енергії.		
Потрясіння або паніка.		
Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.		
Труднощі із засипанням, погіршення сну.		
Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі – професійної.		

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «так» дає респондент, тим більш виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога і депресія, найбільш специфічні прояви ПТСР. Пороговим значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4 відповідей «так».

Додаток Л

Приклад відповідей учасників дослідження на питання Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР

№	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	так	так	ні	ні
2	так	ні	ні	ні
3	ні	ні	ні	так
4	ні	так	так	ні
5	ні	ні	ні	ні
6	ні	ні	так	ні
7	ні	ні	ні	ні
8	так	ні	ні	так
9	так	так	ні	ні
10	так	ні	ні	так

Додаток М

Показники, отримані за результатами психодіагностичних методик, які використовувалися у дослідженні для проведення кореляційного аналізу

Курс	СТ (Ситуативна тривожність)	ОТ (Особистісна тривожність)	Гамільтон (Тривога)	Опитування (Переживання війни)	Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР
1 курс	48	56	33	89	5
1 курс	59	46	52	90	4
1 курс	47	60	51	77	4
1 курс	50	51	30	90	2
1 курс	57	53	40	79	1

1 курс	71	70	53	71	1
1 курс	36	34	20	53	3
1 курс	37	32	21	52	5
1 курс	34	36	21	63	6
1 курс	37	36	20	53	3
1 курс	30	26	11	20	3
1 курс	27	23	14	30	2
2 курс	57	49	33	76	4
2 курс	52	54	20	44	1
2 курс	39	31	20	65	1
2 курс	32	32	20	48	0
2 курс	37	31	21	61	3
2 курс	45	44	23	70	2
2 курс	44	42	18	48	5
2 курс	40	35	21	70	1
2 курс	22	24	10	37	5
2 курс	26	30	16	33	3
2 курс	29	26	12	37	2
2 курс	28	28	15	21	2
3 курс	51	48	32	73	2

3 курс	48	46	51	87	1
3 курс	43	42	42	22	5
3 курс	39	42	19	57	1
3 курс	34	41	22	59	5
3 курс	31	33	23	66	3
3 курс	34	36	18	51	3
3 курс	31	37	21	48	3
3 курс	24	25	14	28	2
3 курс	23	25	13	24	1
3 курс	27	25	11	43	3
3 курс	27	22	15	36	5
3 курс	26	25	12	33	3
4 курс	50	54	55	93	2
4 курс	72	55	51	96	2
4 курс	48	60	34	73	1
4 курс	63	62	32	92	5
4 курс	46	55	50	95	3
4 курс	49	48	41	94	2
4 курс	74	78	51	84	5
4 курс	43	44	18	52	1

4 курс	35	38	18	70	1
4 курс	37	32	20	49	3
4 курс	20	25	15	32	4
4 курс	25	26	11	32	2
4 курс	21	21	12	24	1

У наведеній таблиці представлено результати емпіричного дослідження тривожності студентської молоді, що охопило 50 учасників різних курсів навчання. Таблиця систематизує індивідуальні показники кожного студента за чотирма психодіагностичними інструментами, що дозволяє простежити рівень їхнього емоційного стану в умовах війни та навчального навантаження.

Назва стовпця	Значення
Курс	Вказує, до якого курсу належить респондент (від 1 до 4 курсу). Усього: 12 осіб - 1 курс, 12 - 2 курс, 13 - 3 курс, 13 - 4 курс.
СТ (Ситуативна тривожність)	Результат за Шкалою ситуативної тривожності (Спілбергера – Ханіна). Відображає реакцію на актуальні стресові ситуації (в момент опитування). 0–30 - низький рівень 31–45 - середній рівень 46 і більше - високий рівень
ОТ (Особистісна тривожність)	Результат за Шкалою особистісної тривожності (Спілбергера – Ханіна). Відображає сталу схильність до тривожності незалежно від ситуації. 0–30 - низький рівень 31–45 - середній рівень

	46 і більше - високий рівень
Гамільтон (Тривога)	Показник за клінічною шкалою тривоги Гамільтона. Діагностує як психологічні, так і соматичні прояви тривожного стану. 0–17 - низький 18–24 - середній 25 і більше - високий
Опитування (Переживання війни)	Показник за авторським опитувальником «Особливості переживання війни студентською молоддю». Вимірює інтенсивність емоційної реакції на війну та пов'язані труднощі. 20–45 - низький рівень переживань 46–70 – середній 71–100 - високий
Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР	Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «так» дає респондент, тим більш виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога і депресія, ПТСР. Пороговим значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4 відповідей «так».