

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Рівень тривожності у студентів в умовах воєнного часу

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-112

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

КОРЯГІНА А.В

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет _____ соціальних наук _____
Кафедра _____ «Психологія» _____
Ступінь вищої освіти _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Психологія _____
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого _____ 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

КОРЯГІНА АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Рівень тривожності у студентів під час воєнного стану
керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент ПИЛИПЕНКО
Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 72 сторінки, 41 джерело, 4 таблиці, 2 додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проведено аналіз наявних теоретичних підходів до визначення поняття тривожності, а також досліджено особливості її прояву у психологічному контексті; описано психоемоційні характеристики переживання тривожних станів студентами в умовах воєнного часу; виявлено основні фактори, які впливають на формування тривожності серед студентської молоді та проаналізовано можливі способи психологічної регуляції цих станів в умовах війни; надано науково обґрунтований вибір методик, необхідних для емпіричного вивчення рівня тривожності та психоемоційного стану студентів; здійснено емпіричне дослідження рівня тривожності у студентів, проаналізовано отримані дані та зроблено висновки; розроблено дієві практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану студентів у складних умовах воєнного стану.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) таблиця 2.1. Результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності студентів за методикою Спілбергера–Ханіна; таблиця 2.2. Результати

дослідження рівня тривожності студентів за шкалою тривожності Бека; таблиця 2.3 порівняльний аналіз дослідження; таблиця 2.4 Кореляційний аналіз результатів дослідження

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	14.04.2026	08.05.2026
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Формування висновків	22.05.2026	
9	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	
13	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
14	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
15	Захист дипломної роботи	10.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Анастасія КОРЯГІНА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Катерина ПИЛИПЕНКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 72 сторінки, 41 джерело, 4 таблиці, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: тривожність студентів в умовах воєнного часу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень тривожності у студентів в умовах воєнного часу.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки було використано такі методи:

1. На основі аналізу наукової психологічної літератури дослідити поняття тривожності та особливості її прояву у студентів в умовах воєнного стану.

2. На основі емпіричного дослідження визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності студентів, а також проаналізувати особливості їх психоемоційного стану в умовах війни.

3. Описати основні чинники формування тривожності студентської молоді та визначити способи психологічної регуляції й зниження рівня тривожності в умовах воєнного стану.

Для дослідження було використано такі методики: методика визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory).

ТРИВОЖНІСТЬ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА
ТРИВОЖНІСТЬ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ВОЄННИЙ СТАН,
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ,
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, МЕТОДИКА СПІЛБЕРГЕРА–ХАНІНА, ШКАЛА
ТРИВОЖНОСТІ БЕКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	10
1.1. Поняття тривожності та особливості її переживання у психологічному дискурсі	10
1.2. Психоемоційні особливості переживання тривожності студентами в умовах воєнного стану	20
1.3. Чинники формування тривожності у студентів та способи її психологічної регуляції в умовах війни	30
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	40
2.1. Методики емпіричного дослідження рівня тривожності та психоемоційного стану студентів	40
2.2. Організація та аналіз результатів емпіричного дослідження рівнів тривожності та психоемоційного стану студентів	43
2.3. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та покращення психоемоційного стану студентів в умовах воєнного стану	47
Висновки до розділу 2.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану, запровадженого в Україні з 24 лютого 2022 року через збройну агресію Російської Федерації, значного впливу зазнав психоемоційний стан населення, зокрема молоді студентського віку. Постійна небезпека для життя, вимушена зміна навчальних умов, соціальна нестабільність і невизначеність щодо майбутнього стали причинами посилення психологічного напруження і підвищення рівня тривожності.

Студенти, як соціальна група, що знаходиться на етапі активного становлення особистості та професійного розвитку, є особливо уразливими до впливу стресових ситуацій. Такий стан може негативно позначатися на їхній навчальній продуктивності, когнітивних здібностях, міжособистісних стосунках і загальному психічному благополуччі.

У зв'язку з цим дослідження рівня тривожності серед студентів у період воєнного стану набуває особливої важливості. Виявлення ключових факторів, що спричиняють її підвищення, а також розробка ефективних психологічних рекомендацій для зменшення стресу й підтримки емоційної рівноваги студентської молоді є першочерговими завданнями.

Зважаючи на усе вищезазначене, мною було вирішено обрати та досліджувати тему: «Рівень тривожності у студентів в умовах воєнного стану».

Тривожність як психологічний феномен стала предметом наукових досліджень у працях багатьох зарубіжних і вітчизняних вчених, серед яких J. Gensichen, K. Domschke, G. Kaur, W. K. Silverman, A. Ströhle, G. van Schalkwyk, а також О. Кокун, Л. Карамушка, С. Максименко, В. Москалець, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та інші. У своїх роботах вони зосереджуються на вивченні природи тривожності, її ключових проявів, симптомів, причин виникнення та

впливу на функціонування особистості, особливо в умовах стресу або кризових ситуацій.

Проблематика тривожності у студентів знайшла своє відображення у працях таких дослідників, як І. Батраченко, Н. Берегова, Г. Волошко, О. Ігумнова, Я. Панасенко, С. Пухно, О. Феніна, Ю. Філоненко та інших. У цих дослідженнях увага приділяється віковим та індивідуально-психологічним особливостям студентів, причинам формування у них тривожності, а також впливу цього стану на навчання, міжособистісні взаємини та емоційний добробут молоді.

В умовах воєнного стану особливого значення набувають роботи з аналізу психологічних аспектів тривожності, зокрема дослідження О. Кокуна, Т. Титаренко, Л. Карамушки, Н. Чепелевої й інших українських науковців. У цих працях увага зосереджується на впливі стресових і травматичних подій на психо-емоційний стан особистості, а також на зв'язках між тривожністю та рівнем стресу, самоефективністю, соціальною підтримкою і процесами психологічної адаптації.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень тривожності у студентів в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наявних теоретичних підходів до визначення поняття тривожності, а також дослідити особливості її прояву у психологічному контексті.

2. Описати психоемоційні характеристики переживання тривожних станів студентами в умовах воєнного часу.

3. Виявити основні фактори, які впливають на формування тривожності серед студентської молоді, та проаналізувати можливі способи психологічної регуляції цих станів в умовах війни.

4. Надати науково обґрунтований вибір методик, необхідних для емпіричного вивчення рівня тривожності та психоемоційного стану студентів.

5. Здійснити емпіричне дослідження рівня тривожності у студентів, проаналізувати отримані дані та зробити висновки.

6. Розробити дієві практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану студентів у складних умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: тривожність студентів в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження: у період воєнного стану очікується підвищення рівня тривожності у студентів через вплив зовнішніх стресових факторів, таких як небезпека, невизначеність і зміни в умовах навчання. Також важливу роль у цьому відіграють індивідуально-психологічні риси особистості. Водночас використання дієвих стратегій психологічної регуляції може сприяти зменшенню цього рівня тривожності.

Теоретичні основи дослідження:

1. Наукові підходи до розуміння тривожності як багатовимірного психологічного явища, що включає як ситуативні емоційні реакції, так і стійкі особистісні характеристики (А. Адлер, Ф. Перлз, Ч. Спілбергер, К. Хорні, Т. Титаренко, С. Максименко та ін.);

2. Концепції, що розкривають специфіку психоемоційних станів студентської молоді, зокрема особливості переживання тривожності у період професійного становлення та в умовах підвищеного психологічного навантаження (О. Кокун, Л. Карамушка, Н. Чепелєва, І. Батраченко, Ю. Філоненко та ін.);

3. Наукові уявлення про вплив екстремальних і кризових умов життєдіяльності, зокрема воєнного стану, на психічне здоров'я особистості та рівень її тривожності (Т. Титаренко, О. Кокун, Л. Карамушка, G. van Schalkwyk, A. Ströhle та ін.);

4. Теоретичні положення щодо ролі індивідуально-психологічних та соціальних чинників (самооцінка, самоефективність, рівень соціальної

підтримки, копінг-стратегії) у виникненні та регуляції тривожності (А. Бандура, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Чепелева, О. Кокун та ін.) [15].

Методи дослідження: теоретичні (аналіз і систематизація наукової психологічної літератури з проблеми тривожності, узагальнення підходів до визначення понять «тривожність» і «тривога», їх видів, а також особливостей прояву тривожності у студентському віці в умовах воєнного стану та чинників її виникнення); емпіричні (проведення констатувального дослідження, використання методів опитування та анкетування з метою вивчення рівня тривожності та психоемоційного стану студентів в умовах воєнного стану, а також визначення впливу таких чинників, як рівень стресу, соціальна підтримка, самоефективність і особливості саморегуляції); статистичні (застосування методів математичної обробки даних, зокрема рангової кореляції Спірмена, для виявлення взаємозв'язків між рівнем тривожності та досліджуваними психологічними чинниками).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття тривожності та особливості її переживання у психологічному дискурсі.

Тема тривожності є надзвичайно багатогранною, що підтверджується її активним вивченням в різних галузях науки, зокрема у психології, психіатрії, соціології, нейрофізіології та філософії. Кожна з цих дисциплін висвітлює різні аспекти і складові явища, пропонуючи власне бачення причин його виникнення.

Особливий інтерес викликає етимологія термінів «тривога» і «тривожність», яка асоціюється зі словами «страх», «мужність» та навіть історичною інтерпретацією як «триразовий сигнал небезпеки» [3].

Значний внесок у дослідження цього феномена зробили відомі психотерапевти, серед яких Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер, Карен Хорні та інші. Їхні роботи ґрунтувалися на використанні клінічних методів для аналізу особистості, що опинилася на межі кризових життєвих ситуацій.

Одним із перших видатних науковців, які спробували пояснити та описати природу тривоги, був Зигмунд Фрейд. У середині 1890-х років він пов'язав поняття тривоги із сексуальністю, не беручи до уваги її зв'язок із ідеями чи думками. Фрейд трактував тривогу як трансформоване сексуальне збудження. На його думку, незадоволене лібідо набуває токсичного характеру, що, своєю чергою, стає причиною виникнення тривожного стану.

Американський психолог К.Д. Спілбергер, досліджуючи поняття тривожності як особистісну характеристику, розділив її на два види: особистісну та ситуаційну. Особистісна тривожність є невід'ємною рисою характеру людини і виявляється у її схильності до негативного (тривожного,

неспокійного) сприйняття будь-яких життєвих обставин, що сприймаються як потенційна загроза. Цей тип тривожності, пов'язаний з емоційною реакцією на відчуття небезпеки, часто має глибокі витоки, які можуть походити ще з раннього дитинства. Це не лише ускладнює процес подолання такої риси, але й створює істотні труднощі у повсякденному житті.

Ситуативний стан зазвичай є тимчасовим, проте в певних конкретних обставинах він може набувати стабільності. Це може стосуватися, наприклад, іспитів, розмов із викладачем чи начальником, або взаємодії з незнайомими чи неприємними людьми, від яких слід очікувати будь-якої поведінки.

М. Кричфалушій описує тривожність як емоційний стан, що виникає в умовах можливих несподіванок. Вона може проявлятися як у випадках затримки чи відкладання приємних подій, так і під час очікування неприємних ситуацій.[7]

О. Царкова зазначає, що тривога є негативним емоційним станом, який у небезпечних ситуаціях проявляється через очікування негативних наслідків. Існує також більш узагальнена класифікація тривоги, яка поділяється на два види: явну та приховану. До явних форм тривоги відносяться:

- гостра, нерегульована або слаборегульована тривога;
- регульована або компенсована тривога, що зазвичай спостерігається в періоди стабільності, як-то ранній шкільний вік чи ранній підлітковий вік;
- культивована тривога, характерна для пізнього підліткового віку та початку юності.

Приховані форми тривоги можуть з'являтися у будь-якому віці, хоча виникають вони значно рідше, ніж явні форми.

У психології тривога розглядається як емоційний стан, що супроводжується почуттям напруги, занепокоєнням і відчуттям загрози. Вона може проявлятися у вигляді ситуативної (реактивної) тривоги, яка виникає у відповідь на певні події чи обставини, або ж бути рисовою — стійкою характеристикою особистості. В умовах воєнного стану ці два види тривоги

часто перетинаються і посилюють один одного, що сприяє зростанню емоційної напруги.

Різноманітні психологічні підходи слугують теоретичною базою для дослідження феномена тривоги. Наприклад, когнітивний підхід акцентує увагу на тому, як мислення та інтерпретація подій впливають на формування тривожних станів: схильність до негативних очікувань, катастрофізація та постійне прогнозування загроз сприяють посиленню тривоги. У поведінковому підході тривога розглядається як результат навчання, в основі якого лежить досвід страху та уникнення потенційно небезпечних ситуацій. З погляду психоаналітичного підходу, тривога виникає внаслідок внутрішніх конфліктів особистості, які загострюються в умовах кризових обставин. Гуманістичний підхід виділяє роль незадоволених потреб у безпеці, самореалізації та емоційній підтримці, що часто залишаються недосяжними в періоди військових дій.

Психологічний стан тривоги, що виникає під час навчального процесу, супроводжується переживаннями емоційної напруги, занепокоєння, тривожності та нервозності. Ці відчуття часто супроводжуються характерними вегетативними реакціями і зазвичай проявляються у складних, стресових ситуаціях, наприклад, під час складання іспитів. Як емоційна відповідь на стрес, тривога суттєво впливає на поведінку людини. У зв'язку з цим велике значення має вивчення цього стану в умовах навчання для покращення загальної ефективності діяльності в екстремальних обставинах.

Особливості підліткового віку суттєво впливають на формування тривожних станів. Це час інтенсивної емоційної чутливості, пошуку ідентичності та побудови планів на майбутнє. Однак у контексті воєнного стану ці процеси зазнають серйозних змін: учні стикаються із викликами дистанційного навчання, порушенням соціальних зв'язків, економічною нестабільністю, вимушеним переселенням або навіть прямою загрозою життю. Усе це посилює почуття невизначеності та безпорадності. Важливо також враховувати тривогу як природний адаптивний механізм. У помірних

проявах вона допомагає організму мобілізувати сили для вирішення проблем. Але під час тривалого впливу стресових факторів, особливо в умовах воєнного часу, виникає психологічне виснаження. Це може призводити до дезадаптації, депресії та розвитку психосоматичних розладів. У дослідженнях студентської тривожності широко застосовують психодіагностичні методи, зокрема опитувальники для оцінки ситуативної та стійкої тривожності, а також шкали стресу й емоційного вигорання. Обґрунтування вибору таких методик базується на необхідності забезпечення комплексного підходу, який враховує як суб'єктивні переживання, так і зовнішні поведінкові реакції, властиві тривожним станам [1].

Коли ви потрапляєте в ситуацію, що повністю залежить від ваших дій і може вийти з-під контролю, це часто супроводжується страхом і тривогою — прикладами емоційного аспекту. Поряд із цим, можуть проявлятися фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття чи спітнілі долоні, що вказує на фізіологічний компонент. У цей момент у вас можуть виникати думки на зразок: «Я не впораюся...» або «Мені страшно». Негативні припущення та тривога щодо майбутнього стосуються когнітивного компонента [15].

Молодь зазвичай вступає до закладів вищої освіти у підлітковому віці, коли потреба у самовираженні та індивідуалізації набуває особливої інтенсивності. У цей період ключовою стає інтеграція, яка включає формування особистісних рис і якостей, що впливають на розвиток як у груповому, так і в індивідуальному аспекті. Особистісне становлення студента супроводжується характерними особливостями, які пояснюються як віковими кризами, так і змінами життєвих пріоритетів на шляху до дорослішання. Додатково рівень тривожності студентів часто зростає через наближення екзаменів, а також залежить від успішності адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі та від ролі, яку вони відіграють у студентській спільноті.

Дослідження рівня тривожності серед студентів в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності через тривалий вплив стресових чинників, які

мають як об'єктивну, так і суб'єктивну природу. Теоретичне осмислення цієї проблематики передбачає розгляд тривожності не тільки як окремого емоційного стану, а й як багатогранного феномену, що формується під впливом соціального середовища, індивідуальних характеристик особистості та особливостей кризового періоду [15].

Сучасна психологія трактує тривожність у контексті теорії стресу та адаптації. Згідно з цими концепціями, загрозливі ситуації активізують психологічні механізми захисту й пристосування. Війна як хронічне джерело стресу, позбавлене конкретних часових меж, значно ускладнює процес адаптації. На відміну від короткочасного стресу, який здатен мобілізувати ресурси організму, тривалий стрес викликає виснаження нервової системи, підвищення рівня тривожності та формування стійких негативних емоційних станів.

Не менш важливим є аналіз взаємозв'язків між тривожністю та іншими психологічними станами. Підвищена тривога, наприклад, часто супроводжується порушеннями концентрації уваги, зниженням пам'яті та труднощами в ухваленні рішень. У студентів це може проявлятися через погіршення академічної успішності, втрату мотивації до навчання та схильність до прокрастинації. Крім цього, тривожність нерідко пов'язана із розвитком депресивних станів, почуттям безвиході, емоційним виснаженням і навіть професійним вигоранням.

Соціально-психологічні чинники відіграють важливу роль у зниженні рівня тривоги. Одним із ключових ресурсів для її подолання є соціальна підтримка. Ослаблення соціальних зв'язків, вимушена міграція та розлука з близькими людьми, такими як родина чи друзі, значно підвищують рівень стресу серед студентів. У той же час, сприятливе середовище, довірчі взаємини та відчуття приналежності до певної групи можуть суттєво знизити негативний вплив стресових факторів.

Значну увагу в теоретичному аналізі приділяють особистісним психологічним особливостям. Рівень тривоги значною мірою залежить від

індивідуальних характеристик, таких як тип темпераменту, емоційна стійкість, самооцінка і навички подолання стресу. Люди, схильні до підвищеної чутливості до стресових стимулів, низької толерантності до невизначеності та негативного мислення, опиняються під більш сильним впливом тривожності.

Окремий аспект досліджень стосується стратегій подолання — способів управління стресом. Студенти використовують як адаптивні, так і неадаптивні підходи. Адаптивні стратегії включають пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем і розвиток навичок саморегуляції. Натомість неадаптивні стратегії часто проявляються через уникнення, заперечення, занурення у надмірний потік інформації або повне ігнорування проблеми. У контексті воєнного стану ефективність застосованих стратегій стає критично важливою для збереження психічного здоров'я та загального благополуччя [17].

Теоретичне розуміння рівнів тривожності серед студентів в умовах воєнного стану базується на поєднанні класичних психологічних концепцій і сучасних досліджень, що аналізують прояви стресу в умовах екстремальних соціальних обставин. У наукових роботах тривожність трактують як емоційний стан, що виникає у відповідь на загрозу або її очікування, супроводжуючись відчуттями напруги, тривоги та фізіологічними реакціями організму. Для студентського віку цей стан має особливості, адже збігається з періодом активного формування особистості, професійного визначення та інтеграції в суспільство.

В умовах воєнного стану тривожність часто набуває хронічної форми, зумовленої постійною невизначеністю, надмірним потоком інформації, загрозами для життя та руйнуванням усталеного способу існування. Теоретичні підходи до аналізу цього явища враховують когнітивну, поведінкову, психодинамічну та гуманістичну перспективи. Так, когнітивний підхід пояснює тривожний стан через сприйняття подій як потенційно небезпечних, навіть якщо реальна загроза відсутня або мінімальна. Поведінковий підхід акцентує увагу на автоматизованих реакціях уникнення та закріпленні тривожних моделей поведінки через підкріплення. У свою

чергу, психодинамічна теорія пов'язує тривожність із внутрішніми конфліктами та намаганнями психіки захищатися від них. Гуманістичний підхід інтерпретує тривогу як сигнал про порушення внутрішньої рівноваги та необхідність реалізації особистісного потенціалу.

Ситуативна тривожність і рисова тривожність мають принципово різний характер, що важливо розуміти для аналізу психоемоційного стану особистості. Перша виникає у відповідь на конкретні обставини, наприклад, сигнали повітряної тривоги, небезпечні ситуації або новини про військові конфлікти. Натомість рисова тривожність є стабільною характеристикою особистості, що проявляється як тенденція сприймати різноманітні життєві обставини як потенційно небезпечні. У період війни ці два види тривожності часто взаємно посилюють одна одну, що може значно виснажувати психічні ресурси учнів.

Особливу увагу заслуговує вплив воєнних умов на психоемоційне здоров'я учнів через трансформації освітнього середовища. Перехід на дистанційне навчання, перебої в електропостачанні, вимушена міграція та руйнування соціальних зв'язків формують додаткові джерела стресу. Згідно з теорією стресу, такі фактори класифікуються як хронічні стресогени, що спричиняють стрес і можуть послабити здатність особистості до адаптації.

Теоретичні аспекти вивчення тривожності серед студентів у контексті воєнного стану потребують всебічного аналізу цього явища з урахуванням як особистісних, так і соціальних факторів. Такий комплексний підхід дає змогу не лише краще зрозуміти сутність тривожності, але й розробити дієві методи психологічної підтримки та мінімізації негативних впливів на психічне здоров'я студентської молоді.

Теоретичне осмислення проблеми тривожності серед студентів у контексті воєнного стану потребує багатогранного підходу, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні аспекти. Лише завдяки такому підходу можна глибше зрозуміти природу цього явища, а також розробити ефективні

механізми психологічної підтримки для зниження його негативного впливу на психічне здоров'я молоді, яка перебуває у складних умовах [24].

У психології тривожність визначається як багатовимірний емоційний стан, що супроводжується почуттям внутрішньої напруги, безпідставною тривогою, очікуванням потенційної загрози та значним емоційним дискомфортом. Від страху її відрізняє відсутність конкретного об'єкта: страх має чітку причину, тоді як тривожність є радше хронічним фоном, який може супроводжувати людину протягом тривалого періоду. У контексті сучасних воєнних реалій саме молодь, зокрема студенти, виявляється особливо вразливою до постійних стресових подразників, що робить тривожність однією з найпоширеніших емоційних реакцій. Звернення до проблеми тривожності має довгу історію в психологічній науці.

Видатною є концепція К. Спілбергера, який виокремив два взаємопов'язані компоненти тривожності: ситуативний і особистісний. Ситуативна тривожність розглядається як реакція на окремі стресові події, тоді як особистісна тривожність є сталим індивідуальним параметром, що зумовлює схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. Ця концепція досі залишається однією з ключових у сучасних дослідженнях емоційних станів і слугує підґрунтям для розуміння проявів та механізмів виникнення тривожності.

К.Горні розглядала тривожність як наслідок внутрішніх конфліктів особистості та порушення базового відчуття безпеки. Вона підкреслювала ключову роль соціального середовища і міжособистісних стосунків у виникненні та формуванні тривожних переживань. Ідеї А.Адлера в цій сфері були зосереджені на зв'язку між тривожністю, почуттям неповноцінності та прагненням до самоствердження. Ф.Перлз, у свою чергу, зосередив увагу на значенні внутрішніх переживань і впливу невирішених емоційних конфліктів на загальний психічний стан людини.

На сучасному етапі українські психологи, серед яких О.Коkun, Л.Карамушка, С.Максименко, Т.Титаренко та Н.Чепелева, активно

досліджують проблему тривожності. Їхні наукові праці торкаються тематики психологічних наслідків стресу, аналізують особливості психоемоційного стану особистості в умовах кризи, а також присвячені викликам психологічної адаптації у ситуаціях соціальної нестабільності. Особливий фокус приділяється впливу воєнних подій на ментальне здоров'я молодого покоління та розробці підходів до формування емоційної стійкості [41].

Студентські роки – це унікальний період у житті кожної людини, який супроводжується інтенсивним особистісним розвитком, формуванням світогляду, професійної самоідентифікації та визначенням життєвих пріоритетів. Саме в цей час молодь стикається із численними викликами, що включають нові обов'язки, соціальні ролі та високі вимоги. Інтелектуальні й емоційні навантаження, необхідність знайти своє професійне покликання, встановити гармонійні міжособистісні стосунки та прагнення до самореалізації вже самі по собі можуть стати джерелом значної напруги.

Проте умови воєнного часу значно підсилюють ці виклики, роблячи студентів більш схильними до тривожних станів. Життя у стані війни запроваджує постійний психологічний тиск на молодь. Безперервні повітряні тривоги, новини про бойові дії, вимушені переселення, нестабільність навчального процесу, економічні труднощі та невизначеність майбутнього створюють постійний фон хронічного стресу. Це неминуче погіршує емоційний та психологічний добробут.

Багато студентів дедалі частіше відчувають страх за своє життя й безпеку близьких, що сприяє посиленню тривожності, емоційному виснаженню та загальній нестабільності психічного стану. Невизначеність, яка триває довгий час, є особливо руйнівною для молодих людей. Неможливість контролювати події довкола викликає почуття безпорадності і втрату ґрунту під ногами. У таких обставинах у студентів часто з'являються труднощі із зосередженням уваги, проблеми з пам'яттю, розлади сну та зниження мотивації до навчання. Постійне перебування в умовах емоційного

напруження може також призводити до апатії, підвищеної дратівливості, сильного емоційного виснаження і навіть депресивних станів [43].

Інформаційне середовище відіграє визначальну роль у формуванні тривожності. Сучасні студенти постійно занурені у величезний потік даних, значна частина якого стосується негативних подій, зокрема війни.

Постійне споживання новин, емоційно напруженого контенту у соціальних мережах разом із регулярними обговореннями воєнної тематики створюють підґрунтя для зростання емоційної напруги та відчуття небезпеки. Надмірна кількість негативної інформації виснажує нервову систему молоді, погіршуючи загальний психологічний стан. Ще одним важливим чинником, що впливає на тривожність, є соціальна підтримка.

Підтримка з боку родини, друзів, педагогів та оточення позитивно відображається на психоемоційному стані студентів, допомагаючи їм краще пристосовуватися до труднощів. Відчуття розуміння та підтримки знижує внутрішню напругу, сприяє посиленню психологічної стійкості та ефективному подоланню життєвих викликів.

На противагу цьому, відсутність контакту чи соціальна ізоляція можуть суттєво загострювати прояви тривожності. Особливої уваги заслуговує й аналіз психологічних ресурсів особистості, які відіграють ключову роль у запобіганні тривожності. До таких ресурсів належать здатність до емоційної стабільності, саморегуляції, позитивне мислення, ефективні стратегії боротьби зі стресом та адаптивність у складних обставинах. Саме розвиток цих навичок дозволяє студентам підтримувати психоемоційну рівновагу навіть у кризові моменти.

Інформаційне середовище є одним із ключових чинників, що впливає на формування тривожності. Сучасні студенти постійно стикаються з величезним потоком інформації, в якому значна частина присвячена новинам про військові конфлікти та інші негативні події. Постійний перегляд тривожного контенту в медіа, соціальних мережах і часті обговорення тем, пов'язаних із війною, можуть призводити до посилення емоційної напруги й відчуття небезпеки.

Велика кількість негативних новин виснажує нервову систему, що у свою чергу погіршує психологічний стан молоді.

Однак важливу роль у протидії тривожності виконує соціальна підтримка. Турбота з боку родини, друзів, викладачів та близького оточення позитивно впливає на психоемоційний стан студентів, допомагаючи їм краще адаптуватися до складних життєвих умов. Відчуття розуміння та підтримки значно знижує рівень внутрішньої напруги, сприяє зміцненню психологічної стійкості й підвищує здатність до подолання стресових ситуацій. Натомість відсутність соціальної підтримки або її дефіцит може лише посилити тривожний стан [29].

Окрему увагу слід приділяти вивченню психологічних ресурсів особистості — таких як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, позитивне мислення, вміння управляти стресом та використання адаптивних поведінкових стратегій.

Розвиток цих навичок є запорукою збереження психологічної рівноваги навіть у найскладніших життєвих ситуаціях та ефективного протистояння негативним чинникам.

1.2. Психоемоційні особливості переживання тривожності студентами в умовах воєнного стану

Психоемоційні особливості переживань тривоги у студентів під час воєнного стану мають складний і багатогранний характер, оскільки вони зумовлюються як зовнішніми загрозами, так і внутрішніми психологічними процесами. Студентський період життя є важливим етапом розвитку особистості, формування цінностей, професійного самовизначення та налагодження соціальних контактів. Однак у контексті військового конфлікту ці процеси порушуються або стають більш ускладненими, що підвищує ризик виникнення емоційних розладів, передусім тривоги.

Однією з ключових особливостей такого стану є постійне відчуття емоційного напруження. Воно проявляється через стійке почуття небезпеки, очікування негативного розвитку подій та нездатність до повноцінного психологічного розслаблення. Навіть за відсутності реальної загрози студенти часто стикаються з феноменом «фонові тривоги», яка підсилюється безперервним інформаційним потоком, звуками сирен та загальним відчуттям нестабільності. Внаслідок цього нервова система виснажується, що негативно впливає на здатність зосереджуватися та ефективно виконувати навчальні завдання.

Особливістю таких психоемоційних станів є їхній багатокomпонентний характер. Тривога зазвичай супроводжується страхом, роздратуванням, апатією чи навіть депресивними проявами. Чимало студентів переживають різкі зміни настрою — від мотивації і активної мобілізації до глибокого виснаження й втрати інтересу до подальших дій. Ця нестабільність пояснюється не тільки зовнішніми обставинами, а й відчуттям неможливості контролювати власне життя, що посилює емоційне напруження.

Студенти зазвичай вступають до вищих навчальних закладів у підлітковому віці, коли потреба в максимальній індивідуалізації досягає свого піку. У цей період основним процесом стає інтеграція, яка сприяє формуванню особистісних рис і характеристик, що впливають як на розвиток у групі, так і на саморозвиток [28].

Як вже зазначалося, для будь-якої людини природно відчувати певний рівень тривоги, що є важливим елементом здорового соціального життя. Проте через численні життєві зміни рівень тривоги серед студентів може бути помірно чи навіть значно підвищеним.

Зазвичай студенти, схильні до тривожності, це невпевнені в собі особи, які часто мають занижену самооцінку. Постійне відчуття страху перед невідомістю змушує їх рідко проявляти ініціативу, уникати зайвої уваги з боку оточення та дотримуватися правил поведінки. Вони зазвичай ведуть себе

зразково і прагнуть виконувати усі вимоги, уникаючи порушень дисципліни. Таких людей найчастіше характеризують як скромних і сором'язливих.

Психоемоційні особливості переживання тривожності студентами в умовах воєнного стану також зумовлені глибокими трансформаціями у життєвих цінностях та пріоритетах. Війна змушує молодь переглядати свої погляди на важливе, що часто супроводжується внутрішньою напругою та почуттям невизначеності. З одного боку, посилюється усвідомлення значущості безпеки, підтримки рідних та задоволення базових потреб. З іншого боку, виникає відчуття втрати контролю над майбутнім, що підсилює тривогу.

Характерною ознакою цього періоду є так званий феномен «життя на паузі», коли студенти відкладають реалізацію особистих планів, професійних прагнень чи самореалізації на невизначений термін. Цей стан нерідко спричиняє внутрішній конфлікт між бажанням рухатися вперед і об'єктивними обмеженнями, які диктуються умовами війни. У результаті тривога проявляється не лише як реакція на небезпеку, а й як почуття незавершеності або втрати можливостей для розвитку.

Важливу роль у формуванні психоемоційного стану студентів відіграє інформаційне середовище. Постійний доступ до новин, соціальних мереж і повідомлень про воєнні події підтримує високий рівень емоційної напруги. Інформаційне перевантаження нерідко стає причиною «емоційної десенсибілізації», коли людина ніби звикає до постійних тривожних новин, накопичуючи водночас приховане емоційне виснаження. Це може проявлятися як зменшення чутливості до переживань або, навпаки, як надмірно сильні емоційні реакції.

Воєнний стан є потужним стресовим фактором, що глибоко впливає на психологічний та емоційний стан людини, особливо серед студентів вищих навчальних закладів. Сам період навчання у вищій школі вже супроводжується значним психологічним навантаженням, зумовленим академічними вимогами, необхідністю професійного самовизначення та

соціальною адаптацією. У контексті воєнних дій до цих викликів додаються невизначеність майбутнього, загроза життю, вимушена міграція, економічна нестабільність і перевантаження інформаційного характеру.

Однією з основних емоційних реакцій студентів на воєнний стан є зростання рівня тривоги. У цьому випадку тривога є природною відповіддю на відчуття небезпеки, проте її надмірна або тривала присутність може спричинити дезадаптацію, погіршити когнітивні здібності та створити ризики для психічного здоров'я. Варто зауважити, що тривога у студентів має два основні аспекти: ситуативний та особистісний. Ситуативна тривога виникає як реакція на конкретні обставини (наприклад, сигнали повітряної тривоги або повідомлення про бойові дії). Водночас особистісна тривога формується як стабільна риса характеру, що свідчить про схильність до постійного переживання занепокоєння [30].

Прояви психоемоційних особливостей тривоги серед студентів у період війни часто включають емоційну нестабільність, роздратованість, почуття страху і безсилля, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги та зниження мотивації до навчання.

У процесі зростання тривоги відбуваються поступові зміни у проявах, які її відображають, утворюючи так званий континуум тривоги. Психологи визначають це явище як сукупність емоційних станів, що змінюють один одного у міру посилення тривоги. У ході дослідження цього феномену було окреслено головні етапи континууму тривоги та розроблено детальну класифікацію, яка виділяє шість рівнів.

Перший рівень проявів тривоги включає внутрішнє відчуття напруженості, яке відрізняється найнижчим ступенем інтенсивності та має значну адаптивну функцію. Це внутрішнє напруження проявляється як стан настороженості, дискомфорту та певної напруги. Одночасно воно містить ознаки загрози, слугуючи попереджувальним сигналом про можливий розвиток більш виражених симптомів тривоги.

На другому рівні гіперестетичні реакції починають впливати на сприйняття внутрішньої напруги або накладатися на неї, змінюючи емоційний фон. Ситуації чи стимули, які зазвичай не викликали жодних емоцій, набувають емоційного змісту, часто з негативним забарвленням. Це формує основу для появи нечітких реакцій, що у студентів проявляються підвищеною дратівливістю.

Третій рівень характеризується появою тривоги, яка відчувається як невизначене передчуття загрози чи безпричинної небезпеки.

На четвертому рівні тривога переростає у страх, який конкретизує раніше розпливчасту небезпеку. При цьому об'єкти, з якими пов'язаний страх, не обов'язково відповідають реальним причинам тривоги або фактичній загрозі.

П'ятий рівень супроводжується відчуттям неминучості катастрофи, яке формується через стабільне й посилене відчуття тривоги. Воно проявляється у вигляді переконання в неможливості уникнення лиха чи у передчутті катастрофічних наслідків. При цьому ці почуття часто не мають прямого зв'язку зі змістом самого страху й спричинені виключно наростаючим відчуттям тривоги. Подібні переживання можуть бути результатом надмірно інтенсивної й розпливчастої тривоги.

Шостий, найвищий рівень спектра тривоги, — це стан тривожно-страхового збудження. Він проявляється гострою потребою у фізичному розрядженні й відчайдушних спробах знайти допомогу. На цьому етапі рівень дезорганізації поведінки та діяльності досягає свого найвищого піку.

Варто наголосити, що за наявності потрібних інструментів і належної інформації кожен студент здатен оволодіти методами самостійного подолання тривоги. Як емоційна реакція на стрес, тривога може як стимулювати, так і дезорганізовувати поведінку, суттєво впливаючи на загальний стан людини. У зв'язку з цим надзвичайно важливо досліджувати механізми цього явища в контексті освітнього процесу задля покращення здатності працювати в умовах підвищеного стресу [16].

Кожен випадок переживання тривоги залишає відбиток на психіці особистості. Особливо це помітно в нинішніх реаліях воєнного стану, коли тривога стала невід'ємною складовою життя. Значна частина населення України, зокрема молодь, зараз перебуває у складному емоційному та психологічному стані через постійне відчуття невизначеності й напруги.

Психологічні особливості кожного студента значною мірою впливають на їхній спосіб переживання тривоги. Рівень стресостійкості, ступінь підтримки з боку родини та близького оточення, а також попередній досвід у подоланні непростих життєвих ситуацій визначають глибину та тривалість цього психоемоційного стану. Студенти, що опанували ефективні навички саморегуляції й використовують позитивні стратегії для подолання проблем (звернення за підтримкою, раціональний підхід до ситуації, планування дій), демонструють вищий рівень адаптації навіть за умов значних викликів.

Однак чимало студентів обирають менш результативні способи боротьби зі стресом, такі як уникнення проблем, їх ігнорування або надмірне занурення у споживання інформації. Такі підходи часто спричиняють емоційне виснаження, провокують розвиток депресивних станів та погіршують загальний психологічний комфорт [37].

Одним із ключових факторів, що додатково впливають на психологічний стан студентів, є формат дистанційного або змішаного навчання, якого набуває значення в умовах воєнного стану. Зменшення кількості соціальної взаємодії, брак стабільності в освітньому середовищі та технічні перешкоди посилюють ізоляцію та почуття тривоги. Для багатьох студентів навчання перестає бути фактором підтримки стабільності та перетворюється на ще одне джерело стресу.

Високий рівень тривожності може підривати впевненість у власних здібностях і бути пов'язаним із негативним соціальним статусом. Це нерідко спричиняє виникнення конфліктів як у стосунках із близькими людьми, так і у ширшому соціальному оточенні. Стан тривожності зазвичай супроводжується значним психоемоційним напруженням і має тривалий

характер. Тому підвищена тривожність є серйозним фактором ризику, який потребує уваги та відповідного втручання.

В умовах війни рівень тривоги серед молоді суттєво зростає порівняно зі звичайними обставинами. Особливо цьому сприяють поширені серед молоді ірраціональні переконання та схильність до катастрофічного мислення, що лише посилює тривожний стан. Таким чином, надання молоді адекватної підтримки та психологічної допомоги в часи війни є вкрай важливим задля мінімізації довгострокових наслідків тривоги та збереження їхнього емоційного здоров'я і благополуччя.

Для ефективного подолання тривоги, яка супроводжує студентів у їхньому повсякденному житті, важливо активніше долучатися до таких видів діяльності, як планування та організація часу, заняття спортом, розвиток улюблених хобі, а також розбудова глибоких соціальних зв'язків. Крім того, варто приділяти увагу самоосвіті для підвищення здатності протистояти стресу, краще розуміти процеси, що відбуваються в думках і тілі, розвивати позитивне мислення й працювати над подоланням ірраціональних переконань. Якщо тривога стає настільки сильною, що заважає вести нормальне життя, обов'язково слід звернутися за допомогою до професійних спеціалістів — психологів або психотерапевтів.

Психоемоційні аспекти переживання тривоги серед студентів у період воєнного стану характеризуються складністю та багатогранністю. Вони зумовлені як впливом зовнішніх факторів, так і рівнем особистісних ресурсів. Усвідомлення цих особливостей має ключове значення для створення дієвих програм психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я студентів в умовах сучасних викликів [11].

Під час війни людська психіка працює у стані безперервної готовності, змушуючи організм реагувати на постійні сигнали загрози. Такий режим призводить до значного підвищення рівня психологічної напруги. Особливо складним цей період стає для молодих студентів, адже саме в цей час відбувається інтенсивне формування їхньої особистості, визначення

професійного шляху, розвиток соціальних здібностей та створення життєвих перспектив.

Війна руйнує відчуття стабільності та безпеки, що суттєво впливає на емоційний і психологічний стан молодого покоління.

Продовжене перебування в умовах постійного напруження нерідко негативно позначається на нервовій системі. У студентів це може проявлятися через різкі перепади настрою, зростання дратівливості, складнощі в міжособистісній комунікації, ослаблення концентрації уваги та особливу чутливість до негативних подій. Навіть незначні труднощі чи конфлікти здатні провокувати інтенсивні емоційні реакції, обумовлені загальним станом психоемоційного перенапруження.

Одним із найбільш поширених проявів тривожності серед студентів є когнітивні порушення. Багато з них стикаються з труднощами у концентрації уваги, погіршенням пам'яті, швидкою розумовою втомлюваністю та зниженням продуктивності навчальної діяльності. Постійний стрес негативно впливає на здатність сприймати нову інформацію, ефективно планувати власну діяльність і підтримувати мотивацію до навчання. Як результат, відзначається падіння академічних показників і втрата інтересу до професійного розвитку.

Суттєвим чинником, що впливає на психоемоційний стан студентів, є невизначеність щодо майбутнього. Ситуації, пов'язані з військовими діями, змінюють життєві орієнтири молодих людей, посилюючи їхні сумніви у професійній реалізації, перспективах кар'єрного зростання та особистого життя. Безперервне відчуття нестабільності стає джерелом внутрішньої тривоги, страху перед майбутнім і втрати впевненості у власних силах. У деяких випадках це може призвести до формування песимістичного погляду на життя і емоційної апатії.

Поряд із психологічними проявами тривожність часто супроводжується фізіологічними симптомами. Серед студентів нерідко зустрічаються порушення сну, частий головний біль, прискорене серцебиття, хронічна втома,

м'язова напруга, зниження апетиту й загальне виснаження. Постійне нервово перенапруження негативно позначається на здоров'ї: знижується імунітет і підвищується ризик розвитку психосоматичних захворювань. Тому важливо розглядати проблему тривожності не тільки як психологічний феномен, а й як складне психофізіологічне явище, що потребує комплексного підходу до вирішення.

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні психоемоційного стану студентів. Соціальна підтримка виступає одним із головних чинників, що сприяють адаптації до кризових ситуацій.

Спілкування з друзями, підтримка з боку родини, а також можливість відкритого вираження своїх почуттів позитивно впливають на емоційне благополуччя, водночас знижуючи рівень внутрішнього стресу. З іншого боку, ізоляція, самотність або відсутність емоційної підтримки можуть істотно посилювати тривожність і спричиняти психологічний дискомфорт. Однак реакція на стресові обставини є суто індивідуальною.

Рівень тривожності значно залежить від особистих психологічних особливостей, попереднього досвіду подолання труднощів, нервової стійкості та сформованих навичок боротьби зі стресом. Одні студенти вирізняються високою здатністю швидко адаптуватися до нових умов, тоді як іншим може знадобитися додаткова емоційна та психологічна підтримка. У цьому контексті важливим аспектом є навчання студентів навичок емоційної саморегуляції.

Вміння контролювати свої емоції, усвідомлювати власні переживання та правильно реагувати на ознаки психологічного дискомфорту значною мірою сприяє збереженню ментального здоров'я. До дієвих методів саморегуляції можна віднести дихальні техніки, вправи на релаксацію, медитацію, заняття фізичними вправами, творчі активності та дотримання збалансованого режиму дня [25].

Регулярна фізична активність є одним із найпростіших і водночас найефективніших способів протидії стресу та тривожності. Під час занять

спортом організм виробляє ендорфіни — речовини, які покращують емоційний стан, знижують рівень напруги та сприяють підвищенню настрою. Крім того, навіть помірне фізичне навантаження, такі як прогулянки на свіжому повітрі чи ранкова зарядка, здатне позитивно впливати на психологічне самопочуття, особливо у молодих людей, які навчаються.

Вкрай важливим є також дотримання режиму сну та достатнього відпочинку. Недостатня тривалість або низька якість сну можуть серйозно позначитися на роботі нервової системи, провокуючи дратівливість та підвищуючи рівень тривоги.

Натомість здоровий і тривалий сон сприяє відновленню розумових ресурсів, покращенню когнітивних функцій та підвищенню здатності справлятися із стресовими ситуаціями.

Не менш значущим фактором у подоланні тривожності є розвиток навичок позитивного мислення і здатності раціонально переосмислювати складні життєві обставини. Формування конструктивного мислення допомагає зменшити рівень внутрішньої напруги, підвищити впевненість у власних силах та зберігати спокій навіть у кризових ситуаціях. Не варто зневажати важливість відпускання надмірної самокритики та негативних переконань, які лише підсилюють тривожний стан.

У нинішніх умовах психологічна підтримка студентської молоді з боку навчальних закладів набуває особливої актуальності. Організація психологічних тренінгів, консультацій, груп підтримки та просвітницьких заходів значно сприяє розвитку навичок стресостійкості та допомагає студентам більш ефективно долати психоемоційні труднощі. Задля цього вкрай важливо створити безпечне та сприятливе психологічне середовище, де молодь зможе отримати необхідну допомогу та підтримку.

Психоемоційні аспекти тривожного стану студентів у період воєнного лихоліття становлять складне та багатогранне явище, яке вимагає глибокого й комплексного аналізу. Тривала дія стресових чинників негативно позначається на психічному здоров'ї молодого покоління, його навчальній

діяльності, здатності до соціальної взаємодії та загальному емоційному стані. Тому одним із ключових завдань сучасної психології є розробка дієвих підходів до психологічної підтримки студентів, спрямованих на зниження рівня тривоги, розвиток емоційної стійкості та збереження психічного благополуччя молоді в умовах актуальних викликів.

1.3. Чинники формування тривожності у студентів та способи її психологічної регуляції в умовах війни.

У студентів під час війни тривожність формується внаслідок поєднання високого академічного навантаження та постійного відчуття екзистенціальної загрози, що призводить до подвійного стресу. Війна виступає сильним хронічним фактором стресу, який підвищує як особистісну, так і ситуативну тривожність, провокуючи виникнення почуттів безпорадності, страху та апатії.

Фактори, що сприяють виникненню тривожності у студентів в умовах війни:

1. Постійна загроза для життя та безпеки: регулярні сигнали повітряної тривоги, обстріли, а також необхідність перебування в укриттях створюють стан хронічного стресу.

2. Невизначеність щодо майбутнього: побоювання втрати роботи, складнощі із завершенням навчання та можливість руйнування кар'єрних планів викликають сильне почуття тривоги.

3. Вимушене переселення та соціальна ізоляція: позбавлення звичного місця проживання, необхідність змінювати місце проживання (в межах країни або за її межі), розлука з близькими та руйнування стійкого соціального середовища.

4. Інформаційне перенасичення: постійне слідкування за новинами, перегляд травматичних кадрів і вплив дезінформації сприяють виникненню цифрового виснаження.

5. Навчальний стрес в умовах війни: дистанційне навчання з низкою технічних проблем, зниження якісного рівня освіти та високий рівень напруження під час складання іспитів.

6. Фінансові труднощі: економічна нестабільність, брак коштів і зменшення доходів сім'ї [40].

Тривога серед студентської молоді в умовах війни становить складне психоемоційне явище, яке формується під впливом взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Вона є природною реакцією психіки на загрозу, невизначеність і втрату почуття безпеки. Однак тривале перебування в стресових обставинах може спричинити її дезадаптивний характер, що негативно впливатиме на навчальний процес, соціальні зв'язки та загальний психологічний стан студентів.

Одним із ключових чинників виникнення тривожності є безпосередній вплив воєнних подій. Постійна загроза життю та здоров'ю, звуки сирен, повідомлення про бої, втрати та руйнування сприяють формуванню хронічного відчуття небезпеки. У таких умовах психіка перебуває в стані підвищеної готовності, що супроводжується постійною напругою, порушеннями сну та труднощами з концентрацією уваги. Додатковим фактором є інформаційне перевантаження: безперервний потік новин, часто емоційно насичених або негативних, посилює тривожні стани та сприяє розвитку явища, відомого як «інформаційна тривога».

Соціально-психологічні фактори відіграють значну роль у житті студентів. Багато з них стикаються з викликами, такими як вимушена міграція, розлука з родиною та адаптація до нового соціального середовища. Втрата звичних умов життя й навчання порушує відчуття стабільності, яке є критично важливим для психологічного комфорту. До цього додаються труднощі дистанційного навчання, обмеження у живому спілкуванні та проблеми з доступом до освітніх ресурсів, що можуть спричиняти додатковий стрес і почуття ізоляції.

Рівень тривожності також залежить від індивідуальних психологічних характеристик. Серед них важливу роль відіграють тип темпераменту, здатність до опору стресу, досвід подолання кризових ситуацій і стиль мислення. Студенти з підвищеною чутливістю до стресових факторів чи схильністю до драматизації подій частіше відчують підвищену тривожність. У таких випадках недостатньо розвинені навички емоційної саморегуляції ще більше ускладнюють процес адаптації до непростих обставин.

Академічні фактори відіграють значну роль у формуванні емоційного стану студентів. Невизначеність щодо майбутнього, зміна формату навчального процесу, складнощі з виконанням завдань чи страх перед невдачею можуть спричиняти підвищену внутрішню напругу. Для багатьох навчання є ключовим засобом самореалізації, тому будь-які труднощі в цій галузі сприймаються як серйозне джерело стресу.

Враховуючи ці обставини, особливе значення набувають методи психологічної регуляції тривожності. Одним із основних напрямків є розвиток емоційної саморегуляції, яка включає такі техніки, як дихальні вправи, м'язове розслаблення та медитація, спрямовані на зменшення фізіологічного напруження. Регулярне застосування цих методів допомагає стабілізувати емоційний стан і набути впевненості у контролі над власними емоційними реакціями [28].

Когнітивні стратегії є ефективним інструментом у подоланні тривоги, оскільки вони сприяють усвідомленню і трансформації негативних автоматичних думок, що провокують тривожність. Завдяки формуванню більш реалістичного і гнучкого способу мислення вдається знизити інтенсивність внутрішнього напруження та уникнути перебільшення потенційних загроз. Досягнення цього включає в себе критичний підхід до отриманої інформації, а також обмеження часу, витраченого на перегляд новин, з акцентом на використанні лише перевірених джерел.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у регуляції рівня тривоги. Спілкування з близькими людьми, друзями чи одногрупниками допомагає

подолати ізоляцію, створює відчуття причетності та забезпечує потрібну емоційну опору. На цьому тлі особливо значущою є участь навчальних закладів, які можуть запропонувати організацію психологічної допомоги, створення груп підтримки або проведення тренінгів для розвитку навичок стресостійкості.

Дотримання психогігієнічних принципів є не менш важливим аспектом для збереження доброго самопочуття. Регулярний сон, фізична активність, збалансоване харчування та раціональне планування дня допомагають зміцнити нервову систему й підвищити загальний рівень адаптації. Навіть у складних умовах, таких як війна, важливо підтримувати хоча б мінімальну структуру щоденного життя, яка створює відчуття стабільності та впорядкованості.

Корисним також є заохочення студентів брати участь у діяльності, яка має практичне та соціальне значення. Участь у волонтерських проектах, громадських ініціативах або наданні допомоги іншим може помітно знизити рівень безпорадності й підвищити самооцінку. Відчуття власної значущості та здатності впливати на події допомагає розвивати психологічну стійкість і впевненість [2].

У разі сильного відчуття тривожності варто звернутися до спеціалістів з психологічної підтримки. Індивідуальні або групові консультації допоможуть краще зрозуміти і опрацювати внутрішні переживання, освоїти ефективні методи подолання стресу і відновити психологічну рівновагу.

На основі численних досліджень впливу війни на психічне здоров'я цивільного населення можна виокремити кілька ключових факторів ризику.

Жінки є більш чутливими до психологічних наслідків війни. Зафіксовано високу кореляцію між переживаннями матерів і дітей під час військових конфліктів. Відомо, що депресія у матері в пренатальний та постнатальний періоди може негативно вплинути на розвиток немовляти. Соціальна підтримка та близьке оточення, зокрема партнери, відіграють важливу роль у сприянні психосоціальному благополуччю матерів, які

проживають у постраждалих від війни регіонах. Добре задокументовано зв'язок між гендерним насильством і поширеністю психічних розладів. Водночас, попри підвищену вразливість, стійкість жінок до стресу та їхня значуща роль у підтримці своїх сімей широко визнані.

Дослідження свідчать про високий рівень психологічних проблем у дітей, які зазнали травматичного впливу війни. З усіх вікових категорій саме підлітки демонструють найвищу вразливість до негативного впливу таких переживань [6].

Існує пряма залежність між інтенсивністю травми та рівнем психологічних труднощів. Чим сильніший вплив – як фізичний, так і емоційний, – тим помітними стають прояви психічних розладів.

Феномен появи різноманітних симптомів і синдромів у людей, які перебувають у ситуаціях конфлікту, ретельно досліджений і добре задокументований. Водночас дані свідчать про те, що понад половина постраждалого населення демонструє здатність до стійкості навіть перед серйозними травмами, пов'язаними з військовими конфліктами.

Особливо важливо наголосити на можливості навчитися самостійному управлінню тривогою за допомогою відповідних методів та інформації. Людям, які відчують перевантаження, виснаження або глибоку занепокоєність через страх і невизначеність війни, можуть бути корисними прості практичні рекомендації для зміцнення емоційної рівноваги.

Психотерапія є надзвичайно корисним інструментом для роботи з тривогою, страхами та емоційною напругою. Якщо ви відчуваєте постійну тривогу, викликану подіями війни, не зволікайте і звертайтеся за допомогою до кваліфікованого психолога або психотерапевта.

Фахівці у сфері психологічного здоров'я володіють методиками, які допомагають пацієнтам опановувати стратегії управління тривожними симптомами, а також ефективно їх контролювати. На терапевтичних сеансах ви навчитеся критично оцінювати свої думки, зокрема ті, що породжують тривогу чи автоматичні негативні висновки.

Опановуючи способи розпізнавання таких думок і техніки їхнього подолання, ви робите важливий крок до зменшення впливу тривожності через стресові події, як-от війна. У разі призначення ліків проти тривоги дотримуйтеся рекомендацій спеціаліста, дбайте про правильне дозування і суворо дотримуйтеся вказаного курсу лікування.

Підсумовуючи розглянуті питання, можна зазначити, що тривожність студентів у воєнних умовах є не лише реакцією на невідкладну загрозу, але й багатограним психічним станом, який виникає під впливом комплексу соціальних, інформаційних, академічних та індивідуально-психологічних чинників. Військова реальність суттєво змінює звичний уклад життя молоді, порушуючи відчуття стабільності й передбачуваності майбутнього. Це, у свою чергу, підсилює внутрішню напругу та створює умови для розвитку хронічної тривожності. Особливо вразливою до таких змін є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення, потребуючи відносно стабільного середовища для повноцінного розвитку.

Водночас слід наголосити, що тривожність у межах адаптивної норми може виконувати захисну функцію, допомагаючи мобілізувати ресурси для подолання труднощів. Проблеми виникають у випадках, коли вона набуває надмірної інтенсивності й тривалого характеру, що призводить до дезорганізації діяльності, зниження академічної успішності, ускладнення стосунків з іншими людьми та негативно впливає на психофізичне здоров'я. Тому своєчасна ідентифікація ризиків та впровадження ефективних стратегій психологічної регуляції мають вирішальну важливість [13].

Комплексний аналіз свідчить, що подолання тривожності потребує врахування як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх умов її життя. Важливим аспектом є розвиток навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення, здатності до рефлексії та усвідомленого управління власними переживаннями. Водночас значущу роль відіграє соціальне середовище — підтримка з боку сім'ї, друзів, навчальних закладів, а також доступність професійної психологічної допомоги. Саме комплексна взаємодія цих

факторів формує підґрунтя для ефективної адаптації студентів до умов невизначеності та потенційних загроз.

Зокрема, варто акцентувати увагу на необхідності системного підходу до забезпечення психічного здоров'я молоді. Освітні установи мають не лише бути місцем навчання, але й стати осередком психологічної безпеки, де впроваджуються програми підтримки, тренінги по стресостійкості та емоційної грамотності. В сучасних реаліях це не є опціональним доповненням, а критичним елементом освітньої політики.

Таким чином, ефективне управління студентською тривогою у періоди кризових ситуацій, таких як війна, потребує злагодженого поєднання індивідуальних зусиль, соціальної підтримки та інституційних ресурсів. Лише завдяки комплексному підходу можна не лише зменшити рівень тривожності, але й створити основу для психологічної стійкості, адаптивності та збереження внутрішньої рівноваги навіть у найскладніших обставинах життя. Це сприятиме успішному навчанню, професійному зростанню та загальному добробуту молоді.

Надзвичайно важливу роль у забезпеченні психоемоційного благополуччя учнів відіграють вчителі. У сучасному світі їхнє завдання виходить далеко за межі простої передачі знань. Вчитель стає тим, хто створює атмосферу довіри, підтримки та психологічного комфорту.

Вираження доброзичливості, чуйність до труднощів учнів і гнучкий підхід до організації навчального процесу сприяють зниженню рівня емоційного стресу, створюючи для школярів відчуття стабільності навіть у непростих життєвих обставинах. Однією з ключових складових профілактики тривожних станів є розвиток емоційної грамотності у дітей [7].

Уміння ідентифікувати власні емоції, розуміти джерела внутрішнього напруження та адекватно реагувати на стресові події позитивно впливають на їхню психологічну стійкість. Зростання емоційного інтелекту дозволяє краще контролювати свої почуття, сприяє формуванню зрілої особистості та полегшує подолання життєвих випробувань. Особливу увагу слід приділяти

запобіганню емоційному вигоранню серед учнів. Тривале перебування у стані стресу й невизначеності здатне призвести до зниження усвідомленості, втрати мотивації та появи емоційної апатії. Тому критично важливо навчати молодь правильно управляти своїм часом і навантаженням, підтримувати здоровий баланс між навчанням і відпочинком, знаходити можливості для відновлення сил і дбати про своє ментальне здоров'я.

Залучення молоді до творчої, волонтерської та соціальної діяльності суттєво покращує її психоемоційний стан. Такі ініціативи не лише допомагають студентам усвідомити власну значущість, але й сприяють встановленню нових соціальних зв'язків, формуванню почуття контролю над життєвими обставинами. Участь у спільних активностях зменшує рівень тривожності та посилює відчуття підтримки й єдності.

Одним із важливих аспектів психологічної допомоги є проведення інформаційно-просвітницької роботи з тематики психічного здоров'я. Часто студенти не вчасно помічають емоційні труднощі чи уникають звернень до спеціалістів через страх осуду або недооцінювання важливості професійної підтримки. Тому поширення знань про ефективні способи боротьби зі стресом, значущість емоційної саморегуляції та доступність фахової психологічної допомоги є необхідним елементом комплексної підтримки.

З огляду на складну ситуацію у країні, психологічна підтримка студентів під час воєнного стану повинна носити системний і довготривалий характер. Одноразові заходи можуть лише короткочасно покращити емоційний стан, однак для формування психологічної стійкості потрібна постійна робота, що спрямована на розвиток адаптивних ресурсів особистості. Ефективна допомога має охоплювати індивідуальні консультації, групову терапію, психоосвітні програми та створення атмосфери емоційної безпеки в соціальному середовищі.

Психоосвітня діяльність має охоплювати не тільки інформування студентів про симптоматику тривожності та стресу, а й забезпечувати розвиток практичних навичок, які допомагають впоратися з емоційними

труднощами. Молодь варто навчати методам релаксації, саморегуляції, контролю емоцій і конструктивного вирішення конфліктів. Розуміння психологічних механізмів стресу значно полегшує усвідомлення власного емоційного стану, сприяє вчасному реагуванню на перші ознаки виснаження та запобігає його посиленню. Соціальні стереотипи щодо звернення до психологів досі залишаються поширеною проблемою. Деякі студенти все ще розглядають такий крок як прояв слабкості або свідчення про психічну нестабільність, що може суттєво ускладнювати доступ до необхідної допомоги [8].

Тому критично важливо виховувати позитивне ставлення до психологічного консультування, популяризувати значущість піклування про ментальне здоров'я і сприяти формуванню культури уважного ставлення до свого емоційного благополуччя. Окрему увагу слід приділити необхідності систематичної психологічної підтримки студентів в умовах воєнного стану та непростих суспільно-політичних реалій.

Одноразові заходи можуть забезпечувати лише короточасне полегшення, проте для формування довгострокової психологічної стійкості необхідна постійна робота над адаптаційним потенціалом особистості. Комплексна допомога має включати як індивідуальні консультації, так і групову терапію, освітні програми з питань психологічного благополуччя, а також створення середовища, яке сприятиме емоційній безпеці і соціальній підтримці [15].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було детально розглянуто теоретичні аспекти, пов'язані з дослідженням тривожності студентів у складних умовах воєнного стану. Проведений аналіз наукових підходів показав, що тривожність є багатогранним психоемоційним явищем, яке може проявлятися як реакція на стресові ситуації або набувати характеру стійкої особистісної риси. Важливим

висновком стало те, що студентський вік характеризується підвищеною вразливістю у сфері емоцій, адже саме цей період є етапом активного формування особистості, професійного визначення та пошуку життєвих орієнтирів.

Доведено, що воєнний стан значно ускладнює психологічну ситуацію серед молоді. Постійна невизначеність, інформаційний перевантаж, переживання за власну безпеку і майбутнє, а також порушення звичного способу життя створюють додатковий тиск на студентів, що призводить до зростання рівня тривожності. Водночас встановлено, що рівень прояву тривожності зумовлюється не лише зовнішніми чинниками, але й такими особливостями, як індивідуально-психологічні характеристики особистості [10].

У цьому розділі проведено аналіз основних причин виникнення тривожності та методів її психологічного регулювання. Підтверджено, що ключовими факторами зменшення негативних психоемоційних проявів є підтримка з боку оточення, розвиток стресостійкості, оволодіння навичками емоційного самоконтролю та отримання своєчасної психологічної допомоги. Теоретичні висновки послугували підґрунтям для подальшого емпіричного вивчення рівня тривожності студентів в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики емпіричного дослідження рівня тривожності та психоемоційного стану студентів

Воєнний стан в Україні істотно вплинув на психоемоційний стан молодих студентів. Постійне відчуття небезпеки, надмірний потік інформації, невизначеність щодо майбутнього, а також змінений ритм повсякденного життя й навчання стали ключовими факторами, що спричиняють зростання тривожності серед молоді. Студенти часто стикаються з емоційними труднощами, страхом за своє життя і благополуччя близьких, проблемами з концентрацією та адаптацією до нових умов. Усі ці чинники мають негативний вплив як на психологічний стан, так і на успіхи у навчанні, соціальні взаємодії та загальне самопочуття.

Студентський вік є важливим періодом особистісного становлення, професійного самовизначення та формування життєвих цінностей. В умовах війни молодь стає ще більш сприйнятливою до впливу стресових обставин, що посилює їхню емоційну вразливість. У таких ситуаціях тривога часто проявляється через нестабільність емоцій, роздратованість, підвищену внутрішню напругу, проблеми зі сном, безпорадність і зниження мотивації до навчання. Тривалі переживання можуть спричинити втрату почуття безпеки та здатності ефективно взаємодіяти із довколишнім світом. Через це проблема тривожності серед студентів у сучасних реаліях потребує ґрунтовного психологічного аналізу та розробки дієвих методів підтримки молоді [9].

Одним із ключових чинників погіршення психоемоційного стану студентів є постійне перебування в умовах невизначеності. Молодь змушена адаптуватися до змін у навчальному процесі, освоювати нові формати освіти

та шукати баланс між навчанням, роботою чи волонтерською діяльністю. Чимало студентів стикаються з труднощами, пов'язаними із переїздом, розлукою з близькими, втратою звичних соціальних зв'язків або перебуванням у регіонах із підвищеним рівнем небезпеки. Усі ці чинники спричиняють додатковий психологічний тиск, який негативно позначається на емоційному стані та загальному психічному благополуччі.

Не менш значущим фактором є вплив інформаційного середовища на психологічний стан молодих людей. Постійне споживання новин про військові конфлікти та великий потік тривожної інформації в соцмережах і медіа часто викликають емоційне перенавантаження. Такий інформаційний стрес може призводити до загострення тривожності, виникнення страхів, безпорадності і нервової напруги. У зв'язку з цим вкрай важливим стає розвиток навичок інформаційної гігієни та регуляції власного емоційного стану [38].

Одним із ключових аспектів подолання сучасних викликів є розвиток психологічних ресурсів особистості, формування системи соціальної підтримки та зміцнення здатності до емоційної саморегуляції. Підтримка з боку родини, друзів, вчителів і соціального оточення суттєво сприяє адаптації студентів до складних життєвих обставин, допомагаючи знизити рівень емоційного стресу та розвинути психологічну стійкість. Не менш важливим є вміння застосовувати ефективні стратегії подолання стресу, зберігати позитивний настрій та підтримувати емоційний баланс навіть у кризових ситуаціях.

Дослідження було проведене серед студентів закладів вищої освіти. Дані збиралися онлайн, що забезпечило учасникам зручність і гарантувало дотримання принципів конфіденційності та добровільної участі. Використання дистанційного формату не лише розширило охоплення респондентів, але й створило комфортні умови для проходження психодіагностичних методик. Учасники були детально ознайомлені з методикою дослідження та заздалегідь поінформовані про анонімний характер отриманих результатів. Отриману інформацію було проаналізовано за

допомогою якісних і кількісних методів. Результати представлено у вигляді таблиць, діаграм та графіків, що дозволило отримати глибше розуміння ситуації.

Проведений аналіз допоміг оцінити рівень тривожності студентів, описати особливості їхнього психоемоційного стану та виявити ключові чинники, які впливають на виникнення тривожних переживань серед молоді в умовах воєнного стану.

Для проведення емпіричного дослідження були обрані психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня тривожності та аналіз індивідуально-психологічних чинників, які впливають на психоемоційний стан студентської молоді. Серед них:

1. Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Цей інструмент застосовується для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Він дозволяє оцінити інтенсивність переживань у конкретний момент, а також виявити, наскільки тривожність є стійкою рисою характеру. Шкала широко використовується у психологічних дослідженнях для аналізу емоційного стану людей, що перебувають під впливом стресу. Метод надає можливість всебічно оцінити психоемоційний стан студентів і встановити рівень їхньої психологічної напруги. Однією з важливих переваг цього підходу є здатність розмежовувати тимчасові емоційні реакції від стійких індивідуальних психологічних характеристик особи.

2. Шкала тривожності А. Бека. Ця методика призначена для оцінювання рівня прояву симптомів тривожності та ступеня психоемоційної напруги. Вона допомагає виявити такі ознаки тривожності, як внутрішнє збудження, відчуття страху, нервову напругу, труднощі в розслабленні, а також пов'язані фізіологічні порушення. Шкала Бека дозволяє ретельно аналізувати як емоційні, так і соматичні прояви тривожності, які можуть бути викликані тривалим стресовим впливом. Завдяки цьому інструменту можна оцінити рівень психологічного дискомфорту і визначити, як тривожність впливає на загальне самопочуття студентів [35].

Поєднання цих двох психодіагностичних підходів дало змогу отримати глибше розуміння специфіки психоемоційного стану студентської молоді в умовах воєнного стану. Воно також сприяло ідентифікації основних психологічних чинників, що впливають на формування та прояв тривожності серед молоді.

2.2. Організація та аналіз результатів емпіричного дослідження рівнів тривожності та психоемоційного стану студентів

Актуальність даного дослідження обумовлена тим, що в умовах війни значна кількість студентів перебуває у стані постійного психологічного напруження, переживає страх, невизначеність щодо майбутнього, труднощі у навчанні та емоційне виснаження. Саме тому дослідження рівня тривожності студентської молоді є важливим для розуміння їхнього психологічного стану та організації подальшої психологічної підтримки.

Для проведення дослідження було обрано студентів різних курсів, оскільки саме студентський вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до стресових факторів та необхідністю адаптації до складних життєвих умов. У дослідженні взяли участь 50 студентів.

Під час виконання індивідуального завдання використовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня тривожності. Основними методами дослідження стали шкала тривожності Спілбергера–Ханіна та шкала тривожності Бека. Дані методики дозволили оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також визначити особливості емоційного стану студентів [5].

Перед початком тестування студентам було пояснено мету дослідження та особливості виконання завдань.

Практична частина дослідження була спрямована на вивчення рівня тривожності студентської молоді. У дослідженні взяли участь 50 студентів.

Для отримання результатів були використані методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкала тривожності Бека.

Методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна використовується для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини у певний момент часу та залежить від конкретної життєвої ситуації. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність особистості до переживання тривоги.

Шкала тривожності Бека спрямована на виявлення ступеня вираженості тривожних симптомів. Методика дозволяє оцінити емоційні, когнітивні та психофізіологічні прояви тривожності.

У таблиці 2.1 презентовано результати дослідження тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (n=50)

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Низький рівень	2%	0%
Середній рівень	30%	30%
Високий рівень	68%	70%

Як представлено у таблиці 2.1, у більшості студентів зафіксовано високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 68% опитаних, тоді як високий рівень особистісної тривожності спостерігався у 70% респондентів. Близько 30% студентів продемонстрували середній рівень тривожності за обома шкалами. Низький рівень ситуативної тривожності був властивий лише 2% учасників дослідження, а низький рівень особистісної тривожності взагалі не зустрічався. Ці результати вказують на суттєве психоемоційне напруження серед студентської молоді в умовах воєнного часу.

Проведене дослідження дозволило встановити, що серед студентської молоді переважає високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Більшість респондентів характеризуються підвищеним емоційним напруженням, внутрішнім неспокоєм та переживанням.

У таблиці 2.1 презентовано результати дослідження за шкалою тривожності Бека.

Таблиця 2.2

Аналіз результатів за шкалою тривожності Бека

Рівень тривожності	Кількість досліджуваних
Низький рівень	68%
Середній рівень	16%
Високий рівень	16%

Згідно з даними, представленими в таблиці 2.2, більшість студентів показали низький рівень тривожності за методикою Бека, що склало 68% опитаних. У 16% учасників був виявлений середній рівень тривожності, тоді як високий рівень також спостерігався в 16% випадків. Ці результати можуть свідчити про те, що навіть за умов високих показників ситуативної та особистісної тривожності, за методикою Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна, значна кількість студентів у повсякденному житті не проявляють помітних клінічних ознак тривоги.

За результатами шкали Бека у більшості студентів було виявлено низький рівень тривожності. Однак частина респондентів продемонструвала наявність емоційного напруження, дратівливості, труднощів концентрації уваги та соматичних проявів тривоги.

У таблиці 2.3 показано порівняльний аналіз дослідження. Як видно з таблиці 2.3, результати двох психодіагностичних методик демонструють певну різницю. Згідно з методикою Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна, спостерігається високий рівень тривожності, що вказує на значне емоційне напруження, внутрішню нестабільність і постійне відчуття стресу, характерне для умов воєнного часу. Водночас методика Бека свідчить про домінування

низького рівня тривожності, що свідчить про відсутність у більшості студентів яскраво виражених фізіологічних і соматичних симптомів тривоги. Це може означати, що у студентів емоційна складова тривожності проявляється істотніше порівняно з її фізіологічною компонентною.

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз результатів дослідження

Методика	Домінуючий рівень	Характеристика результатів
Методика Ч.Спілберга-Ю.Ханіна	Високий (68–70%)	Виявлено значний рівень емоційного напруження та підвищеної тривожності серед студентів
Шкала тривожності Бека	Низький (68%)	У більшості студентів відсутні виражені соматичні та клінічні прояви тривоги

Для визначення взаємозв'язку між показниками методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкали тривожності Бека було використано метод рангової кореляції Спірмена. Даний метод дозволяє встановити силу та напрямок зв'язку між двома змінними.

Формула коефіцієнта рангової кореляції Спірмена:

$$\rho = 1 - (6\sum d^2) / (n(n^2 - 1))$$

де:

ρ — коефіцієнт кореляції Спірмена;

$\sum d^2$ — сума квадратів різниць між рангами;

n — кількість досліджуваних.

Для проведення кореляційного аналізу результати кожного досліджуваного були переведені у рангову систему. Після цього визначалася різниця між рангами та обчислювалися квадрати отриманих значень.

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз результатів дослідження

Показники	Коефіцієнт кореляції (ρ)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Ситуативна тривожність шкала Бека	0,59	$p < 0,05$	Помірний позитивний
Особистісна тривожність шкала Бека	0,63	$p < 0,05$	Помірний позитивний

Як показано у таблиці 2.4, між показниками ситуативної та особистісної тривожності та результатами шкали тривожності Бека виявлено помірний позитивний статистично значущий зв'язок. Коефіцієнти кореляції свідчать, що зі збільшенням рівня внутрішньої тривожності зростає й інтенсивність проявів тривожних симптомів у студентів.

Рівень статистичної значущості ($p < 0,05$) підтверджує, що результати є достовірними та не випадковими.

Дослідження продемонструвало, що для більшості студентської молоді в умовах воєнного часу характерним є підвищений рівень тривожності. Кореляційний аналіз також підтвердив наявність зв'язку між психологічними та психофізіологічними аспектами тривоги.

2.3. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та покращення психоемоційного стану студентів в умовах воєнного стану

У часи воєнного стану проблема тривожності серед студентів набула особливої актуальності. Постійна загроза, надлишок інформації, невизначеність щодо майбутнього, а також виклики в навчанні й соціальному житті негативно впливають на психічне та емоційне здоров'я молоді. Високий рівень тривожності може спричиняти емоційне виснаження, зниження навчальної мотивації, проблеми зі сном, зниження концентрації уваги та

ускладнення в міжособистісних взаєминах. Тому важливо впроваджувати дієві рекомендації, які допоможуть стабілізувати емоційний стан студентів і зміцнити їхню психологічну стійкість.

Щоденний розпорядок дня відіграє важливу роль у забезпеченні емоційної стабільності. В умовах постійного стресу психіка людини особливо потребує передбачуваності та сталості. Регулярний і якісний сон, здорове збалансоване харчування, а також гармонійне поєднання навчання і відпочинку сприяють зниженню рівня стресу. Особливу увагу слід приділяти сну, оскільки саме під час нього нервова система відновлюється після перенесених емоційних навантажень. Недостатній сон лише підсилює такі негативні прояви, як тривожність, дратівливість та загальна виснаженість організму [37].

Фізична активність відіграє ключову роль у покращенні психічного та емоційного здоров'я. Регулярна помірна активність сприяє зниженню стресу та підвищенню настрою. Навіть такі прості дії, як прогулянка на свіжому повітрі, вранішня зарядка чи легкі вправи, позитивно впливають на психологічне самопочуття школярів. Під час занять фізичною активністю в організмі виробляються ендорфіни, які знижують рівень тривоги та підвищують відчуття радості.

Не менш значущим є контроль над споживанням інформації, особливо новин. Постійна експозиція до негативного контенту, зокрема новин про війну, може викликати хронічний стрес і підсилювати страх та почуття невпевненості. Учням рекомендується обмежувати час, відведений на перегляд новин, довіряти лише достовірним джерелам інформації та уникати надлишкового інформаційного навантаження, особливо перед сном.

Різнноманітні методи психологічної саморегуляції ефективно допомагають знижувати рівень тривожності. Серед них вирізняються дихальні вправи, техніки релаксації, медитація, м'язове розслаблення та вправи на розвиток уваги. Повільне і глибоке дихання сприяє стабілізації емоційного стану та зменшенню фізіологічних проявів стресу. Регулярне застосування

таких підходів допомагає формувати емоційну стійкість і вдосконалювати здатність контролювати власні переживання.

Особливу роль відіграє соціальна підтримка. Спілкування з рідними, друзями та однолітками дозволяє людям уникнути ізоляції в складні моменти та краще справлятися зі своїми почуттями. Обговорення емоцій і труднощів відкрито сприяє зниженню внутрішньої напруги й забезпечує відчуття безпеки. У воєнний період підтримка з боку оточення виступає одним із ключових чинників успішної психологічної адаптації.

Важливо підтримувати учнів у розвитку емоційної стійкості та позитивного мислення. Хоча повністю уникнути тривоги в непрості часи неможливо, можна навчитися краще реагувати на стресові обставини. У цьому процесі варто звертати увагу не лише на негатив, але й цінувати свої досягнення, шукати позитив у житті та зберігати віру у власні сили й здатність подолати труднощі [35].

Для покращення психологічного та емоційного стану студентам корисно займатися тим, що приносить їм радість і дає змогу відчувати емоційне полегшення. Це можуть бути творчі заняття, музика, читання книжок, перегляд кінофільмів, хобі, волонтерська діяльність або будь-яка інша активність, яка допоможе відволіктися від постійного стресу. Такі заняття сприяють частковому відновленню емоційних ресурсів та зниженню внутрішньої напруги.

Одним із ключових напрямів психологічної допомоги є забезпечення підтримки у закладах вищої освіти. Найбільш ефективними підходами в цьому контексті є організація тренінгів зі стресостійкості, проведення індивідуальних консультацій, реалізація психолого-педагогічних заходів і заняття у групах підтримки. Така допомога має бути доступною, а її мета — розвиток навичок подолання стресу, адаптації до складних життєвих ситуацій та профілактика емоційного вигорання.

Особливу увагу слід приділити навчанню студентів ефективному керуванню своїм часом і навчальним навантаженням. Надмірні обсяги

завдань, постійна втома та нестача відпочинку лише посилюють тривожність і виснаження. Раціональне планування часу сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню емоційного стану та підвищенню продуктивності в навчанні.

Загалом зменшення рівня тривожності серед студентів у складних умовах, таких як воєнний стан, потребує комплексного підходу. Він повинен включати активну психологічну підтримку, розвиток умінь саморегуляції, укріплення соціальних зв'язків, а також турботу про фізичне й емоційне здоров'я. Реалізація цих рекомендацій сприятиме значному покращенню психологічного добробуту студентів, підвищенню їхньої стресостійкості й полегшить адаптацію до сучасних викликів.

Підтримання стабільної емоційної атмосфери є важливим чинником збереження психічного здоров'я студентів. У часи воєнного стану молодь часто переживає стан невизначеності, що спричиняє підвищення рівня внутрішньої напруги. У таких умовах особливого значення набуває здатність адаптуватися до складних обставин, контролювати емоційний стан і знаходити ефективні способи психологічного відновлення [38].

Один із найважливіших методів запобігання стресу та тривозі — це збереження емоційного зв'язку з близькими людьми. Наявність підтримки та розуміння з боку оточуючих значно полегшує подолання складних ситуацій. Спілкування дозволяє знизити рівень психоемоційного напруження, ділитися переживаннями і не залишатися наодинці зі своїми труднощами. Підтримка друзів, родини або однокурсників створює відчуття безпеки та сприяє збереженню емоційної рівноваги.

Водночас критично важливо вміти конструктивно реагувати на власні емоції. Часто студенти схильні пригнічувати свої почуття або ігнорувати їх, що призводить до ще більшого посилення тривоги. Усвідомлення і прийняття своїх емоцій, а також вміння відкрито говорити про них, сприяють послабленню психологічного й емоційного стресу. Крім того, у напружених періодах варто дозволяти собі час на відпочинок і уникати надмірних вимог до власної продуктивності, що допомагає запобігти емоційному вигоранню.

Слід звернути увагу на те, що емоційне благополуччя студентів є важливим фактором, що впливає на їхню здатність до ефективного навчання, і значною мірою воно визначається тим, наскільки добре організований навчальний процес. Занадто велика кількість завдань, інтенсивне розумове навантаження та постійний потік інформації, з яким необхідно справлятися, нерідко стають причиною перевтоми, емоційного вигорання та помітного занепаду мотивації. У зв'язку з цим особливо актуальним стає питання раціонального менеджменту часу: важливо навчитися планувати свою навчальну діяльність таким чином, щоб знаходити баланс між інтелектуальною роботою та періодами відпочинку. Такий підхід не лише сприятиме збереженню високого рівня продуктивності, але й допоможе підтримувати гармонію між розумовим і емоційним станами [4].

Особливу увагу варто приділити розвитку навичок психологічної саморегуляції. Регулярна практика дихальних вправ, технік релаксації та методів управління стресом сприятливо впливає на стан нервової системи. Навіть короткі перепочинки, такі як прогулянка на свіжому повітрі чи кілька хвилин спокійного глибокого дихання, можуть допомогти знизити рівень тривожності та покращити емоційний баланс. У сучасних реаліях також важливо зменшити вплив негативної інформації. Постійне стеження за новинами, перегляд тривожного контенту та інформаційне перевантаження виснажують нервову систему та сприяють збереженню емоційної напруженості. Тому студентам рекомендується обмежувати час, проведений за читанням новин, уникати ненадійних джерел інформації та приділяти більше уваги заняттям, які приносять радість і позитивні емоції.

Залучення студентів до творчих занять та хобі має позитивний вплив на їхнє психічне здоров'я. Музика, малювання, читання, волонтерська діяльність, спорт або інші захоплення можуть стати ефективним способом відволіктися від стресових обставин і частково відновити емоційну рівновагу. Подібні активності допомагають знизити внутрішню напругу та покращити загальне самопочуття.

Одним із ключових напрямків діяльності клінічного психолога є підтримка учнів у формуванні стресостійкості. Хоча уникнути стресових ситуацій повністю неможливо, люди здатні навчитися більш ефективно реагувати на життєві виклики та краще контролювати свої емоції. Для досягнення цього варто організовувати семінари, проводити психологічні консультації, тренінги з розвитку комунікативних навичок, а також надавати індивідуальну підтримку.

Пропонуємо наступні рекомендації щодо зменшення тривожності студентів в умовах воєнного часу:

«Обійми метелика» (автор Л. Артїгас) — це техніка, що акцентує увагу на діафрагмальному диханні та підтриманні зорового контакту. Вона спрямована на розвиток усвідомленості, яка допомагає ефективно контролювати реакції на стрес.

Для виконання техніки «Обійми метелика» виконайте наступні кроки:

1. Схрестить руки на рівні грудей так, щоб кінчики середніх пальців кожної руки знаходились трохи нижче ключиці. Інші пальці разом із долонями мають злегка закривати область нижче з'єднання ключиці з плечем і грудиною.

2. Розмістити долоні й пальці максимально вертикально: пальці мають бути спрямовані не до плечей, а до шиї. За бажанням, можна з'єднати великі пальці, утворивши «тіло» метелика, а рештою пальців — його «крила».

3. Закрийте очі або сфокусуйте погляд на кінчику носа. Почніть рухати руками, імітуючи легкі помаху крил метелика. Дайте рукам свободу руху.

4. Під час виконання цієї вправи зверніть увагу на своє дихання — забезпечуйте повільний, глибокий ритм і дихайте животом.

В той же час спостерігайте за тим, що відбувається з вашим тілом і розумом: за звуками, думками, образами, почуттями, запахами, відчуттями в тілі, відпускаючи контроль, приймаючи думки, що приходять і намагаючись не оцінювати їх. Уявіть що те, що відбувається з вами, — це хмари, що ніби пропливають повз вас.

Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей (EMDR), розроблена Френсін Шапіро, є сучасним психотерапевтичним підходом, який заснований на природній здатності зорової стимуляції впливати на нервову систему.

Основна ідея цієї методики полягає в тому, що певні рухи очей активізують вроджені механізми мозку, які забезпечують обробку та інтеграцію травматичних спогадів. Завдяки цим рухам створюється терапевтичний ефект: мозок отримує змогу впоратися з травматичною інформацією, а також відкриває доступ до прихованих психоемоційних ресурсів [6].

Сама процедура викликає значні внутрішні зміни у сприйнятті травматичних подій. Це включає емоційний стан, когнітивні установки, поведінкові реакції, тілесні відчуття та навіть трансформацію образів, що виникають у свідомості. Спогади, які раніше були джерелом сильного стресу чи тривоги, поступово втрачають свою емоційну інтенсивність, стають менш загрозливими й органічно вписуються в життєвий досвід людини. Завдяки цьому людина може більш збалансовано взаємодіяти з власним минулим і краще концентруватися на теперішніх моментах, звільнившись від тягара постійних негативних переживань.

3) Розслаблення м'язів за допомогою масажу, самомасажу, прийняття душу або виконання вправ, що включають почергове напруження та розслаблення м'язів, стане корисним для учнів як у стресових ситуаціях, так і для профілактики підвищеної тривожності.

Така практика сприяє глибшому заспокоєнню та допомагає школярам навчитися розрізняти моменти, коли необхідно утримувати м'язи в напрузі та коли можна дозволити їм розслабитися.

4) Прогулянки на свіжому повітрі, особливо без гаджетів, є прекрасною можливістю провести час наодинці зі своїми думками, переосмислити різні події, побачити життя таким, яким воно є насправді, без викривлення через призму тривоги, а також наповнити організм життєдайним киснем.

У контексті складних і напружених умов воєнного стану спостерігається суттєве підвищення рівня тривожності серед студентської молоді, що негативно позначається на їхньому психологічному благополуччі, загальному емоційному стані та здатності ефективно виконувати освітні завдання. Подібна ситуація вимагає розробки комплексного підходу, що має за мету зниження психоемоційного напруження та відновлення життєвого балансу студентів. Важливим первинним етапом такого підходу є формування атмосфери довіри та відкритості, що дозволяє студентам висловлювати свої переживання, отримувати відповідну підтримку та відчувати, що їхні емоції й труднощі визнаються й беруться до уваги [25].

Ефективність допомоги у подоланні стресу залежить від впровадження систематичних практик, покликаних знижувати рівень психоемоційного напруження. До таких практик можуть входити організація групових або індивідуальних сеансів релаксації, стимулювання фізичної активності, яка сприятливо впливає на загальний психологічний стан, а також проведення заходів для посилення соціальної згуртованості й створення відчуття безпеки.

Ці ініціативи не тільки сприятимуть розвитку студентської емоційної компетенції, але також забезпечать додаткові ресурси соціальної підтримки серед однолітків та академічного персоналу. Поряд із прямою психологічною підтримкою, особливої уваги потребує адаптація навчального процесу відповідно до поточних викликів. Зокрема, доцільно запровадити гнучкий підхід до термінів виконання навчальних завдань, зменшити надмірний тиск під час оцінювання та інтегрувати професійних психологів у систему консультацій для студентів. Підтримка в такі складні часи полягає не лише у вдосконаленні освітніх механізмів, але й в утвердженні принципів людяності та емпатії: у прийнятті і визнанні існування непростих емоцій, їхнього прояву як частини життя, а також у мотивації студентів до пошуку внутрішніх ресурсів для вирішення кризових ситуацій.

Зниження рівня тривожності серед студентства вимагає інтегрованого, системного та всеосяжного підходу, увага в якому приділяється психологічній

підтримці, індивідуалізації у вирішенні проблем й створенню стабільного емоційного середовища. Формування такої атмосфери допоможе молодим людям відновити психологічну рівновагу та виробити стійкість перед викликами сучасної реальності, навіть за умов продовження складних обставин довкілля [19].

Одним із ключових напрямків підтримки студентської молоді є створення у закладах освіти психологічно безпечного середовища, де кожен студент матиме змогу відчувати захищеність, взаємну підтримку та розуміння. Атмосфера довіри та відкритого діалогу відіграє важливу роль у зниженні внутрішньої напруги, сприяючи формуванню здорового психологічного клімату в студентській спільноті.

В умовах воєнного стану забезпечення молоді відчуттям стабільності та впевненості в тому, що їхні переживання знайдуть відгук, стає особливо актуальним. Взаємодія між викладачами та студентами відіграє вирішальну роль у підтримці психоемоційного балансу. Емпатія, прояв доброзичливості, готовність вислухати та розуміти проблеми студентів позитивно впливають на їхнє емоційне благополуччя. При організації навчального процесу викладачам важливо враховувати актуальний психологічний стан учасників освітнього процесу. Надмірні навантаження чи суворі вимоги можуть тільки підвищити рівень тривожності та емоційне напруження.

В умовах відносного психологічного комфорту доцільно впроваджувати сучасні психоосвітні програми, спрямовані на розвиток стресостійкості та здатності до емоційної саморегуляції. До таких програм можуть увійти тренінги з управління емоціями, навчання навичкам емоційного інтелекту, методах зниження тривожності, а також стратегіям адаптації до кризових ситуацій. Ці заходи сприятимуть не лише поліпшенню психоемоційного стану студентів, а й зміцненню їхніх адаптивних можливостей у майбутньому.

Забезпечення доступності психологічної допомоги для студентів залишається одним з ключових завдань сучасної освіти. Молодь часто уникає звернень до фахівців через страх осуду, недовіру або недостатню обізнаність

щодо можливості отримання підтримки. Саме тому закладам вищої освіти варто активно інформувати студентів про роботу психологічних служб, наголошувати на важливості індивідуальних консультацій та заохочувати своєчасне звернення за допомогою.

Особливу увагу слід приділити студентам, які опинилися в складних життєвих умовах. Це можуть бути внутрішньо переміщені особи, ті, хто втратив житло чи близьких людей, а також молоді люди, які проживають в регіонах із підвищеними ризиками. Такі студенти потребують не лише емоційної підтримки, а й додаткових ресурсів для стабілізації їхнього психоемоційного стану, адже рівень стресу у них часто значно перевищує середній [27].

У період воєнного стану надзвичайно важливо приділяти увагу формуванню навичок психологічної взаємодопомоги серед студентів. Підтримка однолітків, дружні контакти та відчуття соціальної єдності позитивно впливають на загальний емоційний стан і допомагають боротися з тривогою. Організація студентських груп підтримки, створення заходів для спільного дозвілля та активна участь у волонтерських проєктах можуть слугувати важливими чинниками стабілізації ментального здоров'я молоді.

Формування у студентів навичок усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я є надзвичайно важливим завданням. Молодь повинна розуміти значення емоційної грамотності, вміти розпізнавати ранні сигнали психологічного неблагополуччя та вчасно, без ризику для себе, звертатися за необхідною допомогою. Вирощування культури турботи про ментальне благополуччя стає ключовою умовою для забезпечення стійкості у тривалих періодах стресу.

Ефективна система підтримки психічного здоров'я студентів має виходити за межі миттєвого реагування на існуючі виклики. Вона повинна спрямовуватись також на запобігання та мінімізацію ризиків розвитку серйозніших психологічних розладів. Оскільки хронічний вплив стресу здатний викликати емоційне виснаження, необхідно запроваджувати заходи,

які сприятимуть стабілізації психоемоційного стану молоді й посиленню її адаптаційних можливостей.

У нинішніх умовах психологічна допомога студентам повинна мати комплексний характер, охоплюючи багатоаспектну діяльність. Це включає психоосвітні програми, індивідуальне консультування, організацію групової підтримки, адаптацію освітнього середовища до особливих потреб сьогодення, а також розвиток умінь емоційної саморегуляції. Лише продуманий та системний підхід у подоланні тривожності здатен допомогти зберегти ментальне здоров'я студентів, посилити їхню психологічну стійкість та сприяти успішній адаптації до сучасних викликів.

Важливою складовою психологічної підтримки студентів є розвиток навичок самодопомоги та формування усвідомленого ставлення до власного емоційного стану. Сучасна молодь має навчитися вчасно розпізнавати ознаки психологічного напруження, аналізувати свій досвід і застосовувати дієві методи для відновлення емоційної рівноваги. Піклування про психічне здоров'я сприяє зміцненню внутрішньої стійкості й підвищує здатність адаптуватися до складних умов та викликів [40].

Суттєвим аспектом є формування навичок конструктивного мислення. У тривалих стресових ситуаціях люди схильні фокусуватися на негативних подіях, що посилює почуття тривоги та безпорадності. Вкрай необхідно допомогти студентам навчитися раціонально оцінювати обставини, зберігати віру у власні сили та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Позитивне мислення не означає заперечення проблем, а радше пошук способів їх вирішення у стані психологічної рівноваги, що робить боротьбу зі стресом ефективнішою.

У контексті воєнного стану проблема емоційного благополуччя набуває ще більшої актуальності. Постійний стрес через інформаційний тиск, турботу про безпеку близьких і невизначеність майбутнього провокують хронічну втому, апатію та виснаження емоційних ресурсів. За таких обставин особливо важливо створити умови для психологічного відновлення молоді: заохочувати

їх до самозабезпечення відпочинком, зайняття творчістю й фізичною активністю, а також підтримувати соціальні зв'язки для зміцнення емоційної стійкості.

Формування навичок ефективного спілкування та емоційної підтримки в студентському середовищі є однією з ключових складових забезпечення психологічного благополуччя молоді. Відкрите обговорення, можливість ділитися особистим досвідом та отримувати щире підбадьорення від однолітків позитивно впливають на емоційний стан студентів. Наявність атмосфери довіри та взаємопорозуміння пом'якшує відчуття самотності, полегшує переживання особистих труднощів і сприяє формуванню соціальної згуртованості.

Одним із пріоритетних напрямків є розвиток здатності ефективно долати життєві виклики. Це передбачає навчання студентів володінню адаптивними механізмами, що дають змогу справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати психологічну рівновагу та уникати неконструктивних способів емоційної розрядки. Стресостійкість допомагає молоді краще пристосовуватися до змін, підтримувати внутрішній баланс та мінімізувати ризик емоційного вигорання.

У сучасному суспільстві критично важливо налагодити конструктивну співпрацю між навчальними закладами, психологічними службами та сім'ями студентів. Здійснення комплексної взаємодії між цими соціальними структурами відкриває можливості для створення системи всебічної підтримки молоді. Така система допомагає оперативно реагувати на психологічні труднощі, з якими стикаються студенти. Особлива увага має бути приділена забезпеченню безперервності цього процесу та врахуванню унікальних особливостей кожної особи [41].

Важливо усвідомлювати, що тривога у студентів може проявлятися з різною силою. Для одних це може бути лише внутрішнє хвилювання, для інших – справжні психологічні випробування, такі як панічні атаки, безсоння, емоційні гойдалки чи тілесні прояви стресу. Саме тому психологічна

підтримка має бути максимально персоналізованою, враховуючи унікальні потреби кожного студента.

Особливої уваги потребує превентивна робота з психологічними розладами серед молоді. Якщо стресові фактори діють тривалий час без належної підтримки, це може залишити глибокий слід на психічному здоров'ї студентів у майбутньому. Тому вкрай важливо якнайшвидше запроваджувати профілактичні програми, які допоможуть підтримати емоційне благополуччя, навчити ефективно керувати собою та зміцнити внутрішню стійкість.

Психологічне здоров'я студентської молоді – це не просто запорука успішного навчання, а й фундамент для повноцінного, гармонійного розвитку особистості. Тому в умовах воєнного стану турбота про психічне здоров'я студентів має стати одним із найважливіших пріоритетів для освітніх установ. Створення позитивного та безпечного освітнього простору, забезпечення доступності психологічної допомоги та розвиток ефективних систем психоемоційної підтримки – все це сприятиме зменшенню рівня тривожності та формуванню стійкої, впевненої у собі молоді.

Висновки до розділу 2

У даному дослідженні було розглянуто особливості тривожності, характерні для студентів вищих навчальних закладів. Для досягнення цієї мети застосовано методики Спілбергера–Ханіна та Шкалу тривожності Бека, що дало змогу здійснити комплексний аналіз як емоційного стану учасників, так і ступеня вираженості симптомів тривожності.

Результати дослідження засвідчили, що більшість студентів мають підвищений рівень ситуативної та особистісної тривоги. Багато респондентів відзначали емоційне напруження, внутрішню тривогу, схильність до занепокоєння та невпевненість у власних силах. Це вказує на те, що сучасний спосіб життя, значне навчальне навантаження, емоційне виснаження та

соціальна нестабільність чинять негативний вплив на психологічний стан молоді.

Результати тестування за шкалою тривожності Бека демонструють, що у більшості учасників дослідження не виявлено значних соматичних проявів тривоги. Проте у певної частини студентів спостерігалися інші симптоми, які вказують на наявність тривожності, зокрема такі як відчуття постійної внутрішньої напруги, труднощі зосередження уваги, підвищена дратівливість, відчуття страху та загальний психоемоційний дискомфорт. Такі результати дозволяють дійти висновку, що для студентів тривожність найчастіше проявляється саме на емоційному, а не фізіологічному рівні.

Зіставлення даних за двома методами дослідження підтвердило, що психологічні аспекти тривожного стану переважають над його фізіологічними проявами. Аналітичні висновки свідчать про те, що навіть за умови відсутності виражених симптомів на рівні тіла, студенти можуть відчувати значну внутрішню напругу [13].

Аналіз кореляцій показав позитивний зв'язок між балами за шкалою Спілбергера–Ханіна та шкалою тривожності Бека. Знайдені кореляції свідчать, що зі збільшенням рівня внутрішньої тривожності посилюються і психофізіологічні прояви тривоги. Це підкреслює комплексний характер тривоги та взаємозв'язок її психологічних і соматичних складових.

Результати дослідження акцентують на важливості проблеми тривожності серед студентів закладів вищої освіти. Зібрані дані вказують на потребу у впровадженні психологічної профілактики, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванні стресостійкості, а також створенні сприятливих умов для забезпечення психічного добробуту студентів.

ВИСНОВКИ

У рамках виконання дипломної роботи здійснено ґрунтовне теоретичне й емпіричне дослідження актуальної проблеми тривожності серед студентської молоді в умовах воєнного стану. Розглянута тема є надзвичайно важливою через вплив сучасної соціальної ситуації, що спричинена війною, постійною загрозою, емоційною нестабільністю та невизначеністю перспектив. Ці фактори істотно позначаються на психоемоційному стані молодого покоління, створюючи додатковий рівень психологічного навантаження.

Студентський вік вважається особливо чутливим періодом, тому що саме в цей час особистість перебуває на етапі професійного становлення, пошуку життєвих орієнтирів, соціального входження у суспільство та формування емоційної стійкості. Під час теоретичного опрацювання наявної наукової літератури були досліджені ключові підходи до розуміння тривожності, особливості її проявів та психологічних аспектів. З'ясовано, що тривожність є багатогранним психоемоційним станом, який характеризується відчуттям внутрішньої напруги, збудженням, невизначеністю, очікуванням потенційної загрози та емоційним дискомфортом. При цьому встановлено, що в умовах воєнного стану рівень тривожності значно збільшується через постійний тиск стресових обставин, надмірне інформаційне навантаження, а також непевність щодо особистої безпеки і майбутніх перспектив.

У роботі акцентовано увагу на вивченні особливостей переживання тривожних станів студентами під час воєнного періоду. Теоретичний аналіз та практичні спостереження засвідчили, що сучасна молодь часто перебуває в стані емоційної напруги, підвищеного стресу та психологічної нестабільності. Тривожність у студентів переважно проявляється через труднощі з концентрацією уваги, підвищену дратівливість, порушення сну, зниження мотивації до навчання та невпевненість щодо перспектив майбутнього.

Встановлено також, що постійне споживання інформаційного контенту, особливо негативних новин, сприяє наростанню емоційної напруги та провокує формування хронічних тривожних станів.

Дослідження дозволило виокремити ключові фактори, які впливають на розвиток тривожності у студентів. Серед них вагомими є вплив військових конфліктів, нестабільність соціально-економічних умов, формат дистанційного навчання, фінансові труднощі, страх за майбутнє, а також рівень емоційної стійкості та психічної стабільності. При цьому наголошено на важливості соціальної підтримки, сприятливої атмосфери в освітньому середовищі та створення можливостей для відкритого обговорення власного досвіду, що здатні суттєво покращити психоемоційний стан студентів.

У межах дипломного дослідження було здійснено науково обґрунтований підбір психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності серед студентів. Для проведення емпіричного аналізу використано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкалу тривожності Бека. Завдяки цим інструментам вдалося оцінити ситуативну та особистісну тривожність, а також дослідити специфіку емоційного стану респондентів. Такий підхід забезпечив всебічний аналіз психологічного стану студентської молоді та сприяв отриманню достовірних і значущих результатів.

Під час емпіричного дослідження з'ясувалося, що значна частка студентів має високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Результати вказують на підвищену емоційну напругу, внутрішню тривожність, відчуття невпевненості та загальну психологічну втому. Основними причинами тривоги виявилися військові події, нестабільність майбутнього, труднощі навчального процесу та загальний рівень соціальної напруженості. Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між психологічними та психофізіологічними проявами тривожності, що вказує на складний і багатовимірний характер цієї проблеми.

Аналіз результатів дослідження демонструє, що проблема тривожності серед студентської молоді в умовах воєнного стану вимагає особливої уваги з

боку психологів, педагогів та навчальних закладів. Виявлено, що пролонгована дія стресових чинників негативно впливає на психічне здоров'я молоді, знижує рівень їх психологічної стійкості, посилює нервову напругу та ускладнює процес навчання. Зважаючи на це, забезпечення якісної професійної психологічної підтримки для студентів стає надзвичайно важливим завданням.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності і покращення емоційного добробуту студентів. Основними напрямками роботи є розвиток навичок самоконтролю та емоційної стійкості, нормалізація режиму праці та відпочинку, мінімізація інформаційного перевантаження, застосування дихальних технік та методів релаксації, а також залучення молоді до психологічних тренінгів і груп підтримки. Особливий акцент зроблено на створенні у навчальних закладах сприятливого психологічного середовища, яке дозволить студентам отримувати підтримку, відчувати емоційну стабільність і безпечно ділитися власними переживаннями.

Мета дипломної роботи досягнута, а поставлені завдання успішно виконані. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми тривожності серед студентів у складних соціальних умовах, а також необхідність подальшого дослідження цієї теми. Отримані результати можуть застосовуватися у практичній діяльності психологів, фахівців освітніх установ та психологічних служб для організації ефективної допомоги студентам. Це сприятиме попередженню розвитку тривожних станів і формуванню їхньої психологічної стійкості у відповідь на сучасні виклики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Психологія розвитку особистості підлітка. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017. 320 с.
2. Adler A. The Practice and Theory of Individual Psychology. Connecticut : Martino Fine Books, 2011. 362 p.
3. Adler A. Understanding Human Nature: The Psychology of Personality. New Delhi : General Press, 2020. 316 p.
4. Beck A. T. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York : Basic Books, 2005. 384 p.
5. Cardwell M. The Complete A–Z Psychology Handbook. London : Psychology Press, 1996. 264 p.
6. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Volume XX (1925–1926). London : Hogarth Press, 1959. P. 75–176.
7. Fromm E. Escape from Freedom. New York : Holt Paperbacks, 1994. 305 p.
8. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. New York : W. W. Norton & Company, 1994. 276 p.
9. Spielberger C. D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 2013. 568 p.
10. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2018. 256 с.
11. Блохіна І. О. Самооцінка та рівень тривожності студентської молоді. Науковий вісник Миколаївського національного університету. 2020. № 1. С. 31–38.
12. Бондарчук О. І. Психологічні особливості тривожності студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Психологія і особистість. 2019. № 2. С. 34–41.

13. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 1007 с.
14. Волошина О. В. Емоційні стани особистості в умовах стресу. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 3. С. 52–58.
15. Галян І. М. Психодіагностика. Київ : Академвидав, 2017. 464 с.
16. Гончаренко С. У. Психологічні аспекти розвитку особистості студентів. Освіта України. 2015. № 4. С. 21–27.
17. Дуткевич Т. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 304 с.
18. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 198 с.
19. Кокун О. М. Психологічна допомога особистості в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 172 с.
20. Корольчук М. С. Психологія стресу та стресових ситуацій. Київ : Ніка-Центр, 2019. 288 с.
21. Костюк Г. С. Вікова психологія. Київ : Радянська школа, 2017. 269 с.
22. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 272 с.
23. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Ліра-К, 2016. 364 с.
24. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2018. 448 с.
25. Осадько О. Страх себе: специфіка психологічної допомоги. Практична психологія та соціальна робота. 2017. № 17. С. 13–15.
26. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. 112 с.
27. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2021. 469 с.
28. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. 2018. Вип. 6–7. С. 3–6.

29. Помиткін Е. О. Психологічна підтримка молоді в умовах воєнного стану. Психологічний часопис. 2022. № 5. С. 44–51.
30. Пономаренко Т. О. Психологічні особливості переживання стресу студентами в умовах воєнного стану. Психологічний журнал. 2023. № 2. С. 58–66.
31. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання ХХІ століття : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106–109.
32. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. Київ : Освіта, 2016. 304 с.
33. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2019. 344 с.
34. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни та кризових ситуацій. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 215 с.
35. Томашевська Ю. О. Соціально-психологічні чинники розвитку тривожності у студентів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2019. № 65. С. 91–97.
36. Фурман А. В. Психологія особистості у кризових життєвих ситуаціях. Тернопіль : Економічна думка, 2019. 312 с.
37. Чепелева Н. В. Психологічна допомога особистості у кризових умовах. Київ : Міленіум, 2021. 248 с.
38. Шевченко Н. Ф. Особливості прояву тривожності у студентської молоді. Вісник післядипломної освіти. 2021. № 6. С. 67–74.
39. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.
40. Яценко Т. С. Основи глибинної психології. Київ : Вища школа, 2018. 382 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика визначення рівня тривожності»

(шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)

Прізвище _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як Ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

№	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Так	Цілком згоден
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю у напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю вільно	1	2	3	4
6	Я не в настрої	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю відпочившим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збентежений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості й напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і відчуваю ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4

22	Я дуже швидко втомлююсь	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюся бадьоро	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний, зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі дуже бентежать мене	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все беру надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся у безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю розчарування, що довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Обробка результатів:

Показники ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) обчислюються за спеціальними формулами.

$СТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де $\Sigma 1$ — сума відповідей за пунктами: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ — сума відповідей за пунктами: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де $\Sigma 1$ — сума відповідей за пунктами: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ — сума відповідей за пунктами: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів: до 30 балів — низький рівень тривожності; 31–45 балів — помірний рівень тривожності; 46 балів і вище — високий рівень тривожності.

Ключ відповідей до анкети

Для обробки результатів анкети використовувалася наступна система оцінювання: відповідь, яка свідчить про високий рівень тривожності — 3 бали; відповідь, яка свідчить про середній рівень тривожності — 2 бали; відповідь, яка свідчить про низький рівень тривожності — 1 бал.

Інтерпретація результатів: 7–11 балів — низький рівень тривожності; 12–16 балів — середній рівень тривожності; 17–21 бал — високий рівень тривожності.

Шкала тривожності Бека

Прізвище _____ Дата _____

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому самопочуттю протягом останнього тижня, включаючи сьогоднішній день».

№	Твердження	0	1	2	3
1	Відчуття оніміння або поколювання	Немає	Легке	Помірне	Сильне
2	Відчуття жару	Немає	Іноді	Часто	Постійно
3	Тремтіння в ногах	Немає	Слабке	Помітне	Сильне
4	Нездатність розслабитися	Немає	Іноді	Часто	Постійно
5	Страх, що трапиться найгірше	Немає	Незначний	Виражений	Дуже сильний
6	Запаморочення	Немає	Іноді	Часто	Постійно
7	Прискорене серцебиття	Немає	Незначне	Помітне	Сильне
8	Відчуття нестійкості	Немає	Іноді	Часто	Постійно
9	Переляк	Немає	Незначний	Виражений	Дуже сильний
10	Нервозність	Немає	Помірна	Сильна	Дуже сильна
11	Відчуття задухи	Немає	Іноді	Часто	Постійно
12	Тремтіння рук	Немає	Легке	Помітне	Сильне
13	Неспокій	Немає	Помірний	Сильний	Дуже сильний
14	Страх втратити контроль	Немає	Іноді	Часто	Постійно
15	Утруднене дихання	Немає	Незначне	Виражене	Сильне
16	Страх смерті	Немає	Іноді	Часто	Постійно
17	Відчуття страху	Немає	Помірне	Сильне	Дуже сильне
18	Розлади травлення	Немає	Іноді	Часто	Постійно
19	Відчуття непритомності	Немає	Іноді	Часто	Постійно
20	Почервоніння обличчя	Немає	Незначне	Помітне	Сильне
21	Підвищене потовиділення	Немає	Незначне	Помітне	Сильне

Обробка результатів

Після заповнення опитувальника підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів: 0–7 балів — мінімальний рівень тривожності; 8–15 балів — помірний рівень тривожності; 16–25 балів — високий рівень тривожності; 26–63 бали — дуже високий рівень тривожності.

Методика дозволяє визначити рівень вираженості тривожних переживань та психоемоційного напруження.