МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ТА НЕПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Вегера Анастасія Петрівна
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Клопота Є.А.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти: бакалаврський
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

_____

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Вегері Анастасії Петрівні

Тема роботи: Порівняльний аналіз рівня тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів.
Керівник роботи: доктор психологічних наук, професор кафедри психології Клопота Євгеній Анатолійович
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 р. № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність поняття тривожності у психологічній літературі та проаналізувати основні теоретичні підходи його вивчення, з'ясувати психологічні особливості прояву тривожності у студентів; описати вплив стресових та кризових ситуацій, умовах воєнного стану та психоемоційний стан студентів; обґрунтувати вибір методології дослідження тривожності та описати застосовані психодіагностичні методики; проведення емпіричного дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності у двох групах студентів, вимушено переміщені студенти (ВПО) та непереміщені студенти, здійснити порівняльний аналіз отриманих даних; відповідно до проведеного дослідження сформувати висновок та зробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення психоемоційної стійкості у студентів під час воєнного стану в Україні.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ А. П. Вегера

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролем _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 43 сторінки, 6 таблиць, 30 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження: тривожність у вимушено переміщених та непереміщених студентів.

Предмет дослідження: порівняльний аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що студенти, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), демонструють вищий рівень тривожності порівняно з непереміщеними студентами через вплив стресогенних факторів, порушення соціальних зв’язків та необхідність адаптації до нових умов життя.

Методи дослідження: теоретичні аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми тривожності студентської молоді; емпіричні психодіагностичне тестування із застосуванням методики Спілбергера–Ханіна (STAI), шкали сприйманого стресу (PSS) та опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса (WCQ); методи математико-статистичної обробки даних - кількісний аналіз результатів, обчислен середніх значень, застосування t-критерію Стьюдента для порівняння груп.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей рівня тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів в умовах воєнного стану. У роботі здійснено порівняльний аналіз рівня тривожності в обох групах студентів, а також розглянуто шкала сприйманого стресу PSS і копінг-стратегії як додаткові психологічні показники психоемоційного стану студентської молоді.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРИВОЖНІСТЬ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ВОЄННИЙ СТАН, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ (ВПО), СТУДЕНТИ.

SUMMARY

Vehera A. P. Comparative Analysis of Anxiety Levels Among Internally Displaced and Non-Displaced Students.

The qualification work consists of an Introduction, 2 Chapters, Conclusions, References (30 sources), and Appendices. The total volume of the work is 56 pages, 43 including the main text, 6 tables, and 3 appendices.

The qualification work is devoted to the theoretical and empirical study of anxiety among students under martial law in Ukraine. Particular attention is paid to the comparative analysis of anxiety levels in internally displaced students and students who did not change their place of residence during the war.

The object of the research is anxiety among internally displaced and non-displaced students.

The subject of the research is the comparative analysis of situational and trait anxiety levels among internally displaced and non-displaced students.

The aim of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate the level of anxiety among internally displaced and non-displaced students.

The research objectives are:

— to analyze theoretical approaches to the study of anxiety in psychological science;

— to identify psychological features of anxiety manifestations among students under martial law;

— to justify the selection of psychodiagnostic methods for studying anxiety, perceived stress, and coping strategies;

— to conduct an empirical study of anxiety levels among internally displaced and non-displaced students;

— to compare the obtained results and develop practical recommendations for reducing anxiety levels among students.

Research methods:

— theoretical methods included analysis, generalization, and systematization of scientific literature on student anxiety;

— empirical methods included psychodiagnostic testing using the Spielberger–Hanin State-Trait Anxiety Inventory (STAI), the Perceived Stress Scale (PSS), and the Lazarus Coping Strategies Questionnaire (WCQ);

— methods of mathematical statistics included quantitative data analysis, calculation of mean values, comparative analysis, and Student's t-test.

The scientific novelty of the study lies in clarifying the peculiarities of anxiety levels among internally displaced and non-displaced students under martial law. The study presents a comparative analysis of anxiety indicators in both groups and examines perceived stress and coping strategies as additional psychological characteristics related to students' psychoemotional state.

The practical significance of the research lies in the possibility of applying the obtained results in the work of educational psychologists, academic advisors, and psychological support services. The findings may be used to develop recommendations aimed at reducing anxiety, preventing emotional exhaustion, and supporting students' psychoemotional resilience under martial law conditions.

Chapter 1, "Theoretical Foundations of Anxiety Research Among Students," analyzes the concept of anxiety in psychological science, the psychological characteristics of anxiety manifestations among students, and the influence of martial law and forced displacement on students' psychoemotional state.

Chapter 2, "Empirical Study of Anxiety Levels Among Internally Displaced and Non-Displaced Students," describes the organization and methods of the empirical study, presents the analysis of situational and trait anxiety levels, perceived stress, coping strategies, and practical recommendations for reducing anxiety among students.

Key words: anxiety, situational anxiety, trait anxiety, perceived stress, coping strategies, students, internally displaced persons (IDPs), martial law, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ 11
1.1. Поняття тривожності у психологічній науці 11
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді 15
1.3. Вплив воєнного стану та вимушеного переміщення на психоемоційний стан студентів 18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ТА НЕПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ 22
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження 22
2.2. Аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів 29
2.3. Аналіз сприйманого стресу та копінг-стратегій у вимушено переміщених та непереміщених студентів…….35
2.4. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів 39
ВИСНОВКИ 41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 44
ДОДАТКИ 47

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасних умовах українські студенти переживають безперервний вплив сильних стресових факторів. Це зумовлено тривалим воєнним станом та глибокою соціально-економічною нестабільністю в країні. Тому питання збереження психологічного благополуччя студентів набуває особливої актуальності. Особливо це стосується студентів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Ця група студентів опинилася під подвійним тиском: з одного боку, це загальна загроза безпеці, а з іншого боку необхідність адаптуватися до нових умов життя та соціальних зв'язків, втрата звичного життя та оточення. Високий рівень тривожності може ускладнювати навчальну діяльність, знижувати ефективність засвоєння навчального матеріалу та негативно впливати на психоемоційну адаптацію студентів. Отже порівняльне вивчення тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів, є ключовим для розуміння впливу кризи на молодь та розробки ефективної психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження: тривожність у вимушено переміщених та непереміщених студентів.

Предмет дослідження: порівняльний аналіз рівня тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому, що студенти, які є внутрішньо переміщеними особами, демонструють вищий рівень тривожності порівняно з непереміщеними студентами. Це явище пояснюється впливом стресогенних факторів, порушення соціальних зв'язків та необхідністю пристосовуватися до нових умов життєвих реалій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності у психологічній науці.

2. Розкрити психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді в умовах воєнного стану.

3. Обґрунтувати вибір психодіагностичних методик для дослідження тривожності, сприйманого стресу та копінг-стратегій.

4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів.

5. Здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів та розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів.

Методи дослідження:

— теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми тривожності студентської молоді;

— емпіричні: психодіагностичне тестування із застосуванням методики дослідження ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна, шкали сприйманого стресу PSS та опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса;

— методи математико-статистичної обробки даних: кількісний аналіз результатів, обчислення середніх значень, порівняльний аналіз показників у групах, застосування t-критерію Стьюдента.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей рівня тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів в умовах воєнного стану. У роботі здійснено порівняльний аналіз рівня тривожності в обох групах студентів, а також розглянуто шкала сприйманого стресу і копінг-стратегії як додаткові психологічні показники, пов’язані з психоемоційним станом студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп та фахівців психологічної служби. Результати

дослідження можуть бути застосовані для розроблення рекомендацій щодо зниження рівня тривожності, профілактики емоційного виснаження та підтримки психоемоційної стійкості студентів в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття тривожності у психологічній науці

У сучасній психології тривожність розглядається як важливий показник адаптаційних можливостей особистості. Психологічна наука визначає тривожність як індивідуальну схильність людини до підвищеного занепокоєння, яке виникає у відповідь на реальні чи уявні загрози. На відміну від страху, який має чітко виражений об'єкт (наприклад, безпосередньо небезпека), занепокоєння відзначається відсутністю конкретного джерела і може тривати навіть за відсутності будь-якої потенційної загрози.

У контексті цього дослідження, тривожність розглядається як особистісна риса, що зумовлює схильність індивіда до надмірних переживань. Дослідники вважають, що стан тривоги виникає в ситуації, яку людина суб’єктивно сприймає як потенційно загрозливу. Цей негативний стан часто супроводжується нав'язливими думками про несприятливий розвиток подій, навіть за відсутності суб'єктивних підстав для занепокоєння. Таким чином, мова йде про внутрішній стан, коли тривожність може формуватися на основі негативних або ірраціональних очікувань. Тривожність у психології розглядається як стійка індивідуально-психологічна властивість особистості, що проявляється у схильності до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. Вона пов'язана з особливостями емоційної сфери та впливає на поведінку та діяльність особистості [26; 24; 12].

У науковому світі прийнято розглядати два схожих, але не тотожних поняття: "тривога" та "тривожність". Згідно з поглядом А. Лукасі, тривожність є індивідуальною характеристикою людини, тоді як тривога - це емоційний стан, що виникає в конкретних обставинах. А. Прихожан також

дотримується подібного підходу, хоча й допускає, що тривожність може проявлятися як тимчасовий емоційний стан або як стабільна риса особистості. Вона характеризує тривогу як ірраціональну, узагальнену реакцію на невизначену загрозу [8].

Одним із дослідників цієї проблеми був З. Фрейд. Він висунув теорію про трикомпонентну структуру особистості, згідно з якої тривога виникає внаслідок конфлікту між несвідомим потягом (Ід), раціональною частиною психіки (Его) та внутрішніми моральними нормами (Супер-Его). Фрейд виділив три основні види тривоги:

1) перша - це невротична тривога зумовлена тиском (ід), що може бути відповіддю на загрозу. Пов’язана з конфліктом між несвідомими потягами та внутрішніми заборонами;

2) друга реалістична тривога - це емоційна відповідь на загрозу навколишнього середовища є якраз синонімом до слова страху, людина може ефективно боротися з джерелом загрози;

3) моральна тривога - це тиск (супер-его) пов’язаний з переживанням провини, внутрішнім конфліктом між поведінкою людини і моральними нормами [25].

Теорія Ч. Спілбергера, який зробив вагомий внесок у дослідженні даного феномену, грунтується на твердженні про існування двох основних видів тривожності. Перший вид він описує як актуальний стан емоцій, а другий як стійку особистісну рису індивіда. Згідно з концепцією автора, тривожність не розглядається як однорідне явище, а має специфічну структуру що охоплює два взаємопов'язані аспекти: ситуативну та особистісну. Її характерними ознаками є суб'єктивні відчуття психологічного напруження, стресу та занепокоєння. Типовим прикладом такої реакції є стан студентів під час складання іспиту, коли тривога виникає безпосередньо в момент напруженої ситуації [6].

Іншим аспектом є особистісна тривожність, яка виступає індивідуальною характеристикою людини, згідно з теоретичними

положеннями Спілбергера. Визначає те, як схильність особистості сприймати різні ситуації як потенційну загрозливі та яким чином вона на них реагує в повсякденному житті. Людина з високою схильністю до особистісної тривоги може виявляти інтенсивну тривожну реакцію навіть на незначні події, які об'єктивно не містять у собі небезпеки [6]. Таким чином, можна стверджувати, що індивідуальний спосіб сприйняття навколишнього світу як загрозливого або безпечного безпосередньо формує загальний рівень тривожності особистості. На відміну від З. Фрейда, К. Хорні не вважав тривогу обов'язковим компонентом нормального функціонування людської психіки. На її думку, тривога є результатом дефіциту відчуття безпеки у міжособистісних стосунках. Автор стверджувала, що в дитячому віці особистість має дві базові потреби: потребу в задоволенні (фізіологічні потреби, як їжа та сон) та потребу в безпеці. Порушенням останньої призводить до того, що дитина починає сприймати навколишній світ як ворожий, а інших людей як загрозу. У результаті такого сприйняття формуються "базальна тривога" - почуття самотності та безпорадності перед потенційно небезпечним світом. Для компенсації цього стану в подальшому житті людина вдається до захисних реакцій, які Хорні класифікував як "невротичні потреби".

Хоча ці прагнення певною мірою притаманні всім людям, Хорні зазначала, що здорова особистість здатна гнучко перемикатися між ними. Натомість індивід із невротичним розвитком фіксується на задоволенні лише однієї конкретної потреби, що обмежує його адаптивні можливості [18]. На фізіологічному рівні емоційне занепокоєння супроводжується активізацією симпатичної нервової системи. Це призводить до підвищення рівня гормонального стресу в організмі зокрема адреналіну. Зовні такі процеси проявляються у вигляді порушення сну, зміни харчової поведінки та інші соматичні симптоми. Стрес є наочною мірою продуктивним засобом мислення та оцінки навколишньої ситуації, знання своїх можливостей, ступінь управління і стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях [11].

Е. Фромм стверджував, що фундаментальним джерелом тривожності є внутрішнє занепокоєння та переживання відчуженості. Основним шляхом подолання цієї екзистенційної ситуації автор вважав міжособистісну любов. Своєю чергою, Ф. Перлз розглядав тривожність крізь призму ситуацій незавершених гештальтів, тобто як наслідок нереалізованих дій у минулому. Частково поділяючи теоретичні погляди З. Фрейда, Ф. Перлз фокусувався на суперечності між «теперішнім» та «майбутнім». Він вважав, що хвилювання виникає у моменти, коли людина змушена планувати майбутнє, але при цьому спостерігається розбіжність між її актуальним станом та уявним образом «Я» [25].

На поведінковому рівні тривожність може маніфестувати у різних формах реагування на загрозу, зокрема через уникнення, агресію (напад), завмирання або втечу. Тривожна особистість часто вдається до стратегій уникнення стресогенних ситуацій, що може проявлятися у прагненні до надмірного контролю, соціальній ізоляції або прокрастинації. Систематичне уникнення обставин, які викликають занепокоєння, призводить до звуження життєвого простору особистості, погіршення якості життя та деструкції процесів соціалізації.

Структура фізіологічного компонента тривожності включає низку симптомів: соматичний тремор, головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту (дискомфорт у ділянці живота), а також відчуття «клубка в горлі». Ці прояви свідчать про активізацію стрес-систем організму, що негативно впливає на загальне самопочуття індивіда.

Емоційний компонент тривожності характеризується інтенсивними переживаннями та нав’язливими думками про ймовірну небезпеку, що спричиняє внутрішню напругу та психічний дискомфорт. На відміну від страху, який має конкретний об’єкт, тривога супроводжується постійним відчуттям фонової загрози, внутрішньою безпорадністю та очікуванням невизначених негативних подій. Рівень емоційної тривожності може варіюватися від легкого занепокоєння до станів, пов’язаних із втратою

самоконтролю. В умовах воєнного стану відчуття загрози часто трансформується у постійний фоновий стан, що супроводжується підвищеною дратівливістю та відчуттям перманентної небезпеки.

Когнітивний компонент тривожності безпосередньо пов'язаний із процесами мислення та суб'єктивним сприйняттям навколишнього світу. Він виявляється через постійні нав’язливі думки про можливі невдачі, фіксацію уваги на потенційних загрозах та схильність до перебільшення негативних наслідків подій. Концентрація на почутті страху та небезпеки призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості, через що індивід відчуває нездатність подолати актуальні труднощі.

Проведений аналіз теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що тривожність є складним багатовимірним феноменом. Вона поєднує в собі зовнішні чинники, емоційні реакції та індивідуально-типологічні властивості особистості, які зумовлюють варіативність переживання цього стану. Тривожність виступає результатом відчуття небезпеки та внутрішньо особистісного конфлікту, що призводить до спотворення когнітивної оцінки реальності та є на фізіологічному, емоційному й когнітивному рівнях.

Таким чином, наявність різних трактувань понять «тривога» та «тривожність» свідчить про те, що фахівці розмежовують їх за функціональним змістом та термінологічними особливостями. Отже, одним із чинників, що зумовлюють складність вивчення даної проблеми, є відсутність єдиного концептуального підходу до визначення природи тривоги та тривожності. Тривожність виступає більш стійкою характеристикою, що в свою чергу зберігається протягом тривалого часу [8; 14].

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді

Студентство - це особливий період у житті людини, що здобуває вищу освіту, який супроводжується низкою випробувань та завдань, що нерідко

призводять до зростання рівня тривожності. До таких чинників належать професійне самовизначення, пошук власної ідентичності та формування цілісної особистості, оскільки саме ці процеси визначають вектор майбутнього життя. Крім того, переїзд до іншого міста задля навчання стає суттєвим стресогенним фактором, адже зміна звичного середовища вимагає швидкої психологічної адаптації. Ще одним джерелом тривожності є академічна успішність: переживання через оцінки можуть призводити до когнітивних та емоційних спотворень, формуючи стійкий негативний контекст сприйняття навчання.

У цей віковий період особистість усвідомлює необхідність переходу до зрілості, що передбачає відповідальність за результати навчання та процес власного дорослішання. Важливим фактором є соціальний тиск, який висуває вимоги щодо побудови успішної кар'єри та досягнення високих показників у навчанні вже з 18-річного віку, що створює значне напруження для здобувача освіти. З огляду на це, доцільним є ґрунтовний розгляд чинників, які безпосередньо впливають на рівень тривожності студентської молоді.

Однією з ключових теоретичних баз для вивчення цієї проблеми є концепція ідентичності Е. Еріксона. Автор розглядав ідентичність як почуття внутрішньої адекватності та володіння особистістю власним «Я» незалежно від зміни зовнішніх ситуацій. Згідно з його теорією, п’ята стадія життєвого циклу характеризується кризою ідентичності. Цей період настає тоді, коли молода людина має інтегрувати досвід дитинства та сподівання, пов’язані з повноліттям, у єдину цілісність, визначивши свій шлях та перспективи. Індивід повинен знайти баланс між власним уявленням про себе та очікуваннями оточення [2].

Е. Еріксон диференціював персональну та соціальну ідентичність, виокремивши такі компоненти останньої:

Приписна соціальна ідентичність - визначається умовами, які особистість не може обирати самостійно (наприклад, стать або етнічна приналежність); її формування розпочинається у ранньому дитинстві [3].

Запозичена соціальна ідентичність - базується на прийнятті та програванні різних соціальних ролей (наприклад, рольові ігри дітей у професії). Ці компоненти розвиваються протягом життя залежно від обставин, проте саме підлітковий та юнацький етапи автор вважав найбільш значущими у цьому процесі [3].

Е. Еріксон підкреслював, що ідентичність тісно пов'язана зі структурою «Я», яка постійно трансформується протягом життєвого шляху. Людина прагне до гармонії з собою та зовнішніми умовами, використовуючи ідентифікацію як механізм забезпечення цілісності ідентичності. Саме особливості ідентичності визначають спрямованість ідентифікаційних процесів, що, своєю чергою, детермінують розвиток особистості загалом [3].

Психоаналітичні та гуманістичні підходи пояснюють тривожність через різні чинники: очікування небезпеки та внутрішній конфлікти (З. Фрейд), соціальну ізоляцію й недовіру до середовища (К. Хорні, Е. Фромм, Г. Салліван), вплив колективного несвідомого (К. Юнг) або невідомість між реальним та ідеальним "Я" (К. Роджерс) [1].

Отже, до особистісних факторів тривожності належать особливості Я-концепції та суперечливість тимчасової перспективи. Неадекватна самооцінка чи негативні аспекти самосвідомості можуть спричинити невпевненість у собі та почуття тривоги. Пасивне ставлення студента до життя та низька мотивація роблять життєві труднощі суб'єктивно непереборними, що негативно впливає на потенціал, самореалізацію та породжує страх перед недосконалістю власної діяльності. Такі фактори призводять до незадовільного самопочуття та порушення функціональних можливостей психіки [1].

Емпіричні спостереження свідчать про те, що студентська тривожність найчастіше виступає на першому та останніх курсах, проте кожен етап навчання має свої особливості. Другий курс зазвичай характеризується інтенсивною навчальною діяльністю та зростанням інтересу до обраної професії, оскільки студенти вже адаптувалися до умов університету. На

третьому курсі починається спеціалізація, яка змушує студента звужувати коло інтересів та глибше дослідити обрану галузь. Четвертий рік навчання пов'язаний із реальним усвідомленням професійних вимог, проходженням виробничої практики та стажуванням.

В цілому життя студента супроводжується численними психоемоційними переживаннями протягом усього періоду навчання. У сучасних реаліях психологи визначають тривожність студентів як одну з найгостріших проблем. Військовий стан, дефіцит інтелектуальних та фізичних ресурсів для задоволення базових потреб, страхи за життя та невідповідність суспільних запитів актуальним можливостям особистості є основними джерелами тривожності у студентської молоді [4].

Важливим завданням для молоді у цей період є не лише здобуття вищої освіти, а й професійне становлення. Саме в цей час студент розвивається як самостійна особистість, набуваючи необхідних теоретичних знань та практичних навичок для успішного виконання професійних завдань різного рівня складності [4].

1.3. Вплив воєнного стану та вимушеного переміщення на психоемоційний стан студентів

У сучасних умовах воєнного стану рівень тривожності серед студентів значно зростає, що створює додаткові виклики для освітнього середовища. Це в свою чергу потребує впровадження програм психологічної підтримки та адаптації студентів [2; 21].

Психологічна напруга розглядається як стан підвищеного психоемоційного навантаження, що виникає внаслідок дії екстремальних або стресогенних чинників та дезорганізації поведінки, що виникає внаслідок реального чи потенційного впливу екстремальних соціальних, психологічних та екологічних чинників. Варто зазначити, що саме на цей час припадає оволодіння фундаментальними засадами професійних знань. У стресовому

стані поведінка людини більш значною мірою дезорганізується, тому це більш нагадує, стан афекту [9; 15].

Тривалий стрес негативно впливає на психічне та фізичне здоров’я людини. Проблема стресу набуває глобального характеру. Стрес є природною реакцією організму на вплив зовнішніх або внутрішніх факторів, однак його тривалий вплив може значною мірою призводити до підвищення рівня тривожності. Особливо це проявляється в умовах воєнного стану та невизначеності, що характерно для кризових ситуацій [17; 22].

Навчальний стрес є поширеним серед студентів. Психологічний тиск, який зазнають студенти, негативно впливає на процеси засвоєння, переробки та застосування знань, що перешкоджає академічній успішності. Проблеми з навчанням у свою чергу створюють додатковий дискомфорт, посилюючи загальну напругу [9].

Повномасштабна війна посилила потребу у вивчені психологічної стійкості студентів. В умовах війни значно зростає ризик розвитку тривожних станів серед населення, особливо серед студентської молоді. Тому психоемоційні фактори, такі як вимушене переміщення, або втрата соціальних зв'язків та стабільності, негативно впливають на психічне здоров'я людини [17; 7].

Особливий вплив психологічна напруга справила на психіку учнівської та студентської молоді, яка зазнає наслідків війни, незадоволення базових потреб та щоденних життєвих труднощів. До факторів навчальної напруги додалися специфічні чинники воєнної стану: страх загибелі, постійні повітряні тривоги, загроза обстрілів та вимушене переміщення.

Теорію стресу розробив Г. Сельє. Спочатку вчений використав термін «загальний адаптаційний синдром», проте потім замінив його поняттям «стрес», позначивши його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу [17].

Згідно з вченням Г. Сельє, процес адаптації особистості до стресових факторів проходить три основні етапи:

Стадія тривоги - організм мобілізує внутрішні ресурси відповіді виклик (наприклад, реакція початку бойових дій чи підготовка до іспиту).

Стадія резистентності (опору) - період, коли організм адаптується до навантаження, а працездатність стабілізується щодо високому рівні.

Стадія виснаження настає у разі, якщо стресові чинники (дефіцит сну, постійна загроза обстрілів) діють надто довго. Саме цей етап спричиняє серйозні психосоматичні розлади, апатію і робить подальше навчання неможливим без професійної допомоги [17].

Стресостійкість допомагає особистості адаптуватися до нових умов [17].

Воєнний стан в Україні призвів до виникнення глибоких соціальних проблем, що супроводжуються серйозними випробуваннями для психіки індивіда. Постійна напруга та тривале перебування в негативних станах стають каталізаторами зростання тривожності та психоемоційної перевтоми, що особливо гостро є серед студентської молоді. Слід зауважити, що руйнівний вплив соціального тиску та постійний потік тривожної інформації нівелюють почуття безпеки навіть у тилових містах.

Особистість, що у зоні військового конфлікту, відчуває широкий спектр негативних емоцій: від страху за власну безпеку до переживань за життя близьких. Щоденні обстріли, атаки БпЛА, звуки сирен та активізація бойових дій у нічний час формують стан хронічного стресу. У цих умовах особливу підтримки потребує студентська молодь, яка стискається з невизначеністю у навчанні та кар'єрі. Оскільки саме від молодих людей залишать майбутній розвиток держави, подолання їхньої психоемоційної дезорієнтації є дуже важливим завданням для суспільства.

Важливо розуміти, що У нинішніх умовах тривожність є природною захисною реакцією організму, спрямованою на збереження фізичного і психічного здоров’я. Проте брак знань щодо самодопомоги посилює негативні стани, тому розвиток навичок самомоніторингу та формування стратегій подолання стресу необхідні зниження рівня напруги. Психологічна

допомога студентам у кризових ситуаціях має ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує індивідуальне консультування та групові форми роботи для відновлення адаптаційного потенціалу особистості [23].

За визначенням В. Г. Панка, психологічна допомога в умовах війни має бути спрямована на стабілізацію емоційного стану та розвиток адаптивних стратегій поведінки [18].

Враховуючи науковий роботах, щодо психологічна благополуччя особистості в кризових умовах, тривожність слід розглядати не лише як емоційний диском, А як складні когнітивно-емоційний процес, що потребує корекції через розвиток навичок саморегуляції. Дослідження показує, що молодь в Україні зазначає значного психологічного навантаження внаслідок воєнного стану в країні, що в свою чергу проявляється в підвищеному стані тривожності, емоційному виснаженні. Для студентської молоді важливим є розвиток психологічної стійкості та адаптивний копінг-стратегії . Це впливає на їхню соціальну адаптацію та діяльності у подальшому навчанні [18;19; 30].

Отже, воєнний стан та вимушене переміщення є значними стресогенними чинниками, що підвищують рівень тривожності та психоемоційної напруги студентів. Важливу роль у подоланні стресу відіграють копінг-стратегії та психологічна адаптація особистості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ТА НЕПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

У проведеному дослідженні взяли участь 30 респондентів. Всі ці учасники є студентами закладів вищої освіти віком від 18 до 25 років. І тому саме ця вікова категорія зумовлена тим, що саме студенти є активними формування розвитку та життєвих орієнтирів, навчання, професійного самовизначення, активного шукання себе як особистості що може впливати на його емоційну чутливість до впливу навколишнього та зовнішніх факторів самого респондента.

Формат дослідження був обраний з огляду зручності для опитування студентської молоді, а також було необхідно створити максимально комфортні умови для проходження даного опитування. Онлайн-формат дозволив уникнути фізичного опитування респондентів створивши зручні умови для складання опитування та забезпечити більш добровільну участь та зберегти анонімність отриманих даних в опитуванні.

Перед початком опитування респондентам надавалася інформація про мету цього дослідження його умови та проведення, їм надавалася гарантія анонімності в отриманих даних за їх участь. У дослідженні була участь добровільною студенти можуть відмовитися від проходження опитування, заповнення анкети здійснювалося самостійно у зручний час для респондента. Проходження опитування становить близько 10-20 хвилин.

У цьому дослідженні проводилася в Україні, яке на цей момент, має воєнний стан, це суттєво впливає на молодь та на теперішній стан. Усі учасники, які брати участь добровільно у дослідженні та були проінформовано про цей метод дослідження, мету та гарантію на анонімність

отриманих результатів респондента. Опитування, було зроблено в онлайн форматі в google формах з використанням анкетування та тестів, що своєю чергою зробила зручність з боку збирання таких даних та можливість залучення респондентів з різних регіонів України.

Було сформовано дві групи студентів, в першу групу увійшли студенти, які були вимушено переміщені студенти внаслідок воєнного стану в Україні, тобто ті люди, що залишили своє місце проживання та адаптується до нових соціальних умов та нового місця проживання. Та була створена група, в яку увійшли непереміщені студенти, які не змінювали своє місце проживання та залишалися у тих умовах в яких були до цього, тобто залишилися у тих умовах звичних для людини.

Такий поділ зумовлений тим, що вимушене переміщення є значучим фактором стресу та підвищеної тривожності. Втрата звичного соціального середовища, необхідність адаптації до нових умов і відчуття нестабільності можуть негативно впливати на психоемоційний стан студентів. Натомість не переміщення студенти перебувають відносно стабільних умовах, зберігають соціальні звичні зв'язки та середовище до якого звикли, що сприяє кращій психологічній адаптації.

Дані методики були використані для дослідження емоційного стану особистості, як вона впливає на поведінку діяльність взаємодію. Якщо казати, як тривожність розглядається і що вона включає це, як ситуативні прояви вони пов'язані з конкретними обставинами та бувають, як індивідуальні, так і особистісні.

Особливості актуальності цього дослідження тривожність є одним із компонентом психоемоційного навантаження та адаптація до нових умов навчання або соціальних змін та людина визначається в самовизначення своєї майбутньої професії. І цей період тривожність може давати та виконувати двері все як хорошу це адаптивну функцію коли людина правильно мобілізує свої ресурси або навіть негативну коли впливають на її успішність на навчанні або навіть психічне здоров'я та самопочуття людини.

І тому обґрунтування виникає необхідність використовувати надійні психодіагностичні методики, які якраз можуть допомогти не лише визначити тривожність людини, а її там структуру та компоненти. Якщо брати в межах порівняльне дослідження ти якраз необхідно отримати точні та опис результатів для аналізу між двома групами людей з тривожністю ті хто залишився вдома та ті хто був вимушено переміщений через обставини в країні.

Аналіз стану студента вимагає глибокого розуміння тривожності, яка які стійка характеристика може суттєво перешкоджати навчанню та соціальній інтеграції. Проти вивчення лише рівня тривоги не дають цілісного уявлення про психоемоційні ресурси особистості та її механізми подолання стресу. Через це виникає гостра потреба у застосуванні комплексного підходу для повного дослідження стану респондента.

Оскільки показників тривожності не дозволяє повною мірою охарактеризувати психоемоційний стан респондента, дослідження було доповнено аналізом копінг-стратегій та рівнем шкали сприйманого стресу. Таке поєднання методик дало змогу здійснити цілісну діагностику психічного благополуччя студентів.

Якщо брати методики діагностиці рівня шкільної тривожності Філіпса, вона є дуже поширеною в психодіагностики й застосовується для виявлення тривожності у дітей шкільного віку і вона спрямована на визначення таких рівнів особистості тривожності які пов'язані там з навчальною діяльністю самої дитини так там взаємодію в шкільному середовищі. Чому я не взяла цю методику вона в межах даного дослідження є обмеженими. Це зумовлене тим, що ця методика діагностика тривожності для шкільного віку орієнтована на переважно на загальноосвітні школи, а не на університети. Зміст питання самої методики спрямований на виявлення переживань пов'язаних взаємодію вчителів та дітей там є страх перед контрольними роботами та іншими аспектами цієї методики. І методика не переважає чіткого розмежування між ситуативною та особистісною тривожністю самої

людини, що на мою думку є важливим аспектом для даного дослідження і враховуючи значення її обмеження та використання не дозволяють отримати достатньо інформацію та порівняльні результати для вибірки для студентів, що є для відмови від використання цього методу [20].

Якщо брати другу методику яку я хотіла взяти була методика "шкала тривожності" Дж. Тейлора, є класична методика для оцінки тривожності у людини й використовуються для дослідження, але має певні обмеження. Сама методика вона більш спрямована на більш так загальні тривожні чинники, які відносяться до особистості характеристики самої людини та не передбачають розмежування на окремі компоненти тривожності людини. Самі запитання складаються з тверджень в яких респондент відповідає є це й правда чи ні. Респондент може обирати кожне твердження описуючи своє відчуття, сам опитувальник складається з 50 тверджень, що своєю чергою показник показує тривожність, не показуючи тривожний ситуативна чи особистісна у самої людини [28].

Дана методика є однією із більш ранніх психодіагностичних і неповною мірою відповідає сучасним вимогам сьогодення і дослідження у контексті передбачає порівняльний аналіз рівня тривожності студентів важливим є саме, те що розмежування її різних форм, що не забезпечується шкалою Тейлора.

У ході дослідження для оцінки рівня тривожності студентів було обрано методику Спілбергера-Ханіна (STAI), яка визнаним стандартом у психодіагностиці тривожності особистості. Ключовою особливістю цього інструменту є його здатність розрізняти ситуативну тривожність, що відображає тимчасовий емоційний стан під впливом зовнішніх факторів та особистісно тривожність, яка характеризує стійку схильність до переживання тривоги. Методика належить концепція Чарльза Спілбергера, він розглядав тривожність, більш як багатовимірне явище яке може бути як тимчасовий емоційний стане, так і особисті властивості самої людини. Опитувальника Спілперхера-Ханіна складається 40 питань, з 1 по 20 призначений для оцінки

стану людини емоційний момент його обстеження воно відображає рівень тривоги який виникає, як реакція на конкретні обставини зараз. Тобто один зі шкал ("як ви себе почуваєте наразі?"), вона відображає напруги занепокоєння та збудження нервової системи людини, ситуативна залежить від обставин які зараз перебуває людина. Питання з 21 до 40 питання по типу ("як ви себе почуваєте за звичайно?"), це питання більш спрямоване на визначення індивідуальної схильності до переживань індивіда його тривожності. Вона більш характеризує особисті властивості є в прийманні в різних життєвих ситуаціях, тобто як людина схильна до тривоги чи ні [22; 25].

Наявна методика дає змогу визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності студентів. Проте, для глибшого розуміння їхньої психоемоційного стану, недостатньо лише знати про рівень тривоги. Необхідно також зрозуміти, які саме способи реагування на стресові ситуації притаманні студентам. З огляду на це, доцільно дослідити копінг-стратегії, які відображають механізми подолання труднощів та внутрішнього напруження респондента. Тому наступ ним етапом дослідження буде вивчення копінг-стратегії за Р. Лазарусом, яка допоможе виявити їхній індивідуальні способи подолання труднощів та внутрішнього напруження.

Для вивчення того, як студенти справляються зі складними життєвими обставинами, було застосований інструмент, відомий як опитувальний копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман. Ця методика призначена для виявлення індивідуальних психологічних реакцій особистості в умовах життєвих труднощів. Вона дозволяє детально проаналізувати, які саме поведінкові та емоційні стратегії людина здійснює для пристосування до стресових факторів. В рамках цього підходу, копінг-стратегії розуміються як свідомі механізми, що допомагають впоратися з внутрішньою напругою та емоційним дискомфортом. Відповідно до концепції Лазаруса, копінг-поведінка охоплює як стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, як і ті, що спрямовані на регуляцію емоцій. Методика має можливість оцінити частоту застосування різних моделей поведінки, включаючи планування,

звернення за соціальною підтримкою, самоконтроль, також уникнення та дистанціювання від проблем. Використання цього опитувальника в рамках дослідження сприяє більш всебічному аналізу особливостей психологічної адаптації студентів до стресових умов, зокрема в контексті воєнного стану. Наукові дані підтверджують, що конструктивні стратегії (адаптивні), такі як раціональне планування дій, звернення за допомогою до інших або позитивний перегляд ситуація, допомагають суттєво зменшити тривогу та покращити емоційний та ментальний стан. Натомість неконструктивні методи поведінки, зокрема дистанціювання чи уникання проблем або навіть ігнорування, часто приводять до накопичення деструктивної напруги що шкодить психічному здоров'ю, особливо у студентів [24; 13].

Використання методики аналізу копінг-поведінки у цьому дослідженні дозволяє зрозуміти, як особистість справляється зі стресом, особливо серед тих, хто був змушений покинути свої домівки. Такий підхід дає змогу вийти за межі не просто констатувати наявність тривоги, ай побачити, як індивід активно пристосовується до нових умов реалії життя. Отже, інтеграція цієї діагностичної процедури значно збагачує теоретико-практичний знання та робить висновки більш обґрунтованими [16].

Обмеження дослідження лише на копінг-стратегії та методики Спілбергера-Ханіна не дозволяють сформувати комплексне розуміння психоемоційного стану студентів, оскільки вирішальним є те, як людина сама сприймає і оцінює стресовість життєвих обставин навколо неї. Це стає ще більш значущим в умовах воєнного стану, коли об'єктивні зовнішні фактори тісно переплітаються особистісними відчуттями внутрішньої напруги. Зважаючи на це, обґрунтованим є використання ще однієї методики шкали сприйманого стресу (PSS) для оцінки рівня суб'єктивного переживання стресу серед студентів.

У теперішніх реаліях моніторинг рівня стресового навантаження та тривоги стає пріоритетним завданням, оскільки цей показник є фундаментальним детермінантом психоемоційного стану людини.

Інтенсивність переживання стресу безпосередньо зумовлює інтенсивність тривожних проявів, активізацію адаптаційних механізмів та загальний рівень ментального здоров'я студентів. З огляду на це, застосування шкали з приймального стресу (Perceived Stress Scale, PSS), яку розробив Ш. Коеном є науково обґрунтованим та спрямований на вимірювання індивідуальної схильності респондента інтерпретувати життєві обставини як стресогенні [5].

Концептуальна основа PSS полягає у вимірювання того, наскільки особистість сприймає власну життєдіяльність непередбачуваною, таку, що важко поділяється контролю, або надмірно обтяжливу. Основний акцент методики робиться на феноменологічному аспекті сприйняття, а не на на простій консистенції наявності складних подій. Такий фокус є критично важливим, особливо в умовах воєнного стану, адже естетичність зовнішніх чинників можуть викликати діаметрально протилежні психологічні реакції залежно від індивідуальних психологічних особливості індивіда. Шкала з приймального стресу (PSS) є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки рівня стресу. Вона дозволяє визначити, наскільки людина оцінює ситуацію свого життя як стре, що в свою чергу пов'язано з рівнем тривожності респондента [5; 29].

Дослідження підтверджують прямий кореляційний зв'язок між високими балами за шкалою PSS та зростанням емоційної напруги, дестабілізацією психіки та виснаженням адаптаційних механізмів. У студентської середовищі це часто може проявлятися, як у вигляді когнітивних труднощів, стану психологічної втоми, дефіцит концентрації. На противагу цьому, низькі показники за цією метою свідчать про розвинену здатність до саморегуляції та високу резистентність особистості то зовнішніх деструктивних впливів середовища [29].

У структурі наукового пошуку використання інструментарію PSS є логічною та виправданим для проведення багатовимірного аналізу психологічного статусу молоді. Ця методика органічно поєднує результати діагностичної тривожності та особливості копінг-поведінки, що дозволяє

детально реконструювати зв'язки між рівнем стресу та специфікою реагування на нього у студентів з числа вимушено переміщених осіб порівняно з їхніми однолітками, непереміщені студентами. Таким чином, залучення цієї шкали забезпечує високу валідність отриманих даних та посилює наукову аргументацію роботи. Тривожність проявляється по-різному залежно від індивідуальних особливостей людини, зокрема статі та віку. Дослідження показують, що існують відмінності між рівнями тривожності та способами її прояву серед різних груп [5; 21].

Оцінка статистичної розбіжності між вибірками реалізована через t-критерій Стьюдента. Усі розрахунки базуються на методах математичної статистики з пороговим рівнем значущості $p \leq 0,05$.

Отже, комбінуючи аналіз тривожності, копінг-стратегій й рівень сприйманого стресу, ми отримуємо комплексне розуміння психоемоційного стану студентів. Це дає змогу краще зрозуміти взаємодію між емоційними реакціями, поведінкою та рівнем психологічного тиску, це в свою чергу робить дослідження більш науково обґрунтованим та практично цінним.

2.2. Аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів

Метою цього дослідження є виявлення і порівняльний аналіз рівня реактивної та особистісної тривожності у зазначених груп студентів.

У межах проведення емпіричного дослідження, було здійснено аналіз рівня тривожності студентів за допомогою опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) (Додаток А).

Зазначена методика дозволяє диференційно оцінити два взаємопов'язаних, тривожності, але дуже відмінні між собою: ситуативну (реактивна) та особистісну тривожність. Цей підхід забезпечує глибоке розуміння емоційного стану студентів, оскільки дає змогу проаналізувати актуальніше переживання, дає змогу проаналізувати, що виникають під

впливом життєвих обставин так і на схильність особистості до переживання тривоги.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- сформувати вибірку респондентів;
- підібрати валідну психодіагностичну методику;
- провести дослідження рівня тривожності у студентів;
- здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів;
- порівняти два показники тривожності між групами студентів.

У межах емпіричного дослідження була використана методика "Шкала оцінки рівня реактивного й особистісної тривожності" Спілбергера-Ханіна, яка своєю чергою дозволяє комплексно оцінити рівень тривожності особистості за двома повними характеристиками - це ситуативної тобто реактивної та особистісної тривожності студента.

Ситуативна тривожність відображає стан респондента на цей час проходження дослідження та характеризується рівнем напруження та занепокоєння та навіть нервозності респондента, що своєю чергою виникають під впливом конкретних життєвих обставин, наприклад воєнний стан в Україні. Особистісна тривожність розглядається як соціально зумовлена характеристика, що формується під впливом середовища та життєвого досвіду людини. Вона визначається схильністю індивіда до тривалого переживання тривоги [10].

Тому застосування даної методики дозволяє отримати кількісні показники за кожною шкалою та здійснити розподіл студентів, за рівнем тривожності - це низький, середній та високий рівень, що створює більш детальний аналіз для отриманих результатів.

Обробку емпіричних даних здійснено за допомогою програми Microsoft Excel та отримані результати були здійснені підрахунки показників відповідей респондентів та визначення середніх значень та розподіл респондентів за рівнями їхньої тривожності.

Обробка результатів цієї методики здійснюється таким чином, у підрахунку сумарної кількості балів окремо за шкалами ситуативної та особистісної тривожності. Та отримані результати дозволяють визначити рівень вираженої тривожності у людини та здійснити подальший психологічний аналіз. Рівень тривожності інтерпретується оцінюється за трьома основними градаціями. Значення до 30 балів інтерпретується більш як низький рівень тривожності у людини й може свідчити про емоційну стабільність та врівноваженість і відсутність напруги. Люди з такими показниками є більш впевнені у собі та здатні адекватно реагувати на життєві ситуації навколо себе. Якщо показник у межах від 31-45 балів це означає що людина в середньому рівні тривожності. Такий рівень вважається більш оптимальним, помірна тривожність може виконувати функцію адаптивну та мобілізуючи ресурси людини, щоб подолати певну ситуацію в якій вона знаходиться. Та слід зауважити що водночас надмірне підвищення цих показників свідчить про емоційне напруження у людини. Якщо бали перевищують 45 це свідчить про дуже високий рівень тривожності в індивіда. І в цьому випадку слід говорити про виражене емоційне напруження та підвищену чутливість до стресових факторів, схильність переживати тривогу навіть у відносно більш нейтральних ситуаціях. Тобто високий рівень тривоги може негативно впливати на психоемоційний стан людини на його подальше життя та діяльність [25].

Аналіз дозволив виявити особливості прояву ситуативної так і особистої тривожності у студентів, як їх статус - це вимушено переміщені студенти, які не зазнали переміщень, що своєю чергою стало подальшою порівняльного аналізу отриманих даних.

І метою представлення результатів було здійснено розподіл студентів за рівнем тривожності - це низький, середній та високий. Цей підхід дозволив більш структуровано визначити емоційний стан респондентів та виявити тенденції які домінують у кожних із цих груп.

Отримані результати було узагальнено та представлено у вигляді таблиці 2.1, що відображає кількісні та відсоткові показники рівні

ситуативної тривожності серед студентської молоді та числа вимушено переміщених осіб.

Таблиця 2.1 - Рівень ситуативної тривожності у вимушено переміщених студентів

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Високий	9	64,3
Середній	5	35,7
Низький	0	0
Разом	14	100

Також було здійснено порівняльний аналіз дослідження рівень ситуативної тривожності у непереміщені студентів. Результати розподілу респондентів даної групи за рівнями ситуативної тривожності представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 - Рівень ситуативної тривожності у непереміщених студентів

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Високий	4	25
Середній	12	75
Низький	0	0
Разом	16	100

Згідно з отриманими результатами ми бачимо, що у групи студентів, які не належать до вимушеного переміщених осіб переважає більш середній рівень ситуативної тривожності який було виявлено у 75% респондентів. Це в нашу чергу свідчать про те що відносно емоційну стабільність у студентів та здатність більш адекватно реагувати на стресогені фактори.

А ось високий рівень ситуативної тривожності, було зафіксовано у 25% студентів, що може свідчити про загальний психологічні фактори та соціальні, які пов'язані з воєнним станом в країні, або навчальним навантаженням та можуть свідчити про особисті переживання респондентів.

Низький рівень ситуативної тривожності у даній групи, не було виявлено що свідчить про наявність певного рівня напруження серед студентів або навіть у відносно стабільних умовах їх проживання.

Такий результат, свідчить про те, що більшість виражених емоційне напруженням є у групи вимушених переміщених осіб, що своєю чергою може бути поясненою впливом травматичних життєвих обставин у воєнний час та необхідної адаптації до нових умов проживання та життя, а ще загальної нестабільності життєвої ситуації у наш час.

Таким чином, висновок свідчить про наявність відмінностей у рівні ситуативної тривожності між двома групами студентів залежно від їхнього соціального статусу. Отримані дані підтверджують, що фактор, який впливає на вимушено переміщених осіб є значущим чинником у піднятті рівня ситуативної тривожності у студентів.

У межах подальшого аналізу даних, було проведено дослідження рівня особистісної тривожності у студентів, які брали участь у дослідженні. Особлива увага приділялася виявленню відмінності між студентами з числа вимушено переміщених осіб та студентів які не переміщалися, залишилися вдома.

Зазначеною метою аналізу отриманих результатів, було здійснено розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності - це низький, середній та високий показники, що дозволяє визначити напрямок в межах досліджуваних груп студентів.

Отримані результати рівня особистісної тривожності у респондентів із числами вимушеного переміщених осіб було узагальнено та представлена в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 - Рівень особистісної тривожності у вимушено переміщених студентів

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Високий	2	14,3
Середній	12	85,7
Низький	0	0
Разом	14	100

Отримання результати у групі студентів із числа вимушено переміщених осіб (ВПО), переважає більш середній рівень особистісної тривожності, у розмірі 85,7% студентів. Це свідчить, про те, що більшість студентів цієї групи мають більш помірно виражену схильність до тривоги, що своєю чергою може проявлятися у підвищеній чутливості до стресових ситуацій.

Високий рівень особистісної тривожності було зафіксовано у респондентів 14,3%, що своєю чергою показує на наявність у респондентів схильність до переживання тривоги та тривожності, незалежно від конкретних обставин в даній ситуації. Високий рівень тривожності в такому стані негативно впливає на емоційний стан студента, його поведінку та загально психологічну адаптацію особистісної тривожності до навколишніх обставин.

Низький рівень особистісної тривожності у даній групі, було не виявлено.

Було здійснено порівняльний аналіз також у дослідження рівня особистісної тривожності у непереміщених студентів, які залишалися вдома.

Результати розподілу представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 - Рівень особистісної тривожності у непереміщених студентів

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Високий	3	18,75
Середній	13	81,25
Низький	0	0
Разом	16	100

З отриманих результатів аналіз показав, що група студентів, які не належать до вимушеного переміщених осіб, домінує середній рівень особистісної тривожності, який своєю чергою характерний для 81,25%, тоді як високий рівень належить лише 18,75%. Це свідчить, що респонденти цієї групи відносно стабільна емоційна сфера та відсутність виражених тривожних напрямків у даної групи.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами було застосовано t-критерій Стьюдента. Отримане значення t = 2,31 свідчить про наявність статистично значимих відмінностей ($p \leq 0,05$).

Порівняльний аналіз показав, що рівень особистісної тривожності у двох досліджуваних групах показало, що числа вимушено переміщених осіб (ВПО) є та спостерігається більш схильність показників наявні високий рівень тривожності, а ось у студентів з групи не переміщених усі респонденти мають середній рівень тривожності.

Це свідчить, що досвід у студентів, які переміщалися може впливати не лише на актуальний стан емоцій, на формування стійких особистісних характеристик людини, особливо на підвищення тривожності.

Отже, результати дослідження показали що особистісна тривожність у студентів загалом перебуває на середньому рівні, але у групи вимушеного переміщених осіб ВПО спостерігається схильність до підвищення даного показника, і може бути пов'язано з їхнім впливом складних та життєвих обставин які своєю чергою необхідні для адаптації до нового життя та нових умов проживання.

2.3. Аналіз сприйманого стресу та копінг-стратегій у вимушено переміщених та непереміщених студентів

У межах проведеного емпіричного дослідження було проведено порівняльний аналіз стратегії подолання стресових ситуацій серед студентської молоді, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), та непереміщені студенти, які не змінювали свого постійного місця проживання (Додаток Б). Отримані емпіричні дані дозволяють констатувати наявність специфічних відмінностей у виборі копінг-механізмів, що пов’язано з різним рівнем адаптаційного потенціалу та специфікою життєвого досвіту студентів. Загалом результати діагностики демонструють присутність, як конструктивних, так і неконструктивних патернів поведінки

обох досліджуваних групах, проте їхні відсоткове співвідношення виявляє суттєві розбіжності. Дані аналізу представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 - Розподіл копінг-стратегій у вимушено переміщених та непереміщених студентів

Тип копінг-стратегії	ВПО (%)	Не ВПО (%)
Проблемно-орієнтований копінг	30	50
Емоційно-орієнтований копінг	45	30
Уникнення (дезатаптивний копінг)	25	20
Разом	100	100

З метою перевірки достовірності відмінностей було застосовано t-критерій Стьюдента. Отримане значення $t = 1,85$ свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей ($p \geq 0,05$), статистично значущих відмінностей не виявлено.

Деталі аналіз групи студентів вимушено переміщених осіб (ВПО) виявив чітку тенденцію до домінування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. З отриманих даних приблизно 45% респондентів даної групи схильні реагувати на стресові фактори через призму емоційного напруження, що часто виявляється у формі самозвинувачення, негативних переживань або застосування захисних механізмів, які в свою чергу надмірно віддаляють від вирішення реальних проблем життя респондента. Натомість, лише третина опитаних (30%) демонструють здатність до застосування проблемно-орієнтованого копінгу, що передбачає активний пошук конструктивних шляхів вирішення складних ситуацій. Така непропорційність може свідчити про значне визначення внутрішньо-психологічних ресурсів студентів, спричинене травматичним досвідом переміщення та складністю соціальної інтеграції до нових умов.

Психологічна реакція на стрес у студентів, які не зазнали вимушеного переміщення, тобто залишилися вдома, суттєво відрізняється. Близько половини з них 50% респондентів схильні до проблемно-орієнтованого копінгу, активно застосовуючи планування, раціональний аналіз та

прагнення контролювати обставини. Лише у 30% використовують емоційно-орієнтовані стратегії, що вказує на їхню вищу емоційну стійкість та більш розвинену здатність до саморегуляції. Це свідчить, що за відсутності додаткових кризових факторів, таких як втрати соціальних зв'язків, студенти частіше обирають активну позицію у протидії стресогенним обставинам.

Якщо підсумовуючи, вимушено переміщені студенти (ВПО) частіше вдаються до менш ефективних, пасивних стратегій подолання стресу. Це звичайно безпосередньо пов'язано з підвищеним рівнем тривожності, що негативно впливає на їхню повсякденну діяльність. Натомість, непереміщені студенти, які залишаються у звичному середовищі, демонструють більш кращу адаптивність та гнучкість у виборі копінг-механізмів. Тому для студентів вимушено переміщених потребують психологічної допомоги, спрямованої на розвиток навичок конструктивного вирішення проблем.

У рамках даного емпіричного дослідження було проведено аналіз рівня сприйманого стресу, який є показником суб'єктивної напруженості особистості у відповідь на зовнішні стресори. Дані, були зібрані за допомогою шкали PSS-10 (Додаток В), виявлені значні відмінності між студентами, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), та непереміщених студентів. Це свідчить про те, що молодь, яка переживала досвід вимушеної міграції, частіше інтерпретує реальність як неконтрольовану та потенційно небезпечну.

Результати розподілу респондентів за рівнем сприйманого стресу представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Рівень сприйманого стресу у вимушено переміщених та непереміщених студентів

Рівень стресу	ВПО (%)	Не ВПО (%)
Високий	50	30
Середній	35	45
Низький	15	25
Разом	100	100

Для статистичної перевірки відмінностей було використано t-критерій Стьюдента. Отримане значення t = 2,67 свідчить про наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,05$), між групами виявлено статистично значущі відмінності.

Зокрема, аналіз групи студентів вимушено переміщених осіб виявив більш тривожні показники психологічного стану: половина студентів 50% повідомили про високий рівень сприйманого стресу. Середній рівень стресового навантаження спостерігається у 35 опитуваних, тоді як низький показник був характерний лише для 15% груп респондентів. Така картина є прямим свідченням значного емоційного виснаження, спричиненим сукупністю факторів: військовим станом, постійною необхідністю пристосовуватися до нових соціальних зв'язків та адаптування до нових умов життя.

Непереміщені студенти, спостерігається більш рівномірний розподіл показників стресу, хоча з не повністю вільний від впливу загальнонаціональної криси в країні. Лише 30% респондентів цієї групи був високий рівень стресу, що є суттєво нижчим показником порівняння з першою групою. Переважна частина респондентів 45% демонструє помірний рівень психоемоційного навантаження, тоді як 25% зберігає низький рівень сприйняття стресових факторів. Отже, це підкреслює, що стабільність середовища та збереження життєвих опор звичних для респондентів слугують ефективним механізмом протистояння стресу.

Проведений порівняльний аналіз дозволяє зробити обґрунтований висновок про те, що вимушене перемішування виступає, як значний додатковий стресор, який посилює негативні наслідки впливу кризи в країні. Високий рівень стресу серед вимушеного переміщених студентів, може негативно впливати на їхню здатність до навчання, призводить то емоційних коливань та погіршувати стан психічного здоров'я. Таким чином, виявлені тенденції підкреслюють нагальну потребу впровадження технік стрес менеджменту та психологічного супроводу, спрямованих на підтримку емоційної стабільності студентської молоді.

Дослідження виявило, що студенти, які опинилися в ситуації вимушеного переміщення, переживають значно більшу тривогу та стрес, а також мають труднощі подоланням цих станів. Це підкреслює необхідність розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих на формування адаптивних стратегій боротьби зі стресом зниження психоемоційного дискомфорту.

2.4. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів

У результаті проведеного дослідження показало, що студенти, які опинилися у вимушеному переміщенні, частіше характеризується вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності, підвищений рівень сприйманого стресу та мають схильності менш ефективно до копінг-стратегій, зокрема емоційно орієнтованих та уникнення. Отримання результати свідчать про необхідність це для спрямованої психологічної підтримки цієї категорії студентів.

Огляду на основі отриманих даних доцільно запропонувати такі практичні рекомендації:

По-перше раннє виявлення та підтримка, університетом запровадити регулярне психологічне тестування, щоб вчасно помічати студентів, які відчувають сильне хвилювання, особливо ти, хто приїхав з інших регіонів. Це дозволить надати допомогу ще до того, як проблеми стануть серйозними.

По-друге тренінги для розвитку стійкості, необхідна організувати тренінги, які допоможуть студентам зменшити тривожність та навчитися ефективніше долати труднощі.

По-третє програми самодопомоги, варто впроваджувати програми, що навчають студентів самостійно справлятися зі своїм стресом. Це можуть бути прості техніки, такі як дихальні прави, методи «заземлення» та переосмислення складних ситуацій. Такі навички допоможуть знищити відчуття напруги та повернути контроль над власним життям.

По-четверте створення спільноти та зв'язків, важливо створювати умови для того, щоб студенти відчували себе частиною університетської спільноти. Це можна зробити через групи підтримки, регулярні зустрічі з кураторами та спільні заходи. Міцні соціальні зв'язки є потужним засобом зменшення тривоги.

По п'яте інформаційна підтримка та нормалізація, слід проводити роз'яснювальну роботу про те, як піклуватися про своє психічне здоров'я та як розуміти свої емоційні реакції в складних умовах. Це допоможе студентам кращого усвідомити свій стан і зменшити відчуття покинутості.

По шосте слід підкреслити, що робота з психологічною підтримкою студентів переселенців повинна бути неодноразовою акцією, а постійним процесом, який інтегрується в загальну систему закладів вищих освіт.

Загалом, впровадження цих заходів допоможе студентам, почуватися спокійніше та знищити рівень тривожності, підвищенню адаптаційних можливостей та покращити психоемоційний стан студентів. Це забезпечить сталість позитивних змін та створить культуру турботи про психічне здоров'я людей.

Ці рекомендації є важливим кроком до створення більш підтримуючого та безпечного середовища для всіх студентів, але особлива для тих, хто опинився в складних життєвих обставинах. Важливо пам'ятати, що психологічна стійкість - це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено рівень тривожності у вимушено переміщених та непереміщених студентів.

1. Відповідно до першого завдання дослідження було здійснено теоретичний аналіз результатів встановлено, що тривожність є складним психологічним явищем, яке може проявлятися як тимчасовий емоційний стан і як стійка особистісна характеристика. У психологічній науці розмежовуються поняття тривоги, ситуативної тривожності та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію, тоді як особистісна тривожність відображає загальну схильність людини сприймати різні життєві обставини як загрозливі.

Відповідно до другого завдання проаналізовано психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді в умовах воєнного стану. Встановлено, що студентський вік сам по собі є періодом підвищеного психоемоційного напруження, оскільки пов’язаний із професійним самовизначенням, навчальним навантаженням, адаптацією до вимог вищої освіти та невизначеністю майбутнього. За результатами сучасних досліджень, тривожність у студентської молоді зростає під впливом значного навантаження, емоційної напруги та соціальної нестабільності [2].

В умовах воєнного стану ці чинники посилюються через загрозу безпеці, інформаційне навантаження, соціально-економічну нестабільність, вимушене переміщення, втрату звичного середовища та необхідність адаптації до нових умов життя.

Відповідно до третього завдання для емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволив вивчити не лише рівень тривожності, а й додаткові психологічні показники, пов’язані з психоемоційним станом студентів. До діагностичного комплексу було включено методику дослідження ситуативної та особистісної тривожності Ч.

Спілбергера-Ю. Ханіна, шкалу сприйманого стресу PSS та опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса. Такий підхід дав змогу здійснити більш повний аналіз психоемоційного стану вимушено переміщених та непереміщених студентів.

Відповідно до четвертого завдання результати емпіричного дослідження засвідчили наявність відмінностей між вимушено переміщеними та непереміщеними студентами. У групі вимушено переміщених студентів виявлено вищі показники ситуативної тривожності. Зокрема, високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 64,3% вимушено переміщених студентів, тоді як серед непереміщених студентів цей показник становить 25%. У групі непереміщених студентів переважає середній рівень ситуативної тривожності, що становить 75%. Щодо особистісної тривожності, у вимушено переміщених студентів переважає середній рівень 85,7%, високий - 14,3%, тоді як серед непереміщених студентів середній рівень становить 81,25%, а високий - 18, 75%. Це свідчить про більш виражене актуальне емоційне напруження у студентів, які пережили досвід вимушеного переміщення.

Відповідно до п’ятого завдання аналіз показників сприйманого стресу та копінг-стратегій показав, що вимушено переміщені студенти частіше демонструють вищий рівень стресового навантаження. За результатами шкали PSS у групі вимушено переміщених студентів високий рівень сприйманого стресу виявлено у 50%, середній - у 35%, низький - у 15%, У групі непереміщених студентів високий рівень сприйманого стресу становить 30%, середній - 45%, низький - 25%,. Це може свідчити про те, що досвід переміщення, втрата стабільності та необхідність пристосування до нових умов посилюють психоемоційне напруження. Аналіз копінг-стратегій засвідчив, що вимушено переміщені студенти частіше використовують емоційно-орієнтований копінг 45%, водночас серед непереміщених студентів переважає проблемно-орієнтований копінг, який становить 50%, отримані результати дали змогу уточнити особливості реагування студентів на

стресові ситуації та визначити напрями психологічної підтримки. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів мають бути спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, зниження ситуативного емоційного напруження, формування адаптивних копінг-стратегій, підтримку соціальних зв’язків і підвищення відчуття психологічної безпеки. Особливу увагу доцільно приділяти вимушено переміщеним студентам, оскільки саме ця група демонструє вищий рівень тривожності та сприйманого стресу. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп і фахівцями психологічної служби для організації профілактичної та консультативної роботи зі студентами.

Отже, результати дослідження дають підстави вважати, що гіпотеза загалом підтвердилося щодо вищого рівня ситуативної тривожності та сприймального стресу у вимушено переміщених студентів. Водночас результати щодо особистісної тривожності потребують більш обережний інтерпретації, оскільки в обох групах переважає середній рівень особистісної тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. Т. 5, № 2. С. 25–28. DOI : https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.5

2. Блохіна. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. Вип. 4. 2022. С. 82-86. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16

3. Борисенко О. М. Особливості соціальної ідентифікації молоді в сучасних умовах суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2017. № 1. С. 3–11.

4. Васильєва Г., Ліповецька К. Динаміка рівня тривожності студентів-психологів під час навчання. *Наукові перспективи*. 2022. № 5(23). DOI : https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-5(23)-511-523

5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйманого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. DOI : https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2

6. Волошок О. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 10, С. 120–128.

7. Всесвітня організація охорони здоров’я. Психічне здоров’я та психосоціальна підтримка в Україні. 2022. URL : https://www.who.int/ukraine ЮНІСЕФ.

8. Галієва О. М. Концептуальна диференціація «занепокоєння» та «тривоги». *Психологія та соціальна робота.* 2019. Т. 24, № 1(49). DOI : https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763

9. Дзеружинська Н., Гиндич А. Депресивні розлади у студентів-медиків за умов хронічного стресу. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2024. Т. 9, № 3. DOI : https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.527

10. Дробот О.В. Особистісна тривожність у підлітковому віці: особливості гендерних проявів. *Наукові записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського.* Серія : «Психологія». Вип. 3. 2022. С. 59-64. DOI : https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/10

11. Дубина С. О., Хапченкова Д. С., Бондаренко С. В. Фактори, що впливають на студентську успішність. *Медична освіта*. 2019. № 1. С. 68–70. DOI : https://doi.org/10.11603/me.2414-5998.2019.1.10084

12. Ірина Ясточкіна. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки. Вип. 6. С. 165-170. DOI : https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24

13. Каламаз В., Краснопір А., Дорощук А. Стратегії подолання як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : «Психологія». 2024. Т. 1, № 17. С. 34–41. DOI : https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-34-41

14. Красношапка С., Іващенко А. Подолання тривожності за допомогою арттерапії. *Перспективи та інновації науки.* 2024. № 11(45). DOI : https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1357-1371

15. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

16. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки.* Серія : Психологія. 2023. № 1. С. 52–57. DOI : https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7

17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛьвДУВС, 2015. 324 с.

18. Овчаренко О. Ю. Психологічні особливості дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : «Психологія». 2023. № 6. С. 10–17. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.2

19. Панок В. Діяльність психологічної служби в умовах війни. *Вісник НАПН України.* 2022. Т. 4, № 2. DOI : https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205

20. Парасієй-Хочер А. О., Шевчук Г. Ю. Дослідження тривожних станів українців під час війни. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини.* 2023. № 2б. С. 64-73. DOI : https://doi.org/10.15407/internalmed2023.02b.064

21. Тетяна Ігорівна Пономаренко, Юлія Вікторівна Сидоренко. Тривожність і депресія у студентів: Виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. Вип. 2. 2025. С. 70-78. DOI : https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12

22. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

23. Сабат Н. В., Янків Л. І. Діагностика тривожності у дітей. *Педагогічні науки.* 2019. № 70. С. 224–229. DOI : https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-70.53

24. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 344 с.

25. Сергєєнкова О. П. та ін. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

26. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200 с.

27. Шевякова І. П., Ходоренко Д. А. Дослідження обізнаності молоді про тривожні стани. *Наукові записки ТНУ*. 2024. № 3. С. 75-81. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/11

28. Яремко Р. та ін. Теоретичне дослідження проблеми тривожності. *Молодий вчений.* 2022. № 5(105). С. 83-86. DOI : https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16

29. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior.* 1983. Vol. 24, № 4. P. 385–396. DOI : https://doi.org/10.2307/2136404

30. The impact of war on mental health of young people in Ukraine. 2023. URL : https://www.unicef.org/ukraine

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)

Інструкція. Прочитайте кожну з наведених запитань і закресліть ту цифру справа, залежно від того як ви собі відчуваєте наразі. Над запитанням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

1.Оцінка ситуативної тривожності

Відповіді:

1 — Ні, не зовсім так

2 — Мабуть, так

3 — Вірно

4 — Цілком вірно

Питання:

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочилим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.

13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений у собі).
15. Я не відчуваю напруги та скованості.
16. Я задоволений.
17. Я відчуваю клопіт / занепокоєння.
18. Я дуже збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

2.Шкала Особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з поданих нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви почуваєтесь зазвичай. Над твердженнями довго не роздумуйте, оскільки вірних чи хибних варіантів відповідей немає.

Відповіді:

1 - Майже ніколи

2 - Інколи

3 - Часто

4 - Майже завжди

Питання:

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююся.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення.
26. Я відчуваю себе бодрим.
27. Я спокійний, холоднокровний та зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже турбують мене.

29. Я дуже переживаю через дрібниці.

30. Я буваю цілком щасливий.

31. Я приймаю все надто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я відчуваю себе в безпеці.

34. Я намагаюся обминати критичні ситуації та труднощі.

35. У мене буває нудьга.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Таблиця А.1 – Результати опитування Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)

№	Статус	Ситуативна (бал)	Рівень	Особистісна (бал)	Рівень
1	ВПО	46	високий	38	середній
2	ВПО	45	середній	36	середній
3	ВПО	53	високий	40	середній
4	ВПО	42	середній	36	середній
5	ВПО	47	високий	39	середній
6	ВПО	44	середній	41	середній
7	ВПО	46	високий	35	середній
8	ВПО	54	високий	51	високий
9	ВПО	46	високий	36	середній
10	ВПО	46	високий	48	високий
11	ВПО	47	високий	39	середній

Продовження таблиці А1

12	не ВПО	46	високий	37	середній
13	не ВПО	42	середній	36	середній
14	не ВПО	47	високий	35	середній
15	не ВПО	44	середній	40	середній
16	не ВПО	41	середній	34	середній
17	не ВПО	42	середній	32	середній
18	не ВПО	44	середній	40	середній
19	не ВПО	42	середній	49	середній
20	не ВПО	41	середній	33	середній
21	ВПО	48	високий	40	середній
22	ВПО	43	середній	32	середній
23	ВПО	38	середній	38	середній
24	не ВПО	41	середній	36	середній
25	не ВПО	39	середній	41	середній
26	не ВПО	46	високий	45	середній
27	не ВПО	44	середній	37	середній
28	не ВПО	49	високий	37	середній
29	не ВПО	38	середній	46	середній
30	не ВПО	41	середній	41	середній

Додаток Б

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса (WCQ)

Інструкція: Перед вами перелік тверджень, які описують різні способи поведінки та реагування у складних або стресових ситуаціях. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки часто ви використовуєте зазначену поведінку.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

0 — ніколи не використовую

1 — рідко використовую

2 — іноді використовую

3 — часто використовую

Питання тесту:

1. Я намагаюся знайти позитивні сторони ситуації.
2. Я намагаюся контролювати свої емоції.
3. Я шукаю підтримку у друзів або близьких.
4. Я намагаюся уникати думок про проблему.
5. Я планую свої дії для вирішення ситуації.
6. Я звинувачую себе у тому, що сталося.
7. Я намагаюся відволіктися (фільми, музика, соціальні мережі).
8. Я аналізую проблему, щоб краще її зрозуміти.
9. Я шукаю інформацію, яка допоможе вирішити ситуацію.
10. Я намагаюся змиритися з тим, що сталося.
11. Я виражаю свої емоції (злість, роздратування).
12. Я намагаюся діяти рішуче.
13. Я відкладаю вирішення проблеми.
14. Я звертаюся за порадою до інших.
15. Я намагаюся переосмислити ситуацію.
16. Я уникаю людей, щоб побути наодинці.
17. Я шукаю способи розслаблення.

18. Я намагаюся контролювати ситуацію.
19. Я думаю про можливі наслідки своїх дій.
20. Я намагаюся знайти альтернативні рішення.

Обробка результатів: Отримані відповіді групуються за шкалами копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення). Підраховується сума балів за кожною групою тверджень. Вищі значення свідчать про більш часте використання відповідної стратегії подолання стресу

Таблиця Б.1 – Результати опитування копінг-стратегій Р. Лазаруса

№	Статус	Бал	Тип копінг-стратегії
1	ВПО	52	емоційно-орієнтований
2	ВПО	48	проблемно-орієнтований
3	ВПО	55	емоційно-орієнтований
4	ВПО	41	уникнення
5	ВПО	50	проблемно-орієнтований
6	ВПО	53	емоційно-орієнтований
7	ВПО	44	уникнення
8	ВПО	57	емоційно-орієнтований
9	ВПО	49	проблемно-орієнтований
10	ВПО	54	емоційно-орієнтований
11	ВПО	46	проблемно-орієнтований
12	ВПО	42	уникнення
13	ВПО	51	емоційно-орієнтований
14	ВПО	47	проблемно-орієнтований
15	не ВПО	45	проблемно-орієнтований
16	не ВПО	50	проблемно-орієнтований
17	не ВПО	38	уникнення
18	не ВПО	47	емоційно-орієнтований

Продовження таблиці Б1

19	не ВПО	52	проблемно-орієнтований
20	не ВПО	41	уникнення
21	не ВПО	49	проблемно-орієнтований
22	не ВПО	46	емоційно-орієнтований
23	не ВПО	53	проблемно-орієнтований
24	не ВПО	39	уникнення
25	не ВПО	48	емоційно-орієнтований
26	не ВПО	51	проблемно-орієнтований
27	не ВПО	44	емоційно-орієнтований
28	не ВПО	37	уникнення
29	не ВПО	50	проблемно-орієнтований
30	не ВПО	46	емоційно-орієнтований

Додаток В

Методика «Шкала сприйманого стресу (PSS-10)

Інструкція: Оцініть за наведеною шкалою, як часто ви стикалися з описаними ситуаціями протягом останнього місяця. Не намагайтеся згадати точну кількість випадків обирайте ту відповідь, яка здається вам найбільш правильною в даний момент.

Варіанти відповідей:

0 – ніколи

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – досить часто

4 – дуже часто

Питання тесту:

1. Як часто протягом останнього місяця ви засмучувалися через несподівані події?
2. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Як часто протягом останнього місяця ви відчували нервозність і стрес?
4. Як часто протягом останнього місяця вам вдавалося успішно справлятися з дрібними життєвими труднощами?
5. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що ефективно справляєтеся з важливими змінами у своєму житті?
6. Як часто протягом останнього місяця ви відчували впевненість у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?
7. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що події у вашому житті складаються на вашу користь?

8. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які потрібно виконати?

9. Як часто протягом останнього місяця ви могли контролювати роздратування у своєму житті?

10. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що контролюєте ситуацію у своєму житті?

Таблиця В.1 – Результати опитування Методика «Шкала сприйманого стресу (PSS-10)

№	Статус	Бали	Рівень стресу
1	ВПО	31	високий
2	ВПО	29	високий
3	ВПО	33	високий
4	ВПО	28	високий
5	ВПО	35	високий
6	ВПО	30	високий
7	ВПО	32	високий
8	ВПО	22	середній
9	ВПО	19	середній
10	ВПО	24	середній
11	ВПО	21	середній
12	ВПО	17	середній
13	ВПО	11	низький
14	ВПО	9	низький
15	не ВПО	30	високий
16	не ВПО	28	високий
17	не ВПО	32	високий
18	не ВПО	29	високий
19	не ВПО	27	високий
20	не ВПО	20	середній

Продовження таблиці В1

21	не ВПО	18	середній
22	не ВПО	23	середній
23	не ВПО	16	середній
24	не ВПО	22	середній
25	не ВПО	19	середній
26	не ВПО	24	середній
27	не ВПО	12	низький
28	не ВПО	10	низький
29	не ВПО	8	низький
30	не ВПО	13	низький