

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

Бакалавра


(назва освітнього ступеня)

на тему: «Психологічні особливості тривожності у студентів в умовах воєнного стану»

Виконала: студентка 4 курсу, групи БП-41

Спеціальності 053 «Психологія»

(шифр назви спеціальності)


(підпис) Сеник К.І.
(прізвище та ініціали)

Керівник Чорна І.М.
(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль Періг І.М.
(прізвище та ініціали)

В.о. зав. кафедри Чорна І.М.
(прізвище та ініціали)

Рецензент Луциків І.В.
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	9
1.1. Особливості прояву тривожності серед студентів	9
1.2. Теоретичний аналіз тривожності як наукової категорії.....	15
Висновок до розділу I	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	23
2.1. Обґрунтування та опис методик дослідження ознак проявів тривожності у молоді під час війни	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	25
2.3. Рекомендації щодо профілактики проявів тривожності у студентів.....	31
Висновок до розділу II.....	37
РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ДОПОМОГА СТУДЕНТАМ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	40
3.1. Концептуальна модель психологічної трансформації тривожних станів студентства в умовах воєнного стану.....	40
3.2. Зміст та основні напрямки реалізації комплексної програми мінімізації тривожності у студентів	44
3.3. Психологічні рекомендації щодо нівелювання тривожних станів.....	48
Висновок до розділу III.....	51
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	53
4.1. Стратегії підвищення рівня життєдіяльності людини	53
4.2. Забезпечення психологічного благополуччя та професійного становлення студентів через мінімізацію тривожних станів у період воєнних загроз	56
Висновок до розділу IV	59
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах повномасштабної війни питання психічного благополуччя студентської молоді набуває особливого значення. Воєнні події створюють комплекс стресогенних чинників, які впливають на емоційний стан молодих людей та можуть спричиняти підвищення рівня тривожності. Дослідники відзначають, що студенти часто поєднують переживання, пов'язані з безпекою, навчанням, соціальними змінами та невизначеністю життєвих перспектив. За таких умов актуальним є вивчення особливостей прояву тривожності та пошук ефективних способів психологічної підтримки цієї категорії населення.

Досить часто висока тривожність студентів має під собою підґрунтя, пов'язане з досвідом посттравматичного стресу. Через це у суспільства виникає значний інтерес до різноманітних методів та методик, спрямованих на роботу з конкретними станами емоційної напруги та внутрішнього неспокою. Загалом, сучасний стан наукових досліджень дозволяє сформулювати важливі підходи для підтримки психічного здоров'я молоді. Наявна база напрацювань відкриває можливості для розробки більш ефективних способів профілактики та корекції тривожних розладів у студентів, які перебувають у кризових ситуаціях, що допомагає мінімізувати деструктивний вплив стресорів на їхнє повсякденне життя.

Початок повномасштабної війни та поглиблення нестабільної ситуації в державі зумовили суттєві зміни у психічному здоров'ї населення. Тривожні стани у студентів в умовах воєнного стану мають специфічні психологічні особливості, безпосередньо пов'язані з високим рівнем невизначеності, постійною небезпекою та відчуттям втрат. Війна значно посилює психологічне та емоційне навантаження на молодь, провокуючи стійке почуття безпорадності, інтенсивне переживання за майбутнє та хронічне занепокоєння щодо власної безпеки. Такі тривалі стани внутрішньої напруги без належної корекції можуть призвести до серйозних порушень психологічної адаптації та

виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Сучасні соціальні умови актуалізують проблему емоційної стабільності та психологічного благополуччя студентської молоді. Саме в такому віці, коли молодь регулярно перебуває в умовах стресу та нестабільності, постійний вплив зовнішніх факторів і життєві труднощі суттєво підвищують ризик психологічного дисбалансу. Молоді люди часто стикаються з питаннями про майбутнє, життєві цінності та перспективи самореалізації, які стають вкрай гострими в умовах війни. Постійні занепокоєння та страх формують стійкий стан напруги й тривожності, що виснажує внутрішні ресурси індивіда.

Проблема тривожності була предметом дослідження багатьох зарубіжних і вітчизняних учених, серед яких З. Фройд, К. Роджерс, К. Хорні, Е. Еріксон, Дж. Боулбі, Г. Айзенк, Р. Мей, А. Бек, В. Франкл, М. С. Корольчук, Ч. Д. Спілбергер, Т. М. Титаренко та інші. Більшість дослідників поділяють думку, що тривожність є індивідуальною психологічною особливістю, яка проявляється як схильність до переживання інтенсивного неспокою при очікуванні несприятливого розвитку подій.

Цю позицію поділяють і сучасні українські науковці, зокрема С. М. Томчук, Є. М. Калюжна, О. О. Халік, І. І. Стрілецька та І. А. Ясточкіна, які у своїх працях досліджують особливості прояву тривожності в молодіжному середовищі. Результати їхніх досліджень свідчать про те, що в умовах кризових подій тривожність суттєво впливає на емоційний стан студентів, ефективність навчальної діяльності та характер соціальної взаємодії.

Дані сучасних досліджень і моніторингових програм вказують на тенденцію до зростання рівня тривожності та інших проявів емоційного неблагополуччя серед студентської молоді. Воєнні події, тривала невизначеність і постійна дія стресогенних факторів сприяють підвищенню психологічного напруження та формуванню стійких переживань. Це актуалізує необхідність подальшого вивчення особливостей тривожності студентів і розроблення ефективних заходів психологічної підтримки та профілактики емоційних порушень.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості тривожності у студентів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей та механізмів розвитку тривожності у студентів в умовах воєнного стану.
2. Емпірично дослідити стан внутрішньої напруги, рівні ситуативної та особистісної тривожності, а також специфіку їхнього прояву у молоді під час війни.
3. Запропонувати практичні рекомендації щодо профілактики тривожних станів та методів психологічної стабілізації студентів у кризових ситуаціях.

Об'єкт дослідження: психологічний феномен тривожності.

Предмет дослідження: особливості тривожності студентів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: відповідно до поставлених завдань, для розв'язання визначених проблем було застосовано теоретичний аналіз філософської, педагогічної, психологічної та соціологічної літератури за темою дослідження. Проведено зіставлення теоретичних та емпіричних даних, їхню класифікацію, систематизацію та узагальнення. У практичній частині роботи використано методи тестування та анкетування. Первинні дані були піддані математико-статистичній обробці за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0. Це забезпечило точність розрахунків описових статистик та дозволило виявити закономірності у співвідношенні ситуативної та стабільної тривожності молоді.

Для емпіричного дослідження спектру тривожних станів було обрано наступний діагностичний інструментарій: Шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера (STAI): дозволяє диференціювати тривожність як стійку індивідуальну рису особистості та як тимчасовий стан (реактивну тривожність), що виникає у відповідь на загрози воєнного часу [21](Дод. А). Шкала тривоги А. Бека (BAI): застосовується для кількісної оцінки вираженості симптомів

тривоги, зосереджуючись на соматичних проявах (відчуття напруги, серцебиття) та когнітивних аспектах страху [20](Дод. Б).

Експериментальна база. Дослідження проводилось у ТНТУ імені Івана Пулюя, обсяг вибірки 30 студентів спеціальності психологія.

Теоретична та методологічна основа дослідження. Основу дослідження становили фундаментальні положення вітчизняної та зарубіжної психології щодо природи тривожності, когнітивних механізмів її виникнення, розвитку стресу та особливостей психічної адаптації особистості в екстремальних умовах. Науковий аналіз зазначеної проблеми базувався на комбінації кількох ключових теоретичних підходів, серед яких чільне місце посідає концепція тривоги та тривожності Чарльза Спілбергера. У межах цього підходу диференційовано поняття особистісної тривожності як стійкої індивідуальної властивості особи та ситуативної тривожності як динамічного стану, що безпосередньо актуалізується під впливом загрозливих чинників воєнного стану. Іншим важливим складником методології дослідження виступила когнітивна теорія тривожності та депресії Аарона Бека, яка дозволила розкрити внутрішні механізми формування тривожних станів у студентів крізь призму когнітивних упереджень та автоматичних думок. У контексті воєнного стану дана теорія детально пояснює, як саме сприйняття реальних зовнішніх загроз трансформується у стійку тривожність через когнітивні пастки, зокрема катастрофізацію майбутнього, викривлене оцінювання власної безпорадності та генералізацію страхів.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про специфіку виявлення емоційних станів студентської молоді під час тривалого макросоціального стресу. У роботі теоретично модифіковано та доповнено змістовні характеристики ситуативної та особистісної тривожності (за Ч. Д. Спілбергером), а також її соматичних і когнітивних компонентів (за А. Беком) стосовно умов воєнного стану. Науково обґрунтовано психологічні механізми трансформації адаптаційних ресурсів студентів в умовах екзистенційної загрози та невизначеності.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні теоретичних уявлень та розширенні емпіричних даних щодо особливостей прояву тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану. У роботі здійснено комплексний аналіз взаємозв'язку між показниками ситуативної та особистісної тривожності за концепцією Ч. Спілбергера і особливостями суб'єктивного сприйняття воєнних загроз у контексті когнітивної теорії А. Бека. Уточнено роль пізнавальних установок та механізмів катастрофізації у формуванні й підтриманні тривожних переживань студентів в умовах тривалого стресового впливу. Подальшого розвитку набули науково-практичні підходи до організації психокорекційної роботи у закладах вищої освіти, спрямованої на виявлення та зміну дисфункційних переконань, а також на зниження рівня ситуативної тривожності студентської молоді в умовах війни.

Практичне значення. Результати дослідження можна застосувати в процесі викладання загальної, вікової психології та для психокорекції тривожності студентів.

Апробація. Результати дослідження апробовано шляхом публікації в матеріалах VI Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки» (до 40-х роковин аварії на Чорнобильській АЕС). Тернопіль: ТНТУ, 2026 [19].

Структура роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків та списку використаних джерел, що містить 22 найменування, додатків. Загальний обсяг роботи 77 сторінок, 6 таблиць, основний текст 60 сторінки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Особливості прояву тривожності серед студентів

Проблема тривожності в житті людей завжди була поширеною. На сьогодні, в період повномасштабної війни, нестабільної ситуації всередині країни, пережитого COVID-19, прояви тривожності стали особливо актуальними для населення.

Тривожність розглядається як психологічна особливість особистості, що виявляється у схильності сприймати певні життєві обставини як загрозливі та реагувати на них підвищеним занепокоєнням. Її прояви можуть виникати навіть за відсутності реальної небезпеки, оскільки значною мірою залежать від суб'єктивної оцінки ситуації людиною. Найчастіше тривожність посилюється в умовах невизначеності, міжособистісних конфліктів, конкуренції або необхідності досягнення значущих результатів[11].

Хоча тривожність є важливим механізмом пристосування до труднощів, її перехід у хронічну форму небезпечний. Короткочасне хвилювання мобілізує ресурси організму, тоді як тривалий стрес негативно впливає на загальне здоров'я та самопочуття.

У сучасній психології тривожність розглядається як багатокomпонентний феномен, що охоплює особливості мислення, емоційного реагування та поведінки людини. Дослідники підкреслюють, що вона може проявлятися як тимчасова реакція на конкретну ситуацію або як відносно стійка характеристика особистості. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти механізми виникнення тривожних переживань та їхній вплив на життєдіяльність людини.

Відповідно до концептуальних підходів Ч. Спілбергера та Л. Ханіна, ключовим є розмежування ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна (реактивна) тривожність постає як безпосередня відповідь індивіда

на суб'єктивно сприйняту загрозу або стресогенні обставини, що супроводжується відчуттям напруження, занепокоєння та активізацією вегетативної нервової системи у конкретний момент часу . Натомість особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна когнітивна та емоційна диспозиція, що має певне генетичне та психофізіологічне підґрунтя, зокрема зумовлене особливостями властивостей нервової системи [3]. Дана властивість визначає схильність людини сприймати широке коло об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі, реагуючи на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає рівню реальної небезпеки .

Слід зауважити, що високий рівень особистісної тривожності виступає суттєвим предиктором емоційної дезадаптації, оскільки постійне очікування несприятливого розвитку подій виснажує адаптаційні ресурси психіки та негативно впливає на ефективність діяльності в умовах соціальної оцінки або неочевидності результату. Таким чином, тривожність як психологічна категорія поєднує в собі динамічні реакції на зовнішні стимули та фундаментальні характеристики індивідуальності, що потребує комплексного підходу при її емпіричному дослідженні.

Отже, у психологічній науці тривожність розглядається як багатогранний феномен, який може проявлятися як тимчасова реакція на стресову ситуацію або як відносно стійка особистісна характеристика. Розмежування ситуативної та особистісної тривожності має важливе значення для дослідження психологічного стану студентської молоді, оскільки дає змогу виявити як вплив конкретних стресогенних обставин, так і індивідуальну схильність до переживання тривоги. В умовах воєнного стану така диференціація дозволяє більш точно оцінити особливості емоційного реагування та визначити напрями психологічної підтримки студентів.

Швидкий темп суспільних змін створює тиск на психіку студентів, провокуючи високий рівень тривожності. Головними чинниками стресу виступають академічне перевантаження, фінансова вразливість та необхідність адаптації до нових соціальних умов. З огляду на це, підтримка психічного

здоров'я студентів має стати пріоритетним завданням для міждисциплінарної команди фахівців.

Вступ до університету для молодих людей стає періодом сильного стресу, що безпосередньо впливає на їхню продуктивність та якість життя. Це пояснюється тим, що після одинадцяти років школи студенти потрапляють у зовсім іншу освітню систему, до якої вони не звикли. Ситуація ускладнюється зміною звичного оточення, адже часто студенти починають жити окремо від батьків, що створює додаткове психологічне навантаження. Молодій людині доводиться повністю змінювати свій побут, пристосовуватися до нових умов і по-новому презентувати себе перед іншими.

Причини виникнення тривожності у студентів мають комплексний характер і пов'язані як з особистісними особливостями, так і з впливом зовнішнього середовища. Одним із найбільш значущих чинників є високе навчальне навантаження. Велика кількість занять, необхідність опрацювати значні обсяги інформації та виконувати самостійну роботу часто стають джерелом постійного психологічного напруження. За умов тривалого впливу таких факторів у студентів можуть виникати емоційне виснаження, зниження мотивації до навчання та труднощі з адаптацією до вимог освітнього середовища.[17].

Суттєвим детермінантом зростання рівня тривожності є хронічний дефіцит часового ресурсу, що в межах теорії стресу класифікується як стан «тайм-пресингу». У періоди екзаменаційних сесій цей фактор набуває особливої гостроти, оскільки необхідність засвоєння великих обсягів навчального матеріалу посилюється переживаннями щодо непередбачуваності результатів та страхом соціальної оцінки. Паралельно з цим спостерігається значне обмеження соціальних контактів, зокрема зменшення частоти та глибини спілкування з близьким оточенням - рідними та друзями. Зменшення соціальної підтримки, яка в нормі виконує буферну функцію в ситуації стресу, позбавляє студента можливості емоційного відреагування та релаксації, що лише поглиблює стан психологічного дискомфорту та сприяє закріпленню

тривожних тенденцій у поведінці .

Тривожність студентів в умовах воєнного стану є гострою проблемою, яка негативно впливає на фізичне здоров'я, емоційний стан та спілкування з оточуючими. Постійні воєнні дії в країні створюють безперервний стресогенний вплив, через який стан тривоги може набути перманентного характеру та призвести до низки негативних наслідків у різних сферах життя студентів. По-перше, виникає глибока невпевненість у завтрашньому дні, що охоплює фінансову нестабільність, постійну небезпеку та неможливість чіткого планування освітньої траєкторії чи майбутньої професійної діяльності. По-друге, деструктивним чинником виступає безпосередня загроза життю, яка провокує постійний страх за власну безпеку, а також за життя і здоров'я членів родини та друзів. Крім того, суттєвий вплив мають вимушені зміни в освітньому процесі, пов'язані з переходом на дистанційне навчання, ускладненим доступом до навчальних матеріалів та об'єктивними труднощами із концентрацією уваги на предметах. Ситуація ускладнюється втратою звичних соціальних зв'язків через обмежене спілкування з однолітками внаслідок вимушеного переїзду або зміни місця проживання. На тлі цих деструктивних факторів додатковим дестабілізуючим чинником постає брак своєчасної професійної допомоги, зумовлений недостатньою розвиненістю психологічних служб, здатних надати ефективну кризову підтримку безпосередньо у закладах вищої освіти.

Ознаки підвищеної тривожності у студентському середовищі мають комплексний характер і проявляються на когнітивному, соматичному та емоційному рівнях. Провідним симптомом виступає постійне занепокоєння, яке індивіду важко контролювати самостійно в повсякденній діяльності. На фізіологічному рівні підвищена тривожність часто супроводжується стійкими порушеннями сну, зокрема безсонням або нічними кошмарами, а також різноманітними фізичними симптомами, серед яких найчастіше фіксуються хронічний головний біль, виражене напруження м'язів та підвищена загальна втома. У когнітивній сфері цей стан провокує суттєві труднощі з концентрацією

уваги, погіршенням процесів запам'ятовування та оперативного відтворення інформації, що безпосередньо знижує ефективність навчання. Крім того, невід'ємною ознакою високої тривожності є загальна емоційна нестабільність особистості, яка виражається у підвищеній дратівливості, раптових коливаннях настрою та схильності до слізних реакцій навіть у слабкостресових ситуаціях.

Психологічні причини виникнення у студентів тривожності напряму пов'язані з віковими, індивідуально-особистісними та соціальними особливостями юнацького періоду (Дубровіна, 2020)[5].

Причини виникнення та розвитку тривожності у студентів мають багатофакторну структуру, в якій тісно переплітаються зовнішні обставини та внутрішні психологічні особливості особистості. Серед ключових детермінант цього стану першочергову роль відіграє хронічний академічний тиск, зумовлений високими вимогами до якості навчання, жорсткими дедлайнами, складанням сесійних іспитів та суб'єктивно сприйнятими очікуваннями з боку викладацького складу. Додатковим потужним стресором виступають фінансові труднощі, пов'язані з необхідністю оплати навчання, проживання у гуртожитку чи орендованому житлі, а також покриттям інших повсякденних витрат. У сфері міжособистісної взаємодії дестабілізуючими постають соціальні фактори, зокрема складні процеси соціально-психологічної адаптації до нового освітнього середовища та труднощі у встановленні довірчих стосунків з однолітками. Окрім зовнішніх чинників, вагоме значення мають глибинні особистісні переживання студентів, як-от стійкий страх невдачі, занижена самооцінка чи деструктивний перфекціонізм. Нарешті, загальний стан дезадаптації посилюється загальною невизначеністю майбутнього, що виражається у труднощах із професійним самовизначенням та вираженому страху перед майбутнім працевлаштуванням і конкуренцією на ринку праці.

Специфіка воєнного стану в країні детермінує появу нових, екстремальних причин для зростання тривожності серед населення, зокрема у студентському середовищі. Провідним деструктивним чинником постає безпосередня загроза безпеці та життю, що виражається у перманентному

страху за власну долю та долю близьких людей, а також у досвіді перебування в зонах бойових дій чи під регулярними обстрілами. Додатковим травмуючим фактором є процеси евакуації та вимушеного переселення, які пов'язані із втратою рідної домівки, переїздом до інших регіонів або країн та необхідністю складної адаптації до докорінно нових умов життєдіяльності й навчання. Сама організація освітнього процесу в цих умовах також зазнає дестабілізації через вимушене переривання занять, перехід на змішаний або виключно дистанційний формат, постійні технічні труднощі та загальну втрату системності в навчанні. На соціоекономічному рівні тривожність суттєво посилюється через фінансові труднощі родини, зумовлені втратою джерел доходу внаслідок війни, що тягне за собою неможливість своєчасно сплачувати за навчання чи проживання. На тлі зазначених факторів вагомим дестабілізуючим чинником виступає потужний вплив медіапростору, адже постійний і неконтрольований інформаційний потік про перебіг воєнних дій, згідно з даними ЮНІСЕФ Україна, може сприяти підвищенню рівня тривоги та психоемоційного напруження студентської молоді[22].

У кризові періоди тривожність справляє руйнівний вплив на психічний стан людини та її повсякденну життєдіяльність. В умовах воєнного стану відчуття небезпеки стає постійним фоном, через що тривога для багатьох перетворюється на звичне, рутинне явище. Намагаючись повернути душевну рівновагу та стабілізувати емоції, особистість часто змушена змінювати свою поведінку, що може негативно позначатися на соціальних контактах, статусі в суспільстві та рівні самооцінки.

Для студентства цей етап життя і без того є складним, а в умовах війни він доповнюється страхом не лише за академічні успіхи, а й за власну безпеку та життя близьких. Дослідження показують, що рівень тривожності серед молоді зараз значно вищий, ніж у мирний час. Ситуацію часто погіршує «катастрофічне мислення» та інші ірраціональні установки, які лише посилюють внутрішню напругу.

З огляду на це, надзвичайно важливо забезпечити студентам фахову психологічну підтримку, щоб зменшити негативні наслідки тривоги в майбутньому. Згідно з методологією когнітивного підходу (Бек, 2021)[20], для подолання деструктивних тривожних станів та стабілізації психоемоційного стану студентам рекомендується комплекс терапевтичних дій, спрямованих на когнітивну та поведінкову сфери. Першочерговим кроком виступає чітке планування власного часу та раціональна організація розпорядку дня, що дозволяє повернути суб'єктивне відчуття контролю над власним життям. Важливе місце посідає цілеспрямоване підвищення поведінкової активності особистості через регулярні заняття спортом, залучення до творчих хобі та підтримання якісного, підтримуючого міжособистісного спілкування з найближчим оточенням. Окрім поведінкової активації, суттєва увага приділяється розвитку загальної стресостійкості та формуванню чіткого розуміння психофізіологічних процесів, що об'єктивно відбуваються в організмі під час стресової реакції. Нарешті, базовим елементом саморегуляції є усвідомлена робота над трансформацією мислення, яка передбачає виявлення, аналіз та активне подолання ірраціональних переконань чи когнітивних упереджень із їх подальшою заміною на більш адаптивні та конструктивні ментальні установки.

1.2. Теоретичний аналіз тривожності як наукової категорії

Термін «тривога» є одним із найбільш вживаних у психологічних дослідженнях. Під тривоگوю розуміють стан емоційного дискомфорту, що виникає через очікування можливих неприємностей або прихованої загрози. У науковій літературі прийнято розділяти тривогу як тимчасове переживання та як стабільну рису особистості.

У вітчизняній психологічній науці для цього методологічного розмежування традиційно використовують два споріднені, проте категоріально відмінні поняття. Перше з них - «тривога» - трактується як безпосередній емоційний стан і переживання деструктивного характеру, що виникає в

індивіда у конкретний момент часу як реакція на ситуативний подразник. Натомість друге поняття - «тривожність» - розглядається як стійка індивідуальна характеристика та властивість особистості, що визначає її загальну схильність сприймати широке коло об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі.

Варто зазначити, що слово «тривожність» часто вживається і як загальна назва цього психологічного явища в цілому.

Згідно з визначенням Американської психіатричної асоціації (2013)[1], тривожність розглядається як індивідуальна схильність людини відчувати тривогу як особливий емоційний стан. Це явище характеризується суб'єктивним відчуттям внутрішньої напруги, постійним занепокоєнням і похмурими передчуттями, що на фізіологічному рівні супроводжується активізацією вегетативної нервової системи. Тривожність виникає як природна реакція на стресові ситуації, має різну інтенсивність та є динамічною в часі.

На психологічному рівні стан тривожності проявляється через широку гаму внутрішніх переживань, які суттєво впливають на загальне самопочуття людини. Основними ознаками цього стану стають постійна внутрішня напруга, надмірна заклопотаність дрібницями та нервозність, що створюють відчуття безперервного психологічного дискомфорту. Така невпевненість у власних силах часто переростає у почуття безпорадності перед обставинами, що значно знижує здатність особистості протистояти щоденним викликам та стресовим ситуаціям.

Важливою складовою тривожного стану є постійне очікування невдачі. Страх помилитися або не виправдати сподівань оточуючих часто призводить до того, що людина стає нерішучою та втрачає здатність самостійно приймати важливі рішення, намагаючись перекласти відповідальність на інших або відтягуючи вибір до останнього. Це нерідко супроводжується відчуттям внутрішньої самотності та незахищеності, навіть якщо людина перебуває в колі друзів чи колег. Таким чином, тривога не просто псує настрій, а поступово

формує особливе світосприйняття, де майбутнє здається загрозливим, а власні можливості - недостатніми для подолання життєвих труднощів.

На думку З. Фройда, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Також вчений вказує, що, передбачаючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції.

Відповідно до теоретичних поглядів А. Адлера, в основі невротичних станів лежить тривога, спричинена негативним соціальним досвідом або неможливістю реалізувати власні цілі через певні індивідуальні особливості. Своєю чергою, К. Хорні стверджує, що ключовим джерелом тривоги виступають деструктивні міжособистісні стосунки, а не суперечність між біологічними потребами та суспільними нормами. У такому контексті тривога постає як прояв загальної недовіри до соціуму, що має соціальне походження, а необхідність постійно її долати стає перешкодою для особистісного розвитку та самовдосконалення. Водночас тривожність як стан постійного занепокоєння формується ще в дитячому віці, якщо дитина систематично відчуває страх перед незадоволенням чи осудом з боку близьких дорослих.

На думку Е. Фромма, існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги.

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати, що аналіз основних теоретичних підходів до вивчення тривожності дозволяє повною мірою усвідомити складність та багатогранність цього психологічного явища. Неоднозначність трактувань у різних наукових школах вказує на те, що тривожність не є лінійним станом, а є динамічним процесом, який поєднує в собі біологічні передумови, індивідуальні риси характеру та вплив соціального середовища. Саме ця складність зумовлює необхідність чіткого розмежування

суті поняття, щоб відрізнити природну захисну реакцію організму від деструктивних станів, які заважають розвитку особистості.

Глибоке розуміння природи тривожності є критично важливим для подальшого емпіричного дослідження, оскільки воно дозволяє не лише констатувати наявність занепокоєння, а й виявити його першопричини. Чітке визначення поняття стає фундаментом для розробки ефективних методів психологічної допомоги, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та підвищення адаптаційних можливостей людини в умовах сучасних викликів. Таким чином, теоретичне осмислення проблеми створює передумови для переходу від загальних описів до практичних кроків у подоланні негативних проявів тривоги.

У науковому середовищі існують різноманітні підходи до трактування понять «страх» і «тривога». Так, О. Захаров вказує на те, що ці явища об'єднують стан дистресу, який виникає через загрозу та відсутність відчуття безпеки. К. Роджерс натомість пов'язував виникнення тривоги з внутрішніми неусвідомленими уявленнями індивіда. З позиції психосоматичного підходу В. Райх розглядав тривогу як розлад, що проявляється через тілесні блоки та м'язову напругу.

Ряд дослідників, зокрема В. Суворова та Р. Грановська, характеризують тривогу як стан внутрішнього збудження, зумовлений суб'єктивними переживаннями, а не зовнішніми причинами. Р. Грановська додатково наголошує, що тривога є прихованою реакцією на ситуації невизначеності, яка водночас виступає важливим механізмом прояву емоцій. У межах дослідження природи емоційних станів особливої уваги заслуговує підхід Є. Ільїна, який трактує тривогу як складне ірраціональне хвилювання. На думку автора, цей стан тісно пов'язаний із когнітивним очікуванням можливої невдалі або наближенням значущих подій, що мають відбутися в умовах високої невизначеності. Ірраціональність у даному контексті проявляється в тому, що інтенсивність переживань часто не відповідає реальному рівню загрози, проте вона суттєво дезорганізує внутрішній світ особистості. Коли людина

опиняється у непередбачуваних обставинах, де результат діяльності неможливо прорахувати заздалегідь, тривога починає виконувати роль негативного прогнозу. Це призводить до того, що індивід фокусується не на розв'язанні поточної задачі, а на моделюванні найгірших сценаріїв майбутнього. Таким чином, за Є. Ільїним, тривога виступає не просто емоцією, а специфічним станом готовності до несприятливого розвитку подій, що виснажує психологічні ресурси ще до моменту настання самої події. Це зумовлює необхідність вивчення тривожності як фактора, що може блокувати ефективну самореалізацію, особливо в ситуаціях, де від людини вимагається швидке прийняття рішень.

Згідно з поглядами В. Астапова, тривога не лише викликає внутрішню напругу, а й виконує регулятивну роль, забезпечуючи інформаційну, дослідницьку та оціночну функції. Попри те, що тривога зазвичай сприймається як неприємне емоційне очікування негативних подій, автори підкреслюють її важливу роль. Зокрема, помірний рівень тривожності є необхідним для своєчасного прийняття рішень та адекватної орієнтації в соціумі, що є запорукою збереження психологічного здоров'я особистості (Бурлачук, Морозов, 2017)[4].

У науковому дискурсі прийнято диференціювати кілька основних типів тривоги залежно від її тривалості, інтенсивності та клінічних проявів. Першим типом виступає нормальна тривога, яка постає як природна адаптивна реакція організму та психіки на стресові чинники і ситуації невизначеності. У цьому випадку людина емоційно реагує на реальну або уявну загрозу, проте такий стан зазвичай минає протягом короткого періоду часу і допомагає індивіду мобілізувати внутрішні ресурси для успішної адаптації. На противагу їй, хронічна тривога характеризується як тривалий, стійкий стан психоемоційного напруження, який людина відчуває без чітко вираженої видимої причини. Ця форма дезадаптивного стану часто супроводжується хронічними соматичними симптомами, зокрема м'язовою напругою, стійким головним біль і порушеннями в роботі травної системи. Крім того, тривога може виступати

безпосереднім симптомом ширшого психічного захворювання, інтегруючись у клінічну картину таких нозологій, як генералізований тривожний розлад, панічні атаки, різноманітні фобії та ендогенна чи реактивна депресія.

Розвитку зазначених типів тривожності сприяє комплекс детермінант, які традиційно поділяють на генетичні, соціальні та психологічні фактори. Генетичні чинники вказують на спадковий характер цієї властивості, адже наявність у сімейному анамнезі випадків клінічних тривожних розладів суттєво підвищує ймовірність актуалізації аналогічних станів у нащадків через особливості будови нервової системи та нейромедіаторного обміну. Своєю чергою, соціальні фактори охоплюють широкий спектр зовнішніх макро- та мікросоціальних стресорів, де фінансові проблеми, хронічні конфлікти у сімейному колі чи в академічно-професійному середовищі стають тригерною основою для формування стійких розладів. Нарешті, вагоме значення мають внутрішні психологічні фактори, пов'язані з індивідуально-особистісними характеристиками людини, де схильність до деструктивного перфекціонізму, неадекватний рівень самооцінки (як занижений, так і гіперкомпенсований) або ж надмірна потреба в тотальному контролі над життєвими обставинами виступають потужними внутрішніми передумовами для розвитку перманентної тривожності.

Підсумовуючи аналіз походження тривожних станів, варто зазначити, що виникнення тривожності зумовлене складною сукупністю факторів, які діють на декількох рівнях одночасно. Генетичні та біологічні особливості, такі як специфіка роботи нервової системи та темперамент, створюють лише певний фундамент, на який згодом накладається вплив соціального середовища. Зокрема, моделі сімейного виховання (надмірна опіка або, навпаки, висока вимогливість батьків) часто стають першопричиною формування стійкої схильності до занепокоєння ще у дитячому віці.

Значну роль у посиленні тривожності відіграють зовнішні стресори, пов'язані з навчанням, роботою чи соціальними змінами, які вступають у взаємодію з внутрішніми конфліктами особистості. Невідповідність між

власними бажаннями та реальними можливостями, а також певні обмежувальні переконання («я повинен бути найкращим», «помилка - це катастрофа») змушують людину постійно перебувати у стані емоційної напруги. Ситуація ускладнюється у тих випадках, коли індивід не володіє навичками конструктивного вираження емоцій, що призводить до накопичення внутрішнього дискомфорту.

Через таку багатогранність і складну структуру тривожності стає очевидним, що неможливо виділити якусь одну універсальну причину її появи. Кожен окремий випадок є результатом унікального поєднання індивідуальної вразливості та зовнішніх життєвих обставин. Саме тому вивчення тривожності потребує цілісного підходу, який враховує як внутрішні психологічні механізми, так і особливості взаємодії людини з навколишнім світом.

Висновки до розділу I

Студентські роки є важливим і неоднозначним етапом у житті особистості, що супроводжується значними соціальними, психологічними та фізичними навантаженнями. Прояви тривожності спостерігаються у більшості студентів, а в умовах повномасштабної війни цей стан суттєво загострюються. Тривалий стрес, ситуація невизначеності та травматичний досвід стають чинниками погіршення емоційного здоров'я. Зокрема, бойові дії, постійна загроза безпеці, розлука з рідними, економічні труднощі та радикальна зміна життєвого укладу виступають потужними стресорами, що провокують розвиток тривоги у студентському середовищі.

Основними психологічними проявами тривожності в цей період є надмірна чутливість до потенційних загроз, фіксація на негативних новинах, розлади сну, зниження здатності до концентрації уваги та зростання напруженості у спілкуванні. Водночас вони проявляються через емоційне пригнічення, втрату інтересу до навчання, занижену самооцінку, апатію та прагнення до самоізоляції. Военний стан посилює дію зовнішніх факторів, створюючи відчуття постійної кризи, що може виснажувати психологічну

стійкість молоді та сприяти переходу тривожних станів у хронічну форму. Попри це, дослідження підтверджують, що негативний вплив стресу можна суттєво мінімізувати завдяки підтримці з боку сім'ї, друзів і навчального закладу, а також через активний розвиток особистої стресостійкості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Обґрунтування та опис методик дослідження ознак проявів тривожності у молоді під час війни

Метою практичного етапу кваліфікаційної роботи стало вивчення специфіки проявів тривоги серед молоді під час війни.

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя.

Для збору емпіричних даних були застосовані методики Шкала тривожності Спілберга-Ханіна [21] (Дод. А). Шкала тривожності Бека [20] (Дод. Б).

Опитувальник Шкала тривожності Бека[20] (Дод. Б).

Для діагностики та визначення рівня вираженості тривожних станів у респондентів було застосовано «Шкалу тривожності Бека». Цей інструмент розроблений американським психотерапевтом Аароном Т. Беком у 1988 році на основі багаторічних клінічних спостережень. Методика спрямована на виокремлення ключових симптомів тривоги, які найчастіше зустрічаються у клінічній практиці, та дозволяє диференціювати тривожність від депресивних проявів.

Опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких описує конкретний фізичний або когнітивний симптом тривоги. Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою, де респондент обирає варіант, що найкраще описує його стан протягом останнього тижня: 0 балів означає, що симптом зовсім не турбує; 1 бал - турбує слабо і не надто заважає; 2 бали - виражений помірно, тобто є дуже неприємним, але його можна витерпіти; 3 бали - симптом проявляється сильно і його важко переносити.

Інструкція : перед початком опитування студентів інформують про цілі та завдання дослідження, після чого їм надається така інструкція: «Перед Вами

перелік симптомів, які часто супроводжують стан тривоги. Будь ласка, уважно прочитайте кожен пункт і позначте, наскільки сильно кожен із цих симптомів турбував Вас протягом останнього тижня, включаючи сьогоднішній день».

Обробка та інтерпретація результатів

Рівень тривожності визначається шляхом підрахунку загальної суми балів за всіма категоріями. Отриманий результат у межах від 0 до 7 балів свідчить про нормальний (мінімальний) рівень тривожності, показники від 8 до 15 балів вказують на незначний (легкий) рівень, діапазон від 16 до 25 балів відображає середній (помірний) рівень, а сума від 26 до 63 балів констатує високий (тяжкий) рівень тривожності.

Структура опитувальника дозволяє виділити дві основні групи симптомів:

1. Субшкала соматичних проявів (суб'єктивні відчуття в тілі, такі як оніміння, пітливість, відчуття жару, тремор).
2. Субшкала когнітивно-афективних проявів (психологічні аспекти: страх втрати контролю, нервозність, відчуття небезпеки, страх смерті).

Опитувальник Шкала тривожності Спілберга-Ханіна[21] (Дод. А).

Для диференційованої оцінки тривожності було використано методику, розроблену Ч.Д. Спілбергом та адаптовану Ю.Л. Ханіним. Цей інструмент є надійним способом самооцінки двох типів тривожності: реактивної (як актуального стану в момент дослідження) та особистісної (як стабільної індивідуальної характеристики людини).

Опитувальник складається з двох окремих бланків, кожен з яких містить по 20 тверджень:

1. Шкала реактивної тривожності (РТ): вимірює напруження, занепокоєння та нервозність, які піддослідний відчуває безпосередньо «зараз, у цей момент».
2. Шкала особистісної тривожності (ОТ): визначає схильність особистості сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги.

Процедура та інструкція: Перед початком тестування студентам роз'яснюється мета дослідження.

Для першої частини інструкція звучить так: «Прочитайте кожне з наведених тверджень і виберіть відповідь залежно від того, як Ви відчуваєтеся в цей момент».

Для другої частини: «Виберіть відповідь залежно від того, як Ви відчуваєтеся зазвичай».

Варіанти відповідей оцінюються від 1 до 4 балів (від «ні, це не так» до «майже завжди»).

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахунок балів здійснюється за допомогою спеціального ключа, який враховує «прямі» та «інвертовані» питання. Кінцевий показник по кожній із субшкал може коливатися від 20 до 80 балів.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє диференціювати три рівні тривожності. Показник до 30 балів включно свідчить про низький рівень тривожності, результат у межах від 31 до 44 балів указує на середній (помірний) рівень, тоді як сума у 45 балів і більше констатує високий рівень тривожності.

Аналіз результатів за цією методикою дозволяє зрозуміти, чи є тривога респондентів тимчасовою реакцією на події війни, чи вона є сталою емоцією, що потребує тривалої психокорекції.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для реалізації поставлених завдань було застосовано комплекс діагностичних методик: Шкалу тривожності Бека [20] (Дод. Б) та Шкалу тривожності Спілберга-Ханіна [21] (Дод. А) Отримані емпіричні дані, що детально висвітлені нижче, систематизовано та візуалізовано за допомогою таблиць і графічних діаграм. Результати дослідження за Шкалою тривожності Бека відображено в таблиці 2.1.

Розподіл респондентів за рівнями тривожності

Категорія рівня тривожності	Діапазон балів	Кількість осіб	У%
Нормальний(мінімальний)	0-7	5	16,7
Незначний(легкий)	8-15	11	36,6
Середній(помірний)	16-25	9	30
Високий(тяжкий)	26-63	5	16,7
Усього:		30	100

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив встановити особливості розподілу респондентів за рівнями тривожності. Найбільшу групу серед досліджуваних становлять особи з незначним (легким) рівнем тривожності (діапазон 8 - 15 балів), що складає 36,6% від загальної вибірки (11 осіб). Середній (помірний) рівень тривожності в межах від 16 до 25 балів зафіксовано у 30,0% респондентів, що відповідає 9 особам. Ознаки нормального (мінімального) рівня тривожності (0 - 7 балів) виявлено у 16,7% опитаних (5 осіб). Аналогічну частку - 16,7% (5 осіб) - становлять студенти, які продемонстрували високий (тяжкий) рівень тривожності з показниками в діапазоні від 26 до 63 балів. Загалом у дослідженні взяли участь 30 осіб (100%).

У ході аналізу специфіки тривожних станів серед студентської молоді за методикою «Шкала тривожності Бека» було встановлено, що у більшості респондентів спостерігається незначний (легкий) або середній рівень тривожності. Це свідчить про наявність у досліджуваних чітко виражених когнітивних та соматичних симптомів, які відповідають клінічній картині тривожних розладів.

Решта учасників опитування розподілилася між групами з критично високим рівнем тривоги (виражена симптоматика) та групою з мінімальними показниками, де ознаки тривожних станів практично відсутні. Такий розподіл

результатів дозволяє констатувати неоднорідність психологічного стану молоді, проте підтверджує загальну тенденцію до підвищення тривожності в умовах сучасних викликів.

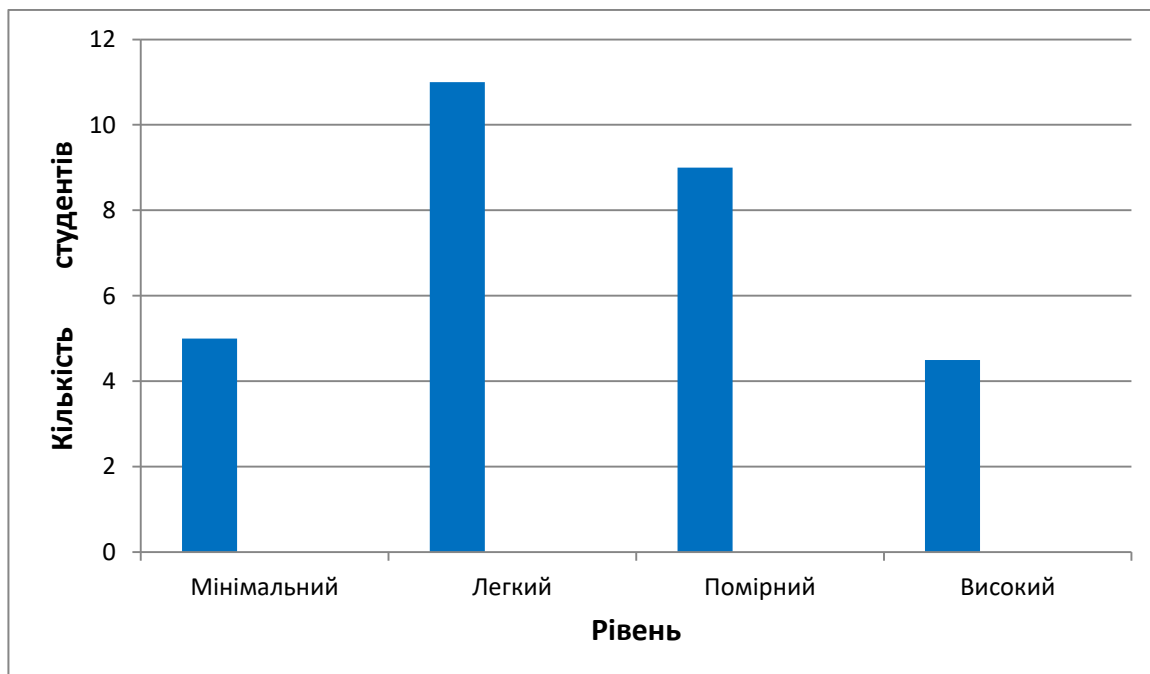


Рис. 2.1. Рівень тривожності студентів

Результати опитування за Шкалою тривожності Спілберга-Ханіна.

Для оцінки психоемоційного стану респондентів було обрано Шкалу самооцінки рівнів тривожності Ч.Д. Спілберга Ю.Л. Ханіна. Даний діагностичний інструментарій складається з 40 тверджень, які розподілені на дві самостійні підшкали:

Реактивна тривожність (РТ) - оцінює рівень напруги, занепокоєння та нервозності, що виникають як безпосередня реакція на стресові події війни (20 запитань). Особистісна тривожність (ОТ) - визначає стійку індивідуальну схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові (20 запитань).

Максимально можливий бал за кожною з підшкал становить 80, що дозволяє детально диференціювати рівні тривожності від низького до критично високого.

Рівень реактивної та особистісної тривожності

Рівень тривожності	Реактивна тривожність (к-сть осіб)	Реактивна тривожність (%)	Особистісна тривожність (к-сть осіб)	Особистісна тривожність (%)
Низький	4	13,3	6	20
Помірний	10	33,3	12	40
Високий	16	53,3	12	40
Усього:	30	100	30	100

У таблиці 2.2 подано узагальнені результати емпіричного дослідження рівнів тривожності студентів, що дозволяють простежити співвідношення між реактивною та особистісною тривожністю. Згідно з отриманими даними, найбільша частка респондентів характеризується високим рівнем реактивної тривожності (53,3%), тоді як показники особистісної тривожності розподілилися між помірним (40%) та високим (40%) рівнями. Водночас низький рівень тривожності виявлено лише у незначній кількості студентів (13,3% для реактивної та 20% для особистісної тривожності). Такий розподіл свідчить про домінування підвищених тривожних станів серед молоді та підтверджує актуальність дослідження психологічних особливостей студентів в умовах воєнного стану.

**Розподіл респондентів за ступенем вираженості симптомів
тривожності**

Рівень вираженості симптомів	Реактивна тривожність (к-сть осіб)	%	Особистісна тривожність (к-сть осіб)	%
Низька	4	13,3	6	20
Помірна	10	33,3	12	40
Висока	16	53,3	12	40
Усього:	30	100	30	100

У таблиці 2.3 наведено результати розподілу респондентів за ступенем вираженості симптомів тривожності, що дозволяє порівняти показники особистісної та ситуативної тривожності. Дані свідчать, що найбільша частка студентів має високий рівень симптомів (53,3% особистісної та 40% ситуативної тривожності), тоді як помірний рівень виявлено у 33,3% та 40% відповідно. Низький рівень тривожності зафіксовано лише у невеликій кількості респондентів (13,3% та 20%).

Отримані дані свідчать про те, що чим вищою є схильність особистості сприймати навколишній світ як потенційно загрозливий (ОТ), тим інтенсивніше проявляється стан емоційної напруги та стресу в конкретних життєвих обставинах (РТ). Це підтверджує, що актуальний рівень тривоги студентів в умовах воєнного стану значною мірою детермінований їхніми внутрішніми індивідуально-психологічними особливостями.

Підсумки:

1. За результатами методики Спілберга-Ханіна, у 86,7% респондентів спостерігається підвищений рівень реактивної тривожності (сумарно помірний та високий рівні), що відображає гостру реакцію на психосоціальне навантаження.

2. Високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 40% учасників, що вказує на сформовану схильність до тривожних станів у значної частини вибірки.

3. Отримані результати підтверджують гостру потребу в розробці та впровадженні програм психологічного супроводу та тренінгів стресостійкості для студентської молоді.

4. Дані дослідження доводять високу актуальність моніторингу емоційного стану молодих людей в умовах тривалого впливу травмуючих чинників воєнного часу.

Проведене дослідження дало змогу виявити наявність значущого взаємозв'язку між рівнями тривожності та впливом травматичних подій, що відображають характеристики соціального та середовищного контексту життя респондентів.

За результатами Шкали тривожності Бека (BAI), у більшості респондентів було зафіксовано легкий та помірний рівні тривожності. Це вказує на вираженість соматичних та когнітивних симптомів напруги, що підтверджує актуальність проблеми психоемоційного виснаження молоді та необхідність впровадження профілактичних психотерапевтичних заходів.

Дані, отримані за Шкалою самооцінки тривожності Спілберга-Ханіна, показали, що реактивна тривожність спостерігалася на клінічно значущому рівні вище норми у значної частини опитаних, що свідчить про гостру реакцію на поточні стресові події. Водночас особистісна тривожність також мала тенденцію до підвищення, особливо у тих респондентів, чия індивідуальна схильність до тривожних реакцій посилювалася під впливом зовнішніх загроз.

Аналіз результатів продемонстрував, що більшість учасників дослідження мають високі показники тривожності, які корелюють із пережитим

досвідом травматизації в умовах воєнного стану. Досвід тривалого перебування у стресогенному середовищі прямо пов'язаний із інтенсивністю симптомів за обома методиками.

Також було встановлено, що особи з меншим внутрішнім ресурсом стійкості або слабкою соціальною підтримкою частіше демонстрували критично високі рівні тривожності. Це підтверджує, що ситуативна напруга (реактивна тривожність) у поєднанні з соматичними симптомами (за Беком) значно обтяжує психологічний стан студентської молоді у кризовий період.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що взаємозв'язок між тривожними станами і чинниками зовнішнього середовища (травматичний досвід, соціальна підтримка) є суттєвим. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки, з урахуванням як індивідуальних особливостей, так і впливу життєвих обставин.

2.3. Рекомендації щодо профілактики проявів тривожності у студентів

Питання збереження психічного здоров'я молоді, зокрема студентства, стає критично важливим на тлі сучасних соціально-економічних викликів, воєнних дій, невизначеності життєвих перспектив та трансформацій у системі навчання й соціальної комунікації. Найбільш поширеними формами психоемоційної дезадаптації серед студентів є реактивна та особистісна тривожність, а також виражені соматизовані тривожні стани. Ці прояви не лише дезорганізують навчальну діяльність, а й деструктивно впливають на сферу міжособистісної взаємодії та загальний рівень благополуччя особистості.

Ефективна система профілактики та корекції тривожних станів потребує впровадження комплексного підходу, що інтегрує в собі психологічний супровід, соціальну підтримку, педагогічну адаптацію та заходи медико-профілактичного характеру.

1. Психологічна підтримка.

- Індивідуальне та групове консультування.

Заклади вищої освіти повинні гарантувати студентам доступ до кваліфікованого психологічного супроводу. Формат індивідуальних консультацій дозволяє диференціювати прояви реактивної та особистісної тривожності, виявити їхні глибинні детермінанти та сформувати персоналізовану стратегію корекції емоційного стану.

Водночас групова робота та спеціалізовані тренінги з емоційної саморегуляції є ефективними інструментами для зниження показників тривожності за шкалою Бека, оскільки вони сприяють формуванню навичок стресостійкості, створенню атмосфери довіри та зміцненню системи соціальної взаємопідтримки в студентському середовищі.

Розвиток навичок психоемоційної саморегуляції

Важливою складовою профілактики є оволодіння студентами прийомами саморегуляції, що дозволяють оперативно знижувати показники реактивної тривожності. До таких методів належать дихальні вправи (техніки контрольованого дихання), прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, методи візуалізації та практики усвідомленості (медитація)[2]. Систематичне застосування зазначених інструментів сприяє мінімізації соматичних симптомів, що фіксуються шкалою Бека, зменшує загальне емоційне напруження та підвищує когнітивну концентрацію в навчальному процесі.

Психоедукація та інформаційна підтримка

Пріоритетним напрямом роботи є підвищення рівня психологічної грамотності студентів щодо природи виникнення тривожних станів. Психоедукація передбачає роз'яснення механізмів трансформації особистісної тривожності у стійкі стани напруги та ознайомлення з алгоритмами їх подолання. Організація психоедукаційних семінарів та воркшопів сприяє дестигматизації психологічних проблем і формуванню у молоді відповідального та свідомого ставлення до власного ментального здоров'я [10].

2. Оптимізація освітнього середовища та навчального процесу

Раціоналізація академічного навантаження

Надмірне інтелектуальне навантаження є одним із провідних чинників зростання реактивної тривожності серед студентства. Для мінімізації стресогенного впливу рекомендовано впроваджувати збалансований розклад, що передбачає чергування розумової праці з фізичною активністю та адекватним часом для відпочинку. Раціональний розподіл контрольних заходів дозволяє запобігти кумулятивному ефекту стресу та знизити вираженість когнітивних симптомів тривоги.

Гнучкість освітніх траєкторій

Ефективна профілактика емоційної напруги передбачає гармонійне поєднання дистанційних технологій із безпосередньою особистісною взаємодією між суб'єктами освітнього процесу. Впровадження варіативних форм контролю знань (вибір формату заліків, пролонгація термінів виконання завдань) виступає дієвим інструментом зниження рівня ситуативної тривожності та створює умови для більш адаптивного навчання.

Створення позитивного соціально-психологічного мікроклімату. Сприятлива атмосфера в академічній групі є вагомим ресурсом для нівелювання ознак особистісної тривожності та запобігання емоційному вигоранню. Ключова роль у цьому процесі належить кураторам та студентському активу, чия діяльність має бути спрямована на фасилітацію групової комунікації, запобігання соціальній ізоляції та систематичний моніторинг емоційного стану здобувачів освіти[8].

3. Соціальна підтримка та середовищні ресурси

Розвиток суб'єктності через студентське самоврядування

Активна інтеграція студентів у процеси прийняття рішень, організацію позанавчальних заходів та реалізацію соціальних проєктів суттєво підвищує рівень особистісної впевненості. Розвиток суб'єктності виступає потужним антидотом проти відчуття безпорадності, що часто супроводжує високу особистісну тривожність. Формування стійкої приналежності до професійної та соціальної спільноти дозволяє мінімізувати когнітивні компоненти тривоги за Беком, такі як страх перед майбутнім та відчуття самотності.

Програми менторства та адаптаційної підтримки

Успішна адаптація першокурсників до умов вищої школи забезпечується через впровадження програм наставництва за принципом «рівний-рівному» (peer-to-peer). Супровід з боку старших студентів дозволяє значно знизити рівень реактивної тривожності, пов'язаної зі зміною соціального статусу та новими академічними вимогами. Така підтримка запобігає трансформації адаптаційного стресу в хронічні тривожні стани, забезпечуючи м'яке входження в освітній простір.

Зміцнення сімейного ресурсу підтримки

Важливим чинником стабілізації емоційного фону є підтримка з боку родини. Регулярна комунікація та розуміння емоційних потреб студента в сім'ї створюють підґрунтя для зниження загальної напруги. Заклад освіти може виступати фасилітатором цього процесу, розробляючи інформаційні матеріали та рекомендації для батьків щодо конструктивних стратегій підтримки молоді в періоди підвищеного психосоціального навантаження[8].

4. Здоровий спосіб життя як чинник психоемоційної стійкості

Фізична активність та соматичний контроль

Систематичні фізичні навантаження є одним із найбільш дієвих немедикаментозних способів зниження тривожної симптоматики. Залучення студентів до спортивних секцій, фітнес-програм та змагань сприяє активному виробленню ендорфінів, що безпосередньо корелює зі зниженням показників за Шкалою тривожності Бека. Фізична культура допомагає трансформувати внутрішню напругу в рухову активність, нівелюючи такі прояви, як м'язовий затиск та психосоматичний дискомфорт.

Раціональна нутрієнтна підтримка

Якість харчування має прямий вплив на нейрохімічні процеси та стабільність емоційного фону. Раціон, збагачений білками, омега-3 жирними кислотами, магнієм та вітамінами групи B, виступає біологічним фундаментом для зниження особистісної тривожності. Оптимізація дієти допомагає

підтримувати стабільність нервової системи, запобігаючи різким перепадам настрою та підвищуючи загальну адаптивність організму до стресорів.

Гігієна сну та відновлення ресурсу

Хронічна депривація сну є критичним чинником ризику, що провокує стрімке зростання реактивної тривожності. Формування у студентів культури гігієни сну - зокрема дотримання стабільного режиму, відмова від цифрових подразників (гаджетів) перед відпочинком та створення комфортних умов для релаксації - є обов'язковою умовою профілактики. Повноцінний сон забезпечує когнітивне відновлення та знижує рівень суб'єктивного відчуття загрози й нервозності[7].

5. Інформаційно-просвітницька робота та цифрові інструменти

Антистигматизаційні ініціативи

Ключовим аспектом профілактики є подолання соціальних упереджень щодо звернення за професійною психологічною допомогою. Проведення масштабних антистигматизаційних кампаній із використанням інтерактивної інфографіки та тематичних відеороликів дозволяє змінити ставлення студентів до ментального здоров'я. Це сприяє тому, що особи з високими показниками за шкалою Бека або STAI починають сприймати звернення до психолога не як ознаку слабкості, а як необхідний крок для відновлення внутрішнього ресурсу.

Цифрові платформи психологічної підтримки

Створення спеціалізованих онлайн-просторів (чатів, Telegram-каналів або форумів) забезпечує оперативний обмін досвідом та отримання фахових порад у режимі реального часу. Такі сучасні інструменти є критично важливими для профілактики емоційної ізоляції, дозволяючи студентам анонімно обговорювати стан своєї реактивної тривожності та знаходити підтримку серед однолітків[14].

Висновки за результатами теоретико-практичного дослідження

Комплексне вивчення взаємозв'язку між психологічними особливостями реактивної та особистісної тривожності (за Спілбергом-Ханіним) та клінічними симптомами напруги (за Беком) у студентської молоді в умовах воєнного стану

дозволяє сформулювати наступні узагальнення.

Аналіз тривожної симптоматики серед студентів охоплює вивчення цілісного спектра емоційних, фізичних, поведінкових та когнітивних порушень. Зокрема, на емоційному рівні у досліджуваної групи спостерігаються стійке почуття занепокоєння, роздратованість, суб'єктивне відчуття загрози та неможливість розслабитися. Фізичні та поведінкові прояви включають порушення архітекtonіки сну, хронічну втому, а також психосоматичні скарги (зокрема тремор і прискорене серцебиття), що чітко фіксуються Шкалою тривожності Бека. Окрім цього, симптоматика охоплює когнітивну сферу, виражаючись у зниженні концентрації уваги, труднощах під час прийняття рішень та загальному погіршенні продуктивності навчальної діяльності.

Виявлена картина підтверджує, що в умовах воєнного стану тривожність студентів виходить за межі звичайної ситуативної реакції, набуваючи комплексного характеру, що потребує системної корекційної роботи.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку симптомів тривоги та індивідуально-психологічних властивостей студентів підтвердило, що рівень емоційного напруження безпосередньо корелює з особистісними особливостями. Зокрема, було визначено, які саме риси характеру (висока особистісна тривожність) виступають предикторами зростання вразливості молоді до стресових чинників воєнного стану.

На основі результатів теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних щодо зв'язку між проявами тривоги та особистісними характеристиками студентів, було сформульовано низку практичних рекомендацій для профілактики цих станів.

Студентство є специфічною соціальною групою, що відзначається високою схильністю до зростання реактивної тривожності. Це зумовлено специфікою їхнього способу життя, що часто супроводжується інтелектуальним перевантаженням, хронічною втомою, порушенням режиму та нестабільністю соціального середовища.

Ключовим аспектом у нівелюванні тривожної симптоматики є глибинне розуміння структури особистості, постійний моніторинг динаміки показників за Шкалою Бека, а також дотримання науково обґрунтованих порад щодо запобігання емоційній дезадаптації.

Слід враховувати, що кожна особистість є унікальною, і взаємозв'язок між характерологічними рисами та рівнем тривоги може мати індивідуальну специфіку. Крім того, на розвиток тривожних станів суттєво впливає складна взаємодія зовнішніх чинників (соціальне оточення, воєнні ризики) та генетичної схильності, що визначає загальний рівень психологічної резистентності студента.

Висновки до розділу II

Профілактика підвищеної тривожності серед студентської молоді є складним міждисциплінарним завданням. Вона потребує злагодженої взаємодії адміністрації ЗВО, викладацького складу, практичних психологів, медичних працівників, батьків та безпосередньо самих студентів. Реалізація комплексного підходу, що поєднує індивідуальні стратегії (корекція особистісної тривожності) та системні зміни в освітньому середовищі (зниження реактивної тривоги), здатна не лише мінімізувати клінічні симптоми за шкалою Бека, а й суттєво підвищити загальний рівень психологічного добробуту та академічної успішності молоді.

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було отримано узагальнені дані щодо впливу воєнного стану на психоемоційну сферу студентства. Дослідження дозволило сформулювати такі підсумкові висновки:

1. Теоретичне обґрунтування проблеми. Аналіз наукових джерел засвідчив, що в умовах воєнного стану тривожність студентів перестає бути лише ситуативною реакцією і набуває ознак стійкого стану, який негативно впливає на когнітивну та емоційну сфери особистості.

2. Диференціація видів тривожності. За методикою Спілберга-Ханіна встановлено переважання високих рівнів реактивної тривожності (86,7%), що свідчить про інтенсивне емоційне напруження респондентів «тут і зараз» як реакцію на загрози воєнного часу.

3. Оцінка особистісного ресурсу. Виявлено, що значна частина студентів має високу особистісну тривожність (40%). Це вказує на внутрішню схильність сприймати нейтральні ситуації як загрозливі, що робить цих осіб більш вразливими до тривалого психосоціального стресу.

4. Соматичні та клінічні прояви. За результатами Шкали Бека, встановлено пряму залежність між психологічним напруженням та фізичним станом: у студентів із високою тривожністю спостерігаються порушення сну, м'язова напруга та труднощі з концентрацією уваги.

5. Вплив середовищних факторів. Встановлено, що чинники ризику (невизначеність майбутнього, дистанційне навчання, воєнні загрози) значно переважають наявні захисні чинники у тих студентів, чиї бали за обома методиками перевищують норму.

6. Роль соціальної підтримки. Доведено, що наявність міцних соціальних зв'язків (родини, друзів, студентської спільноти) виступає потужним буфером, який дозволяє утримувати тривожність на помірному рівні навіть при високій інтенсивності стресорів.

7. Обґрунтування системи профілактики. Побудована модель профілактики має бути багатовекторною: вона повинна включати як навчання методам саморегуляції (дихання, релаксація), так і системні зміни в організації навчального процесу (гнучкі дедлайни, психологічні паузи).

8. Значущість психоедукації. Виявлено потребу в регулярному інформуванні студентів про природу тривожності. Розуміння механізмів виникнення стресових реакцій знижує страх перед ними та підвищує готовність до звернення за фаховою допомогою.

9. Прогноз та практичне застосування. Отримані результати можуть бути використані психологічними службами ЗВО для розробки програм

тренінгів, спрямованих на трансформацію тривожності в адаптивні копінг-стратегії, що забезпечить збереження ментального здоров'я майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ДОПОМОГА СТУДЕНТАМ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Концептуальна модель психологічної трансформації тривожних станів студентства в умовах воєнного стану

Змістове наповнення комплексної програми психологічної саморегуляції та когнітивно-поведінкової трансформації тривожності студентів в умовах воєнного стану теоретично та методологічно базується на сертифікованій програмі самопомоги та подолання стресу в умовах війни, що була розроблена провідним українським фахівцем у галузі когнітивно-поведінкової терапії О. О. Романчуком (2022)[16](Дод.В). В основі цієї програми лежить принцип мультимодальності, який дозволяє здійснювати одночасний та взаємопов'язаний вплив на когнітивну, емоційну та фізіологічну сфери особистості студента. Специфіка життєдіяльності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану вимагає нелінійної структури змісту, тому програма будується як ієрархічна система, де кожен наступний змістовий блок розширює та поглиблює терапевтичні можливості попереднього.

Фундаментом змісту програми є психофізіологічний компонент, який безпосередньо спрямований на корекцію показників соматичної тривоги. Оскільки психоіндикатори за шкалою А. Бека фіксують інтенсивність тілесних проявів стресу, таких як тремор, прискорене серцебиття, задишка та м'язовий тонус, зміст цього блоку насичується протоколами негайної соматичної саморегуляції. Спираючись на КПТ-модель О. О. Романчука, студент навчається перехоплювати керування власним станом у момент гострого нападу тривоги. Це дозволяє трансформувати деструктивну біологічну реакцію на контрольований процес через опанування техніками «заземлення», керованого діафрагмального дихання та прогресивної м'язової релаксації за Е. Джекобсоном[2]. Метою цього пріоритетного напрямку є розрив патологічного зв'язку між фізіологічним напруженням і психологічним страхом.

Другим засадовим рівнем змісту програми виступає когнітивно-смысловий блок, розроблений з урахуванням концепції Ч. Спілберга про диференціацію ситуативної та особистісної тривожності. Якщо ситуативна тривога потребує експрес-технік соматичного заспокоєння, то особистісна тривожність як стійка індивідуальна риса вимагає глибинної ревізії переконань особистості. У контексті підходу О. О. Романчука, зміст фокусується на трансформації «катастрофічного мислення» та деконструкції автоматичних тривожних думок, які в умовах війни часто набувають форми фаталізму або вивченої безпорадності. Програма пропонує студентам інструменти когнітивного переструктурування, де кожна деструктивна установка перевіряється на відповідність об'єктивній реальності. Важливою складовою цього блоку є пошук індивідуальних «зон стабільності» протягом дня, що створює психологічну протизагу хаосу зовнішнього світу та знижує хронічне занепокоєння про майбутнє.

Третім вектором виступає поведінково-адаптивний компонент, що відповідає за поведінкову десенсибілізацію, подолання уникаючої поведінки та інтеграцію отриманих навичок у повсякденне навчання. В умовах воєнного стану академічна успішність студентів зазнає суттєвих втрат через явище когнітивного звуження, коли ментальні ресурси повністю поглинаються переживанням загрози. Зміст програми передбачає поступову поведінкову активацію через систему малих успішних кроків, впровадження технік тайм-менеджменту в умовах невизначеності та методів підтримки концентрації уваги. Це дозволяє повернути студенту відчуття власної компетентності та самоефективності. Коли молода людина пересвідчується у своїй здатності продуктивно вчитися попри зовнішні загрози, її самооцінка стабілізується, а рівень тривожності природним чином знижується.

Завершальним елементом змістового наповнення програми є ресурсна стабілізація та психоосвіта, спрямовані на нормалізацію симптомів. Програма передбачає навчання студентів розумінню біологічної та адаптивної природи тих тілесних і психічних реакцій, які фіксуються шкалами А. Бека та Ч.

Спілберга. Усвідомлення студентом того, що його стан є «нормальною реакцією на ненормальні події війни», повністю нівелює вторинну тривогу - тобто страх перед самою тривогою та втратою контролю. Робота з ідентичністю студента будується навколо концепту «активного суб'єкта подолання», а не «жертви обставин». Блоки, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та соціальної взаємодії, дозволяють конвертувати індивідуальну тривогу в колективну підтримку. Таке наповнення забезпечує довготривалий ефект програми, формуючи стійкий психологічний імунітет та резильєнтність студентської молоді до стресових факторів воєнного часу.

Першим пріоритетним напрямком є фізіологічна стабілізація та соматичний контроль. Оскільки шкала Бека фокусується на тілесних проявах - таких як прискорене серцебиття, тремор та задишка - програма має містити блоки навчання технік негайного реагування. Це передбачає опанування діафрагмального дихання та прогресивної м'язової релаксації. Мета напрямку - розірвати зв'язок між фізіологічним напруженням та психологічним страхом, даючи студенту інструменти для швидкого зниження фізичного дискомфорту в стресових ситуаціях воєнного стану.

Другим напрямком виступає когнітивна корекція тривожних очікувань. Шкала Бека виявляє специфічні страхи, зокрема страх втрати контролю або відчуття катастрофи, що насувається. Розробка цього блоку спрямована на трансформацію «катастрофічного мислення» через техніки когнітивного переструктурування. Студенти вчаться ідентифікувати автоматичні тривожні думки та перевіряти їх на відповідність реальності. Це дозволяє знизити інтенсивність суб'єктивного переживання загрози, перетворюючи паралізуючий страх на раціональну пильність.

Третій напрямок зосереджений на поведінковому десенсибілізації та подоланні уникання. Високі бали за Беком часто вказують на те, що тривога обмежує соціальну та навчальну активність студента. Напрямок розробки передбачає поступову поведінкову активацію: відпрацювання навичок функціонування в умовах невизначеності. Через систему малих успішних

кроків студент повертає собі відчуття компетентності, що автоматично знижує рівень загальної тривожності та запобігає соціальній ізоляції, яка є характерною для кризових періодів.

Четвертим вектором є психоосвіта та нормалізація симптомів. Важливо навчити студентів розуміти біологічну природу симптомів, які фіксує шкала Бека, пояснюючи їх як адаптивну реакцію організму на екстремальний стрес. Коли студент усвідомлює, що його стан є «нормальною реакцією на ненормальні події», зникає вторинна тривога - страх перед самою тривогою. Це створює надійний фундамент для психологічної стійкості, дозволяючи молоді зберігати ментальне здоров'я та продовжувати навчання попри зовнішні виклики.

Розробка програми за шкалою Спілберга-Ханіна базується на розмежуванні ситуативної тривожності (тимчасовий стан як реакція на зовнішні події війни) та особистісної тривожності (стійка індивідуальна риса). Це дозволяє структурувати психологічну допомогу за двома паралельними векторами: швидке реагування на стрес та глибинна трансформація характерологічних особливостей студента.

Першим напрямком є регуляція ситуативної реактивності. Оскільки воєнний стан провокує різкі стрибки тривоги у відповідь на загрози, зміст програми зосереджується на методах «екстреної психологічної самопомоги». Напрямок передбачає навчання студентів технікам дисоціації від гострого стресу та опанування навичок швидкої стабілізації емоційного фону. Це дозволяє знизити інтенсивність реакцій на поточні виклики (обстріли, іспити, тривожні новини), запобігаючи переходу тимчасового напруження у хронічну форму[6].

Другий напрямок орієнтований на корекцію особистісної тривожності. Шкала Спілберга виявляє схильність студента сприймати широкий спектр нейтральних ситуацій як загрозливі. Розробка цього блоку спрямована на перебудову внутрішніх фільтрів сприйняття та розвиток когнітивної гнучкості. Через аналіз життєвого сценарію та роботу з установками «безпеки/небезпеки»,

програма допомагає студенту зміцнити внутрішній стержень. Мета — зменшити загальну вразливість особистості до зовнішніх подразників, роблячи її більш резильєнтною до тривалого перебування в умовах воєнного дискурсу.

Третім вектором є формування адаптивних копінг-стратегій. Висока особистісна тривожність часто корелює з вибором пасивних або деструктивних способів подолання труднощів. Напрямок розробки передбачає розширення репертуару поведінкових реакцій: від стратегій «уникання» до стратегій «вирішення проблем». Студенти вчаться конструктивно взаємодіяти з невизначеністю, перетворюючи пасивне очікування загрози на активне планування власної життєдіяльності, що безпосередньо впливає на зниження обох показників за шкалою Спілберга.

Четвертий напрямок - розвиток емоційного інтелекту та рефлексії. Шкала Спілберга вимагає від респондента високого рівня самоусвідомлення для точної оцінки свого стану. Програма стимулює здатність студента ідентифікувати зародження тривоги на ранніх етапах. Навчання розрізняти власні емоційні стани дозволяє вчасно застосовувати необхідні інструменти саморегуляції. Це формує автономність особистості, яка стає здатною самостійно модулювати рівень своєї тривожності, підтримуючи оптимальний стан для навчання та соціальної взаємодії навіть у кризові періоди[8].

3.2. Зміст та основні напрямки реалізації комплексної програми мінімізації тривожності у студентів

Першочерговим завданням профілактичної роботи є формування у студентів навичок інформаційної детоксикації, що в умовах гібридної війни стає базовим елементом виживання психіки. Оскільки воєнний стан перенасичений маніпулятивним контентом та шокуючими звістками, профілактика спрямована на подолання явища «думскролінгу» - безконтрольного поглинання негативних новин. Навчання методам верифікації інформації та встановлення чітких часових лімітів на використання гаджетів дозволяє мінімізувати когнітивне перевантаження. Це запобігає трансформації

помірної ситуативної тривожності (за Спілбергом) у хронічний стрес, створюючи захисний фільтр між зовнішнім агресивним середовищем та внутрішнім світом молодого людини [14].

Другий аспект профілактики базується на відновленні біологічного фундаменту стійкості через регуляцію базових ритмів життєдіяльності. В умовах воєнного стану тривога часто дезорганізує режим сну, харчування та фізичної активності, що відображається у соматичних скаргах, які фіксує шкала Бека. Профілактична робота передбачає впровадження технік «поведінкової рутинізації»: створення стабільних щоденних ритуалів, які повертають суб'єктивне відчуття контролю над власним життям. Стабілізація циркадних ритмів та підтримання фізичного тону стають фізіологічним антидотом тривозі, забезпечуючи нервову систему необхідним ресурсом для виконання академічних завдань навіть у кризових обставинах.

На завершальному рівні профілактичний напрямок орієнтований на зміцнення соціально-психологічного імунітету та нормалізацію емоційних реакцій. Робота зі студентами, чий рівень тривожності ще не досяг критичних позначок, дозволяє легалізувати їхні переживання як природну відповідь на екстремальні події. Зміст цього блоку включає навчання методам експрес-саморегуляції та розвиток навичок позитивної комунікації в групі. Створення превентивного «ресурсного пакету» знань та вмінь дозволяє особистості зберігати цілісність під час непередбачуваних подій війни, не допускаючи виснаження внутрішніх опор та сприяючи збереженню професійної ідентичності майбутнього фахівця.

Розвивальний напрямок у структурі програми базується на концепції посттравматичного зростання, де основна увага приділяється не стільки боротьбі із симптомами тривоги, скільки розширенню внутрішнього адаптаційного ресурсу студента. Тренінг життєстійкості (резильєнтності) спрямований на трансформацію сприйняття воєнних загроз із категорії «непереборна сила» у категорію «кризовий виклик». Це досягається через розвиток когнітивної гнучкості та зміцнення самооцінки, що дозволяє молодій

людині зберігати свою ідентичність та продовжувати професійне становлення попри зовнішній тиск. Такий підхід безпосередньо впливає на показники особистісної тривожності за Спілбергом, оскільки формування впевненості у власній здатності долати труднощі знижує загальну схильність особистості реагувати на світ як на постійне джерело небезпеки[8].

Зміст тренінгових занять інтегрує вправи на розвиток емоційного інтелекту, що є критично важливим для диференціації власних переживань у стресогенному середовищі. Студенти вчаться не просто пригнічувати страх чи напругу, а розпізнавати їхні джерела та виражати ці емоції в конструктивний спосіб. Розробка навичок прийняття рішень в умовах високої невизначеності стає ключовим елементом подолання когнітивного паралічу, часто характерного для тривожних станів. Навчаючись діяти в умовах дефіциту інформації та змінених життєвих обставин, студенти переходять від пасивної стратегії виживання до активного самопроєктування, що є надійним антидотом до «вивченої безпорадності», яка часто супроводжує воєнний стан.

Окремим вектором розвивальної роботи виступає активація внутрішніх та зовнішніх опор, що сприяє стабілізації емоційного фону та підвищенню стресостійкості. Програма передбачає ідентифікацію особистих цінностей та смислів, які стають «якорями» у кризові періоди, дозволяючи бачити перспективу за межами поточних трагічних подій. Використання групової динаміки під час тренінгу посилює ефект приналежності до спільноти, що знижує відчуття ізоляції та соціальної незахищеності. У результаті такого впливу тривожність перестає бути домінуючим станом, поступаючись місцем усвідомленій резильєнтності, яка дозволяє студенту не лише ефективно опановувати навчальну програму, а й зберігати ментальне здоров'я для майбутньої відбудови країни[6].

Психокорекційна робота в межах програми виступає як інтенсивний етап втручання, спрямований на деконструкцію стійких тривожних станів, що мають виражене соматичне забарвлення. Оскільки показники за шкалою Бека часто фіксують у студентів стани, близькі до панічних атак - задишку, серцебиття та

відчуття заціпеніння, - корекційний вплив фокусується на розриві патологічного зв'язку між думкою про небезпеку та тілесною реакцією. Використання методів когнітивної реструктуризації дозволяє студентам ідентифікувати «автоматичні думки-катастрофи», які під час війни стають домінуючими (наприклад, перебільшення ймовірності найгіршого сценарію). Навчання технікам перевірки цих думок на відповідність реальності допомагає знизити емоційну напругу та запобігти когнітивному заціпенінню, що є критично важливим для збереження здатності до навчання в екстремальних умовах.

Важливим елементом корекції є впровадження методів поведінкової експозиції та десенсибілізації, адаптованих до безпекових вимог воєнного стану. Це передбачає поступове зіткнення студента з тривожними стимулами в контрольованому середовищі, що дозволяє зменшити рівень уникаючої поведінки. Корекційна робота вчить молоду людину не "втікати" від симптомів тривоги, а керувати ними через протоколи негайної стабілізації. Це безпосередньо впливає на зниження балів за когнітивним та афективним субфакторами шкали Бека, оскільки студент повертає собі відчуття суб'єктного контролю над власним тілом та реакціями. У результаті тривога перестає бути некерованою стихією, перетворюючись на інформаційний сигнал, який особистість здатна опрацювати без шкоди для свого психічного здоров'я.

Завершальним етапом корекційного впливу є формування стійких паттернів адаптивного реагування на хронічні стресори війни. Зміст роботи насичується вправами на розвиток навичок самодопомоги, які студент може застосувати самостійно в моменти пікового навантаження. Це створює надійний фундамент для переходу від стану "виживання" до стану "функціонування", де енергія, що раніше витрачалася на підтримку тривожного напруження, спрямовується на засвоєння професійних знань. Таким чином, психокорекція не лише купірує гострі симптоми, виявлені в результаті тестування, а й реорганізує внутрішню структуру досвіду студента, роблячи

його мислення більш гнучким, а поведінку - більш адаптивною до викликів сьогодення[15].

3.3. Психологічні рекомендації щодо нівелювання тривожних станів

Першочерговою рекомендацією для студентів є опанування технік когнітивного дистанціювання, які дозволяють розірвати цикл нав'язливих роздумів про небезпеку. В умовах війни тривога часто стає фоновим процесом, що виснажує когнітивний ресурс, тому студентам варто впроваджувати метод «дозволеного часу на занепокоєння». Визначення конкретного обмеженого проміжку часу для обдумування тривожних сценаріїв дозволяє в решту дня фокусуватися на навчальних завданнях. Це безпосередньо знижує індекс ситуативної тривожності за Спілбергом, оскільки суб'єкт повертає собі роль активного управлінця власними ментальними процесами, а не залишається пасивним реципієнтом страху[15].

Інший блок рекомендацій стосується соматичної стабілізації, що є критично важливим при високих показниках за шкалою Бека. Студентам рекомендується регулярне застосування протоколів «м'язового релізінгу» та вправ на заземлення, які допомагають призупинити фізичні симптоми тривоги - серцебиття, тремор та відчуття задишки. Важливо навчити молоду людину розпізнавати перші тілесні маркери напруги ще до того, як вони переростуть у панічну атаку. Використання технік ритмічного дихання посиляє сигнал безпеки до лімбічної системи мозку, що дозволяє швидко знизити рівень афективного збудження та зберегти працездатність в екстремальних умовах.

Важливою частиною психологічних порад є оптимізація інформаційного простору та побудова жорстких кордонів у взаємодії з медіаконтентом. Рекомендується впровадження «цифрової гігієни», яка включає відмову від перегляду новин за годину до сну та перехід на текстові формати отримання інформації замість відео, оскільки візуальні образи війни мають потужніший травмуючий вплив. Це сприяє стабілізації емоційного фону та покращенню якості сну, що є фундаментальною передумовою для відновлення нервової

системи. Таке розвантаження психіки дозволяє студенту акумулювати енергію для академічної діяльності, зміщуючи акцент із виживання на самореалізацію.

Перспективи подальшої психологічної допомоги студентству

Перспективи розвитку психологічної допомоги вбачаються у створенні інтегрованих екосистем стійкості безпосередньо в закладах вищої освіти. Замість епізодичних консультацій, допомога має трансформуватися у постійно діючі центри ментального здоров'я, що поєднують професійну терапію та групи самопомоги. Пріоритетним напрямком є впровадження моделі «Peer-to-peer» (рівний - рівному), де студенти-волонтери, навчені навичкам першої психологічної допомоги, стають першою ланкою підтримки для своїх однолітків. Це дозволяє легалізувати тривожні стани в молодіжному середовищі та значно знижує стигматизацію звернень за професійною допомогою.

У технологічному аспекті перспектива полягає у цифровізації засобів психологічної саморегуляції. Розробка та впровадження мобільних застосунків, які містять протоколи стабілізації, адаптовані під результати шкал Бека та Спілберга, дозволить студентам отримувати підтримку в режимі реального часу, навіть перебуваючи в укриттях. Такі сервіси можуть стати містком між індивідуальним переживанням тривоги та професійною корекцією, надаючи інструменти для моніторингу власного стану. У довгостроковій перспективі це сприятиме формуванню культури турботи про ментальне здоров'я як невід'ємної складової професійної підготовки майбутніх фахівців[9].

Завершальним вектором розвитку є перехід від корекції симптомів до системного виховання резильєнтності (життєстійкості) на рівні освітніх програм. Перспектива полягає в інтеграції психологічних тренінгів у навчальний план як обов'язкових компонентів підготовки. Це дозволить трансформувати досвід переживання війни з фактору деструкції у фактор особистісного гартування. Таким чином, психологічна допомога виходить за межі кабінету психолога і стає частиною загальної стратегії формування стійкої, адаптивної та конкурентоспроможної особистості, здатної продуктивно

діяти в умовах глобальної невизначеності.

Психотерапевтична стратегія: Опрацювання травматичного досвіду та смислоутворення

Важливим вектором програми є екзистенційне та травма-фокусоване опрацювання, що виходить за межі простого зниження симптомів. Для студентів, чий показник за шкалою Спілберга вказує на високу особистісну тривожність, війна стає фактором, що руйнує базові ілюзії про безпеку світу. Психотерапевтичний напрямок спрямований на легалізацію складних почуттів - гніву, провини «того, хто вижив», або розпачу. Через групову або індивідуальну роботу відбувається інтеграція воєнного досвіду в структуру особистості. Це дозволяє студенту не витіснити пережиті події, а трансформувати їх у життєву мудрість, що є ключовим для подолання глибокої тривоги та запобігання розвитку посттравматичних станів.

Реабілітаційний компонент: Відновлення когнітивного та соціального ресурсу

Наступний абзац присвячений соціально-психологічній реабілітації, яка має на меті повернення студента до активного академічного життя. Тривала тривога, зафіксована шкалою Бека, часто призводить до «когнітивного гальмування» - погіршення пам'яті, уваги та швидкості мислення. Реабілітаційний блок програми включає вправи на нейропсихологічну стимуляцію та відновлення концентрації. Одночасно проводиться робота з відновлення соціальних зв'язків у студентському колективі, адже відчуття приналежності до групи є найпотужнішим антидотом до стресу. Це допомагає студенту вийти зі стану самоізоляції, спричиненого страхом, і знову відчувати себе частиною професійної спільноти.

Методологічне обґрунтування використання технік саморегуляції

Окремим засадовим напрямком розробки є навчання методам автономної саморегуляції, що забезпечує довготривалий ефект програми. Оскільки воєнний стан характеризується раптовими кризовими ситуаціями (обстріли, вимкнення світла, зміна планів), студент повинен володіти «аптечкою психологічної

допомоги», яка завжди з ним. Напрямок включає детальне відпрацювання технік заземлення, дихальних вправ та візуалізацій «безпечного місця». Це обґрунтовується необхідністю зниження біологічного відгуку на стрес у реальному часі. Коли студент відчуває, що може самостійно купірувати напад тривоги, його впевненість зростає, а загальний рівень реактивної тривожності за Спілбергом стабільно знижується.

Моніторинг та оцінка ефективності впровадженої програми

Завершальним етапом розробки є система динамічного моніторингу станів, що базується на повторному тестуванні за використаними вами методиками. Концепція програми передбачає не одноразове втручання, а циклічний процес оцінки: порівняння вхідних та вихідних показників за шкалами Бека та Спілберга дозволяє виміряти реальну ефективність кожного блоку (від профілактики до корекції). Якщо соматичні прояви зменшуються, а особистісна тривожність стає більш керованою, це свідчить про успішність формування адаптивних стратегій. Такий аналітичний підхід дозволяє гнучко коригувати напрямки роботи, адаптуючи їх до мінливих умов воєнного часу та індивідуальних потреб студентської молоді[10].

Висновки до розділу III

У ході розробки та обґрунтування напрямків психокорекційної допомоги було доведено, що ефективність подолання тривожності у студентської молоді в сучасних реаліях безпосередньо залежить від інтеграції тілесно-орієнтованих та когнітивно-поведінкових методів. Оскільки воєнний стан створює комплексне навантаження на психіку, корекційний вплив не може обмежуватися лише одним аспектом; він має бути системним і охоплювати як рівень свідомих переконань, так і рівень несвідомих соматичних реакцій організму на загрозу.

Орієнтація на емпіричні показники за шкалою Бека дозволила впровадити у програму дієві механізми саморегуляції, спрямовані на зняття інтенсивної фізичної напруги та купірування панічних проявів. Навчання студентів методам

м'язової релаксації та дихального контролю стає фундаментом психокорекції, оскільки стабілізація тілесного стану є першочерговою умовою для подальшої когнітивної роботи. Це дозволяє знизити рівень вегетативного збудження, зафіксованого під час діагностики, та повернути студенту відчуття владності над своїм фізичним станом.

Паралельно з соматичною стабілізацією, робота з показниками особистісної та ситуативної тривожності за Спілбергом сприяла формуванню нових, адаптивних копінг-стратегій. Психокорекційні заходи у цьому напрямку зосереджені на перебудові внутрішніх когнітивних схем, які в умовах війни часто схильні до катастрофізації та надмірного узагальнення негативного досвіду. Трансформація цих паттернів дозволяє студентам сприймати зовнішні виклики не як паралізуючі загрози, а як складні життєві задачі, що потребують мобілізації внутрішніх ресурсів.

Центральним висновком розділу є твердження, що в умовах воєнного стану психокорекція повинна носити виражений превентивно-відновлювальний характер. Це означає, що програма має не лише виправляти наявні емоційні порушення, а й працювати на випередження, створюючи психологічний «запас міцності». Такий підхід забезпечує стійкість студента до майбутніх стресових подій, мінімізуючи ризик розвитку посттравматичних розладів та забезпечуючи безперервність освітнього процесу навіть у періоди загострення воєнної ситуації.

Впровадження запропонованих методів дозволяє суттєво мінімізувати негативний вплив екстремальних стресорів на психіку студентів, трансформуючи деструктивну енергію тривоги у конструктивний ресурс життєстійкості та когнітивної гнучкості. Розвиток цих якостей є стратегічно важливим для успішної адаптації молоді у кризових умовах, оскільки вони дозволяють зберігати академічну продуктивність та емоційну рівновагу. Таким чином, розроблена система психокорекційної допомоги стає надійним інструментом підтримки ментального здоров'я студентства у непередбачуваних реаліях сьогодення.

РОЗДІЛ ІV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Стратегії підвищення рівня життєдіяльності людини

Проблема збереження та підвищення рівня життєдіяльності людини набуває в сучасному світі глобального значення, вимагаючи консолідованих зусиль як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Цей аспект є особливо актуальним у контексті забезпечення сталого розвитку та добробуту майбутніх поколінь. Згідно з дослідженнями, стан здоров'я людини визначається комплексом факторів, що включають генетичну схильність, спосіб життя та особисту відповідальність за власне здоров'я (Кокун, 2006)[10]. Ключовими критеріями здоров'я є усвідомлене ставлення до власного фізичного та психічного стану, регулярна фізична активність, збалансоване харчування, ефективна організація праці та відпочинку, а також загартовування організму.

Однак, безпека життєдіяльності не обмежується лише індивідуальним здоров'ям. Вона також залежить від таких суспільних факторів, як рівень освіти населення, громадянська свідомість, технологічні інновації, ефективність законодавства та розвиненість державної інфраструктури. Зміни в соціально-культурних умовах життя, зокрема зниження рівня фізичної активності, призвели до зростання неінфекційних захворювань, серед яких особливе місце займають серцево-судинні захворювання. У цьому контексті, оздоровча фізична культура виступає як один із ключових інструментів підвищення рівня життєдіяльності.

В Україні, на жаль, спостерігається складна ситуація зі станом здоров'я населення. Відзначається зростання захворюваності на гіпертонію, стенокардію та інфаркт міокарда. Негативний вплив екологічних факторів призвів до збільшення захворюваності серед дітей та підлітків, де близько 90% мають проблеми зі здоров'ям. Згідно з статистичними даними, представленими на рисунку 4.1, значна частина населення, незалежно від вікової категорії, має проблеми з фізичним здоров'ям, а понад 50% демонструють незадовільні

результати у фізичній підготовці[17].

Серед молодого покоління спостерігається зростання хронічних захворювань, що може бути пов'язано з поширенням малорухливого способу життя та захопленням комп'ютерними іграми. Особливо важливо підтримувати фізичне здоров'я працездатного населення, зокрема педагогів, які є прикладом для молодого покоління.

Для підтримки фізичного здоров'я рекомендується регулярна фізична активність, загартовування та збалансоване харчування. Навчальні заклади повинні активно пропагувати здоровий спосіб життя, організовуючи лекції, семінари та забезпечуючи доступ до спортивних майданчиків та тренажерних залів. Важливим є також загартовування, правильне харчування та організація раціонального режиму праці та відпочинку.

З метою більш детального розгляду шляхів підвищення життєдіяльності людини, доцільно проаналізувати основні складові цього процесу та визначити конкретні стратегії для їх оптимізації. Фізичне здоров'я є фундаментом загального добробуту людини, визначаючи її енергійність, працездатність та стійкість до захворювань. У сучасному світі, де переважає сидячий спосіб життя, особливо важливо приділяти увагу підтримці та зміцненню фізичного здоров'я. Стратегії покращення фізичного аспекту життєдіяльності включають регулярну фізичну активність, яка є ключовим фактором підтримки фізичного здоров'я. Рекомендується поєднувати різні види фізичних навантажень, такі як аеробні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді), силові тренування та вправи на гнучкість. Важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості, поступово збільшуючи інтенсивність та тривалість тренувань. Збалансоване харчування є невід'ємною частиною здорового способу життя. Рекомендується вживати достатню кількість фруктів, овочів, цільнозернових продуктів, нежирних джерел білка та корисних жирів. Важливо обмежити споживання насичених жирів, трансжирів, цукру та солі. Повноцінний сон є важливим для відновлення фізичних та психічних сил організму. Рекомендується спати 7-8 годин на добу, дотримуючись регулярного режиму сну. Загартовування сприяє

підвищенню стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, таких як переохолодження та інфекції. Рекомендується поступово привчати організм до впливу холоду, сонця та повітря.

Психологічний добробут є не менш важливим, ніж фізичне здоров'я. Він визначає емоційний стан людини, її здатність адаптуватися до стресових ситуацій, міжособистісні відносини та загальну якість життя. Стратегії оптимізації психологічного аспекту життєдіяльності включають управління стресом, адже навчитись ефективно керувати стресом є важливим для підтримки психологічного здоров'я. Рекомендується використовувати різні методи релаксації, такі як медитація, йога, дихальні вправи, а також знаходити час для хобі та відпочинку. Розвиток позитивного мислення сприяє підвищенню самооцінки, впевненості в собі та оптимістичному погляду на життя. Рекомендується зосереджуватись на позитивних аспектах життя, практикувати вдячність та уникати негативних думок. Міжособистісні відносини відіграють важливу роль у психологічному добробуті людини. Рекомендується підтримувати зв'язки з родиною, друзями та брати участь у соціальних заходах. Постійне навчання та саморозвиток сприяють підвищенню самооцінки, розширенню кругозору та відчуттю задоволеності життям. Рекомендується ставити перед собою нові цілі, вивчати нові навички та займатись улюбленою справою.

Соціальний аспект життєдіяльності визначає роль людини в суспільстві, її взаємодію з іншими людьми, професійну діяльність та внесок у розвиток суспільства. Стратегії гармонізації соціального аспекту життєдіяльності включають професійний розвиток, адже забезпечення можливостей для професійного зростання та розвитку є важливим для відчуття задоволеності роботою та реалізації свого потенціалу. Рекомендується постійно підвищувати кваліфікацію, брати участь у професійних тренінгах та конференціях. Участь у житті громади, волонтерська діяльність та внесок у вирішення соціальних проблем сприяють відчуттю причетності та корисності. Підтримка ініціатив, спрямованих на покращення життя суспільства, сприяє створенню

сприятливого соціального середовища для всіх громадян. Розвиток навичок ефективної комунікації сприяє покращенню міжособистісних відносин, вирішенню конфліктів та досягненню взаєморозуміння[11].

Реалізація цих стратегій на практиці потребує комплексного підходу та індивідуальної адаптації до потреб кожної людини. Важливо пам'ятати, що підвищення рівня життєдіяльності є постійним процесом, який потребує зусиль, самодисципліни та позитивного ставлення до життя.

4.2. Забезпечення психологічного благополуччя та професійного становлення студентів через мінімізацію тривожних станів у період воєнних загроз

Концептуальні засади психологічного супроводу студентів

Забезпечення психологічного благополуччя студентів у період воєнних загроз є не лише гуманітарним завданням, а й необхідною умовою збереження інтелектуального потенціалу країни. Високий рівень тривожності, зафіксований за допомогою шкали Спілберга, виступає деструктивним чинником, що блокує когнітивні ресурси молоді. Коли психіка зосереджена на пошуку загроз та виживанні, процеси засвоєння складних професійних знань стають малоефективними. Тому мінімізація тривожних станів через спеціалізовані психологічні інтервенції є першочерговим етапом відновлення академічної спроможності майбутніх фахівців.

Професійне становлення особистості в умовах війни вимагає формування особливої якості - професійної резильєнтності. Це здатність не лише виконувати навчальні завдання під тиском стресу, а й інтегрувати кризовий досвід у майбутню фахову діяльність. Програма допомоги, орієнтована на зниження показників за шкалою Бека, допомагає студентам звільнитися від паралізуючого впливу соматичної тривоги. Це створює внутрішній простір для розвитку «м'яких навичок» (soft skills), таких як адаптивність, критичне мислення та емоційна стійкість, що є критично важливими для фахівця, який працюватиме в умовах післявоєнної відбудови.

Ефективність мінімізації тривожних станів досягається шляхом створення безпечного освітнього середовища, де психологічна підтримка інтегрована в щоденну рутину. Психологічне благополуччя розглядається не як відсутність стресу, а як наявність інструментів для його подолання. Навчання студентів методам когнітивної переструктуризації та технік самопомоги дозволяє їм переходити від реактивної поведінки (відповідь на страх) до проактивної (планування кар'єри та саморозвиток). Таким чином, зниження рівня тривоги стає фундаментом, на якому будується впевнена професійна ідентичність студента попри зовнішню нестабільність.

Основні вектори реалізації напрямку:

1. Стабілізація емоційного фону: Використання технік заземлення та релаксації для оперативного зниження гострої тривоги під час навчального процесу.
2. Формування професійної перспективи: Робота зі смислами та цілями, що допомагає студенту бачити майбутнє за межами воєнного конфлікту.
3. Зміцнення соціальної підтримки: Організація взаємодопомоги всередині студентських груп для подолання відчуття ізоляції та соціальної тривоги.
4. Культивування самозарадності: Перетворення теоретичних знань про психологію стресу на практичні навички управління власним станом[13].

Такий комплексний підхід дозволяє трансформувати освітній простір у простір психологічного відновлення, де кожен успішно подоланий напад тривоги стає кроком до зміцнення особистісної та професійної зрілості студента.

Важливим аспектом реалізації даного напрямку є трансформація навчального простору в ресурсне середовище, де кожна академічна перемога стає інструментом подолання тривоги. Коли студент, попри зовнішні загрози та внутрішню напругу, успішно опановує складний матеріал, це створює ефект «когнітивної переможеності», що прямо суперечить деструктивним установкам,

зафіксованим шкалою Бека. Психологічне благополуччя в такому контексті будується на відчутті власної компетентності, яка стає стабільним якорем у морі воєнної невизначеності. Професійне становлення припиняє бути лише накопиченням знань і стає процесом гартування особистості, здатної діяти раціонально навіть у пікові моменти стресу.

Окремим вектором виступає розвиток навичок адаптивного планування, що є критично важливим для мінімізації особистісної тривожності за Спілбергом. В умовах війни традиційне довгострокове планування часто стає джерелом фрустрації та страху перед майбутнім. Програма допомоги вчить студентів стратегії «малих кроків» та гнучкого цілепокладання, що дозволяє зберігати професійну мотивацію без надмірного емоційного вигорання. Формування здатності бачити варіативність шляхів досягнення мети знижує когнітивну ригідність, притаманну тривожним станам, і закладає фундамент для високої конкурентоспроможності майбутнього фахівця на ринку праці, що постійно змінюється[18].

Інтеграція соціальної підтримки в межах академічної групи створює потужний ефект синергії, де колективне благополуччя підсилює індивідуальну стійкість. Психологічна допомога через групові форми роботи дозволяє студентам легалізувати власні страхи та побачити, що їхні переживання є спільними для всієї спільноти. Це нівелює відчуття ізоляції, яке часто супроводжує високу тривожність, і перетворює навчальну групу на систему взаємовиручки. Спільне подолання кризових ситуацій (наприклад, навчання під час повітряних тривог) формує унікальні навички командної роботи та емоційного лідерства, що є невід'ємною частиною професійного профілю сучасного спеціаліста [12].

Нарешті, перспектива забезпечення благополуччя студентів полягає у формуванні культури ментальної самозарадності, яка виходить далеко за межі дипломного дослідження. Навчаючи студентів розрізняти сигнали власного тіла та вчасно застосовувати методи психологічної декомпресії, ми готуємо фахівців, здатних до саморегуляції в будь-яких екстремальних професійних

умовах. Це створює надійний захист від хронічного стресу та професійного деформування в майбутньому. Таким чином, мінімізація тривожності сьогодні стає інвестицією в ментальне здоров'я нації завтра, забезпечуючи появу покоління професіоналів, які володіють не лише знаннями, а й незламною внутрішньою силою.

Висновки до розділу IV

Узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження проблеми підвищення рівня життєдіяльності та забезпечення психологічного благополуччя особистості дозволяє зробити висновок, що в умовах сучасних глобальних викликів цей процес набуває комплексного, синергетичного характеру. На основі аналізу наукових підходів встановлено, що фундаментальним базисом загального добробуту людини є гармонійне поєднання її фізичного здоров'я, психологічного комфорту та соціальної адаптованості, реалізація яких вимагає впровадження проактивних індивідуальних стратегій та створення підтримуючого суспільного середовища.

Особливої актуальності зазначена проблематика набуває в контексті життєдіяльності студентської молоді в умовах воєнного стану, де збереження інтелектуального потенціалу країни прямо залежить від ефективності мінімізації деструктивних тривожних станів. Зафіксовані за допомогою діагностичних шкал Арона Бека та Чарльза Спілберга високі показники соматичної та особистісної тривожності виступають головним бар'єром для успішного когнітивного функціонування та професійного становлення майбутніх фахівців. Наслідком тривалого перебування в умовах воєнних загроз стає блокування внутрішніх ресурсів особистості, що суттєво знижує її академічну спроможність та деформує процеси соціальної взаємодії.

Доведено, що подолання зазначених негативних тенденцій можливе лише через побудову цілісної системи психологічного супроводу в закладах вищої освіти, спрямованої на культивування професійної резильєнтності та ментальної самозарадності студентів. Основними векторами оптимізації цього

процесу виступають стабілізація емоційного фону через соматичний контроль, деконструкція катастрофічного мислення, розвиток навичок адаптивного планування за стратегією «малих кроків», а також інтеграція соціальної підтримки в межах академічних груп.

У підсумку, комплексна мінімізація тривожності не лише нівелює гострі стресові прояви, а й забезпечує якісний перехід студентів від реактивного виживання до проактивного саморозвитку, трансформуючи кризовий досвід у надійний фундамент для формування стійкої, конкурентоспроможної та професійно зрілої особистості.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання поставлених завдань було досягнуто мети – вивчити прояви тривожності серед студентів у сучасній кризовій ситуації, з'ясувати їх психологічні особливості та визначити можливості психопрофілактики.

У першому розділі представлено теоретичний аналіз проблеми тривожності та її проявів у студентської молоді. На основі наукових праць українських та зарубіжних психологів з'ясовано, що емоційна сфера молоді є надзвичайно чутливою до кризових змін, особливо в умовах соціальних катастроф, таких як війна. У ході дослідження було виокремлено основні психологічні чинники, що зумовлюють розвиток інтенсивних тривожних станів: перманентна травматизація, хронічна невизначеність, втрата базового відчуття безпеки та дефіцит стабільної соціальної підтримки. Особливу увагу приділено тому, як ці фактори трансформують ситуативну тривожність у стійку рису особистості, що перешкоджає продуктивному навчанню та адаптації.

У другому розділі подано опис програми емпіричного дослідження, у якому взяли участь 30 студентів. Для виявлення особливостей емоційного стану респондентів було використано такі психодіагностичні інструменти: Шкала тривоги Бека (BAI), Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера (STAI).

У третьому розділі, на основі отриманих емпіричних даних, розроблено та обґрунтовано напрями психокорекційної допомоги студентам з психологічними особливостями тривожності в умовах воєнного стану. Основну увагу зосереджено на комплексному підході, що включає методи когнітивно-поведінкової стабілізації, техніки м'язової релаксації та вправи на заземлення для зниження рівня реактивної тривоги.

У межах розділу запропоновано програму психологічної підтримки, яка спрямована на:

Формування навичок саморегуляції, що дозволяють студентам самотійно опанувати соматичні прояви тривоги (серцебиття, задишку, напруження).

Трансформацію тривожних очікувань через роботу з когнітивними установками, що допомагає знизити рівень особистісної тривожності та зміцнити адаптивні ресурси.

Підвищення рівня життєстійкості та розвиток ефективних копінг-стратегій для подолання стресу в умовах невизначеності.

Розроблені рекомендації можуть бути використані психологічними службами закладів вищої освіти для профілактики гострих тривожних станів та підтримки ментального здоров'я студентів у кризовий період.

У підрозділі 2.3 розроблено та систематизовано рекомендації, спрямовані на профілактику тривожних станів у студентської молоді в умовах воєнного стану. Основна увага приділяється створенню механізмів, що запобігають перетворенню ситуативної тривоги на хронічну особистісну рису.

До ключових напрямів профілактичної роботи належать:

Підвищення доступності професійної психологічної допомоги: створення умов для оперативного звернення студентів до фахівців при перших ознаках інтенсивної тривоги чи панічних реакцій.

Впровадження психоедукаційних програм у закладах вищої освіти: проведення семінарів та тренінгів, що пояснюють природу тривожності та навчають студентів розпізнавати її симптоми на когнітивному та тілесному рівнях.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції: опанування технік контролю дихання, м'язового розслаблення та методів когнітивної переоцінки для зниження емоційної напруги у стресових ситуаціях.

Формування підтримувального середовища: зміцнення соціальних зв'язків у студентських спільнотах, що створює відчуття безпеки та солідарності, суттєво знижуючи рівень загального занепокоєння.

Запропоновані заходи орієнтовані на зміцнення психологічної стійкості молоді та мінімізацію деструктивного впливу чинників невизначеності на їхній навчальний процес.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок про високий рівень психологічної вразливості студентів у воєнний період, але водночас вказують на значний потенціал ресурсів адаптації та відновлення. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих даних для розробки психопрофілактичних заходів та підтримки ментального здоров'я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Washington, D.C. : APA Publishing, 2013. 991 p.
2. Jacobson E. Progressive Relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1938. 494 p.
3. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній психології. Практикум/ заг. ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ: Логос, 2014. 112–115 с.
4. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Психодіагностика тривожності: теорія та практика: навч. – мет. посіб. Київ: Академія, 2017. 74 с.
5. Дубровіна І.В. Емоційна стійкість і її розвиток у молоді: навч. посіб. Київ: Либідь, 2020. 43 с.
6. Звіт про стан психічного здоров'я населення України в умовах війни: Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua> (дата звернення 25.03.2026).
7. Зінченко В. В. Психологічна допомога студентам з високим рівнем тривожності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 12. С. 22–28.
8. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами вищої освіти в кризових умовах суспільства : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 232 с.
9. Клименко С. В. Особливості переживання воєнної травми студентами. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3, С. 91–97.
10. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
11. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Практикум з психодіагностики: навч. посіб. Київ: Ніка-Центр, 2007. 64–69 с.
12. Кравченко К. С. Психологічна профілактика емоційного вигорання та тривожних станів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. Т. 19, Вип. 1. С. 45–52.

13. Левченко І. М. Психологічні наслідки бойових дій для студентської молоді: проблеми та напрямки допомоги. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2, С. 84–89.
14. Литвин А.А., Литвин І.О. Психологічна підтримка студентів у кризовий період. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 8, С. 110–115.
15. Психічне здоров'я: рекомендації для молоді та студентів: інформ. –мет. мат. Київ: НСЗУ. URL:<https://nszu.gov.ua> (дата звернення 25.03.2026).
16. Романчук О. О. Долати стрес і тривогу. Техніки самодопомоги на основі КПТ в умовах війни : навч.-метод. посіб. Львів : Інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2022. 96 с.
17. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія: підручник. Київ : Каравела, 2014. 464 с.
18. Франкл В.Е. Людина у пошуках сенсу: монографія. Київ: Основи, 2019. 75-90 с.
19. Чорна І. М., Сенік К.І. Психологічні особливості проявів тривожності серед студентської молоді в умовах воєнного стану. *VI Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки » (до 40-х роковин аварії на Чорнобильській АЕС)*. Тернопіль: ТНТУ, 2026. С.29-32
20. Шкала тривоги Бека: веб-сайт. URL: mh.knu.ua - [Шкала тривоги Бека](http://mh.knu.ua) (дата звернення 19.03.2026).
21. Шкала Тривожності Спілберга-Ханіна: веб-сайт. URL: sgi.in.ua - [Тест Спілбергера-Ханіна](http://sgi.in.ua) (дата звернення 19.03.2026).
22. ЮНІСЕФ Україна Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка молоді в умовах війни: Звіт. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/> (дата звернення 24.03.2026).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала Тривожності Спілберга-Ханіна [21].

Інструкція: прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру в колонці праворуч залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент (для першої частини) або зазвичай (для другої частини).

Варіанти відповідей:

1. Ні, це не так (зовсім ні).
2. Мабуть, це так (швидше ні).
3. Правильно (швидше так).
4. Абсолютно правильно (цілком так).

Частина I. Реактивна тривожність (РТ)

Оцінює ваш стан прямо зараз.

Таблиця А.1.

Опитувальник

Твердження	Ні,це не так	Мабуть,це так	Правильно	Абсолютно правильно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я напружений	1	2	3	4
4. Я жалкую	1	2	3	4
5. Я розкрито почуваюсь	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я бадьорий	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4

Твердження	Ні,це не так	Мабуть,це так	Правильно	Абсолютно правильно
10. Я переживаю 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 знервований	1	2	3	4
15. Я не почуваюсь напружено	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я занепокоєний	1	2	3	4
18. Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Частина II. Особистісна тривожність (ОТ)

Оцінює те, як ви почуваетесь зазвичай.

Таблиця А.2.

Твердження	Ні, це не так	Мабуть, це так	Правильно	Абсолютно правильно
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4

Твердження	Ні, це не так	Мабуть, це так	Правильно	Абсолютно правильно
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. Я програю через те, що не зможу швидко прийняти рішення	1	2	3	4
26. Я зазвичай почуваюся бадьорим	1	2	3	4
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі дуже тривожать мене	1	2	3	4
29. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я цілком щасливий	1	2	3	4
31. Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32. Мені бракує впевненості у собі	1	2	3	4
33. Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває хандра	1	2	3	4

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

Інтерпретація результатів. Показник до 30 балів свідчить про низьку тривожність особистості, за якої можлива надмірна розслабленість або занижена чутливість до потенційної небезпеки. Результати в діапазоні від 31 до 44 балів відображають помірну тривожність, що є нормальним рівнем для активної людини. Показник у 45 балів і більше вказує на високу тривожність, яка характеризує виражений стресовий стан або схильність суб'єкта сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі.

ДОДАТОК Б

Шкала тривоги Бека[20].

Інструкція: нижче наведено список симптомів. Будь ласка, прочитайте кожен пункт і визначте, наскільки сильно цей симптом турбував вас протягом останнього тижня (включаючи сьогодні).

Варіанти оцінки:

- 0 — Зовсім не турбує.
- 1 — Слабко (не надто приємно, але можна терпіти).
- 2 — Помірно (дуже неприємно, але можна витримати).
- 3 — Сильно (майже нестерпно).

Таблиця Б.2.

Симптоми	Зовсім не турбує	Слабко	Помірно	Сильно
1. Відчуття оніміння або поколювання	0	1	2	3
2. Відчуття жару	0	1	2	3
3. Тремтіння в ногах	0	1	2	3
4. Неможливість розслабитись	0	1	2	3
5. Страх, що станеться найгірше	0	1	2	3
6. Запаморочення або відчуття "легкої голови"	0	1	2	3
7. Прискорене серцебиття	0	1	2	3
8. Невпевненість, хиткість	0	1	2	3
9. Відчуття жаху або переляку	0	1	2	3
10. Нервовість	0	1	2	3
11. Відчуття задухи	0	1	2	3
12. Тремтіння рук	0	1	2	3
13. Хиткість або нестійкість	0	1	2	3
14. Страх втратити контроль	0	1	2	3

Симптоми	Зовсім не турбує	Слабко	Помірно	Сильно
16. Страх смерті	0	1	2	3
17. Наляканість	0	1	2	3
18. Розлади травлення, дискомфорт у животі	0	1	2	3
19. Опритомлення (стан близький до непритомності)	0	1	2	3
20. Почервоніння обличчя	0	1	2	3
21. Потіння (не пов'язане зі спекою)	0	1	2	3

Підрахунок та інтерпретація результатів. Процедура обробки даних передбачає просте підсумовування всіх балів за 21 пунктом опитувальника. При інтерпретації сумарного бала встановлено, що показник від 0 до 7 балів відображає мінімальний рівень тривоги, який є нормативним для особистості. Діапазон від 8 до 15 балів вказує на легкий рівень тривоги, тоді як результати в межах 16–25 балів свідчать про середній або помірний рівень деструктивних емоційних проявів. Сума від 26 до 63 балів констатує високий або важкий рівень тривоги, що вимагає пильної уваги та відповідної психокорекційної допомоги.

ДОДАТОК В

Комплексна програма психологічної саморегуляції на основі КПТ-моделі О. О. Романчука[16].

Метою розробленої комплексної програми є суттєве зниження рівнів ситуативної та особистісної тривожності, мінімізація соматичних проявів стресу, деконструкція деструктивних когнітивних установок, а також формування стійких навичок психологічної саморегуляції та резильєнтності в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети програма передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань, як ознайомлення студентів із психофізіологічними механізмами виникнення тривоги, навчання практичних технік негайної саморегуляції та соматичного контролю, формування навичок ідентифікації та переструктурування автоматичних тривожних думок, оптимізація повсякденних поведінкових стратегій через інструменти адаптивного планування, а також актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості для трансформації її ідентичності в бік активного суб'єкта подолання кризи.

Цільовою групою, на яку розраховано дану програму, є студенти вищих навчальних закладів, причому оптимальна чисельність тренінгової групи становить від десяти до п'ятнадцяти осіб, що дозволяє забезпечити високий рівень групової динаміки та індивідуальний підхід до кожного учасника. Основними формами проведення програми виступають інтерактивні практичні заняття з елементами тренінгу, когнітивно-поведінкових вправ, психофізіологічного моделювання, рольових ігор та групової дискусії. Загальний обсяг програми становить шістнадцять академічних годин, які рівномірно розподілені між чотирма послідовними змістовими блоками, кожен з яких триває чотири години та включає дві логічно пов'язані теми.

Змістове наповнення та покроковий опис практичних вправ за блоками програми:

Блок 1. Психофізіологічний компонент, соматичний контроль та фізіологічна стабілізація

Перший блок програми зосереджений на тілесних проявах тривоги, що фіксуються шкалою Арона Бека, та триває чотири академічні години. Перша двоходинна тема присвячена вивченню природи стресу, що реалізується через інформаційні повідомлення та базову вправу «Сканування тіла». Під час виконання цієї вправи студенти сідають у зручну та розслаблену позу, заплющують очі й послідовно спрямовують свою ментальну увагу від пальців ніг, через литкові м'язи, стегна, живіт, грудну клітку та плечі до верхівки голови. Учасники вчаться просто спостерігати й фіксувати наявні зони м'язового затиску, тремору чи прискореного серцебиття, що допомагає виявити тілесні маркери тривоги на початковій стадії.

Друга двоходинна тема цього блоку є практичним заняттям із соматичного релізingu, яке розпочинається з вправи «Дихання за квадратом». Інструкція передбачає виконання керованого діафрагмального дихання, де студент робить глибокий вдих носом на чотири рахунки, затримує повітря в легенях на чотири рахунки, здійснює плавний видих ротом на чотири рахунки і знову затримує дихання на чотири рахунки. Наступною виконується вправа «Прогресивна м'язова релаксація за Едмундом Джекобсоном», під час якої студенти за командою ведучого максимально сильно, до межі, напружують певну групу м'язів, наприклад кисті рук, протягом п'яти секунд, а потім різко повністю розслаблюють їх на десять секунд, фокусуючись на фізичному відчутті тепла й полегшення. Для екстреного купірування гострих нападів паніки впроваджується вправа «П'ять-чотири-три-два-один заземлення», де студент має послідовно знайти в навколишньому просторі та назвати вголос п'ять візуальних об'єктів, чотири фізичні речі, які можна помацати, три виразні звуки, два запахи та один суб'єктивний смак, що дозволяє швидко переключити активність мозку з внутрішньої тривоги на зовнішню реальність.

Блок 2. Когнітивно-смісловий блок та деконструкція тривоги

Другий змістовий блок тривалістю чотири години спрямований на роботу з особистісною тривожністю за концепцією Чарльза Спілберга через трансформацію деструктивних установок. У межах першої теми, що триває дві години, розглядається феномен автоматичних думок і когнітивних спотворень, що опрацьовується через вправу «Деконструкція катастрофи». Студенти записують на аркушах паперу свої головні тривожні очікування та фаталістичні думки, пов'язані з війною, а потім під керівництвом ведучого піддають їх ретельному аналізу за трьома критеріями: які об'єктивні факти підтверджують чи спростовують цю думку, який найгірший, найкращий та найбільш реалістичний сценарій розвитку подій, і якими будуть мої конкретні дії в разі реалізації найгіршого варіанта.

Друга тема блоку, розрахована на дві години, присвячена подоланню вивченої безпорадності та пошуку внутрішньої стабільності, що реалізується за допомогою вправи «Коло контролю». Учасники малюють на аркуші велике коло, всередині якого детально прописують ті аспекти свого життя в умовах війни, на які вони мають безпосередній особистий вплив, зокрема свій режим дня, підготовку до занять, допомогу іншим та гігієну. За межами цього кола вони виписують глобальні фактори, які вони контролювати не здатні, такі як дії ворога чи тривалість війни, після чого вчаться свідомо повертати свій ментальний ресурс всередину накресленого кола. Блок завершується вправою «Проектування змістовного дня», під час якої студенти складають покроковий, але гнучкий розклад на наступну добу, куди обов'язково впроваджують одну дію, яка приносить відчуття задоволення, та одну дію, яка забезпечує відчуття особистісного досягнення чи компетентності.

Блок 3. Поведінково-адаптивний компонент та подолання когнітивного звуження

Третій чотиригодинний блок орієнтований на інтеграцію отриманих когнітивно-поведінкових навичок у повсякденне навчання студентів та

подолання явища когнітивного звуження під час стресу. Перша двохгодинна тема фокусується на відновленні концентрації уваги під час освітнього процесу через вправу «Світлофор уваги». Студентів навчають свідомо відстежувати моменти, коли під час лекцій їхні думки мимовільно переключаються на читання тривожних новин. За внутрішнім сигналом «червоний» студент фіксує сам факт відволікання, за сигналом «жовтий» робить один повільний і глибокий видих, а за сигналом «зелений» вольовим зусиллям повертає свій погляд і фокус уваги на конспект, слова викладача чи навчальне завдання.

Друга двохгодинна тема блока присвячена формуванню поведінкових копінг-стратегій за допомогою практикуму планування за принципом «Крок за кроком». Учасники беруть складне або велике академічне завдання, яке викликає у них прокрастинацію та тривогу, і подрібнюють його на мікроскопічні підзавдання, виконання яких займає не більше п'ятнадцяти хвилин. Поряд із цим відпрацьовується адаптована до воєнного стану техніка «Кризовий Помідор», де студенти вчаться працювати в режимі абсолютного фокусування на поточному кроці протягом двадцяти хвилин, після чого роблять обов'язкову п'ятихвилинну паузу для легких соматичних вправ або дихання, що дозволяє продуктивно вчитися без перевантаження нервової системи.

Блок 4. Ресурсна стабілізація, психоосвіта та формування психологічного імунітету

Завершальний блок програми тривалістю чотири години спрямований на закріплення результатів та роботу з ідентичністю студента. Перша двохгодинна тема присвячена психоосвіті, нормалізації симптомів та актуалізації внутрішніх опор через вправу «Моя лінія стійкості». Кожен учасник креслить на папері горизонтальну лінію, що символізує його життєвий шлях, і відзначає на ній три найбільш складні кризові ситуації, які йому вже доводилося долати у минулому. Навпроти кожної події студент детально виписує ті власні внутрішні якості, знання та стратегії, які допомогли йому вистояти, що дозволяє

трансформувати самосприйняття з позиції безпорадної жертви у позицію активного суб'єкта подолання обставин.

Остання двохгодинна тема програми спрямована на розвиток емоційного інтелекту та конверсію індивідуальної тривоги в колективну підтримку, що реалізується через вправу «Ресурсне коло». Учасники об'єднуються в пари і через рольову гру відпрацьовують навички емоційної взаємодії: один студент описує свій поточний тривожний стан, а інший застосовує техніку активного слухання та валідації почуттів, підтверджуючи нормальність і закономірність таких емоцій в умовах війни без нав'язування передчасних порад. Програма завершується процедурою підсумкового групового шерингу, під час якого кожен студент по колу аналізує якісні зміни у своєму стані, ділиться враженнями від групової взаємодії та бере на себе усвідомлене зобов'язання щоденно практично застосовувати щонайменше три обрані когнітивно-поведінкові техніки у своєму повсякденному та академічному житті.