

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану»**

Виконавець: здобувач вищої освіти Арутюнова Дар'я Юріївна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Косенчук Ольга Геннадіївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Арутюнової Дар'ї Юріївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора в «04» жовтня 2023 р. № 2033 /ст.

2. Термін виконання роботи: з 25 вересня 2023 р. до 31 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 85 сторінок, з них обсяг основного тексту 75 сторінок, список використаних джерел нараховує 62 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження проблеми тривожності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження проблеми тривожності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розробка та апробація корекційної програми зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 15 рисунків, 3 таблиці.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	04.09.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	22.09.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.10.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.11.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.12.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.12.2023	
9.	Захист роботи	27.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Ольга КОСЕНЧУК

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Дар'я АРУТЮНОВА

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану»: 86 сторінок, 62 використаних джерела, додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – розробити та впровадити корекційну програму зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі розкрито психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, зокрема: проаналізовано сутність поняття тривожність у психологічній літературі; розкрито психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану; досліджено рівень тривожності у здобувачів вищої освіти та запропоновано корекційну програму зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти.

Практичне значення полягає в тому, що робота ґрунтовно розглядає поняття тривожності, її генезис, форми та особливості прояву у студентському віці, в умовах воєнного стану . Звертається увага на особливості перебігу, процес та методики діагностики тривожності здобувачів вищої освіти, а також методів взаємодії корекції та профілактики тривожності у молоді. Дослідження може бути використане практичними психологами, соціальними працівниками, викладачами ЗВО в підготовки до тренінгів, в освітньому та виховному процесах.

ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОЖНИЙ СТАН, ДЕПРЕСІЯ, АПАТІЯ, РЕСУРСИ, ЗАЛУЧЕННЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	10
1.1 Феномен тривожності: теоретичний аспект.....	10
1.2 Психологічні чинники виникнення та прояву тривожності у здобувачів вищої освіти.....	22
Висновки до першого розділу .....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	32
2.1 Методика проведення дослідження проблеми тривожності у здобувачів вищої освіти: констатувальний етап експерименту.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу експерименту.....	34
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	50
3.1. Розробка корекційної програми зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти. ....	50
3.2. Аналіз результативності проведення корекційної програми.....	67
Висновки до третього розділу .....	69
ВИСНОВКИ .....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	74
ДОДАТКИ .....	82

## ВСТУП

**Постановка проблеми та її актуальність.** Україна перебуває у війні з Росією з 2014 року, і цей триваючий конфлікт призвів до певної кризи психічного здоров'я серед української молоді. Незважаючи на те, що українсько-російська криза привернула величезну увагу в усьому світі, кризі психічного здоров'я серед молоді в Україні, що виникла, не приділялося особливої уваги. Кілька досліджень показали підвищений рівень психологічних проблем, таких як посттравматичні стресові розлади (ПТСР), депресія та тривожні розлади. Під час війни українська молодь постраждала від знущань і насильства, а також втратила своїх найближчих друзів і членів родини. Це призводить до серйозної психологічної травми.

Дослідження психічного здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) показали, що відновлення після посттравматичного стресового розладу (ПТСР) під час війни відбувається повільно, а це означає, що проблеми з психічним здоров'ям серед української молоді можуть тривати довго, і для цього потрібен час і намагання вирішити. Хоча нещодавня українсько-російська криза є дуже серйозною ескалацією бойових дій. Кумулятивний вплив війни на психічне здоров'я та переміщення схилитиме українську молодь до більш значних наслідків для психічного здоров'я.

Триваюча війна в Україні завдає надзвичайної шкоди цивільному населенню та залишає мільйони людей без доступу до їжі, води та інших необхідних речей. Невинні мирні жителі були жорстоко втягнуті в конфлікт, з майже 23 тисячі з 24 лютого 2022 року. Понад 8 тисяч були вбиті, і справжня кількість, ймовірно, набагато більша. Понад 5,1 мільйона були внутрішньо переміщеними особами. Звичайно, така жахлива ситуація в країні протягом тривалого часу не могла уникнути того, що рівень загальної тривоги українців підвищувався, не залежно від того, як далеко вони живуть від гарячої точки бойових дій.

Тривога супроводжує людину із перших років існування людства, адже вона виступає захисним механізмом організму перед лицем небезпеки. Людина соціальна, тому входження у групи забезпечує виживання індивідів та

продовження роду. Тому, одним із захисних механізмів нашого організму є стан тривожності. Якщо говорити узагальнено то тривога – це емоція та стан, при якому організм попереджає про небезпеку і мобілізується для виконання відповідних дій.

Феномен тривожності є ґрунтовно вивченим і привертає увагу низки фахівців (психологів, медиків, педагогів, соціальних працівників). Особливої уваги дана проблема набула в умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну у 2022 р.

Здобувачі вищої освіти відзначають значний зріст тривожності внаслідок російського повномасштабного вторгнення в Україну. Тривожні розлади всіляко заважають у процесі навчання та соціалізації молоді. Як показали результати опитування молоді, більше 60% молодих людей важко сконцентруватися на навчанні. Ці процеси пов'язані із веденням бойових дій, знаходженні у прифронтовій зоні чи у зоні ведення бойових дій.

Враховуючи, що здобувачі вищої освіти є вкрай вразливою соціальною групою, війна є одним із деморалізуючих факторів, який значно впливає на психоемоційний стан особистості, поряд із важкістю навчання, перехідним віковим періодом, особистими проблемами (неприйняття себе, проблеми у стосунках із батьками чи коханою людиною).

За статистикою, більше половини здобувачів вищої освіти наголошують, що після початку війни їх частіше турбують негативні думки та сни або ж зовсім безсоння. Усе це є ознаками наявності ситуативної тривожності, адже сформована внаслідок впливу зовнішніх факторів – війни, бойових дій, нестабільної політичної та економічної ситуації в державі, невизначеності майбутнього через військові дії та проблемами із пошуком роботи.

Варто зауважити, що нерідко стан тривожності у здобувачів вищої освіти супроводжується нервовим збудженням та неспокоєм. Як ми вже зазначали, це пов'язано із активізацією захисних механізмів організму. З огляду на це, необхідно забезпечити функціонування усього наявного психологічного інструментарію для подолання наслідків тривожності здобувачів вищої освіти, що сформувалися на тлі російсько-української війни.

Актуальність, практична значущість і недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

**Наукова новизна роботи** полягає у висвітленні актуальної проблеми: підвищення рівня тривожності. Саме результати подібних досліджень допоможуть нам звернути увагу на іншу сторону наслідків війни та залучити до конструювання методів подолання даної проблеми. Залучені до дослідження студенти дали нам змогу наново розглянути рівні тривожності людей, що перебувають під натиском воєнного стану. Аналогічно, аналізуючі попередні наукові терміни, результати досліджень та статистику, ми можемо наново оцінити теперішні прояви тривожності та засоби боротьби із нею.

**Мета дослідження** – розробити та впровадити корекційну програму зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз тривожності як наукової проблеми.
2. Визначити психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти.
3. Провести емпіричне дослідження проблеми тривожності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.
4. Розробити та впровадити корекційну програму щодо зниження тривожності у здобувачів вищої освіти.
5. Здійснити аналіз ефективності корекційної програми щодо зниження тривожності у здобувачів вищої освіти.

**Об'єкт дослідження** – тривожність здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

З метою розв'язання визначених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів.



### **Методи дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз літератури, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення отриманих результатів, порівняння експериментальних даних дослідження, формування висновків;

- *емпіричні:* спостереження, опитування, тестування;

Для реалізації поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик:

1. Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS).

2. GAD-7 – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР).

3. Авторська анкета-опитувальник для загальної оцінки психологічного стану та рівня тривожності

**Практичне значення** полягає в тому, що робота ґрунтовно розглядає поняття тривожності, її генезис, форми та особливості прояву у студентському віці, в умовах воєнного стану . Звертається увага на особливості перебігу, процес та методики діагностики тривожності здобувачів вищої освіти, а також методів взаємодії корекції та профілактики тривожності у молоді. Дослідження може бути використане практичними психологами, соціальними працівниками, викладачами ЗВО в підготовки до тренінгів, в освітньому та виховному процесах.

**Структуру кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (62), із них англійською мовою 5 та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 86 сторінок. Сторінок основного тексту - 66. Робота містить 3 таблиці та 15 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 1.1. Феномен тривожності: теоретичний аспект

Феномен тривожності привертав увагу досить давно ще античних філософів. Трактатування поняття «тривожність» зустрічається у давньоримського філософа Марка Тулія Цицерона. У праці «Тускуланські бесіди» Цицерон визначає тривожність з позиції риси характеру, яка відрізняється від стану тривоги, бо той у кого інколи виникає страх, необов'язково, за словами Марка Тулія Цицерона, є стривоженим, а той хто відчуває тривогу, не у всіх випадках відчуває страх. [33, с. 132]

Німецький психолог Г. Айзенк здійснив аналіз тверджень Марка Тулія Цицерона та наголошував на тому, що давньоримський філософ під тривожністю як рисою характеру розглядав відносно стан страху, підвищеної емоційності та практично постійний стан збудження симпатичної нервової системи. Однак, стан тривожності є станом людини в конкретний, даний момент, який не залежить від рівня емоційності, що є звичним для цієї особистості. [33, с. 132-133]

Однак слід розмежовувати поняття тривоги та тривожності. Під тривогою фахівці розуміють емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю страху, неприємних передчуттів, напруги та страху. Стосовно тривожності, то вона визначається як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини часто переживати тривогу, що є сильною за своєю природою з певних незначних приводів. [51]

Водночас у сучасній психологічній літературі тривога та тривожність співіснують як базові поняття, але все частіше розглядаються як окремі поняття. Тривогу визначають негативним емоційним станом, відносно тривалим за часом протікання і пов'язується із змінами нервово-психічної діяльності. (т. зв. ситуативна тривога). В свою чергу, тривожність розглядають через призму

властивості особистості, що може бути відносно постійною за часом та незмінною протягом життя. (особистісна тривожність). [19, с. 74]

Першим проблему тривожності вивчав австрійський психіатр Зигмунд Фрейд ще у ХІХ ст. До нього наукова розробка поняття довгий час не здійснювалася. Він зазначав, що тривожність породжується зіткненням біологічних потягів із соціальними заборонами. У його напрацюваннях тривожність виступає як симптоматичний прояв внутрішнього емоційного конфлікту. Внутрішній емоційний конфлікт виникає, коли людина несвідомо пригнічує в собі [51]

З іншого боку, Фрейд вказував на психічний стан під час тривожності, що викликається певними умовами ситуації чи експерименту (сесія в університеті чи змагання). Часто розгляд феномен тривоги з боку афекту, при цьому ігнорував об'єкт, який викликає тривогу, а саме поняття тривоги розумів як природне та раціональне явище, реакція на зовнішню загрозу. [31, с. 188]

Відповідно до тверджень американського психотерапевта Дж. Барнхілла, тривожністю є станом нервозності та занепокоєння, який є гнітючим та неприємним за емоційною складовою. [18]

Без сумніву маємо звернутися до наукового доробку австрійського психолога, засновника психоаналізу З. Фрейда. Досліджуючи у своїх працях феномен тривожності, він виділив три види тривожності: моральну, невротичну та реалістичну. За його позицією, тривога відіграє роль сигналу для попередження Его про ймовірну небезпеку, що походить від імпульсів інстинкту. [47, с. 268]

Моральна тривожність – стан тривоги, що виникає через вплив Супер-Его, тобто в основі психічний конфлікт. По іншому, її ще називають «тривогою совісті через вплив Супер-Его. Саме внутрішні моралі сформовані нами самими є добре організованими, попри страх чи сором зазнати невдачі або ж покарання у будь-якій формі (втрата авторитету, самотність, звільнення, втрата кохання).

Невротична тривожність (вторинна) – стан тривоги, що виникає внаслідок очікування подій та обставин. Ми реагуємо на ті ідеї, думки, що існують реально у нашому розумі, не поза його середовищем.

3. Фрейд вважав, що вона походить від нереалізованих та розчарованих бажань, у інстинктах, які поховала людина та завжди обмежені у прагненні задовольнитися в реальності.

Також причиною такого виду тривожності окрім несвідомих імпульсів є страхи, що сформувалися у дитинстві та які ми тягнемо як непропрацьовані та непрожиті травми. Виникає від небезпеки, яку не можливо визначити і яка є невідомою для людини.

Реальна тривожність – стан тривоги, що об'єктивно виникає як реакція на певний факт чи ситуацію, яка є реальною. Ця тривожність із усіх трьох найбільше асоціюється із людьми. Страх і тривожність виникає через наявність реального подразника – ситуації, факту, що зумовлює нашу захисну реакцію. До прикладу – страх перед ураганом. Ми реально бачимо факт страху та занепокоєння – ураган.

Внаслідок цього у організмі активуються захисні механізми, що мобілізують організм, виділяють адреналін з метою безпеки та активізації дії по усуненню причини тривоги. [22, с. 18; 55]

Друга теорія має назву придушення. Згідно неї тривога виникає із лібідо через придушення. Ця теорія має опис зв'язку ідей із статевим потягом, вступають у конфлікт із соціальними нормами, відштовхуючись від свідомості. Тобто З. Фрейд стверджував, що процес становлення істотою соціальною, вимагає від людини відмову від деяких сексуальних імпульсів.

Попередня теорія токсичної теорії збереглась, просто була дещо видозмінена. Відповідно до теорії токсичної тривоги, розглядає стан тривоги як видозмінене сексуальне збудження. Проте теорія придушення змінила акцент в сторону внутрішніх та психологічних заборон. [7]

Третьою і фактично основною теорією щодо тривоги є теорія тривоги як сигналу. Фрейд відмовився від попередніх двох теорій, які пов'язували тривогу із трансформованим лібідо.

Цю теорію він проголосив у 1920-их рр.. Вона відводить вагоме місце у виникненні тривоги саме психіці. Фрейд наголосив на різниці між двома видами

тривоги – первинною автоматичною, що виникає через травмуючі події чи ситуацію та сигнальну тривогу, що активується у відповідь на небезпеку для еґо.

У першому випадку автоматичної тривоги, еґо є придушеним, а у сигнальній тривозі воно навпаки активується. Це немов сигнал попередження про небезпеку яка насувається та є неминучою, тому потрібно здійснити певні заходи для захисту, щоб її уникнути або максимально зменшити негативні наслідки для організму людини.

К. Хорні в свою чергу джерелом тривожності називає неправильні людські стосунки, а не конфлікт між соціальними заборонами та біологічними потягами, яку відстоював З. Фрейд. Він акцентує увагу, що тривога як недовіра до соціуму, виділяється соціально, тому її подолання заважає особистісному розвитку. Періодом зародження тривожності як стану занепокоєння, К. Хорні вважає дитинство за наявності страху несхвалення рідними. Вона не вважала, що тривожність нерозривно є компонентом психіки, вона вважала що причиною тривожності є відсутність відчуття безпеки при міжособистісних взаємозв'язках. [5, с. 26, 47, с. 268]

К. Юнг вважав, що тривожністю людина реагує на символи колективного несвідомого. Відповідно до позиції К. Роджерса, коли з'являються протиріччя між Я-реальним і Я-ідеальним виникає стан напруженості, що й викликає тривожність. [5, с. 26]

Австрійський психіатр А. Адлер у рамках своєї індивідуальної теорії розглядав тривожність як певну індивідуальну особливість, що виникає через втрачене соціальне відчуття (єдність із соціумом), яке необхідно відновити. Суспільство ставить перед особою завдання, яке ця особа, навіть якщо воно просте, оцінює як перевірку на повноцінність. Така оцінка породжує надмірну емоційну реакцію та виникнення залишкової напруги при вирішенні завдання. [47, с. 268]

К. Роджерс вивчав тривожність та визначив її як стан, при якому людина може відчувати скованість, напруженість, але людина не може зрозуміти причини цього стану. Він вважав, що стан тривожності є певною реакцією на внутрішнє протиріччя особистості та конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. При такому

розвитку подій, К. Роджерс акцентує увагу на позбавленні статусу психологічного утворення, яке за природою є самостійним та стверджує, що вона за таких умов є функцією конфлікту. [47, с. 270]

Теоретик особистості, американський психолог Дж. Келлі вважав тривожність усвідомленням людиною подій з якими вона стикається поза діапазоном системи пізнавальних конструктів цієї особи.

Тривога за Дж. Келлі – результат усвідомлення того, що людина не може передбачити майбутні події з якими прийдеться стикнутися та не може використати існуючі конструкти для такого передбачення.

Досліджуючи тривожність, Дж Келлі прийшов до висновку, що такий стан виникає тоді, коли особа усвідомлює відсутність адекватних конструктів, які можуть інтерпретувати події. Неможливість прогнозувати події, за словами Дж. Келлі, породжують почуття тривоги, беспорядності, а відтак незахищеності. [47, с. 269- 270]

Американський психолог Ч. Спілбергер розглядав тривожність як певну властивість, якою наділена особистість, а тривога – це деякий стан. До слова, цей же науковець розділив стан тривожності на «тривожність-властивість» та «тривожність-стан». [47, с. 270; 57, с. 12]

За українським дослідником А. Гринечко, тривожність є індивідуальною психологічною особливістю, що супроводжується схильністю людини до частих, а головне інтенсивних переживань стану тривоги, а також низьким порогом виникнення тривоги [13; 45]

Українська психологиня О. Здрілько зазначає, що тривога – це емоція, що властива усім без винятку людям, незалежно від соціального, матеріального стану, віку чи статі. [46]

Поняття тривожності у вітчизняних словниках з психології визначається індивідуальною психологічною особливістю індивіда, а також певним занепокоєнням у різних життєвих ситуаціях. [57, с. 8]

Тривога, за словами Т. Іванової, розглядається через призму неблагополуччя, що може виникнути через дитячу психотравму або несприятливі умови розвитку цієї особистості. [19, с. 73]

Р. Білоус та І. Саннікова визначають тривогу як специфічний стан, який супроводжується надмірним занепокоєнням, стурбованістю, напруженням на психофізіологічному рівні за відсутності визначеного предмету тривоги, наявністю мінливих негативних переживань та можливих соматичних порушень. [5, с. 28]

Загалом, тривога, за словами В. Килимчука, є однією із найважливіших сигнальних систем організму, система оповіщення організму про потенційну загрозу та небезпеку. Метою тривоги є мобілізація існуючих ресурсів та адаптація до функціонування в екстремальних умовах, серед яких війна.

Проте, якщо у студента хронічна тривога, то вона втрачає позитивне сигнальне значення і може лише нашкодити особі (т. зв. «патологічна тривога»). [25, с. 46]

Українська психологічна думка досліджувала феномен тривожності, за словами І. Стрілецької досить фрагментарно та розрізнено.

Серед української психологічної думки, тривожність досліджували П. Горностай та Т. Титаренко. Відповідно до позицій цих двох українських психологів, тривожність є психічним станом емоційної напруги, хвилювання, настороженості, при якому людина має високий рівень вразливості, душевний дискомфорт внаслідок певних ускладнень та через ситуації очікування та невизначеності відчуває загострене почуття провини, починає недооцінювати себе у таких ситуаціях та має передчуття загрози для рівноваги та балансу особистості. [11, с. 480; 47, с. 271]

Українська дослідниця І. Ясточкіна проводячи дослідження тривожності у молоді, визначила основні групи чинників психологічного спрямування особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці, а саме: адаптаційні, мотиваційні та особистісні.

Особистісними чинниками виникнення тривожності у ранньому юнацькому віці за її словами є вираження Я-концепції, що проявляється у заниженій

самооцінці та дисгармонійному ставленні особи до самої себе), а також неоднозначне ставлення до свого минулого, теперішнього та майбутнього.

Мотиваційними чинниками, які можуть спровокувати появу тривожності є мотиви афіліації – страх відторгнення та прагнення до прийняття; рівень домагань – неузгодженість, що проявляється у досягненні певних цілей, прогнозах та оцінках діяльності; внутрішні та зовнішні мотиви вибору професії, які соціально та індивідуально є значущими для студента.

Адаптаційні чинники проявляються соціально-психологічною дезадаптацією в поєднанні із конфліктним прийняттям себе та оточуючих, безініціативність у міжособистісних відносинах, підвладна поведінка. [14, с. 31]

Як зазначає А. Гуляєв у своїй роботі «Гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни» гендерні особливості відносять до внутрішніх детермінант формування тривожності, які за словами дослідника стають яскраво виділеними саме у юнацькому віці.

У обох статей, як і у дівчат, так і у хлопців в тій чи іншій мірі розвинуто тривожність, яка ускладнює пізнавальну діяльність, інтелектуальну працездатність, взагалі викликаючи хаос у діяльності, поступово примушуючи відмовитися від неї у силу посилення тривожності. Адже одним із симптомів тривожності є загальна слабкість та апатія, що позначається на діяльності студентів.

Тривога сприяє емоційному виснаженню та перенасиченню, що в подальшому може привести студентів до низької самооцінки. [14]

Як зазначає В. Килимчук, в умовах війни тривога є набагато більш провокативною для людини, у нашому випадку здобувача вищої освіти ніж у мирний час. Цьому, як зазначає науковець сприяють наступні фактори:

- 1) руйнування життєвих планів внаслідок війни;
- 2) різкі та суттєві життєві зміни;
- 3) втрата близьких та рідних;
- 4) проблеми із фінансами;



- 5) тягар особистої відповідальності за власну сім'ю (у випадку її наявності);
- 6) щоденні новини про артобстріли міст та мирного населення;
- 7) катування та вбивства;
- 8) параноїальні відчуття небезпеки у відносно безпечних місцях; [25, с. 46]

У нашому дослідженні під поняттям тривожність ми розуміємо індивідуальну властивість психіки людини, що характеризується здатністю збуджувати нервову систему під мотивом страху реального або нереального, надуманого. Тривожність може проявлятися разово у конкретній ситуації, але також може перерости у тривожний стан, через постійний фактор стресу. Як будь-який процес у нашому організмі, тривожність має вплив на наше фізичне тіло та моральний стан. [5, с. 28]

Проблема тривожності здобувачів вищої освіти на тлі російсько-української війни стосується насамперед феномену тривожності як психологічного стану. Відзначимо, що феномен тривожності став предметом дослідження низки зарубіжних та вітчизняних дослідників.

Першим серед науковців, хто вивчав проблему тривожності людей був австрійський психіатр, засновник психоаналізу З. Фрейд, який наголошував на тому, що при небезпеці чи очікуванні якоїсь події у людини через невизначеність виникає відчуття занепокоєння.

Ознаками такого стану відповідно до Фрейда є відчуття загрози для особистості, людські переживання через наслідки, які може спричинити тривожність та безпосередня реакція тіла.

Зокрема З. Фрейд вказував на те, що виникненню тривоги сприяє зіткнення соціальних заборон із біологічними потягами [6, с. 83]

У більш пізніх розробках тривожність розглядали Дж. Келлі, Р. Мей, Ф. Перлз, К. Роджерс.

Дж. Келлі пояснював тривожність як неспроможність системи пізнавальних конструктів людини реагувати на події, адже вони стоять поза діапазоном цієї

системи. Тому за Дж. Келлі, тривога виникає у випадку усвідомлення людиною, що для реакції на подразники в неї немає адекватних конструктів. [47, с. 269-270]

Р. Мей у своїх наукових розробках описує мобілізуючу та демобілізуючу тривожність. Перша із них викликає активацію діяльності для вирішення проблеми, а друга навпаки може проявлятися у вигляді ступору, апатії та втрати працездатності. [6, с. 84]

Зокрема, у праці «Сенс тривоги» вона вказує на факт центральної проблеми людства, якою є стан тривожності, адже усюди – від телебачення, до політики та релігії зображується тривожність у тій чи іншій мірі та формі. Підсумовуючи погляди своїх колег, вона подала своє бачення категорії тривожності.

Згідно Р. Мей тривожність виступає дифузним занепокоєнням, а головна відмінність тривоги від страху у тому, що тривожність є безпредметною, розсіяною та неспецифічною, а страх виступає реакцією на ту небезпеку, яку можна визначити, тобто реальну та предметну. [47, с. 270]

Ч. Спілбергер та Р. Кеттел здійснюючи дослідження тривоги запропонували поділ тривожності на стан та властивість індивіда. Тривожність як стан розглядалася науковцями як ситуативна тривожність, а тривожність як властивість особистості розглядалася ними як особистісна тривожність.

Варто звернути увагу на те, що наукові дослідження особливостей тривожності лягли в основу шкали вимірювання тривожності, що дістала назву від прізвища науковця. [3, с. 114]

Серед українських науковців, які досліджували тривожність були П. Горностай [47], Т. Іванова [19], В. Килимчук [25], Є. Коць [26], Т. Мостова [32], С. Рубінштейн [6], І. Стрілецька [47], М. Тимофієва [51], Т. Титаренко [47], О. Халік [20; 47]

І. Стрілецька у статті «Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект)» здійснила теоретичну розробку феномену тривожності, зокрема розглянула погляди провідних західних психологів на категорію тривожності. Вона стверджує, що З. Фрейд у своїх працях виділив 3 види тривожності – моральну, реальну та невротичну. [47, с. 268]

Український психолог С. Рубінштейн вивчаючи поняття тривожності дійшов до висновку, що тривожність виникає через невизначеність та небезпеку, яку очікує особистість. Тому С. Рубінштейн вважав тривожність схильністю особи, у нашому випадку здобувача вищої освіти переживати тривогу через можливий небажаний розвиток подій непередбачуваної події. [6, с. 83]

Погляди українських психологів П. Горностая та Т. Титаренко на тривожність полягають у тому, що вони позиціонують тривожність зі сторони психічного стану емоційної напруги, хвилювання, настороженості, при якому людина має високий рівень вразливості та душевний дискомфорт внаслідок певних ускладнень тому через ситуації очікування та невизначеності відчуває загострене почуття провини, починаючи недооцінювання себе у таких ситуаціях та має передчуття загрози для рівноваги та балансу особистості. [47, с. 271]

З іншої сторони, О. Халік відстоює погляд, що тривожність є стійкою властивістю організму особистості, що означає підвищену схильність до тривоги через реальні чи уявні чинники небезпеки. [20, с. 78]

Причини, чинники виникнення та генезис розвитку тривожності особистості, зокрема студентів вивчали українські науковці І. Блохіна [6], О. Волошок [11], Л. Іванцев [20], Т. Мостова [32] та зарубіжні Е. Еріксон [45], Г. Салліван [45].

Г. Салліван вважав, що джерелом тривожності виступає соціальне оточення у вигляді батьків. В свою чергу Е. Еріксон вказував, що джерелом тривожності є соціальна взаємодія, що проявляється у довірі чи недовірі індивіда. [45]

Особливості прояву тривожності у студентів на тлі російсько-української війни у своїх наукових розробках здійснювали Н. Атаманчук [3; 60], Р. Білоус [5], А. Галієва [12], Е. Карнаух [24], Е. Коробко [24], Л. Пріснякова [49], А. Сабаш [42], І. Саннікова [5], К. Супрун [49], А. Фурман [57], І. Шокало [24],

Вплив війни на особливості прояву тривожності у здобувачів вищої освіти присвятили наукові праці та статті українські психологи Н. Атаманчук [3], О. Авдеєнко [1], Л. Базалюк [36], Р. Білоус [5], А. Галієва [12], А. Гуляєв [14], Н. Єременко [15], О. Жданова [16], Н. Жигайло [17], О. Ігнатенко [21], В. Капустіна [23], В. Килимчук [25], Н. Ковальова [15], А. Кондрат [21], О. Летнянчик [28], Н.

Малик [1], А. Пономаренко [36], Я. Прохоренко [38], А. Сабаш [42], Н. Савелюк [43], І. Саннікова [5], К. Супрун [49], В. Ужвенко [15], О. Фучко [58], Є. Шелудько [1], Т. Шолубка [17], Л. Яніцька [36].

Розглянемо найвагоміші з них. Так, у статті «Вплив війни і вимушеного переміщення на психічне здоров'я студентів» колективного авторства О. Авдеєнко, Н. Малик та Є. Шелудько проаналізовано вплив військових дій на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти та здійснено дослідження впливу війни на психо-емоційне здоров'я молоді що навчаються в українських ЗВО. [1]

Відповідно до результатів структурованого опитування більше половини респондентів відмітили погіршення психічного здоров'я, а саме появу симптомів тривоги та депресії. Високі показники були пов'язані із травматичними подіями. Водночас підтримкою емоційного здоров'я слугували релігія та родина.

Для подолання проявів тривожності внаслідок війни здобувачам вищої освіти слід розвивати психологічну стійкість. Проблематику особливостей формування психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах військового часу в Україні вивчали Н. Жигайло [17], Я. Прохоренко [38], Т. Шолубка [17].

У 2022 р. на сторінках 14 випуску Вісника Львівського університету із серії психологічних наук вийшла стаття Н. Жигайло та Т. Шолубка «Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни».

Велику увагу у статті було приділено питанню формування психологічної стійкості в умовах війни та надано пропозиції щодо підвищення рівня психологічної стійкості, що є важливими елементами безпечної життєдіяльності особистості у сьогоденні. З цією метою було запропоновано цілісну програму спрямовану на формування якостей стійкості під час військового часу. [17]

Дану проблему під керівництвом кандидата педагогічних наук, доцента Л. Хоменко-Семенової розробляла студентка Національного авіаційного університету Я. Прохоренко у праці «Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану», де було розкрито особливості психологічної стресостійкості в умовах війни та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу стосовно розвитку. [17]

Слід також зауважити, що тривожність на тлі війни є досить різною відповідно до гендерного поділу студентства. Це питання у своїх працях підіймали А. Гуляєв [14], Д. Ішхнелі [22].

А. Гуляєв у науковій роботі «Гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни» здійснив теоретичне та емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у молодому віці внаслідок війни відповідно до гендерної приналежності. У ході досліджень він дійшов висновку, що внаслідок війни значна частина респондентів (як дівчат, так і хлопців) відзначаються досить високими рівнями особистісної та ситуативної тривожності.

Водночас, відповідно до результатів дослідження, дівчата відзначаються більшим рівнем особистісної тривоги над ситуативною ніж хлопці (75,4% дівчат > 30,5% хлопців), у яких переважає ситуативна тривожність над особистісною (40,9% > 30,5%)

Також, А. Гуляєв відзначив, що хлопці у загальному мають середній рівень тривожності поряд із високим рівнем тривожності у дівчат, що значно впливає на оцінку реальності та здійснення життєдіяльності; [14, с. 54]

Його колега Д. Ішхнелі також цікавилася проблемою гендерних особливостей прояву тривожності. У своїй науковій праці «Гендерні особливості прояву тривожності у студентської молоді» вона як і А. Гуляєв у ході емпіричних досліджень дійшла до висновку, що більшість дівчат є більш схильними до вищого рівня тривожності, аніж хлопці, з яких лише чверть показувала високі показники особистісної та ситуативної тривожності [22, с. 47-48]

Звісно для наочності слід було дослідити особисті враження та відчуття здобувачів вищої освіти українських ЗВО, що стало предметом дослідження О. Беленок [56], А. Вишневецької [9], І. Мацко-Демиденко [56].

Стаття «Молодь і війна: за матеріалами есеїв київських студентів» авторства І. Мацко-Демиденко та О. Беленок, розміщена у колективній монографії, виданій у Інституті соціології НАН України «Українське суспільство в умовах війни. 2022» стосувалася дослідження впливу війни на студентів. Насамперед було досліджено розповіді здобувачів вищої освіти, що стосувалися їх психологічного стану

напередодні війни, у перші дні війни, евакуації із населених пунктів та закордон. Проаналізовано поведінка та стан психіки у небезпечні моменти війни, що пережили студенти.

Дослідницями узагальнено наведено найпоширеніші фрази, які використовували здобувачі вищої освіти, характеризуючи свій психологічний та емоційний стан у перші дні повномасштабного вторгнення. Більшість студентів відчували тривогу, страх, відчуття безпорадності та безсилля. У деякого знизилася продуктивність праці та супроводжувало психологічне виснаження. Дівчата переважно плакали, істерили дізнавшись про початок війни. Загалом війна кардинально змінила українське студентство. [56]

А. Вишневецька зібрала різні історії 4 студентів – трьох дівчат та одного хлопця. Кожен по різному реагував на початок війни. Всі респонденти мали проблеми зі сном та дивне передчуття. Одразу після повідомлення про початок війни, хлопець пішов до місцевого військкомату та мобілізувався. Студенти по різному реагували на війну, одна із них евакуювалася закордон, інша була залучена у проектну діяльність університету та здійснювала волонтерську діяльність. [9]

Хочемо наголосити на тому, що кожен вчинок під час війни є правильним, якщо він здійснюється у рамках закону та не суперечить нормам чинного законодавства. Будь-які протиправні дії - колабораціонізм, допомога ворогу, заклики до повалення конституційного ладу в Україні, державна зрада караються згідно із законами України.

## **1.2. Психологічні чинники виникнення та прояву тривожності у здобувачів вищої освіти**

Як ми уже зазначали, тривожність – це стан, при якому організм попереджає про небезпеку і мобілізується для виконання відповідних дій.

Фахівці визначають 6 етапів реагування у ситуації певної загрози, у нашому випадку війни:

1) Етап очікування – етап, при якому людина очікує на небезпеку, але все ще сподівається, що небезпечна та руйнівна ситуація мине. Можлива присутність відчуття паніки на даному етапі. Щоб краще пройти цей етап слід скласти план послідовних дій: зробити запас води, їжі, необхідних ліків, скласти тривожну валізку. Також корисним буде пройти курси першої медичної допомоги. Такого роду діяльність позбавляє паніки і дасть можливість внутрішнього контролю ситуації;

2) Етап удару – етап, а саме момент, коли наступила та сама руйнівна ситуація. У нашому випадку руйнівною подією є військове вторгнення РФ до України у лютому 2023. У такі моменти люди може «завмирати» або навпаки більш хаотично діяти;

3) Етап дії – на даному етапі емоцій майже не існує, відчуття тривоги та пригніченості притуплюються, так би мовити виключаються. У тілі домінує адреналін (це важливо для мобілізації усіх процесів організму). Тому коли у тілі адреналін, організм та вся наявна енергія у ньому переходить у стан дії. На даному етапі фахівці рекомендують здійснити підготовку до кризової ситуації. Водночас слід раціонально розподіляти свої сили, дбайливо ставитися до свого тіла і виконувати лише те, що вам під силу;

4) Етап медового місяця – етап, на якому до людини приходить відчуття, що події поступово вирівнюються, входять у правильне русло. Проте, на даному етапі можливі перепади емоцій (від сліз до проявів любові). Цим етапом часто користуються ЗМІ, висвітлюючи подібні історії, коли суспільство об'єднується та допомагає одне одному. Яскравий приклад – новини стосовно евакуації населення, тварин із підтоплених районів Херсонської обл., внаслідок терористичного акту, здійсненого московськими окупантами 6 червня 2023 р. – підриву дамби Каховської ГЕС. Такий терористичний акт, спричинений терористами є геноцидом та екоцидом і військовим злочином;

5) Етап усвідомлення – етап, на якому люди починають усвідомлювати з чим вони стикнулися та починають досліджувати свої втрати (наприклад – фінансові втрати, втрати житла, роботи; нематеріальні втрати – втрата контролю, втрата віри,

втрата влади). Люди можуть відчувати дратівливість, безсоння, можуть снитися жахіття мати сімейні конфлікти і поведінкові проблеми. Варто зазначити, що кожна людина по різному переживає подібний стрес, відповідно по різному діє;

б) Етап відновлення – етап, що складається із двох фаз:

- фізичне та фінансове відновлення, щоб повернутися до того місця, де особа була до початку надзвичайної ситуації;

- духовне відновлення – більш триваліші за часом, під час якого людина має прийняти і знайти нові можливості та сенси. [28]

Л. Божович виділила наступні види тривожності:

1) Адекватна тривожність – стан тривожності, що відображає неблагополуччя індивіда;

2) Неадекватна тривожність – стан тривожності, що виникає лише у сприятливих для індивіда умовах та обставинах та може вказувати на стійке утворення; [22, с. 18]

Неадекватна тривожність

І. Блохіна вважає, що тривожність в цілому визначає поведінку студентів. За наявним рівнем тривожності можна визначити внутрішнє ставлення здобувачів вищої освіти до конкретної ситуації, у нашому випадку до війни, а опосередковано можна говорити про характер взаємовідносин із однолітками та іншими віковими групами. [6, с. 85]

Виділяють два види тривожності:

1) ситуативна тривожність;

2) особистісна тривожність;

Ситуативна тривожність – це стан тривожності, породжений певною конкретною ситуацією, що викликає стурбованість індивіда (різкі життєві зміни, війна). Такий стан може виникати напередодні можливих життєвих складнощів та неприємностей. Проте, така тривога відіграє і позитивну роль, адже виступає мобілізаційний елементом організму, що дає змогу особистості краще підійти до вирішення проблеми. [8]



Ситуативна тривожність супроводжується наступними емоціями – нервозністю, стурбованістю, занепокоєнням, напругою. Даний стан виникає як реакція на тригерну та стресову ситуацію і відповідно може бути різною за інтенсивністю. [24, с. 98]

Особистісна тривожність – риса особистості, під якою психологи, медичні працівники розуміють схильність до постійної тривоги у таких різноманітних життєвих ситуаціях, що не мають викликати стану тривоги.

Ознаками особистісної тривожності є:

- відчуття невизначеної загрози;
- стан, при якому людина відчуває несвідомий страх;
- індивід може сприймати будь-яку ситуацію як небезпечну та несприятливу.

Водночас при наявності особистісної тривожності людина обмежує будь-яку комунікацію, адже сприймає будь-яке оточення як вороже та небезпечне, припиняє публічні виступи, у неї ускладнений контакт із зовнішнім світом.

Також, А. Фурман наголошує на тому, що при високій особистісній тривожності людина, а у нашому випадку здобувач вищої освіти буде мати схильність до сприймання світу, як небезпечного та такого, що несе загрозу безпеці та здоров'ю особистості. [57, с. 12]

Крім ситуативної та особистісної тривожності, виділяють наступні різновиди тривожності:

1. загальна, генералізована тривожність – стан тривожності, при якому вільно змінюється об'єкт незалежно від зміни значущості для людини;
2. стійка тривожність – у якій-небудь сфері – тестовій, міжособистісній, екологічній. Її ще позначають парціальною, соціальною або ж приватною;
3. приватні види тривожності – «комп'ютерна» тривожність, шкільна тривожність очікування у соціальному спілкуванні; [8]

Занепокоєння виступає основним базовим компонентом тривожності на різних етапах розвитку особистості, а особливо під час навчання в університеті. З огляду на це слід визначити його основні ознаки, а саме: збентеження,

невпевненість у спілкуванні, настороженість, переляк, блідість лиця, скутість рухів або надмірна жестикуляція. [20, с. 79]

Усе ці ознаки є проявами тривожності та однією з причин виникнення якої є військові дії. У такому випадку, ми вважаємо тривожність цілком доцільним та природнім явищем, адже організм активує захисні механізми для забезпечення більш чіткого та безпечного функціонування організму та насамперед для збереження психологічної рівноваги.

На практиці психологи при консультації клієнтів визначають також нормальну та невротичну тривожність. У більшості людей вона є змішаною. [57, с. 13]

Австрійський психоаналітик Ч. Рікрофт, вивчаючи дану проблематику здійснив класифікацію форм тривожних станів. Дану класифікацію він розвинув у своїй праці «Тривога і нейротизм».

Згідно Ч. Рікрофта тривожні стани поділяються на 5 форм:

1) тривожність – хвилювання – характеризується невизначеністю при оцінці реальних подій. При ній присутній стан дуже схожий до страху, але на відміну від страху, який основну увагу зосереджує на особистих інтересах особистості, при хвилюванні основна увага надається інтересам осіб, якими цікавиться та про яких піклується суб'єкт;

2) тривожність – передчуття – присутні ірраціональні фактори, при яких об'єкт є невідомим. Орієнтація на особисті інтереси;

3) тривога – настороженість – дає змогу усвідомити та подолати перешкоди, що виникли на шляху індивіда;

4) тривога відокремлення – присутнє відчуття тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні стосунки;

5) інтернальна тривога – внаслідок думок, що підсвідомо знижують авторитет осіб з якими інтерналізувався індивід; [26]

За словами Уляни Супрун тривожність у людей, зокрема студентської молоді найчастіше супроводжується наступними ознаками:

1) прискорене серцебиття (тахікардія);

- 2) часте дихання (гіпервентиляція);
- 3) роздратування;
- 4) слабкість та втома;
- 5) підвищене потовиділення;
- 6) проблеми з концентрацією уваги;
- 7) туман в голові
- 8) проблеми із шлунково-кишковим трактом (нудота, діарея, нетравлення)
- 9) часте сечовипускання; [59]

Американський психотерапевт Дж. Барнхілл вважає, що тривожність супроводжується змінами поведінки та у фізичному стані. Ці зміни подібні до тих, що були викликані страхом. [18]

I. Блохіна, посилаючись на С. Серазон виділяє детермінанти виникнення тривожності, а саме:

- 1) велике навчальне навантаження;
- 2) велика кількість інформації;
- 3) емоційне перенапруження та психологічне виснаження;
- 4) ненормований навчальний день;
- 5) великий масив матеріалу, який потрібно вивчити, особливо в період сесії;
- 6) дефіцит часу та спілкування з друзями;
- 7) незбалансоване поєднання навчання та відпочинку;
- 8) непристосованість організму до великих психологічних навантажень;
- 9) слабкість організму до зовнішніх впливів; [6, с. 85]

На сьогоднішній день, до цього списку додалася війна як сильний психологічний тригер, який впливає на життєдіяльність та соціальну активність студентів.

Війна, на нашу суб'єктивну думку, напевне за силою впливу на психіку особистості та змін у життєвому циклі є набагато сильніша за усі вищеперераховані фактори, що стають причиною виникнення у студентів стану тривожності.

Тривожність, як стан, згідно із позицією А. Галієвої, супроводжується відчуттями занепокоєння, напруги, хвилювання та побоювання. За словами А. Галієвої, тривожність може активувати вегетативну нервову систему, а реактивна тривожність може значно порушити увагу студента.

Студенти із високою ситуативною тривожністю характеризуються ескапізмом (відхід від проблем), неприйняттям себе й емоційним дискомфортом. Ба більше, студенти із високим рівнем тривожності характеризуються більшою дезадаптацією ніж, ті що студенти, що мають середній та низький рівень тривожності. [12, с. 29]

Основними ознаками тривожності студентів під час навчання є скутість під час відповіді на заняттях, пасивність під час занять, відчуття збентеженості від найменшого зауваження викладача. Ці ознаки набагато загострилися після повномасштабного вторгнення РФ в Україну у лютому 2022 р. [14, с. 31]

Студенти є дуже вразливою соціальною групою і дуже важно переживають негативні емоції, особливо коли вони не можуть їх контролювати. Під впливом зовнішніх факторів, одним із яких є війна. Довготривале перебування під впливом військових дій поступово спричиняє появу стресу, агресії, тривожності та страхів.

За словами Н. Атаманчук, для студентів із високим рівнем тривожності характерні наступні ознаки:

- 1) агресія до оточуючих;
- 2) поява неуважності, що веде до вчинення помилок під час виконання завдань та навчання в університеті;
- 3) зниження або відсутність мотивації навчатися;
- 4) відсутність ініціативи через невпевненість у майбутньому;
- 5) відчуття слабкості;

До психологічних симптомів високого рівня тривожності вона відносить:

- 1) пригніченість;
- 2) негативне передчуття;
- 3) безпідставне хвилювання
- 4) депресія;

- 5) стрес;
- 6) відчуття страху за власне здоров'я та життя;
- 7) поганий сон або безсоння; [3]

Війна внесла значні корективи у життя студентів, багато з яких через об'єктивні причини близькості до фронту або перебування у зоні бойових дій, були змушені покинути свою домівку у пошуках безпечного місця.

До чинники, які пов'язані із війною та впливають на формування тривожності, а відтак на успішність студентів у навчанні можна віднести наступні:

- 1) постійний стрес та емоційна напруга через небезпеку для життя;
- 2) вимушена зміна місця проживання та навчання;
- 3) наявність систем оповіщення населення – повітряних тривог на які потрібно швидко реагувати та діяти відповідно до рекомендацій державних органів;
- 4) втрата соціальних контактів та зміна кола спілкування;
- 5) перехід до дистанційної форми навчання;

Як ми вже зазначали раніше тривога є однією із найголовніших систем оповіщення організму про потенційну небезпеку. Але якщо у студента присутня хронічна тривога то вона втрачає свою позитивну сигнальну силу і стає небезпечною для нормального функціонування організму (т. зв. «патологічна тривога»).

При патологічній тривозі, студент втрачає зв'язок із реальною загрозою та починає безпричинно тривожитися. Патологічна тривога призводить до виснаження, а не посилення адаптаційних можливостей організму. [килимчук, с. 46]

Водночас слід розуміти, що страх та тривога за своєю суттю та причинами виникнення є різними поняттями. Страх виникає у людини внаслідок об'єкта, що провокує стан страху. При тривозі її джерело є суб'єктивним, адже може бути приховане глибоко всередині [41]

Група українських науковців у складі Е. Карнаух, І. Шокало, О. Шальнової, Е. Коробко здійснили аналіз особливостей ситуативної тривожності студентів на базі Харківського національного університету ім. В. Каразіна. В ході дослідження вони проаналізували клінічні прояви тривожності у здобувачів вищої освіти, орієнтуючись на скарги самих студентів. [24]

**Клінічні прояви тривожності у здобувачів вищої освіти  
(на основі дослідження Е. Карнаух та інших)**

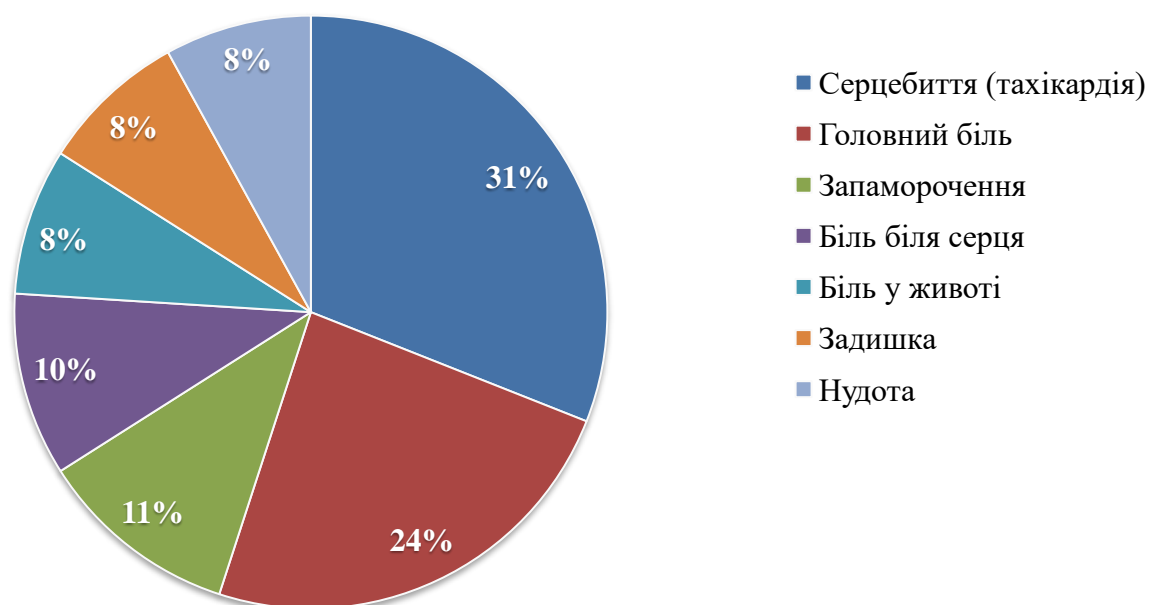


Рис. 1.2.1. Клінічні прояви тривожності у здобувачів вищої освіти (на основі дослідження Е. Карнаух та інших)

*Примітка.* Сформовано на основі [Карнаух, с. 102]

Клінічні прояви тривожності відповідно до опитування дослідників:

- 1) серцебиття – 31% опитаних (спостерігалось найчастіше);
- 2) головний біль – 24%;
- 3) запаморочення – 11%;
- 4) біль у ділянці серця – 10%;
- 5) задишка – 8%;
- 6) біль у житті – 8%;
- 7) нудота – 8%;

Ці найпоширеніші симптоми, за словами Е. Карнаух співпадають із основними клінічними проявами посттравматичного розладу та дистресу. [24, с. 101-102]

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз наукових досліджень, дозволив нам констатувати, що тривога є захисним механізмом організму, який активується у моменти небезпеки. Тривожність є своєрідним сигналом організму про можливу небезпеку, особливо в умовах війни. Вона стає засобом самозбереження та забезпечення безпечної життєдіяльності особистості. В загальному тривожність супроводжується дивними передчуттями, пітливістю, хвилюваннями, тремором рук та ніг, ступором.

Основними причинами їх виникнення є хвилювання за майбутнє, невизначеність, непередбачуваність розвитку подій, що часто під час стану тривожності може мати негативний підтекст та розвиток подій.

Тому зазначимо, що тривога є набагато більш провокативною для людини, у нашому випадку здобувача вищої освіти в умовах військового стані ніж у мирний, коли така тривожність має менш виражений характер.

Не дивлячись на те, що проблемі тривожності студентів на тлі війни приділялося чимало уваги з боку вітчизняних та зарубіжних дослідників, є певні моменти, що потребують глибшого вивчення, а саме психодіагностичний інструментарій та розроблення програми корекції тривожних станів, що виникли внаслідок бойових дій.

Українські психологи вважають, що тривожність в цілому визначає поведінку студентів. За наявним рівнем тривожності можна визначити внутрішнє ставлення здобувачів вищої освіти до конкретної ситуації, у нашому випадку до війни, а опосередковано можна говорити про характер взаємовідносин із однолітками та іншими віковими групами.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1 Методика проведення дослідження проблеми тривожності у здобувачів вищої освіти: констатувальний етап експерименту

У дослідженні взяли участь 30 студентів гуманітарних інститутів: 15 студентів Київського університету імені Т.Г. Шевченка, та 15 студентів Київського університету імені Бориса Грінченка віком від 20 до 22 років, які були об'єднані у дві групи КГ та ЕГ. Також здійснено аналіз таких досліджень інших дослідників-психологів з метою порівняння даних та визначення рівня впливу війни на українську молодь, що навчається в університетах під час війни.

Ключовим питанням психологічної діагностики, виступає відбір методик особливо доказових, валідних і придатних в практичному застосуванні методик.

Вибір методів психологічної діагностики базувався на міркуваннях схожості методик між собою, і в той же час їх різної спрямованості.

Результати емпіричних досліджень дадуть можливість здійснити спробу розробки корекційної програми тривожності, а також психологічних тренінгів із контролю стану тривожності.

Війна без сумніву призвела до значних міграцій населення з метою пошуку надійного та безпечного місця проживання та з метою збереження власного життя. Такі процеси значно вплинули на систему вищої освіти. Більше 665 тис., студентів та учнів шкіл, що становить 16% від загальної кількості та 25 тисяч освітян, що становить 6% від загальної кількості покинули територію України через повномасштабне вторгнення РФ в Україну. [10, с. 33]

Групою фахівців у складі В. Павленко, А. Курапова, О. Дроздова, В. Безлюдної, О. Резніка та Р. Ізраловіца, було проведено онлайн опитування з метою визначення психологічного стану викладачів та студентів під час військового стану та ведення бойових дій. Згідно результатів опитування, близько



97,8% респондентів зазначили погіршення свого психоемоційного стану. 84,3% з них скаржилися на депресію, виснаження відзначили 86,7% опитаних.

Також серед вагомих змін на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти та викладачів, спричинених війною стали відчуття гніву, виявленого у 76,9% опитаних та нервозності – у 84,4% опитаних. [10, с. 33; 62]

За даними фахівців, певною особливістю було те, що студенти частіше вказували на самотність, нервозність, виснаження та гнів в порівнянні із викладачами. Жінки частіше ніж чоловіки вказували на нервозність, виснаження, депресію та самотність [62]

Автори дослідження вказують на те, що ті, хто вказав на погіршення психоемоційного стану мають вищий рівень страху, вигорання та почуття самотності та нижчий рівень стійкості. [10, с. 33; 62]

Тому без сумніву можна говорити про те, що в них також присутній стан тривожності, що пояснюється бойовими діями, близькістю до фронту або перебування в зоні бойових дій чи на окупованій території, невизначеність майбутнього, міграції населення внаслідок війни. Усе це відбивається на психічному, емоційному та фізичному здоров'ї не тільки студентів, а й усіх українців.

За оцінками ВООЗ, у збройних конфліктах та війна близько 10% людей, як пережили травматичні події, будуть мати серйозні проблеми із психічним здоров'ям.

З метою визначення рівня тривожності студентів нами було проведено онлайн-опитування, що стосувалося психологічного та емоційного стану, впливу війни на життя, здоров'я та успішність студентів під час навчання.

Метою емпіричного дослідження є теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив війни на психологічний та емоційний стани студентів.

У ході нашого дослідження нами було проведено опитування для визначення рівня тривожності студентів внаслідок війни та його характеристики. Детальний опис усього опитування та перелік запитань розміщено у Додатку А.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу експерименту

Шкала **GAD-7** – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР). Додатково може застосовуватися для скринінгу панічного розладу, соціофобії та посттравматичного стресового розладу і містить всього 7 простих запитань і дозволяє швидко й легко діагностувати генералізований тривожний розлад (Додаток Б).

Учасниками інтернет-опитування, заснованого на особистій методиці та окремих елементах тесту для скринінгу тривожності (GAD-7) стали 30 студентів віком від 20 до 22 років.

За результатами дослідження КГ та ЕГ ми отримали наступні показники:

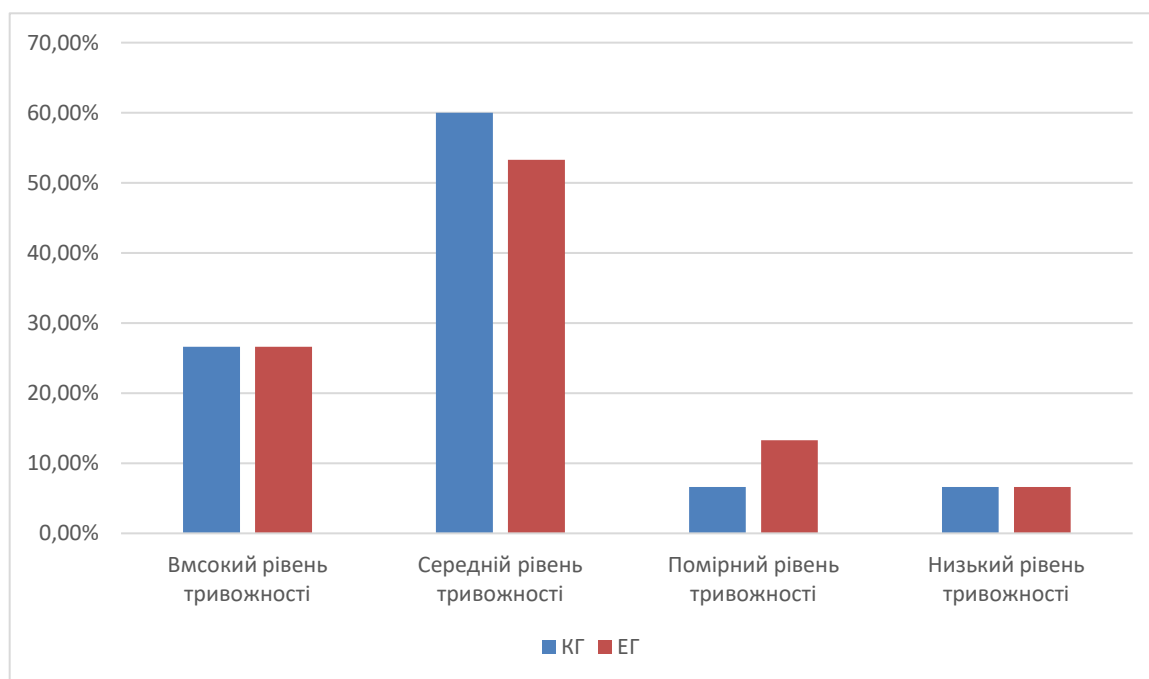


Рис. 2.1.3. Оцінка психологічно стану учасниками у день проведення дослідження

Після опитування ми виявили, що перша група мала показники низького рівня – 6,6%, помірного рівня – 6,6% середнього рівня - 60 %, високого рівня – 26,6%. А друга група: низького рівня – 6,6%, помірного рівню – 13,3% середнього рівня – 53,3 %, високого рівню – 26,6%.

Згідно аналізу результатів емпіричного дослідження було виявлено, що у більшості респондентів, як КГ так і ЕГ середній рівень агресивності, тобто виявлено такі показники низький рівень – 6,6%, помірний рівень – 9,95% середній рівень 56,65 %, високий рівень – 26,6%.

Із наведених даних можемо зробити проміжні висновки щодо психологічного стану студентів на момент проходження опитування:

- 1) Більша половина опитаних (73,3%), а саме 22 осіб відзначили, що у них присутня тривога на даний момент;
- 2) Високий відсоток тривожності серед студентів пов'язаний із війною, а також із періодом сесії, важким навчанням та невизначеністю майбутнього;
- 3) Чверть студентів опитаних відчують себе добре
- 4) Лише 2 осіб відчують себе чудово, ба більше 7 особи відгукнулася жахливо про свій психологічний стан.

Статистичні дані представлені на рис. 2.1.4. говорять про наступне: 8 осіб (26,7%) із 30 опитаних відповіли, що відчують тривогу на даний момент, 12 осіб (40%) не відчували тривоги на момент проходження опитування. Водночас, варто зауважити, що третина опитаних, а саме 10 осіб не могли визначитися у питанні наявності у них тривожності на момент дослідження.

Чи відчуваєте тривогу на даний момент?

30 відповідей

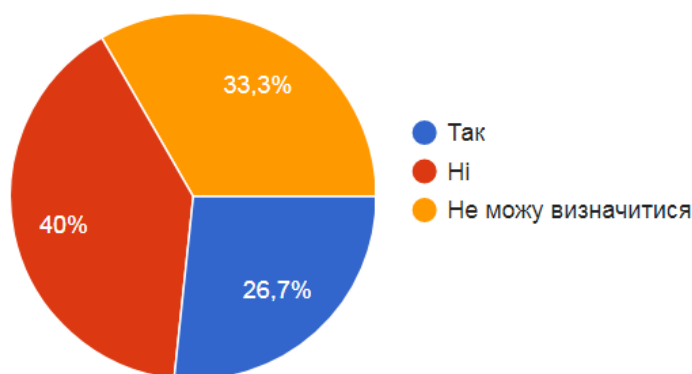


Рис. 2.1.4. Відчуття тривоги на момент опитування у рамках дослідження

## Чи вплинула війна на ваш психологічний стан?

30 відповідей



Рис. 2.1.5. Оцінка впливу війни на психологічний стан

Без сумніву будь-які бойові дії, війни вносять корективи в життя мирного населення, подекуди досить значні. У рамках дослідження проблематики вкрай важливо дізнатися вплив війни на психологічний стан здобувачів вищої освіти (рис. 2.1.5.), а саме чи принесла війна зміни і як українські студенти відчули ці зміни.

Більша половина опитаних – 16 осіб (53,3%) заявили, що війна вплинула на їх психологічний стан та принесла незначні зміни. 13 осіб, що становить 43,3 % від загальної кількості осіб у вибірці відзначили значний вплив війни на їх психологічний стан, а відтак схильність до тривожності на цьому фоні. Лише одна особа не відчула ніяких змін психологічного стану, спричинених військовою агресією росії проти України.

Опісля нами запропоновано конкретизувати зміни які вони відчули після 24 лютого 2022 р. Майже усі відзначили збільшення рівня тривожності, появу страху, апатії та агресії, розсіяності, паніки. У дівчат-студенток частіше за хлопців простежуються за їх словами «напади незрозумілої тривоги», страху та нав'язливих думок. Водночас, дехто відзначив, що став менше перейматися через незначні проблеми, став більш стриманою і менш емоційною людиною.

На нашу думку такі зміни також з'являються під впливом війни, адже постійне знаходження у зоні бойових дій, повітряні тривоги, ракетні обстріли

роблять так би мовити злий жарт із цивільним населенням – люди починають звикати і менше звертати увагу на небезпеку.

Наголошуємо, що не залежно від місця проживання, близькості до фронту не потрібно нехтувати сигналами повітряних тривог, правилами безпеки, вказівками державних структур щодо тих чи інших дій у певній ситуації, адже це дасть можливість вберегти насамперед ваше життя, а також сотні та тисячі життів інших людей.

Із початком повномасштабного вторгнення росії до України у лютому 2022 р. увага суспільства прикута до новин. Усі без винятку суспільні групи, куди входить студентство черпаю інформацію із різних інформаційних ресурсів – радіо, телебачення, Інтернет-ресурси (телеграм-канали, сайти новин). Постійне слідкування за новинами без сумніву збільшує загальний стан тривожності. На це вказали більше 80% опитаних.

Війна спровокувала досить вагомі фізіологічні зміни. Тривожність – це неприємний емоційний стан, захисний механізм перед небезпекою. Для того щоб вберегтися і впоратися із небезпекою організм включає захисні механізми.

Здобувачі вищої освіти часто заїдають тривожність, вважаючи що це допоможе їх психологічному стану. 10% опитаних вказують на проблеми із травленням, шлунково-кишковим трактом, переїданням, набором або ж втратою ваги. Це пов'язано із тим, що кожен організм є індивідуальним у своєму розвитку. Тому для захисту працездатності організм може запускати процеси, внаслідок яких студент, може набирати вагу або ж навпаки втрачати її.

Усі ці зміни відбуваються на фоні комплексного стресу, адже студент постійно знаходиться під великим тиском різноманітних факторів - навчання (сесія, перездачі, виключення), особисті проблеми. До них додався ще один досить вагомий тригер-фактор – війна. Принаймні 1 особа із опитаних вказує на випадання волосся, проблеми із ШКТ через перенесений стрес, що є наслідком впливу війни на молодий організм.

Статистика на рис. 2.1.6. вказує на те, що 60% опитаним здобувачам вищої освіти важко сконцентруватися на навчанні в умовах військового стану та бойових дій.

### Мені важко сконцентруватися на навчанні

30 відповідей

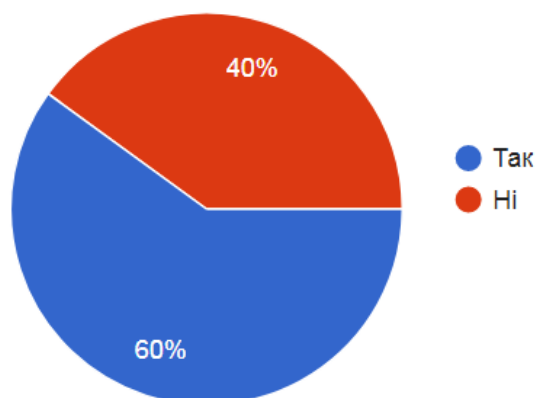


Рис. 2.1.6. Концентрація уваги студентів на навчанні в умовах повномасштабної війни

Будь-яка стресова ситуація, що турбує здобувача вищої освіти породжує негативні думки щодо перебігу чи наслідків ситуації. Війна не є виключенням. За даними рис. 2.1.7., 25 із 30 осіб або 83,3% респондентів стверджують, що їх турбують негативні думки стосовно війни.

## Мене турбують негативні думки стосовно війни?

30 відповідей

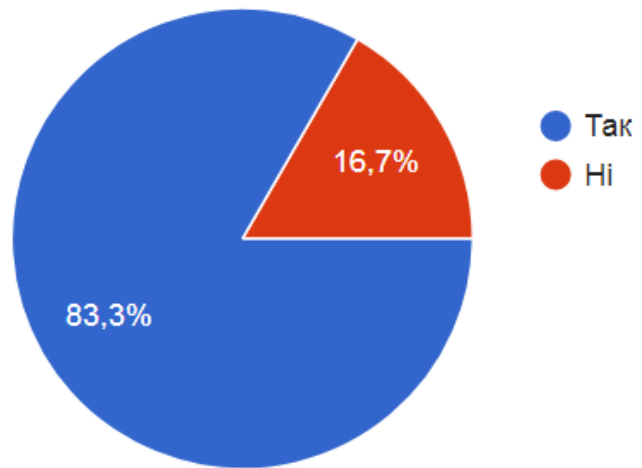


Рис. 2.1.7. Статистика негативних думок стосовно війни

Сон є важливою складовою відновлення молодого організму. За результатами дослідження майже в усіх присутнє безсоння. Опитування дало змогу простежити факт рідкості або відсутності сновидінь у більше 60% здобувачів вищої освіти. За даними опитування (рис. 2.1.8), 36,7% опитаних вказують, що війна значно вплинула на сон та негативні думки, які почали частіше з'являтися саме після початку повномасштабного вторгнення. Зокрема, 4 осіб вказують, що їм нічого не сниться.

## Як часто вас турбують негативні думки чи сни щодо війни?

30 відповідей

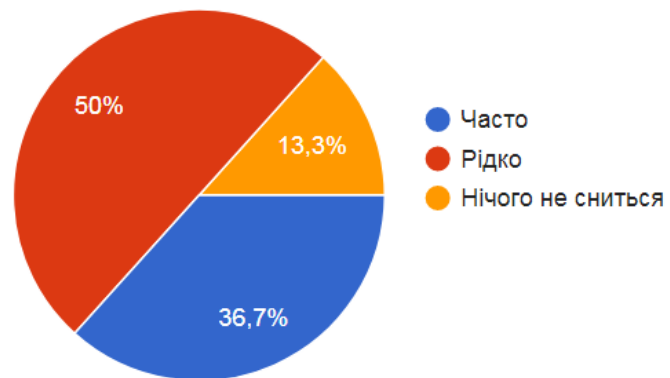


Рис. 2.1.8. Статистика динаміки появи негативних думок чи снів щодо війни

Нами запропоновано конкретизувати, що саме сниться нашим респондентами. Найпоширенішими відповідями були дві – сняться погані сни стосовно війни або ж повна відсутність сновидінь. Досить часто, сняться сни щодо окупації окремих міст, вибухи або ж влучання ракети у місце де перебуває людина.

Досить поширеним явищем сновидінь під час війни є смерть чи фізичне насилля. Про це найбільше засвідчили представниці жіночої статі. Дехто стверджував, що частіше снилися померлі родичі, проте у позитивному ключі, про що не можна говорити до війни, коли такого роду сни були відсутні.

Особливістю даного запитання став той факт, що деяким респондентам почали снитися сни щодо військових дій, окупації, військових формувань задовго до війни (мова йде про півроку чи рік до повномасштабного вторгнення). Тому цілком можна припускати, що це були своєрідні попередження від підсвідомості про небезпеку яка насувається.

Важливий акцент ставився на психофізіологічний стан опитаних під час сновидінь. Окремий ряд опитаних відзначили пустоту в грудях після прокидання від сну, а також холодний піт.



## Чи присутня підвищена нервова збудливість, неспокій та тривога?

30 відповідей



Рис. 2.1.9. Статистика присутності нервового збудження, неспокою та тривоги

Під час війни значно збільшується рівень нервової збудливості, неспокою та тривоги, що пояснюється необхідністю організмом захиститися перед лицем небезпеки та невідомості.

Дані рис. 2.1.9. показали, що переважна більшість опитаних здобувачів вищої освіти (73,3%) відзначили, з початком повномасштабної війни відчувають випадки нервового збудження, тривоги та неспокою, хоча такі випадки відбуваються рідко. Водночас, 13,3% студентів відповіли, що відчувають неспокій, тривогу з того чи іншого приводу майже щодня. Такий самий відсоток студентів відповіли, що взагалі не помітили наявності нервового збудження, тривоги та неспокою з початком повномасштабного вторгнення московитів в Україну на початку 2022 р.

Будь-які тривожні думки пов'язані із війною можуть спровокувати нездатність впоратися із емоціями та хвилюваннями. Це пояснюється в першу чергу індивідуальністю кожної людини та організму, адже кожен окремий організм по різному здійснює дії спрямовані на приборкування емоцій та хвилювань. 63% опитаних відповідно до рис. 2.1.10. засвідчили присутність невміння впоратися із хвилюваннями та емоціями.

### Нездатність впоратися із емоціями та хвилюваннями

30 відповідей

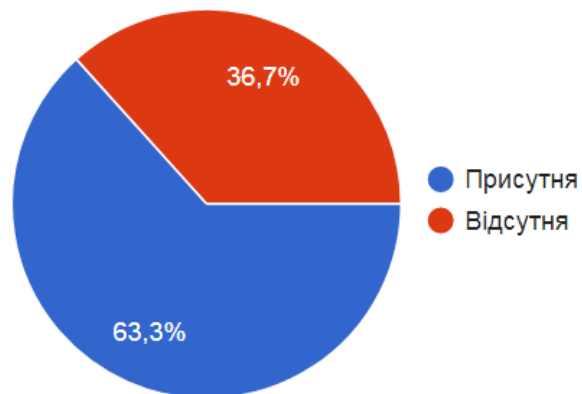


Рис. 2.1.10. Нездатність впоратися із емоціями та хвилюваннями

За даними рис. 2.1.11, надмірне занепокоєння присутнє у 73,3% респондентів. Це насамперед пов'язано із війною, новинами із фронту, загибеллю близьких та знайомих людей, що робить удар по психіці здобувача вищої освіти.

### Надмірне занепокоєння з різного приводу

30 відповідей

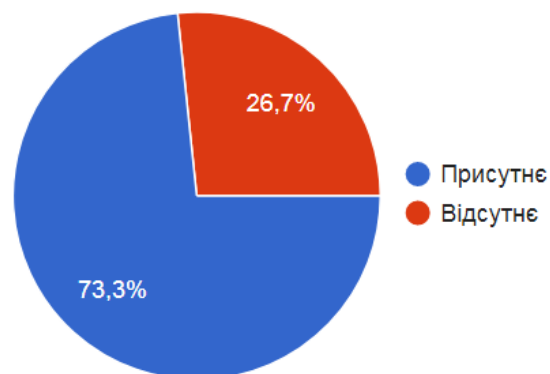


Рис. 2.1.11. Статистичні дані надмірного занепокоєння студентів на фоні війни

Другий модуль складався із чотирьох взаємопов'язаних питань:

1. Перерахуйте джерела вашої тривожності. Дане запитання необхідне для розуміння нами того, звідки молодь найбільше черпає інформацію, а відтак як

вона впливає на їхнє психологічний стан та здійснення спроб взаємодії із джерелами тривожності у напрямку їх зменшення)

2. Які методи для подолання тривожності під час війни ви використовуєте – фізична активність, хобі, алкоголь, наркотики, психологічна та медична допомога, фільми/серіали та можливість зазначити власний метод взаємодії із тривою, що виникла внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну у 2022 р. Необхідно для з'ясування загальної картини методів боротьби молоді з тривожністю.

3. До кого найчастіше ви звертаєтеся, коли відчуваєте тривогу пов'язану із війною та бойовими діями?

4. Що на вашу думку допоможе вам та українським студентам зменшити тривожність на тлі російсько-української війни?

Будь-яка подія, процес, закономірність має своє джерело формування. Без винятку й тривожність. Нами запропоновано відповісти на запитання, що стосувалася джерел інформації, які провокують тривожність на тлі російсько-української війни. Найбільший відсоток отримали Інтернет та новини – більше 80% відповідей.

Новини та соціальні мережі (телеграм канали із новинами) найбільше провокують формування тривожності у сучасних студентів України. Також великий вплив на даний процес створюють розповіді друзів, родичів, що боронять Україні зі зброєю в руках на полях фронту. Найболючішим ударом для деяких респондентів були звістки про загибель дорогих для них людей.

Дехто із студентів, відповідаючи на запитання вказував нав'язливі думки у власній голові, нагнітання зі сторони родичів, друзів та колег як причини появи тривожності на тлі війни.

Найважливіші дані для нашого експерименту надає питання, що стосується студентських методів боротьби із тривожністю під час війни в Україні. Узагальнені статистичні дані наведені у табл. 2.1.2.:

**Методи боротьби студентів українських ЗВО із тривожністю під час війни**

№	Методи боротьби із тривожністю	Кількість респондентів	Відсотковий еквівалент
1.	Фізична активність	11	37%
2.	Хобі	8	27%
3	Спілкування із близькими/друзями	2	7%
4	Психологічна допомога	1	3%
5	Медична допомога	1	3%
6	Фільми/серіали	4	13%
7	Алкоголь та куріння	2	7%
8	Наркотики	0	0%
9	Інше	1	3%

*Примітка.* Сформовано автором на основі статистичних даних авторського опитування

Згідно результатів опитування, найбільшої переваги у подоланні тривожного стану учасники опитування надають фізичній активності – 11 респондентів (37% від загальної кількості опитаних); різноманітним хобі (гра на гітарі, комп'ютерні ігри) – 8 осіб (27%); фільми та серіали як метод боротьби із тривожністю використовують 4 опитаних (13%).

До медичної та психологічної допомоги, як окремих категорій вдаються лише 2 осіб, що відповідно до категорій становить по 3% від усіх опитаних. Для 2 респондентів важливими у боротьбі із тривожністю на фоні війни є спілкування із близькими, розмови про стан та обійми, що у відсотковому еквіваленті становить 7% від загальної кількості.

До алкоголю та куріння як методу зменшення тривожності в масштабі вибірки із 30 осіб вдаються 2 особи (7%). Використання таких методів може погіршити не лише психологічний стан, але й фізичний та призвести до алкогольної залежності, що аж ніяк не допоможе зменшити тривожність, а лише збільшить і так високий рівень тривоги спровокований війною і може призвести до летального випадку.

Слід зауважити, що для прозорості експерименту до варіантів відповідей автором опитування було внесено категорію «Наркотики». Тут слід зауважити

позитивну тенденцію, адже жоден із опитаних індивідів не вказав одним із методів зменшення тривожності саме наркотики.

Також для ґрунтовнішого дослідження у більшості запитання нами було надано можливість власного висловлення, тому опитані могли зазначити власні методи боротьби із тривожністю. Відтак 1 особа (3%) для боротьби із тривожністю використовує молитву.

Тривожність потребує допомоги у її подоланні, особливо коли вона з'явилася через бойові дії. За статистикою опитування, розміщеною у табл. 2.1.3., майже половина опитаних українських студентів (47%) не діляться ні з ким своїми переживаннями, тобто тримають та переборюють усе в собі, що може лише погіршити психологічний стан, призвести до зміни психіки та появи відхилень.

30% або ж 9 із 30 респондентів звертаються за допомогою та порадою до сім'ї; 2 осіб звертаються до друзів, а ще двоє вдаються до психологічної допомоги; 1 особа звертається із молитвою до Бога.

Незвичними були відповіді, що для боротьби із тривожністю студенти звертаються до кота чи соціальних мереж.

Таблиця 2.1.3.

### **Звернення студентів за допомогою у боротьбі із тривожністю під час війни**

№	Позиція	Кількість респондентів	Відсотковий еквівалент
1.	Сім'я	9	30%
2.	Друзі	2	7%
3	Справляюся сам/сама	14	47%
4	Психологічна допомога	2	7%
5	Інше	3	10%

*Примітка.* Сформовано автором на основі статистичних даних авторського опитування

Останнє запитання із другого блоку й взагалі опитування стосувалося думок студентів щодо того, що може допомогти зменшити їхню тривожність спровоковану війною. Майже одноголосною відповіддю була перемога у війні над московитами та вигнання окупантів Збройними Силами України.

Окрема когорта опитаних наголошувала на необхідності адекватної організації навчання, насамперед онлайн, що в умовах військових дій, повітряних

тривоги та ракетних ударів є чи не найрозумнішим рішенням, що збереже людський потенціал.

Багато студентів наголошували на необхідності розуміння викладачами ситуації в державі, її впливу на наявність ресурсу студентів до навчання та власне його важкості. З цією метою для покращення навчання запропоновано урізноманітнити навчання в плані більш цікавих форматів у напрямку кращої взаємодії зі студентами, а не лише зачитування лекцій.

Дехто засвідчив, що віра у майбутнє, замученість до добрих справ, звернення до Бога та спокій можуть полегшити психологічний стан особи та зменшити її тривожність. Також серед відповідей був секс як знаряддя зменшення тривожності. Тут важко не погодитися, адже секс є природнім засобом від нав'язливих думок та тривожності, незалежно від часу, місця та ситуації що склалася, адже він насичує організм необхідними гормонами, що покращує його функціонування.

Таким чином, ми прийшли до загальних висновків про те, що:

- 1) війна значно вплинула на психологічний та фізіологічний стан українських студентів;
- 2) переважна більшість студентів відчули погіршення стану здоров'я – з'явилася тривожність, апатія, нервова збудливість, втрата чи набір ваги, проблеми зі сном, ШКТ, шкірою;
- 3) майже половина студентів тримають усі хвилювання у собі та намагаються самі впоратися із тривожністю;
- 4) для боротьби із тривожністю студенти найбільше обирають фізичну активність, розмови із рідними;
- 5) попри війну студенти вірять та впевнені у перемозі України у війні із росією.

Війна значно впливає на соціалізацію студентів. І. Блохіна вважає, що поведінка тривожних студентів має свої особливості. Війна провокує замкненість особи, тому не рідко такі студенти не приймається групою хоча й не є ізольованим та входить у соціальну групу як найменш популярні, бо по певних причинах, серед

яких бойові дії, є замкненими та некомунікабельними або ж навпаки гіперкомунікабельні, озлоблені та нав'язливі. [6, с. 85]

Досить незвичним фактором формування тривожності під час війни окрім екзаменаційної сесії був період відключення світла внаслідок обстрілів енергетичних об'єктів російськими окупантами.

Психолог О. Білоус в інтерв'ю для Укрінформ повідомив, що нерідко студенти тривожилися за успішність здачі сесії через відключення світла. Проте, основною тривоگوю було відрахування через нездачу сесії, а відтак військовий призов до армії (у випадку із хлопцями). На що цей психолог відповів, що викладач було дано вказівку всіляко сприяти студентам у період екзаменаційної сесії, адже усі розуміють ситуацію у країну. [4]

За словами К. Супрун та Л. Пріснякової, які досліджували проблему особливостей сприйняття та реагування здобувачів вищої освіти українських ЗВО на військові дії в Україні, ті здобувачі вищої освіти, що відзначаються вищим рівнем тривожності більш інтенсивно відчують та усвідомлюють ситуації, що можуть включати у себе можливість невдачі чи загрози, ніж ті у кого значно нижчий рівень тривожності. При тривожному стані у індивіда змінюється поведінка або ж мобілізуються захисні механізми. [49, с. 123]

Стресовим періодом будь-якого здобувача вищої освіти є екзаменаційна сесія. Цей період характеризується високим психологічним тиском та відчуття тривожності. Такі стани особливо загострилися після початку повномасштабного вторгнення армії росії на територію України.

Як стверджують Л. Базалюк, А. Пономаренко та Л. Яніцька під час екзаменаційної сесії у здобувача вищої освіти може підвищуватися тривожне очікування, яке отримає свою кульмінацію у момент складання екзаменів в університеті. [36, с. 409]

Стрес, емоційна та психологічна напруга, тривожність можуть з'являтися під час періоду екзаменаційної сесії. Поява таких станів пояснюється сприйняттям психікою здобувача вищої освіти періоду сесії як критична та загрозна ситуація, яка впливає на навчання в університеті та соціальний статус здобувача. [36, с. 409]

Важливість та актуальність отриманих результатів допоможе нам створити рекомендаційну корекційну програму, що буде на часі. Завдяки отриманим відповідям нам було легше зрозуміти, на чому робити акцент у подальшому ході роботи.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, **HADS**) була розроблена в 1983 році двома авторами Зігмундом А.С і Снайтом Р.П з метою визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати її до використання для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Шкала складена з 14 тверджень, які обслуговують дві підшкали:

- підшкала А – «тривога» (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- підшкала D – «депресія» (depression): парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь наростання симптоматики, – градації вираженості ознаки, і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість)(Додаток В).

Після проведення даного опитування на двох групах ми отримали такі результати

Кг	13	14	12	6	12	10	8	11	14	5	14	12	9	6	13	μ
																10,6
Ег	9	7	12	9	10	14	9	14	10	6	7	8	11	8	11	μ
																9,4

Рис. 2.2.1. Оцінка рівня тривожності у день проведення дослідження

Кг	11	8	11	4	7	14	16	13	16	4	14	13	9	6	11	μ
																10,46
Ег	12	12	11	10	12	9	11	12	12	11	10	9	12	9	9	μ
																11,3

Рис. 2.2.2. Оцінка рівня депресії у день проведення дослідження

Отже, за результатами опитування ми можемо стверджувати, що обидві групи: контрольна та експериментальна, мають схожі показники. Середній бал



тривожності у контрольній групі становив 10,6, а експериментальної – 9,4, що свідчить про середній рівень тривожності в обох колективах. Зашкалою депресії перша група набрала 10,46 балів за середнім показником, а друга – 11,13, що визначається як високий рівень депресивного стану.

Враховуючи отримані результати з двох методик, ми можемо розпочати процес формування корекційної роботи, адже обидві групи, що однакові за чисельністю, мають схожі результати опитувань, що дозволить виявити вплив на експериментальну групу більш прозоро.

### **Висновки до другого розділу**

За результатами дослідження було виявлено, що контрольна та експериментальна групи однако страждають від тривожності, головною причиною якої є воєнний стан, у якому перебуває молодь. Показники досліджень не мають глобальних відрізень, входять до однакових рівнів шкал. За опитувальником GAD-7 обидві групи мають середній рівень тривожності >50% та високий рівень тривожності 26,6%.

Методика HADS видала результати, на основі яких можна стверджувати, що обидві групи мають середній рівень тривожності та високий рівень депресії. Тому узагальнюючи усі результати емпіричних досліджень, наведених у розділі 2 можемо констатувати факт, що переважна більшість здобувачів вищої освіти українських ЗВО турбують прояви тривожності, а також депресії.

Російсько-українська війна вплинула на загальне самопочуття, адже майже усі відзначають безсоння, підвищений рівень агресивності, нервозності та хвилювання, а також відчуття безсилля, апатію, зменшення продуктивності праці та навчання.

Для подолання тривожності найчастіше здобувачі вищої освіти використовували фізичне навантаження, якісне проведення часу та розмови із близькими. Водночас, простежується негативна тенденція проживання усіх емоцій у собі, що лише погіршує психологічний стан та може стати причиною психічних розладів.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ТА ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### **3.1. Розробка корекційної програми зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти**

У даному розділі представлено зроблено спробу дослідження особливостей діагностичного процесу тривожності у студентів. Також нами розроблено та запропоновано програму психологічного впливу на здобувачів вищої освіти під час воєнного часу, спрямоване на подолання негативного впливу тривожності на діяльність індивіда у суспільстві.

Для того, щоб нам створити якісну програму, нам треба взяти до уваги наступні висновки.

Війна це дуже великий травмуючий фактор як для цивільних так і для військових. Вона стала причиною хронічного стресу, тривожності та тим процесом, який важко контролювати. [57, с. 20]

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну значно вплинуло на психічне здоров'я, адже більшість людей, в тому числі здобувачі вищої освіти пережили травмуючі події, що наклали певні наслідки на психіку. [15, с. 91]

Варто зазначити, що війна значно впливає на психіку людини, вносячи зміни в поведінку, емоційну складову. Особливо вразливими є здобувачі вищої освіти, адже поряд із складним навчальним навантаженням, стресом пов'язаним із екзаменаційною сесією, невідомість щодо майбутнього додається ще й війна, яка є надзвичайно великим демотивуючим фактором для студентів.

З нашого боку, наголошуємо, що кожна людина по різному справляється зі тривожністю, стресом, депресією. Частина суспільства змогли адаптуватися до ситуації в державі, проте велика частка студентів, як і інших українців потребують допомоги у подоланні тривожності.

Ті хто відзначають симптоматику депресії мають скарги на те, що не можуть нічого контролювати тому виникло відчуття, що їх життя на паузі, відкладене десь у шухляду після перемоги.

Такий стан у психології, згідно Н. Єременко, В. Ужвенко та Н. Ковальнової називають завмиранням. Такий стан може тривати у часовому проміжку 20-60 хв. після стресової ситуації. Однак війна ще триває, тому дослідниці наголошують на тому, що загроза нікуди не поділася.

Стан завмирання необхідний індивіду для самозбереження та визначення чітких дій для реакції на загрозу, накопичити сили та поступово здійснити підготовку до дій. [15, с. 91-92]

Слід зауважити, що перемога у війні із рф не забере усіх наслідків, які вона спричинила. Ми вважаємо, що вплив війни на психіку та здоров'я населення, серед яких групою ризику є здобувачі вищої освіти буде помітна як мінімум ще протягом 5-10 років опісля перемоги.

Ці негативні впливи будуть відзначатися не лише у сфері здоров'я, а й будуть помітні у всі сферах життєдіяльності українців – від економіки, політики, закінчуючи стосунками у сім'ї та взаємовідносинами із собою.

Ми вважаємо, що першопричинами такого рівня тривожності є відсутність поблизу рідних, розлука із батьківщиною, мовний бар'єр, проблеми із адаптацією.

Водночас слід розуміти, що поряд із тривожністю на тлі військових дій та війни на території України у студентів може розвинути депресія.

Згідно опитування переселенці у межах України мають значно менший рівень ситуативної тривожності, ніж евакуйовані за межі нашої держави. Це знову ж таки пояснюється розлукою із рідними, тугою за рідною землею та домом, проблемами із адаптацією та мовний бар'єр. [24, с. 99]

Важливим питанням є рівень достатку, адже він прямо пропорційний із рівнем задоволення життям та тривожність. Достатки українців, зокрема й студентів значно зменшилися через війну, що провокує формування тривожності за свій фінансовий стан та майбутнє.

Особи із низьким достатком відзначаються досить високим рівнем тривожності (зафіксовано у майже 59% опитаних), ніж особи, які оцінюють свій достаток як високий – у них помірний рівень тривожності.

Наявність чи відсутність роботи в умовах війни також фактор впливу на тривожність здобувачів вищої освіти. Згідно даних табл. 2.2.3, 70% студентів не мають роботи, 18% - мають певний підзаробіток та лише 12% мають постійну роботу, а відповідно заробітню плату.

Таблиця 2.2.3

### Статистика зайнятості студентів в умовах воєнного стану

Показник	Відсотковий еквівалент
Студенти, що мають роботу	12%
Студенти що не мають роботи	70%
Студенти, що мають підзаробіток	18%

*Примітка.* Сформовано на основі [24, с. 100]

Здобувачі вищої освіти, які мають роботу чи під заробіток мають помірний рівень тривожності, ніж ті, у кого відсутні власні кошти. У таких осіб фіксується дуже високий рівень тривожності. [24, с. 100]

Слід розуміти, що у здобувачів вищої освіти із тривожністю внаслідок впливу військових дій цілком може розвинути депресія. Головна небезпека депресивного стану – тривалість, а також ігнорування стану та його наслідків з боку самої особи так і з боку оточуючих (рідних, медиків, психологів)

Перш за все ми прописали у нашій програмі групову психотерапію, видом терапії, що проводиться в групі (у нашому випадку з 15 людей). Головною причиною використання саме цієї методики є максимальне залучення кожного учасника навіть у пасивній формі: їм не обов'язково усім ділитись своїми переживаннями, але під ефектом щирості та відвертості інших учасників будуть формуватись асоціації. Досвід багатьох людей є спільним, тому студенти почуваються зрозумілими, залученими, одним цілим, вони можуть підтримувати один одного, або знаходити заспокоєння слухаючи, як із стресом поряються інші.

Щоб якомога ефективнішим зробити дані сесії, яких ми провели 5, що складало 7,5 годин вцілому (1,5 години на сесію), ми залучили такі методи як бесіда, методику НЛП (нейролінгвістичне програмування) «Кулька» та методику арт-терапії «Моє майбутнє».

Методика «Кулька» - методика самозаспокоювання при якій людина проговорює про себе чи в голос про свої страхи та переживання. Головна мета – це «перенести» занепокоєння та негативні емоції в образ кульки, а потім луснути її. Така методика допомагає візуалізувати позбавлення від негативу, додає адреналіну, але є цілковито безпечною.

Малюнок терапія у вигляді малюнка майбутнього, несе на меті наповнити людини позитивними емоціями на основі мрій, бажань, контакту із дитиною усоби.

Загальні методи як бесіда допомагали студентам проговорити свої переживання, поділитись із людьми такого ж досвіду та відчутти розуміння.

Також, щоб підкріплювати впевненість та самоконтроль нашої групи, ми проводили інформаційні сесії, щодо методик, які допоможуть їм у айбутньому заспокоювати себе самостійно. До таких методик входили методики дихання, релаксації шляхом слухання музики, співу, занять спортом, аутогенні тренінги, методи саморегуляції та самонаказу.

Корекція тривожних станів у здобувачів вищої освіти, що розвинулися на тлі російсько-української війни включає комплекс найрізноманітніших заходів, що включають в себе – виправлення поведінки людини або ж психологічного розвитку за допомогою спеціальних засобів.

На думку, І. Ясточкіної, метою психокорекції є забезпечення повноцінного розвитку та діяльності особистості, підвищення адаптації та працездатності. [61, с. 132]

Студентів слід навчити саморегуляції їх психічних станів та емоційної складової організму, адже вміння контролювати свої емоції є необхідним для психічного та фізіологічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Саморегуляція тривожності може здійснюватися двома шляхами

- 1) Попередження виникнення тривожних станів
- 2) Зниження впливу сформованих станів.

I. Ясточкіна посилаючись на безліч науковців навела основні методи психологічної саморегуляції:

- 1) Дихальні техніки
- 2) Фізичні вправи
- 3) Аутогенне тренування
- 4) Візуалізація
- 5) Нервово-м'язова релаксація («прогресивна релаксація»)
- 6) Способи пов'язані із впливом слова.

Нормалізація дихання із використанням дихальних практик є одним із найдієвішим методів регулювання рівня тривожності, адже дихання єдина функція, що може керуватися нашою свідомістю. Спокійне, глибоке та рівне дихання сприяє зменшенню тривожності.

Відомо, що імпульси із центрів дихання переходять у кору мозку, змінюючи їх тонус. Типи дихання впливають на роботу центральної нервової системи.

Повільний вдих, але різкий видих тонізують нервову систему, активізують рівень роботи центральної нервової системи. Коли особа робить вдих швидко та з енергією, а видих – повільно та спокійно, то це навпаки розслабляє центральну нервову систему, знімає напругу із центрів мозку, здійснюється нормалізація кров'яного тиску та зменшується емоційна напруга.

Слід зауважити, що добре допомагає позіхання із одночасним потягуванням тіла. При позіханні поліпшується кровопостачання легенів, а відтак, організм насичується киснем, що супроводжується приливом крові. Ці процеси підвищують тонус організму та сприяють формуванню позитивних емоцій. [61, с. 135-136]

Аутогенне тренування – метод психологічної саморегуляції, запропонований у 1930-их рр. австрійським науковцем І. Шульцем, що поєднують методи самонавіювання та саморегуляції. Цей метод полягає у навіюванні відчуття ваги та тепла у кінцівках, опісля відчуття тепла біля серця, сонячного сплетіння, а відтак

тепла по всьому тілу, що наостанок супроводжується відчуття прохолоди в області чола.

У свою чергу аутотренінг – це метод, необхідний для управління людиною власними емоціями та психологічним станом. У основі методу регуляції тривожності стоять практики самонавіювання та саморегуляції. Людина використовує наперед завчені фрази, але у стані розслаблення (т. зв. аутогенного занурення), яке за своєю суттю є глибоким розслабленням. Фахівці радять займатися аутотренінгом вранці та ввечері. Це пояснюється тим, що у ці періоди доби кора головного мозку все ще загальмована, а тому розслаблена, що дає змогу психологічного впливу та корекції стану. [61, с. 134]

Студент – це особа, яка любить усе уявляти та візуалізувати, а метод візуалізації прекрасно може підійти у методах психокорекції тривожних станів, що розвинулися на фоні російсько-української війни.

Метод візуалізації допомагає активувати емоційну пам'ять, адже візуалізація здійснюється крізь низку відчуттів – зорових, слухових, смакових, за допомогою дотику. Візуалізація допомагає студентові відчути відчуття, які він відчував раніше, адже це допомагає зняти емоційну, фізичну та психологічну напругу, через те, що студент відволікається від стресової чи травмуючої ситуації.

Суть роботи візуалізації полягає на зверненні уваги щодо вирішення проблем, а не на самі проблеми, яка є гнітючою. Також варто зазначати, що для кожного студента підходять різні методи візуалізації. Один студент може краще сприймати слухові образи, хтось може сприймати зорові образи, а зовсім інший здобувач вищої освіти буде орієнтуватися на дотик, як відчуття. [61, с. 136]

На думку української дослідниці І. Ясточкіної між нашим тілом і психічними станами існує внутрішній зв'язок. Ми можемо погодитися із цим твердженням, адже тривожність завжди має відображення на тілі – скованість тіла, тремор рук, тремтіння тіла, страх, що проявляється у стисканні м'язів тіла.

Тому для зменшення нервово-м'язової напруги, як складової стану тривожності, здобувачам вищої освіти пропонується цікавий метод корекції стану тривожності – метод прогресивної релаксації, по іншому його ще називають

методом розслаблення м'язів. Даний метод психокорекції був розроблений у 1930-их рр. Едмундом Джекобсоном (Якобсоном). [61, с. 135]

Американський лікар-фізіолог помітив, що при емоційних перенавантаженнях чи збудженнях тіло реагує напружуючи м'язи. Також він з'ясував, що певному психічному стану відповідають напруження певної групи м'язів:

- Відчуття страху та тривоги – напруження м'язів потилиці, губ, глотки, язика та гортані;
- Пригнічений стан – напруження м'язів дихальної системи;

Звідси Е. Якобсон дійшов висновку, що стан тривожності провокує напругу м'язів, а ті в свою чергу провокують збільшення негативних емоцій.

Вправа запропонована нам полягала у початковому напруженні м'язів, а потім здійснити спробу зменшення напруги, тобто поступово розслабляти м'язи. Як результат, це допомагає краще та свідоміше контролювати стан напруги, адже особа спроможна чіткіше розуміти ступінь розслаблення м'язів. [61, с. 135]

Слід пригадати теорію Джеймса-Ланге, яка полягає у тому, щоб здійснювати розслаблення м'язів для зняття емоційної напруги (страху та тривожності)

Якщо більше детально розглядати вправу м'язової релаксації Якобсона-Еверлі, то вона полягає у поетапних кроках:

- 1) здійснення нормалізації дихання;
- 2) поетапне розслаблення м'язів грудної клітини, ніг, стегон, плечей, рук, та м'язів обличчя;
- 3) чергування сильної напруги м'язів і швидкого розслаблення відповідно до групи м'язів; [61, с. 136]

Своєрідними методами психокорекції цих процесів стану тривожності українських здобувачів вищої освіти на тлі російсько-української війни є методи пов'язані із впливом слова.

Методами, що пов'язані із впливом слова є:

- 1) самонавіювання
- 2) самопереконання;



- 3) самосхвалення (самозаохочення);
- 4) самонаказ; [30; 61, с. 136]

Самонавіювання – один із методів саморегуляції та самовиховання, в основі якого лежать процеси навіювання особи самій собі, багаторазового повторення слів, формулювання, які мають позитивне спрямування. [44; 61, с. 136]

Самопереконавання – метод саморегуляції та самовиховання, що полягає у доведенні особи самій собі у необхідності процесу формування якостей та здібностей необхідних для кращого розвитку особистості та самовдосконалення. До прикладу, для того щоб контролювати тривожність здобувачу необхідно оволодіти дихальними техніками для зменшення проявів тривоги під час навчання в умовах воєнного стану. Для власної впевненості він чи вона починає добирати аргументи, що стосуються правильності рішення і з метою його досягнення. [29]

Самосхвалення – метод самовиховання, що полягає у переконанні себе у чомусь завдяки відповідним аргументам та доказам. Людина схвалює свої позитивні сторони, якості та вчинки. [30]

Самонаказ – метод саморегуляції, що полягає у промовлянні коротеньких висловів-розпоряджень спрямованих самому собі. Прикладом само наказу можуть бути фрази «Не піддавайся на провокації», «Мовчи», «Просто слухай», «Розмовляй спокійно» [37]

Загальними та усім відомими методами боротьби із тривожністю є здоровий сон, правильне харчування, достатня фізична активність, відпочинок. Також важливим елементом, за словами Т. Мостової є «...зміна ставлення до недосконалого світу». [32, с. 475]

Американський психолог А. Харт опублікував книгу «Ліки від тривоги». У ній він стверджує, що одними із найдієвіших методик психокорекції тривожності є розмова із близькою людиною. Це допомагає людині прийняти себе, визнати проблеми та обговорити це із дорогою для неї людиною.

Н. Жигайло та Т. Шолубка запропонували практичні рекомендації та методи (рис. 3.2.1) для формування психологічної стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. Також можна записувати усі свої думки у

щоденник, який можна завести спеціально під тривожні думки. Це допомагає не тримати думки у собі, ділитися ними, проживати їх, аналізувати їх крізь призму зміни поведінки та психологічного стану. Такі записи допомагають психологічній розгрузці та розслабленості [17, с. 10]

Англійський психотерапевт Люсі Бересфорд пропонує задіювати методику сканування усього тіла. Для цього студенту чи будь-якій іншій людині слід сісти на стілець та спробувати відчутти кожен частину тіла. Такий процес добре допомагає відволіктися від негативних та тривожних думок. [53]



Рис. 3.2.1. Методи формування студентської психологічної стресостійкості

*Примітка.* Сформовано на основі [17, с. 10]

Серед практичних рекомендацій формування психологічної стресостійкості здобувачів вищої освіти, дослідниці пропонують:

1) Сон та відпочинок – перше і найважливіше право кожного здобувача вищої освіти. Відпочинок та сон важливий для відновлення внутрішнього балансу та сил, які необхідні для нормального життєвого балансу та життєдіяльності;

2) Робота із емоційним інтелектом – передбачає навчання контролю емоцій та переживань та навчання висловлювати їх.

3) Формування добробуту – передбачає формування необхідних умов для розвитку особистості – не ізолюватися від суспільства, здійснювати спілкування із друзями та однолітками у Інтернеті чи вживу, долучатися до різних заходів;

4) Взаємопідтримка – є важливим фактором формування психологічної стійкості, адже кожна людина незалежно від сил та можливостей потребує підтримки. Необхідно підтримувати одне одного, приділяти увагу тим, чий емоційний стан викликає занепокоєння. Взаємопідтримка допомагає адаптуватися до навколишніх умов та навчання під час військових дій на території України;

5) Віра – є одним із найкращих методів формування психологічної стійкості. Віра в себе, у свою країну та ЗСУ допомагають здобувачу вищої освіти тримати психологічну рівновагу та навчатися. Коли людина в щось вірить і має до кого звернутися це дуже допомагає у досить важкі періоди життя, до яких відноситься війна;

6) Спілкування – воно заспокоює душевні рани, людина має можливість виговоритися, обговорити наболіле. Це важливо з огляду того, що людина є соціальною істотою і потребує спілкування і перебування у соціумі. Водночас потрібно вміти контролювати коло спілкування, адже надмірне чи недостатнє спілкування негативно впливає на психо-емоційну складову організму;

7) Формування інформаційної чистоти – надзвичайно важливе під час війни, адже у такий час значно збільшується наплив інформації різного характеру, тому здобувачу вищої освіти потрібно вміти фільтрувати інформацію, адже не кожна інформація несе важливий зміст, а може навпаки нести дезінформацію та негативно впливати на свідомість людини (яскравий приклад зомбоящик у рф, який повністю впливає на свідомість суспільства, яке не має критичного мислення та не

в змозі проаналізувати різні джерела). На нашу думку, для інформаційної чистоти слід також критично ставитися

8) Читання – стимулює розумову діяльність, розвиває критичне мислення, увагу, пам'ять, збільшує та урізноманітнює мовлення. Також читання зменшує тривожність та відволікає від негативних думок;

9) Ведення щоденника – необхідно для впорядкування думок, адже не завжди є кому виговоритися чи поділитися своїми думками. Також ведення щоденника неабияк дисциплінує здобувача вищої освіти. Чим більш впорядковані думки, тим менше негативних думок в голові, а відтак зменшення або відсутність стану тривожності; [17, с. 10-12]

Т. Мостова – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної психології та психології розвитку особистості Одеського національного університету ім. І. Мечникова посилаючись на С. Яланську здійснила узагальнені практичні рекомендації психологічного самозабезпечення та зниження тривожності для здобувачів вищої освіти під час російсько-української війни:

1) Техніка глибокого дихання у випадку появи нападу тривоги чи паніки. Вона допоможе оптимізувати психофізіологічний стан. Контроль дихання починається із глибокого вдиху (протягом 4 сек.), далі йде затримка дихання (4 сек.), опісля глибоко видихнути (повільно протягом 8 сек., щоб відчувати груди та живіт);

2) Відновленню фізичних та психологічних сил допомагає творчий потенціал, який заспокоює нерви, нормалізує тиск, зменшує тривожність та здійснюється виведення негативної енергії та думок із організму;

3) Фізична активність у будь-якій формі допомагає відволіктися та переключитися на розумову діяльність. Пересування меблів, присідання, віджимання, біг чи просто ходьба допомагають відволіктися та зорієнтуватися та переключитися на розумову діяльність; [32, с. 477; 60, с. 198-199]

За словами Н. Жигайло хороше соціальне оточення є важливим ресурсом для психологічної стресостійкості та зменшення рівня тривожності. Саме

найближче оточення допомагає легше перенести складні життєві періоди, серед них, без сумніву війна.

Для формування психологічної стійкості в умовах війни важливим є рівень психологічної культури та освіченості. Ми вважаємо цей чинник одним із найважливішим в умовах сьогодення, адже здобувач вищої освіти, який має базові знання із психології, психологічної культури, володіє базовими методика врівноваження емоцій та почуттів легше перенесуть такі стресоформуючі періоди, як війна, внаслідок якої й формується тривожність. [17, с. 8]

Фізична культура теж відноситься до ресурсів психологічної стійкості. Н. Жигайло та Т. Шолубка, вважають важливим фактором стан здоров'я та відношення до нього як до цінності, адже це значно допомагає формуванню психологічного балансу організму та в рази зменшує відчуття тривоги, а тому поступово унеможлиблює формування депресії у студентів.

Матеріальні блага також є одним із важливих компонентів психологічної стійкості під час війни. Погодьтеся, ті, хто оцінює свій матеріальний стан як задовільний, краще переносять стрес та тривожність під час війни, адже вони впевнені у своєму завтрашньому дні та майбутньому, бо в таких людей присутня комфортна для життя сума грошей і на випадок надзвичайних ситуацій присутня сформована фінансова подушка. Що не скажеш про людину, яка немає достатніх фінансових ресурсів, що прямопов'язано із станом незадоволення, який породжує тривожність та невпевненість у майбутньому. [17, с. 8]

Н. Жигайло та Т. Шубайло запропонували низку вправ, що допоможуть здобувачам вищої освіти зменшити рівень тривожності, що розвинулася на фоні російсько-української війни. Список найефективніших із них:

- Вправа «Ритмічне дихання»
- «Дихання за квадратом»;
- «Заземлення»;
- «Я в безпеці»;
- «Взаємна підтримка»;
- Вправа «Аромати»;

- «Зняття напруги через рух»; [17, с. 9]

Т. Михайловська та Є. Неведомська в ході дослідження рівня тривожності студентів, на базі Інституту людини Київського університету ім. Б. Грінченка визначили, що рівень тривожності залежить від типу темпераменту.

З огляду на результати емпіричних досліджень, вони надали певні рекомендації педагогам для зменшення рівня тривожності здобувачів вищої освіти:

- Менше критики в сторону здобувачів вищої освіти (особливо в умовах війни), а навпаки підбадьорювати;

- Не порівнювати студента з іншими, не наголошувати на різниці успіхів у навчанні;

- Здійснювати оцінювання поліпшення навчальних результатів;

- Не фіксувати увагу на невдачах студентів під час навчальної діяльності, проте відзначати найменший успіх;

- Не можна залишати студентів без уваги. Необхідно виявити позитивні якості та здійснити вплив у напрямку їх покращення, допомогти у підвищенні самооцінки.

- Здійснювати мотивацію студентів, шляхом їх включення у суспільне життя університету та поза ним;

- Встановити теплі стосунки та довірчий контакт із кожним студентом

- Вивчати системи взаємостосунків у групі з метою формування відносин у сприятливе русло для створення відповідного клімату в колективі; [33, с. 141]

Важливим у процесі боротьби із тривожністю мотивація, а саме сила мотивації, адже імпульс який породжується мотивацією виробляє енергію для здійснення дії. У випадку якщо результат екзамену важливий для здобувача вищої освіти то у такому випадку важко та майже не можливо позбутися хвилювання та тривоги.

Ми навели приклад мотивації з погляду використання її методів, а саме самонавіювання. Водночас ефект самонавіювання може мати як позитивний так і негативний результат. У студентів під впливом стресу та тривожності зазвичай самонавіювання має негативний ефект. Однак, якщо її задіяти у правильному руслі, то звичайно вона матиме позитивний характер і принесе користь студенту.

Існує ствердження, якщо людина часто вимовлятиме свою мету, то мозок згодом запрограмується на виконання цієї мети, і в підсумку вона стане реальністю. [2; 36, с. 410]

Тому якщо студент постійно буде думати що негативно скласти сесію, не матиме часу на підготовку, що він нічого не знає, то у підсумку це зіграє із ним злий жарт, адже низька мотивація породить негативний результат під час екзаменаційної сесії.

Якщо він самоорганізується, буде впевненим у тому, що здасть, збалансовано харчуватися, матиме достатній сон, а підготовку дозுவатиме із відпочинком, то такий підхід приречений на успіх, а екзамен не буде таким страшним. [36, с. 410]

Існує багато методів самонавіювання, одним із таких є афірмації – твердження, що заряджені на позитивний результат. Результативність афірмації залежить від певної послідовності дій та факторів:

1) Необхідно визначити, що потрібно змінити  
2) Потрібно розслабитися – найактивніше афірмації сприймаються коли наш свідомий розум є вимкненим, а саме під час сну, прослуховування музики, медитацій

3) Віра – необхідний елемент на шляху до досягнення мети (у нашому випадку боротьби із тривожністю під час екзаменаційної сесії в умовах воєнного стану в Україні). Людина повинна вірити у ті слова, які промовляє. Саме віра дає стимул на те, що все здійсниться, віра дає шанс на пробудження, зміни думок, позицій та дій.

4) Тільки реальність – твердження мають бути вимовлені у теперішньому часі та від першої особи – «Я не тривожуся», «У мене все вийде», «Я подолаю страх та тривожність і здам екзамени», «Я у безпеці»;

5) Позитивне мислення – самонавіювання має бути позитивним, адже підсвідомість реагує на позитивні команди та спонування.

6) Практика – для закріплення та пришвидшення результату потрібно постійно практикуватися: промовляти афірмації, думати позитивно, розслаблятися. Тоді й прийде бажаний результат. [2; 36, с. 410]

Ми вже навели одну із практик самонавіювання, однак існують інші методики самонавіювання:

1) Самонавіювання Е. Куе – техніка, відповідно до якої особа має прийняти зручну позу (сидячи чи лежачи), закрити очі, поступово розслабитися та починати пошепки говорити певні формули та слова для самонавіювання. Досить важливо, аби ці слова були простими та склалися із декількох слів. До прикладу – «Я у безпеці», «Я спокійна», «Я щасливий».

2) Візуалізація – уявлення в голові та переживання подій, які ви уявили. Людина повинна максимально уявити необхідну для неї ситуацію і починати її проживати. Ефект візуалізації полягає в тому, що мозок не в змозі від різнити уявні події від реальних. Коли студент візуалізує, то мозок розуміє, що така подія відбувається чи відбувалася насправді.

Бувають випадки, що особі потрібна медична допомога, тому слід вчасно надати необхідну психологічну та медичну допомогу. В. Килимчук стверджує, що на сьогодні терапія тривожних розладів здійснюється із використанням двох типів медичних препаратів – антидепресанти із анксиолітичним (протитривожним) ефектом та проти тривожні препарати (анксиолітичні).

В ідеалі анкісіолітики мають зняти будь-які тривогу не залежно від ситуації та не мають викликати синдрому відміни, седативності, психологічної чи фізіологічної залежності, передозування чи інших негативних наслідків. [25, с. 46]

Традиційно у медицині для лікування тривожності використовують медичні препарати бензодіазепінового ряду, що характеризують швидкістю дії та ефекту від нього. Проте тривале вживання таких препаратів може спричинити звикання, психомоторні порушення. Тому все часто медики для лікування тривожності використовують буспірон.

Буспірон – серотонінергічний препарат-анксиолітик, що комплексно об'єднує дві дії – антидепресантну та антитривожну. [25, с. 46]

Важливим для нашого дослідження є аналіз іншим методик медичного спрямування, що використовують для подолання тривожності у студентів, що розвинулася на тлі російсько-української війни.



У медицині на сьогоднішній день широко використовують різні творчі методики, для подолання тривожних станів. Творчість дозволяє здобувачу вищої освіти насамперед розслабитися, проявити та заявити про себе, а також зняти емоційну та психологічну напругу та подолати внутрішні страхи.

Н. Атаманчук запропонувала певні напрацювання психологічної допомоги студентам внаслідок військової агресії московських терористів проти Української держави.

На думку дослідниці найефективнішими творчими техніками (методами) є казко-терапія, арт-терапія, пісочна терапія, глино-терапія, іпо-терапія, музична та танцювальна техніки.

Арт-терапія допомагає здобувачу вищої освіти розслабитися, розкрити внутрішню сутність та переживання крізь малюнки, візуальні образи. В. Назаревич розробив арт-практику під назвою «Моє місце під сонцем». Студентові пропонується намалювати Яблуко, що образно символізує Я, тобто саму особу, а також черв'яків, які впливають на яблуко. Образно, під черв'яками психолог може зрозуміти вплив негативних чинників на здобувача вищої освіти в умовах російсько-української війни. [3, с. 115]

Досить часто використовується глино-терапія та пісочна терапія. Перший вид терапія (глино-терапія) використовується коли особа не може розповісти про свій стан. Тому індивіду пропонується зануритися у внутрішній світ, щоб потім за допомогою солоного тіста чи глини внутрішні переживання перенести у зовнішній світ через призму форм.

Пісочна терапія допомагає подивитися на внутрішні почуття збоку, перенести їх на пісок та прожити їх, для того щоб їх прийняти і жити далі. Вона допомагає зменшити страх, тривогу, проаналізувати особистісні та психологічні зміни. [3, с. 117]

Кожна людина, а особливо студент, де б він не знаходився, любить слухати музику. Залежно від обставин, настрою та впливу внутрішніх та зовнішніх факторів кожен слухає відповідну музику. На думку Н. Атаманчук психотерапевтичний ефект матиме не стільки прослуховування музики, а спів.

Ми можемо погодитися із дослідницею, адже спів допомагає людині зняти тривогу, розслабитися, прийняти себе такою якою вона є. Можемо підтвердити із власного досвіду, що коли у людини все добре у житті, вона просто слухає музику, ритми, але коли у людини важкі життєві періоди та проблеми то вона більше вслухається у сенс слів. На нашу думку це пов'язано для необхідності людиною забезпечення прийняття її стану.

Вченими доведено факт, що під час прослуховування музики дихальна та кровоносна систем підлаштовуються під такт музики, а прийняття психікою музики стає набагато тоншим, адже вона починає помічати те, що не помічає простий слухач. Це аргумент на корист нашого попереднього твердження, що у випадку важких життєвих криз людина вслухається у сенс слів, а у випадку позитивних змін слухає виключно музику, ритм, такт. [3, с. 116]

Психолог Сандра де Монте пропнує прості техніки для зменшення тривожності, що розвинулася на фоні війни:

1) Обмеження часу на новини та соцмережі – ті місця, звідки йде найбільший масив інформації, який сприймає наш мозок. Великий масив інформації перевантажує мозок, який і так працює без перестанку, щоб забезпечити безпеку.

2) Відслідковування думок – тривогу підсилюють новини, які постійно людина аналізує, обдумуючи у голові. Тому для того щоб відволіктися можна розв'язати кросворд, подивитися фільм у колі сім'ї

3) Дихальні вправи – допомагають нормалізувати стан, зменшити прояви тривоги; [53]

Для подолання тривожності здобувачів вищої освіти українських ЗВО на нашу думку слід розробити комплексну програму допомоги психологічного стану, що може включати наступні компоненти

- По-перше, варто було б запровадити різноманітні психологічні курси та тренінги. Вони допомогли б українським здобувачам вищої освіти ознайомитися із основами психології, оволодіння емоціями та самоконтролем у кризових та надзвичайних ситуаціях;

- По-друге, ввести курс психоосвіти в університеті незалежно від профілю навчання. Ми вважаємо, що це важливо з огляду на події сьогодення. Кожен студент і взагалі кожна особа повинна мати базові знання із психології, психологічної саморегуляції. Психоосвіта допоможе зменшити негативний вплив будь-яких стресових факторів, серед яких найвище місце займає війна. Це допоможе зменшити відсоток психологічних травм. Звісно це не захистить людину від травмуючих подій та ситуацій, але дасть можливість підготуватися та легше прожити та адаптуватися до таких ситуацій

- По-третє, залучати студентів у різні просвітницькі заходи – арт-терапії, музичні заходи, іпотерапії. Це потребує аналізу потреб і бажань студентів, але водночас це полегшить фахівцям працю із самими студентами, адже він наперед знатиме вподобання та зможе підібрати необхідний психологічний інструментарій та методики, що допоможуть зменшити вплив тривожності на організм здобувача вищої освіти;

- По-четверте, необхідна більш тісна співпраця психологів, психотерапевтів, психоаналітиків із медичною сферою. На нашу думку, до проблеми тривожності потрібно підходити комплексно – досліджувати негативний вплив та тенденції тривожних станів з двох сторін – зі сторони психології - внутрішніх психологічних та ментальних змін та зі сторони медицини – зміна поведінки, а також зміни у фізіологічному, психічному стані.

Наостанок варто зазначити, що успішність подолання тривожності здобувачів вищої освіти залежить від співпраці обох сторін – здобувачів вищої освіти із фахівцями та навпаки. Лише пліч-о-пліч можна подолати труднощі та досягти успіху.

### **3.2 Аналіз результативності проведеної корекційної роботи**

Протягом 2 тижнів корекційної роботи ми проводили зі студентами різні методики описані раніше. Зовнішній вигляд студентів дійсно покращився, вони почали яскравіше вдягатись на зустрічі, приносили гостинці для своїх колег, більше сміялись, ходили проводити час разом після зустрічей. Щоб остаточно запевнитись

у ефекті, нами було проведено тести HADS та GAD-7 повторно на групі студентів Київського університету імені Бориса Грінченка.

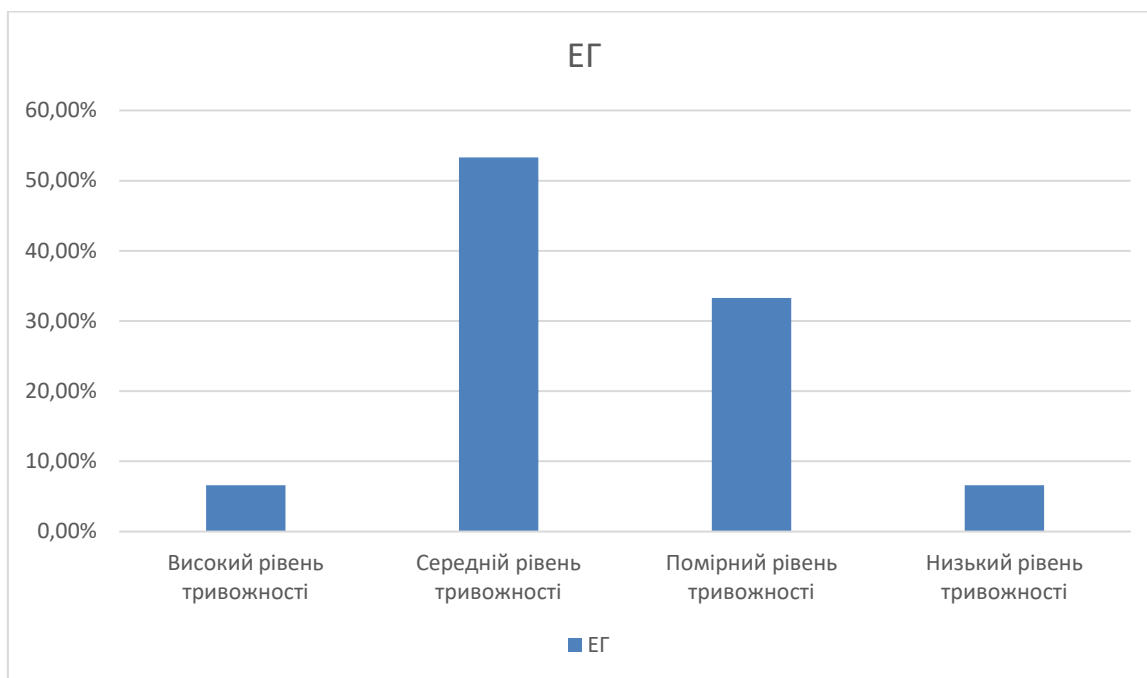


Рис. 3.1.1. Оцінка рівня тривожності після застосування програми

Результати, які ми отримали після повторного проведення опитування змінились у порівнянні із попередніми. Тільки один студент мав високий рівень тривожності, зоча на початку дослідження високих показників було чотири. Вісім студентів показали наявність середнього рівня тривожності, коли спершу їх було дев'ять. Помірний рівень тривожності мали п'ятеро осіб, а на початок помірний рівень спостерігався лише у одного студента.

Тривожність	8	8	7	6	7	10	8	11	11	5	10	8	9	6	9	μ	8,2
Депресія	11	6	10	4	5	10	12	12	14	4	10	12	6	6	11	μ	8,8

Рис. 3.1.2. Оцінка рівня тривожності після застосування програми.

За результатами дослідження ми можемо стверджувати, що рівень тривожності знизився у експериментальній групі. Важливо зауважити, що робота

проводила у групі, без індивідуальних консультацій, а також слід враховувати, що війна все ще триває, що не може дати людям можливість почуватись у безпеці, тому результативність такого дослідження є значно меншою, ніж могла бути за умов мирного стану в Україні.

### **Висновки до третього розділу**

Проблема діагностики та розробки програм психокорекції та психологічних тренінгів, що стосуються тривожності здобувачів вищої освіти потребують більшої уваги з боку науковців та фахівців. Ми намагалися у загальних рисах висвітлити особливості діагностичного процесу тривожності у здобувачів вищої освіти українських ЗВО.

Водночас нами було здійснено розробку комплексної програми психокорекції тривожних станів у молоді на тлі російсько-української війни.

Вона комплексно здійснює оцінку стану студента та спрямована на всебічний розвиток особистості та на психологічний розвиток і стійкість в умовах війни. В методику включено пропозиції щодо:

- вивчення потреб та бажань здобувачів вищої освіти
- залучення молоді у різноманітні заходи в університеті та поза них, що сприятиме соціалізації, єднання студентів а відтак зменшенню рівня тривожності у молоді;
- запровадження різних курсів та тренінгів, як складової психоосвіти.

Розробка таких програм та тренінгів важлива з огляду намагання збереження психологічного, ментального та фізіологічного здоров'я не тільки молоді, а й усього населення України, яке без сумніву постраждало від негативного впливу, що принесли російські терористи у всі сфери життя українців.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо саме у дослідженні проблеми розробки корекційних програм спрямованих на зменшення негативного впливу тривожних станів на здобувачів вищої освіти. Водночас, як ми говорили раніше, цей процес потребує детальної та тривалої праці від українських науковців.

Після проведення методики психокорекції для студентів ми повторно провели опитування і отримали позитивні результати зменшення рівня тривожності у студентів Київського університету імені Бориса Грінченка.

## ВИСНОВКИ

Здобувачі вищої освіти є соціальною групою на яких накладено великий психологічний тягар та виконання завдань, які потребують підтримки та допомоги. У великому списку факторів що впливають на тривожність студента поряд із навчання та особистими проблемами додалася війна, з якою студенти по різному намагаються справлятися.

Більшість західних дослідників сходяться у баченні феномену тривоги як емоційної реакції на небезпеку. Тому можемо сказати, що повномасштабне вторгнення росії на територію України у лютому 2022 р. кардинально вплинуло на життя українців, зокрема й на студентів.

Війна є великим психологічним фактором, який негативно впливає на психо-емоційну складову здоров'я здобувачів вищої освіти. В умовах російсько-української війни організм для забезпечення безперечного функціонування та з метою захисту психіки активізує захисні механізми, одним із яких є стан тривоги.

Категорія здобувачів вищої освіти є досить вразливою соціальною групою, адже вони схильні до тривоги внаслідок низки зовнішніх та внутрішніх факторів.

Зовнішніми факторами виникнення тривожності є складність навчальних умов, велике навчальне навантаження, стрес, недосипання, а також психологічне, емоційне та фізичне виснаження через екзаменаційну сесію.

Внутрішніми факторами тривожності українських здобувачів вищої освіти є особисті проблеми, непорозуміння із батьками та рідними, нерозділене кохання, а також вплив перехідного віку на шляху у доросле життя.

Проте, в умовах сьогодення до усіх цих негативних чинників додалася війна, що за силою впливу на здоров'я студентів рівноцінна усім вищеперерахованим факторам. Усі ці чинники комплексно впливають на здоров'я та самопочуття студента.

Проводячи власне дослідження рівня тривожності українських здобувачів вищої освіти, ми дійшли до наступних висновків:

1) війна значно вплинула на психологічний та фізіологічний стан українських студентів;

2) переважна більшість студентів (56,7%) відчули погіршення стану здоров'я – з'явилася тривожність, апатія, нервова збудливість, втрата чи набір ваги, проблеми зі сном, ШКТ, шкірою;

3) високий відсоток тривожності серед студентів пов'язаний із війною, а також із періодом сесії, важким навчанням та невизначеністю майбутнього;

4) майже половина студентів тримають усі хвилювання у собі та намагаються самі впоратися із тривожністю;

5) для боротьби із тривожністю студенти найбільше обирають фізичну активність, розмови із рідними;

6) попри війну студенти вірять та впевнені у перемозі України у війні із росією.

Занепокоєння виступає основним базовим компонентом тривожності на різних етапах розвитку особистості, а особливо під час навчання в університеті.

Ми вважаємо тривожність цілком доцільним та природнім явищем, адже організм активує захисні механізми для забезпечення більш чіткого та безпечного функціонування організму та насамперед для збереження психологічної рівноваги.

Основними ознаками тривожності студентів під час навчання є скутість під час відповіді на заняттях, пасивність під час занять, відчуття збентеженості від найменшого зауваження викладача. Ці ознаки набагато загострилися після повномасштабного вторгнення рф в Україну у лютому 2022 р.

У зв'язку з війною у студентів з'явилися чинники, які поступово призводять до ментального виснаження – тривожність, страх за власне життя та життя близьких.

Причиною загострення страхів та встановлення головної цінності студентів на даному етапі – особистої безпеки, стали ракетні обстріли терористами українських міст.

Водночас слід розуміти, що поряд із тривожністю на тлі військових дій та війни на території України у студентів може розвинутися депресія.



Результатом емпіричних досліджень стала спроба розробки рекомендацій та комплексної програми психокорекції тривожності в здобувачів вищої освіти українських ЗВО.

На нашу думку така програма має включати:

- вивчення потреб та бажань здобувачів вищої освіти
- залучення молоді у різноманітні заходи в університеті та поза них, що сприятиме соціалізації, єднання студентів а відтак зменшенню рівня тривожності у молоді;

У ході дослідження ми сформуваємо психокорекційну програму, яка була націлена на зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти під час повномасштабного вторгнення. Вона включала групові бесіди, методики нейролінгвістичного моделювання та арт-терапії. Нами також була проведена ознайомлююча бесіда, щодо методик, які студенти могли б застосовувати самі, коли знаходяться наодинці: методики дихання, співу та танців, принципи самоконтролю та самонавіювання. Наша психокорекційна програма дала позитивні результати на повторному опитуванні. Експериментальна група зменшила рівень тривожності у порівнянні із результатами на початку дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдєєнко О., Шелудько Є., Малик Н. Вплив війни і вимушеного переміщення на психічне здоров'я студентів. *Modern research in world science: Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference, Lviv, Ukraine, 29–31 January 2023* / sci-conf.com.ua. Lviv, 2023. Р. 135–137. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/31656>
2. Активне самонавіювання на впевненість у собі. *Чоловічий журнал Alexis*. URL: <https://alexus.com.ua/5-metodiv-praktichnogo-samogipnozu-ta-aktivnogo-samonaviyuvannya-dlya-zmini-sebe/> (дата звернення: 22.06.2023)
3. Атаманчук Н. Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів 35 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 трав. 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 35. С. 113-117.* URL: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/10529>
4. Базів Л. Плануйте і мрійте. Це один з прийомів психологічної допомоги самому собі - Олександр Білоус, психолог. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/amp/rubric-society/3612108-oleksandr-bilous-psiolog.html> (дата звернення: 04.06.2023)
5. Білоус Р., Саннікова І. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2, № 5. С. 25–28. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5\\_2019/part\\_2/7.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/7.pdf) (дата звернення: 06.06.2023)
6. Блохіна, І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету»*. Серія: Психологія». – 2021, Вип. 4. – С. 82-87. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf>
7. Ваків В. Три теорії Зигмунда Фрейда про тривожність. *Be Calm*. URL: <https://becalm.com.ua/mind/try-teoriyi-zygmunda-frejda-pro-tryvozhnist/> (дата звернення: 20.06.2023)

8. Види тривожності. *Stud.* URL: [https://stud.com.ua/38948/psihologiya/vidi\\_trivozhnosti](https://stud.com.ua/38948/psihologiya/vidi_trivozhnosti) (дата звернення: 04.06.2023)
9. Вишневецька А. Вставай, війна почалася: як воєнні реалії змінили життя студентів Львівської політехніки. *Національний університет «Львівська політехніка»*. URL: <https://lpnu.ua/news/vstavai-viina-pochalasia-iak-voienni-realii-zminyly-zhyttia-studentiv-lvivskoi-politekhniky> (дата звернення: 04.06.2023)
10. Вища освіта в Україні зміни через війни: аналітичний звіт / Є Ніколаєв, Г. Рій, І. Шемелинець. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка. 2023. 94 с. URL: <https://osvitanalityka.kubg.edu.ua/wp-content/uploads/2023/03/HigherEd-in-Times-of-War.pdf>
11. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія.* - 2012. Т.17, Вип.8. С.479-484. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17\\_8\\_58](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_58)
12. Галієва А. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. Т. 3, № 2. С. 26–31. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/613/572> (дата звернення: 08.06.2023)
13. Гринечко А. Співвідношення рівнів самооцінки та тривожності сучасної молоді. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи: Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції, Дрогобич, 15–16 травня 2009 року.* Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272-276.
14. Гуляєв А. Гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / А. А. Гуляєв ; Хмельниць. нац. ун-т. – Хмельницький, 2022. 94 с. URL: <http://elar.khmnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12933>
15. Єременко Н., Ковальова Н., Ужвенко В. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни : матеріали Міжнародної науково-практичної

- інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: зб. наук. пр. Переяслав, 2023. Вип. 92. С. 90-93. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4449>
16. Жданова О. Вплив війни та дистанційної форми навчання на стан здоров'я студентів: за даними соціологічного дослідження. *Україна. Здоров'я нації*. 2022. Т. 1, № 4 (70). С. 95–99. URL: <http://healty-nation.uzhnu.edu.ua/article/view/277078> (дата звернення: 08.06.2023)
17. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 14. С. 3–14. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14\\_2022/1.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf) (дата звернення: 20.06.2023)
18. Загальні відомості про тривожні розлади. *MSD Manual Professional Edition*. URL: <https://www.msmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/overview-of-anxiety-disorders> (дата звернення: 06.06.2023)
19. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 6. С. 72–78. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6\\_2020/13.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf) (дата звернення: 19.06.2023)
20. Іванцев Л. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2019. Вип. 22. С. 76-82. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu\\_filos\\_psihol\\_2019\\_22\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13).
21. Ігнатенко О., Кондрат А. Як повномасштабна війна вплинула на українських студентів?. *Свідомі*. URL: <https://svidomi.in.ua/page/yak-povnomasshtabna-viina-vplynula-na-ukrainskykh-studentiv> (дата звернення: 04.06.2023)
22. Ішхнелі Д. Гендерні особливості прояву тривожності у студентської молоді: кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія. Національний авіаційний університет. Київ, 2021. 62 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51289> (дата звернення: 06.06.2023)

23. Капустіна В. Подолання негативних емоційних станів під час війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / В. С. Капустіна ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2022. – 63 с
24. Карнаух Е., Шокало І., Коробко Е. Ситуативна тривожність студентства як прояв психо-соціальної травматизації в реаліях сьогодення України. *Science and Innovation of Modern World* : Матеріали міжнар. наук. та практ. конф., м. Лондон, 21–23 груд. 2022 р. Лондон, 2022. С. 96–106. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/17700> (дата звернення: 06.06.2023)
25. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. *Здоров'я України*. 2022. С. 46–47. URL: [https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2022/ZU\\_9\\_2022/ZU\\_9\\_2022\\_46-47.pdf](https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2022/ZU_9_2022/ZU_9_2022_46-47.pdf) (дата звернення: 05.06.2023)
26. Коць Є. Прояви тривожності як дестабілізаційні чинники особистості. *Inforum.in.ua - наукові інтернет-конференції*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/165> (дата звернення: 04.06.2023)
27. Кузнецова М., Кузнецова Є. Особливості сприйняття інформації студентами медичного ЗВО під час війни. *«Актуальні питання теорії та практики психологопедагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору»* : Матеріали VIII Всеукр. науково-практ. конф., м. Харків, 27 трав. 2022 р. Харків, 2022. С. 54–56. URL: [https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/30908/1/1.%20Kuznetsova\\_Osoblyvosty%20spryiniattia%20informatsii.pdf](https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/30908/1/1.%20Kuznetsova_Osoblyvosty%20spryiniattia%20informatsii.pdf) (дата звернення: 06.06.2023)
28. Летнянчик О. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни. *Інтернет аптека DS*. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/shcho-slid-znaty-pro-psykhoemotsiini-stany-pid-chas-viiny> (дата звернення: 04.06.2023).
29. Методи, прийоми і засоби самовиховання. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01006jlc-9e0a.docx.html> (дата звернення: 23.06.2023)

30. Методи самовиховання. *Українська педагогіка*. URL: <https://ukped.com/materialy/teoriia-vykhovannia/3751-metody-samovykhovannia.html> (дата звернення: 22.06.2023)
31. Михайлишин У. Особливості проявів тривожності неповнолітніх деліквентів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 13. С. 187–197. URL: [https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol113/Pekr\\_2013\\_13\\_23.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol113/Pekr_2013_13_23.pdf) (дата звернення: 23.06.2023)
32. Мостова Т. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2022. № 11 (29). С. 473–479. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/3036> (дата звернення: 06.06.2023)
33. Неведомська Є., Михайловська Т. Як подолати педагогу тривожність у студентів?. *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1 (13). С. 131–144. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14504/1/=Nevedomska.pdf> (дата звернення: 02.06.2023)
34. Освіта в умовах війни: реалії, виклики та шляхи подолання: матеріали II Форуму академічної спільноти (20-24 червня 2022 року, м. Дніпро; Державний вищий навчальний заклад «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури») / Упоряд. М. В. Савицький, І. П. Мамчич. Дніпро: ДВНЗ «ПДАБА», 2022. 152 с. URL: <https://pgasa.dp.ua/wp-content/uploads/2022/09/Zbirnyk-materialiv-II-Forumu-akademichnoyi-spilnoty-OSVITA-V-UMOVAN-VIJNY.pdf>
35. Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора. *EzTests.xyz*. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_tmas/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_tmas/) (дата звернення: 20.06.2023)
36. Пономаренко А., Базалюк Л., Яніцька Л. Психо-емоційний стан студентів при підготовці до іспитів під час війни в Україні. *Theoretical and Science Bases of Actual Tasks* : Матеріали міжнар. наук. та практ. конф., м. Лісабон, 14–17 черв. 2022 р. Лондон, 2022. С. 408–412. URL:

- <http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/6585/1/Психо-емоційний%20стан.pdf> (дата звернення: 06.06.2023)
37. Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. *Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни*. URL: <https://sumy-gospital.lis.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatcii-sposoby-samorehuliatcii/> (дата звернення: 22.06.2023)
38. Прохоренко Я. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 50 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/56982>
39. Прудченко І., Шкатула О., Базелюк Ю. Вплив російсько-української війни на систему вищої освіти в Україні. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Т. 2, № 53. С. 269–276. URL: [http://www.aphn-journal.in.ua/archive/53\\_2022/part\\_2/40.pdf](http://www.aphn-journal.in.ua/archive/53_2022/part_2/40.pdf) (дата звернення: 05.06.2023)
40. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського. С. Чуніхіної, Л. Найдьонові ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. - Київ : Талком, 2022. - 52 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/krStilWoor-верстка-1.pdf>
41. Роль емоцій у житті. *Фрістайл*. URL: <https://freestyle.in.ua/emocii-znachennya-ta-funkcii-emocij-u-zhitti-lyudini/> (дата звернення: 22.06.2023)
42. Сабаш А. Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2022. 62 с. URL: <http://elar.khmnmu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12934>
43. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152. URL:

- [https://www.prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/article/download/282/267](https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/download/282/267) (дата звернення: 04.06.2023)
44. Самонавіювання. *Психологія - енциклопедія практичної психології*. URL: <http://psychologis.com.ua/samovnushenie.htm> (дата звернення: 22.06.2023)
45. Стахова О., Коломієць А. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. URL: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/419-trivozhnist-ta-jiji-vpliv-na-psikhichne-zdorov-ya-studentiv>
46. Степанова-Камиш А. Тривога і тривожність – як упоратися зі складними емоціями. *Нова українська школа*. URL: <https://nus.org.ua/articles/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnymu-emotsiyamy/> (дата звернення: 06.06.2023)
47. Стрілецька І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 1 (46). С. 266–272. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13247/Strilets`ka.pdf?sequence=1> (дата звернення: 06.06.2023)
48. Студентський дайджест: збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. Випуск 6. Рівне : РДГУ, 2022. 136 с. URL: [http://rshu.edu.ua/images/nauka/03\\_mol\\_nv/stud\\_digest\\_2022\\_6.pdf](http://rshu.edu.ua/images/nauka/03_mol_nv/stud_digest_2022_6.pdf)
49. Супрун К., Пріснякова Л. Психологічні особливості сприйняття і реагування на воєнні дії студентської молоді України. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 листопада 2022 р.)*. - Дніпро: ВВПЗ "ДГУ", 2022. - С. 121-124. URL: <http://info.dgu.edu.ua/handle/123456789/766>
50. Тест для скринінгу тривожності (GAD-7). *Samopomi.ch*. URL: <https://www.samopomi.ch/get-tested/test-dlja-skriningu-trivozhnosti-gad-7> (дата звернення: 06.06.2023)



51. Тимофієва М. Сучасний погляд на тривогу. *БДМУ*. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/> (дата звернення: 06.06.2023)
52. Тривожність. *Одеський обласний центр громадського здоров'я*. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/trivozhnist/> (дата звернення: 06.06.2023).
53. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися?. *Ukr.net*. URL: <https://www.ukr.net/news/details/health/93581735.html>.
54. Тривожність та стреси війни: що робити. *EnableMe Україна*. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/trivozhnist-ta-stresi-vijni-so-robiti-9263> (дата звернення: 04.06.2023).
55. Три типи тривоги за Зигмундом Фрейдом. *Sainte Anastasie*. URL: <https://ua.sainte-anastasie.org/articles/psicologia/los-tres-tipos-de-ansiedad-segn-sigmund-freud.html> (дата звернення: 19.06.2023)
56. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Максєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с. URL: <https://i-soc.com.ua/assets/files/monitoring/maket-vijna...2022dlya-tipografiiivse.pdf>
57. Фурман А. Особливості тривожності молоді з різними типами прив'язаності. URL: [https://theses.oa.edu.ua/DATA/11550/ФУРМАН\\_А\\_Кваліфікаційна\\_робота\\_2\\_docx\\_-\\_копія.pdf](https://theses.oa.edu.ua/DATA/11550/ФУРМАН_А_Кваліфікаційна_робота_2_docx_-_копія.pdf) (дата звернення: 06.06.2023)
58. Фучко О. Дослідження психоемоційних станів педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти в період пандемії та війни. *Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 4 (163). С. 221-225. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40423>

- 59.Що таке тривожність і як подолати. Уляна Супрун. URL: <https://suprun.doctor/zdorovya/shho-take-trivozhnist-i-yak-podolati.html?=&page772> (дата звернення: 06.06.2023)
- 60.Яланська С., Атаманчук Н. Досвід організації освітнього процесу в умовах війни: психологічні, навчально-методичні аспекти. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2022. № 20 (105). С. 194–199. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/2709-4685/article/view/310> (дата звернення: 20.06.2023)
- 61.Ясточкіна І. Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2014. № 18. С. 131–137. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7261> (дата звернення: 22.06.2023)
62. Anton Kurapov, Valentyna Pavlenko, Alexander Drozdov, Valentyna Bezliudna, Alexander Reznik & Richard Isralowitz (2022). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>.

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### БЛАНКИ ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК

#### Авторська анкета-опитування для загальної оцінки психологічного стану та рівня тривожності

##### Блок 1. Загальні відомості

Вкажіть ваш вік

Вкажіть вашу стать

##### Блок 2. Вплив війни на самопочуття здобувачів вищої освіти

1. Як ви оцінюєте свій стан сьогодні: Чудово; Добре; Тривожуся від кожного руху; Жахливо;
2. Чи відчуваєте тривогу на даний момент: Так; Ні; Не можу визначитися;
3. Чи вплинула війна на ваш психологічний стан: Так, значно вплинула; Так, присутні незначні зміни; Не відчув/ла змін
4. Які зміни ви помітили із початком війни (Самопочуття, психологічний, ментальний та фізичний стан). Вказати детальніше...
5. Мені важко сконцентруватися на навчанні: Так; Ні;
6. Мене турбують негативні думки стосовно війни: Так; Ні;
7. Як часто вас турбують негативні думки чи сни щодо війни: Часто; Рідко; Нічого не сниться;
8. Що найчастіше вам сниться? Конкретизувати...
9. Чи присутня підвищена нервове збудження, неспокій та тривога?: Так, майже щодня; Рідко, але такі випадки трапляються; Не буває;
10. Нездатність впоратися із емоціями та хвилюваннями: Присутня; Відсутня;
11. Надмірне занепокоєння з різних приводів?: Присутнє; Відсутнє

##### Блок 3. Методи боротьби із тривожними станами під час війни

1. Джерела інформації, що збільшує вашу тривожність (вказати)...
2. Які методи для подолання тривожності ви використовуєте?: Фізична активність; хобі; алкоголь; наркотики; психологічна допомога; медична допомога; фільми та серіали; Інше (вказати) ;
3. До кого найчастіше звертаєтеся за допомогою, коли відчуваєте тривогу, пов'язану із бойовими діями? (вказати)
4. Що на вашу думку допоможе вам та здобувачам вищої освіти українських ЗВО зменшити прояви тривожності на тлі російсько-української війни? (конкретизувати...)

**Опитувальник вираженості тривожності (GAD-7) (Generalized Anxiety Disorder 7)**

Інструкція до опитувальника GAD -7:

Як часто за останні 2 тижні вас непокоїли такі проблеми?

1. Підвищена нервова збудливість, занепокоєння чи дратівливість

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

2.Нездатність впоратися з хвилюванням

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

3.Надмірне занепокоєння з різного приводу

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

4.Нездатність розслабитися

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

5.Крайній ступінь занепокоєння: «не можу знайти собі місця»

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

6.Легко піддаюся почуттю занепокоєння чи дратівливості

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

7.Побоювання чогось страшного

Ніколи

Декілька днів

Більше половини днів

Майже кожен день

Інтерпретація результатів тесту генералізований тривожний:

0-4 бали - мінімальний рівень тривожності

5-9 балів – помірний рівень тривожності

10-14 балів – середній рівень тривожності

15-21 бал - високий рівень тривожності

**Шпітальна Шкала Тривоги та Депресії (HADS)**

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді. Виберіть ту з відповідей, який відповідає Вашому стану, а потім підсумуйте бали в кожній частині.

**Частина I (оцінка рівня ТРИВОГИ)**

1. Я відчуваю напругу, мені не по собі

3 - весь час

2 - часто

1 - іноді, іноді

0 - зовсім не відчуваю

2. Я відчуваю страх, здається, що щось жахливе може ось-ось статися

3 - безумовно це так, і страх дуже великий

2 - так, це так, але страх не дуже великий

1 - іноді, але це мене не турбує

0 - зовсім не відчуваю

3. Стурбовані думки крутяться у мене в голові

3 - постійно

2 - більшу частину часу

1 - іноді і не так часто

0 - тільки іноді

4. Я легко можу присісти та розслабитися

0 - безумовно, це так

1 - мабуть, це так

2 - лише зрідка, це так

2 - зовсім не можу

5. Я відчуваю внутрішню напругу або тремтіння

0 - зовсім не відчуваю

1 - іноді

2 - часто

3 - дуже часто

6. Я відчуваю непосидючість, мені постійно потрібно рухатися

3 - безумовно, це так

2 - мабуть, це так

1 - лише деякою мірою, це так

0 - зовсім не відчуваю

7. У мене буває раптове почуття паніки

3 - дуже часто

2 - досить часто

1 - не так часто

0 - зовсім не буває

**Частина II (оцінка рівня ДЕПРЕСІЇ)**

1. Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття

0 - безумовно, це так

1 - мабуть, це так

2 - лише дуже малою мірою, це так

4 - це зовсім не так

2. Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне

0 - безумовно, це так

1 - мабуть, це так

2 - лише дуже малою мірою, це так

3 - зовсім не здатний

3. Я відчуваю бадьорість

3 - зовсім не відчуваю

2 - дуже рідко

1 - іноді

0 - практично весь час

4. Мені здається, що я почав усе робити дуже повільно

3 - практично весь час

2 - часто

1 - іноді

0 - зовсім ні

5. Я не стежу за своєю зовнішністю

3 - безумовно, це так

2 - я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно

1 - можливо, я став менше приділяти цьому часу

0 - я стежу за собою так само, як і раніше

6. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення

0 - так само, як і зазвичай

1 - так, але не такою мірою, як раніше

2 - значно менше, ніж зазвичай

3 - зовсім так не вважаю

7. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- або телепрограми

0 - часто

1 - іноді

2 - рідко

3 - дуже рідко

- підшкала 1 – «тривога» (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- підшкала 2 – «депресія» (depression): парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь наростання симптоматики, – градації вираженості ознаки, і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість).