

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра _____ Психології _____

На правах рукопису

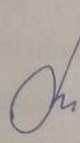
ГЛАДЧЕНКО ДАНИІЛ ОЛЕГОВИЧ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Спеціальність **053** **Психологія**
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма **Психологія**
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

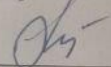
Науковий керівник:
 **Пріснякова Людмила Макарівна**
кандидат психологічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.10.2025

Завідувач кафедри

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**
(підпис) (Імя, ПРИЗВИЩЕ)

Нормоконтроль

(підпис) (Імя, ПРИЗВИЩЕ)

2026 рік



Shot on realme 8

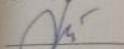
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053, Психологія
Освітня програма 053, Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

(підпис)

12.02.2026

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Гладченко Данііл Олегович
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: Взаємозв'язок тривожності та стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану
2. Науковий керівник Пріснякова Людмила Макарівна, к. псих. наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2026
4. Мета кваліфікаційної роботи: полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресу у студентів закладів вищої освіти та визначенню взаємозв'язку між стресостійкістю та тривожністю особистості юнацького віку в умовах війни.
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи: 1.Провести теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженню феномену стресостійкості. 2.Теоретично дослідити особливості тривоги й тривожності здобувачів вищої освіти в умовах війни. 3. Обґрунтувати гіпотезу та вибір психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження. 4. Провести емпіричне

2026 03 20 12:45

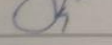


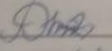
Shot on realme 8

дисципліни «Психологія» між стресостійкістю и тривожністю здобувачів вищої освіти в умовах війни. 5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів роботи (проєкту)	Строк етапів роботи (проєкту)	Примітка
1	Вибір теми формулювання завдання	Вересень 2025р	Виконано
2	Підбір літератури за темою та її опрацювання	Вересень 2025 р	Виконано
3	Підбір методичного інструментарію та проведення емпіричного дослідження	Жовтень 2025 р	Виконано
4	Написання Вступу	Жовтень 2025 р	Виконано
5	Написання Розділу 1	Жовтень 2025 р	Виконано
6	Написання Розділу 2	Жовтень 2025 р	Виконано
7	Формулювання висновків	Листопад 2025 р	Виконано
8	Проходження попереднього захисту	Грудень 2025 р	Виконано
9	Подання роботи на кафедру	Грудень 2025 р	
10	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2026 р	

Науковий керівник _____  Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис)

Здобувач вищої освіти _____  Данііл ГЛАДЧЕНКО
(підпис)

Дата видавання завдання _____.2025

2026 03 20 12:45

АНОТАЦІЯ

Гладченко Д.О. Взаємозв'язок тривожності та стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. /Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2026.

В роботі було розглянуто та проаналізовано взаємозв'язок між тривожністю та стресостійкістю здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Встановлено, що загальний рівень тривожності здобувачів вищої освіти не залежить від статі й фаху навчання, але залежить від курсу навчання- на першому й четвертому курсах спостерігається підвищення рівня загальної тривожності. Визначено, що більшість учасників дослідження мають низький та середній рівень рівень стресу, Встановлено, що здобувачі освіти першого курсу денної форми навчання в бакалавраті мають найвищий рівень стресу, на другому й третьому курсі рівень стресу знижується, а на четвертому знову підвищується. В нашому дослідженні не виявлені статистично значущі відмінності між показниками рівня стресу у юнаків та юнок, а також у майбутніх психологів та юристів. З'ясовано, що українські здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні найчастіше використовують емоційно-орієнтований копінг та стратегію уникнення для подолання стресу. Проте, варто звернути увагу, що практично половина респондентів використовує й конструктивну проблемно-орієнтовану копінг стратегію. І, лише кожен п'ятий здобувач освіти вищої школи, який прийняв участь в дослідженні звертається по соціальну підтримку, що може бути обумовлено страхом відмови й неприйняття іншими. Встановлено, що більшість респондентів, які здобувають вищу освіту в умовах довготривалого воєнного стану мають середній та високий рівень стресостійкості, В нашому дослідженні не виявлено статистично значущих відмінностей в показниках рівня стресу представників різної статі та між показниками у здобувачів вищої освіти різної фахової спрямованості. З віком та підвищенням курсу навчання зростає стресостійкість здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, стресостійкість, тривожність, воєнний стан, копінг-стратегії

Список публікацій здобувача;

1. Пріснякова Л., Гладченко Д. «Взаємозв'язок тривожності та стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану» Міжнародна науково-практична конференція SCIENCE, TECHNOLOGY AND CULTURE: DYNAMICS OF CHANGE IN THE XXI CENTURY 19-21 грудня 2025 року, м. Баку, Азербайджан

2. Пріснякова Л. Гладченко Д. «Психологічні особливості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану» Міжнародна науково-практична конференція SCIENCE, TECHNOLOGY AND CULTURE IN THE ERA OF GLOBALIZATION, 24-26 грудня 2025 року, м. Женева, Швейцарія.

ABSTRACT

Gladchenko, D.O. The Relationship Between Anxiety and Stress Resilience Among Higher Education Students Under Martial Law. /Qualification thesis for the degree of “Bachelor” in the specialty 053 Psychology (educational and professional program “Psychology”). Dnipro State University, Dnipro, 2026.

This thesis examines and analyzes the relationship between anxiety and stress resilience among higher education students under martial law. It was found that the overall level of anxiety among higher education students does not depend on gender or field of study, but does depend on the academic year—an increase in general anxiety levels is observed in the first and fourth years. It was determined that the majority of study participants have low to moderate stress levels. It was found that first-year full-time undergraduate students have the highest stress levels; stress levels decrease in the second and third years, and rise again in the fourth year. Our study did not reveal any statistically significant differences in stress levels between male and female students, nor between future psychologists and future lawyers. It was found that Ukrainian higher education students who participated in the study most often use emotion-focused coping and avoidance strategies to manage stress. However, it is worth noting that nearly half of the respondents also use constructive problem-oriented coping strategies. Furthermore, only one in five higher education students who participated in the study seeks social support, which may be due to fear of rejection and non-acceptance by others. It was found that the majority of respondents pursuing higher education under prolonged martial law have moderate to high levels of stress resilience. Our study did not reveal statistically significant differences in stress levels between genders or among higher education students of different academic disciplines. Stress resilience among higher education students increases with age and as they progress through their studies.

Keywords: higher education students, stress resilience, anxiety, martial law, coping strategies

List of the author’s publications;

1. Prisnyakova L., Gladchenko D. “The Relationship Between Anxiety and Stress Resistance Among Higher Education Students Under Martial Law” International Scientific and Practical Conference SCIENCE, TECHNOLOGY AND CULTURE: DYNAMICS OF CHANGE IN THE XXI CENTURY December 19–21, 2025, Baku, Azerbaijan

2. Prisnyakova L., Gladchenko D. “Psychological Characteristics of Higher Education Students Under Martial Law” International Scientific and Practical Conference SCIENCE, TECHNOLOGY AND CULTURE IN THE ERA OF GLOBALIZATION, December 24–26, 2025, Geneva, Switzerland.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН	11
1.1. Аналіз наукових поглядів на поняття «стересостійкість».....	11
1.2. Тривога й тривожність особистості.....	22
1.3 Психологічні особливості здобувачів вищої освіти в умовах війни.....	33
1.4 Теоретичний аналіз взаємозв'язку між стресостійкістю й тривожністю особистості в юнацькому віці.....	39
Висновки до першого розділу.....	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСЮ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	48
2.1. Організаційно- методологічна база дослідження.....	48
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	53
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни.....	66
Висновки до другого розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність. Сучасна напруженість ставить перед людиною високі вимоги, що пов'язано з підвищенням потреби в освіті та професійній кваліфікації. Тому збільшується кількість осіб, які бажають вчитися у вишах, щоб краще застосувати себе на ринку праці. Проте навчання, наприклад в університеті непросте, і більшість студентів поставати перед труднощами. Найбільшим стресом є перехід із загальної середньої школи до університету, який передбачає іншу організацію навчального плану, нових викладачів та однолітків, а для деяких і необхідність проживання в гуртожитку. Під час навчання необхідно писати курсові роботи, створювати презентації та виконувати інші завдання з різних навчальних дисциплін. Крім того, студенти повинні бути більш самостійними в організації свого навчального плану, і це особливо актуально під час заліково-екзаменаційної сесії. Тому цей перший період є ще одним дуже складним етапом, який необхідно успішно скласти, а також завершити навчання та пов'язати з ним підготовку кваліфікаційної роботи та складання державного випускного іспиту.

Стресостійкість (резильєнтність) — це не просто опірність ударам долі, а здатність психіки «пружинити», тобто швидко відновлювати рівновагу після криз. У 70-х роках вчені помітили феномен «непохитних дітей», які нормально розвивалися всупереч токсичному середовищу. З 90-х років фокус змістився на дорослих: дослідники почали вивчати, як позитивні емоції та саморегуляція стають «бронєю» проти травм. Якщо життєстійкість дає збій, виникають депресивні розлади, ПТСР та хронічні стани страху. Страх — це миттєва біологічна тривога («бий або біжи»), що вмикається як відповідь на реальну чи уявну небезпеку «тут і зараз». Тривога — це стан «очікування загрози». Вона орієнтована на майбутнє і мобілізує ресурси організму для підготовки до можливих негараздів. Тривожність (як розлад) — виникає тоді, коли мозок помилково оцінює ситуацію як наднебезпечну, що призводить до неадекватних за інтенсивністю реакцій. Тривожні розлади є одними з

найпоширеніших у світі, проте їх реальні масштаби важко оцінити. Багато людей сприймають цей стан як норму або не отримують вчасної діагностики від фахівців. Стресостійкість — це активний процес подолання, а не вроджена риса. Її дефіцит перетворює адаптивну тривогу на деструктивний розлад.

Наша робота складається з аналізу теоретичних підходів до розуміння стресу, його впливу на студентське середовище в закладах вищої освіти, а також проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня стресу, тривожності та емоційних реакцій у студентів.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресу у студентів закладів вищої освіти та визначенню взаємозв'язку між стресостійкістю та тривожністю особистості юнацького віку в умовах війни.

Об'єкт – стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Предмет – взаємозв'язок між стресостійкістю й тривожністю здобувачів вищої освіти в умовах війни

Концептуальна гіпотеза підвищена тривожність негативно впливає на рівень стресостійкості осіб юнацького віку, які здобувають вищу освіту в умовах повномасштабного військового вторгнення.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженню феномену стресостійкості.

2. Теоретично дослідити особливості тривоги й тривожності здобувачів вищої освіти в умовах війни.

3. Обґрунтувати гіпотезу та вибір психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між стресостійкістю й тривожністю здобувачів вищої освіти в умовах війни.

5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни

Методи дослідження: Для вивчення психологічних особливостей стресу у студентів закладів вищої освіти використано комплекс методів, які забезпечили всебічний аналіз досліджуваного явища. Застосування теоретичних методів аналізу та синтезу дозволило розкрити психологічну сутність стресу, його основні характеристики та визначити чинники, що впливають на його виникнення. Організаційні методи дали змогу порівняти особливості студентів з різним рівнем стресостійкості, тривожності та емоційних реакцій, що стало основою для структурування досліджуваних змінних.

Емпіричне дослідження було проведено за допомогою психодіагностичних інструментів: авторської анкети для визначення демографічних та соціальних показників; методика PSM-25, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), методика BASIC Ph, методика CISS – Coping Inventory for Stressful Situations — Ендлер і Паркер, шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Використання цих методик забезпечило комплексний підхід до аналізу рівня стресу, тривожності та емоційних переживань у студентів.

Отримані результати опрацьовані за допомогою методів математичної статистики. Кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв'язки між рівнем стресу, тривожністю та емоційними реакціями. Для перевірки значущості результатів застосовано t-критерій Стьюдента. Узагальнення результатів здійснено за допомогою класифікації та аналізу емпіричних даних, що забезпечило формулювання висновків щодо специфіки психологічних особливостей стресу у студентів.

Вибірка: в дослідженні прийняли участь 60 здобувачів вищої освіти, які навчаються в ВНПЗ «ДГУ» віком від 18 до 23 років. Серед учасників дослідження- 42 майбутніх психолога та 18 майбутніх юристів. Середній вік- 20,36 років. В дослідженні прийняли участь 36 юнок (36%) 24 юнака (40%).

Методологічну й теоретичну основу роботи складають фундаментальні психологічні дослідження феномену стресу, його структурно-динамічних особливостей, природи та впливу. Дослідження стресу в різний час здійснювали Л. Афанасенко, Б. Ананьєв, Ю. Бабухівська, Г. Сельє, Р. Лазарус, К. Ізард, О. Кузнєцова, Н. Киршева, Н. Рябчикова, Ю. Колесніков, О. Ігумнова. Зокрема, Р. Лазарус розробив теорію когнітивної оцінки, яка розкриває суб'єктивне сприйняття стресу, а Г. Сельє сформулював загальну теорію стресу, виділивши його стадії.

У вітчизняній психології Л. Афанасенко, Ю. Бабухівська та О. Кузнєцова аналізували стресостійкість як важливий фактор адаптації. Особливості емоційних реакцій у контексті стресу були предметом дослідження К. Ізарда, який розробив диференціальну шкалу емоцій для аналізу їх інтенсивності. Рівень тривожності та його вплив на переживання стресу вивчав Дж. Тейлор.

Теоретична значущість роботи полягає в доповненні знань про психологічні особливості стресу у студентів, зокрема його взаємозв'язок із тривожністю та емоційними реакціями. Отримані результати розширюють уявлення про вплив індивідуальних особливостей та адаптаційних механізмів на переживання стресу в освітньому середовищі.

Практична значущість Результати роботи мають прикладний характер і можуть стати базою для створення **психокорекційних програм, тренінгів та семінарів**. Вони спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та зміцнення **резильєнтності** студентів, що є критично важливим для збереження їхнього ментального здоров'я в умовах війни.

Параметри наукової роботи: обсяг: 97 сторінок загалом (80 сторінок основного тексту). Робота ілюстрована 14 рисунками та 4 таблицями, що деталізують результати аналізу. Список літератури містить 68 найменувань, при цьому понад 60% (42 джерела) — це актуальні англійські публікації, що підтверджує відповідність дослідження світовим науковим стандартам. Структура: вступ, два розділи, висновки, бібліографія та додатки.

РОЗДІЛ I. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1.1 Аналіз наукових поглядів на поняття «стересостійкість»

Термін «стересостійкість» означає здатність людини успішно пристосовуватися до стресу, травм та труднощів, що дозволяє їй уникнути психічних розладів, спричинених стресом, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та тривога

Резилієнтність «означає здатність людини протистояти важким обставинам або швидко відновлюватися після них» (Fletcher і Sarkar, 2013; Robertson et al., 2015). Однак у світлі останніх біологічних та психологічних досліджень резилієнтність набула більш конкретного значення. Поняття резилієнтності як здатності протистояти стресу (рис. 1) з'явилося у 1970-х роках, коли дослідники почали вивчати дітей, які, незважаючи на складні умови виховання, були здатні до нормального розвитку (Masten, 2001). На початку 1990-х років фокус досліджень резилієнтності змістився з ідентифікації захисних факторів — таких як позитивні емоції та здатність до саморегуляції — щоб дослідити, як люди справляються з труднощами, та виявити психосоціальні визначальні фактори резилієнтності у дорослих, які пережили травму (Luthar et al., 2000; Conger і Conger, 2002; Bonanno et al., 2015; Cai et al., 2017). Негативні прояви резилієнтності проявляються у вигляді розладів настрою, включаючи великий депресивний розлад (ВДР), страх, тривогу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші негативні емоції, пов'язані зі стресом (Feder та ін., 2009; Friedman, 2014; Alves та ін., 2017). Нещодавні дослідження з використанням передових технологій, таких як оптогенетика, значно поглибили наше розуміння внутрішніх біологічних механізмів стресостійкості.

За останні 10-15 років життестійкість досліджували в різних контекстах як на людях, так і на тваринах. Тварини, які демонструють менший негативний вплив стресу, вважаються стійкими (Steimer and Driscoll, 2005; Krishnan та ін.,

2007; Feder та ін., 2009; Ergang та ін., 2015). Для покращення нашого розуміння стресостійкості або сприйнятливості до стресу було використано низку моделей на тваринах (Таблиця 1), наприклад, хронічний стрес соціальної поразки (CSDS; Golden та ін., 2011), вивчена безпорадність (LH; Berton та ін., 2007; Fleshner та ін., 2011), вплив запаху хижака (Cohen та ін., 2012) або хронічний м'який стрес (CMS; Delgado у Palacios та ін., 2011). Стійких і вразливих тварин можна відрізнити за їхньою ефективністю у виконанні певних поведінкових завдань.

У сучасній науковій дискусії стресостійкість розглядається крізь призму трьох основних підходів:

1. Як особистісна риса: Коннор і Девідсон визначають її як сталу сукупність внутрішніх якостей, що забезпечують успішну адаптацію та процвітання особистості навіть за несприятливих умов.

2. Як динамічний процес: згідно з «гіпотезою процесу» (Лутар та ін.), стійкість — це не статична характеристика, а постійна взаємодія людини з середовищем, що веде до позитивних змін у відповідь на виклики.

3. Як результат: Мастен та інші дослідники пропонують оцінювати стійкість за фінальним станом адаптованості людини після пережитих випробувань.

Попри розбіжність у дефініціях, фундаментальними для всіх концепцій є два елементи: наявність значних труднощів та успішна адаптація до них.

Більшість актуальних праць (зокрема Бонанно) базуються на чотирикомпонентній моделі:

- Вихідний стан особистості (пре-стрес);
- Характер несприятливих обставин;
- Результативні показники адаптації;
- Предиктори (фактори), що визначають успішність відновлення.

Важливим вектором розвитку галузі є вивчення універсальних механізмів реагування на різні типи стресорів. Поняття «несприятливі обставини» є надзвичайно широким: від соціальної ізоляції чи академічних

невдач у людей до гострих фізичних стимулів у біологічних моделях. Подальші крос-дисциплінарні дослідження необхідні для того, щоб з'ясувати, чи існують спільні психофізіологічні шляхи подолання таких різнорідних викликів.

Розуміння стресостійкості еволюціонує від опису «вродженої сили» до аналізу складних механізмів динамічного пристосування.

Хоча моделі на тваринах значно покращили наше розуміння нейронних субстратів, що лежать в основі стресостійкості, вони виявилися менш корисними для визначення складних взаємодій між екологічним стресом, захисними факторами та індивідуальними особливостями особистості. Наприклад, підвищена самокритика і знижене самоспівчуття підвищують ризик депресії у людей (Ehret та ін., 2015), але ці ефекти не представлені (і, можливо, не можуть бути представлені) у тваринних моделях стресостійкості. З іншого боку, методи, що використовуються для вивчення ділянок мозку, залучених до регуляції життєстійкості людини, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), позитронно-емісійна томографія (ПЕТ) або глибока стимуляція мозку (ГСМ), обмежені низькою просторово-часовою роздільною здатністю та етичними міркуваннями. Тому необхідна відповідна комбінація моделей на людях і тваринах, щоб дослідники могли отримати точне уявлення про життєстійкість.

Наукові дослідження виділяють групу факторів, що виступають «фундаментом» для успішної адаптації до стресу:

- Внутрішні стратегії: активне подолання труднощів, когнітивна переоцінка (зміна сприйняття проблеми) та стабільний оптимізм.
- Соціальний вектор: просоціальна поведінка та активна взаємодія з оточенням.
- Роль соціальної підтримки: Це ключовий захисний механізм. Надійні зв'язки (партнерські, сімейні) доведено підвищують резильєнтність навіть під час тривалих криз, як-от економічне неблагополуччя.

Наслідки дефіциту підтримки:
Відсутність надійного соціального ресурсу не лише посилює суб'єктивне відчуття стресу, а й має прямі негативні наслідки для здоров'я:

1. Фізіологічні: Тахікардія та порушення роботи серцево-судинної системи.
2. Психічні: Високий ризик розвитку депресивних станів та ПТСР.

Соціальна підтримка є не просто «бонусом», а критичним біо-психосоціальним бар'єром, що запобігає патологічним реакціям на травму.

Фундаментом психічного благополуччя та запобігання ПТСР і депресії є процеси емоційної саморегуляції. Дослідження (зокрема на мілітарних вибірках) підтверджують, що соціальна підтримка та життєстійкість виступають посередниками у когнітивному опануванні гострого стресу.

Існують суперечливі дані щодо прямого зв'язку між стійкістю та зовнішніми факторами (спосіб життя, робота). Такі розбіжності пояснюються:

- Використанням різних діагностичних інструментаріїв;
- Специфікою вибірок та відсутністю стандартизації процедур.

Для вирішення цих протиріч сучасна наука зміщує фокус на фізіологічні субстрати (нейронні ланцюги та молекулярні механізми), використовуючи передові методи, як-от оптогенетика та системи візуалізації.

Ранні теорії заклали основу для розуміння активних шляхів формування стійкості:

1. Модель Гармезі: Фокусується на динамічній взаємодії між стимулом та реакцією.
2. Шляхи Раттера: Описують чотири стратегії подолання — від мінімізації ризиків до зміцнення самоефективності та пошуку нових можливостей у кризі.

Резюме:

Сьогодні стресостійкість визначається двовекторно: як здатність зберігати

стабільність функцій у несприятливих умовах та як спроможність позитивно адаптуватися, перетворюючи стресовий досвід на ресурс для розвитку.

Ключем до резильєнтності є не відсутність стресу, а ефективність внутрішніх механізмів регуляції емоцій та нейропластичність мозку. Нейробіологічні дослідження показують, що стресостійкість опосередкована як відсутністю певних ключових молекул, які зустрічаються у вразливих тварин і погіршують їхню здатність до подолання стресу, так і наявністю чітких адаптаційних механізмів, які спостерігаються у стресостійких людей і сприяють нормальній поведінці (Krishnan та ін., 2007; Friedman та ін., 2016). Перші та другі вважаються механізмами пасивної та активної стійкості відповідно (Russo et al., 2012).

Дослідники продемонстрували, що різні структури та шляхи мозку беруть участь у формуванні стійкості (Franklin та ін., 2012; Russo та ін., 2012). Медіальна префронтальна кора (mPFC) здійснює сильний негативний контроль над шляхами стресу, а дезадаптивна поведінка у відповідь на стрес передбачає дисфункцію mPFC (Wang et al., 2014). Пригнічення активності нейронів у mPFC за допомогою DBS ефективно полегшує симптоми у депресивних людей або моделей депресії гризунів (Covington та ін., 2010; Warden та ін., 2012), тоді як посилене збудження mPFC призводить до поведінки, подібної до депресії (Wang et al., 2014). ураження mPFC посилюють гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (HPA) у відповідь на емоційний стрес, тоді як, навпаки, введення кортикостерону в mPFC послаблює цю реакцію (Diorio et al., 1993). Нейронна активність і рівні негайної ранньої експресії генів знижуються у вентральному mPFC після таких стресорів, як CSDS, стрес від хижака або занурення у воду у сприйнятливих гризунів (Covington et al., 2010). Гіпоактивність коригується оптогенетичною індукцією кортикального спалаху у тварин і супроводжується реверсією соціальної тривоги та ангедонії, викликаних CSDS (Covington та ін., 2010; Adamec та ін., 2012). Крім того, субгенітальна поясна кора, яка також гомологічна до mPFC

гризунів, є гіперактивною при розладах настрою (Ресслер і Майберг, 2007; Древец та ін., 2008; Хамані та ін., 2011).

Слід зазначити, що результати досліджень впливу стресу в ранньому віці на стресостійкість залишаються суперечливими. Доведено, що стрес пов'язаний з виникненням діабету (Marcovecchio and Chiarelli, 2012), проблемами дитячого здоров'я (Charmandari et al., 2012), серцево-судинними захворюваннями (Kivimäki and Steptoe, 2018) і депресією (Pena et al., 2017). Несприятливий дитячий досвід (НДД), такий як психологічне або сексуальне насильство, насильство над матір'ю та сімейна дисфункція, тісно пов'язаний зі значно підвищеним ризиком фізичних або психологічних захворювань та шкідливих звичок у подальшому житті, наприклад, алкоголізму, депресії, куріння, важкого ожиріння та незаконного вживання наркотиків (Felitti et al., 1998; Anda et al., 1999; Dube et al., 2001, 2003; Van Niel et al., 2014; Gilbert et al., 2015). Хоча добре відомо, що несприятливий дитячий досвід може призводити до серйозних віддалених наслідків, легкий вплив стресу в ранньому віці, так зване щеплення стресу (Meichenbaum and Cameron, 1989), може підвищити стійкість до стресу.

Зростаюче розуміння нейробіологічних механізмів стійкості має призвести до розробки нових втручань, спрямованих на нейронні ланцюги і ділянки мозку, які підвищують стійкість і ведуть до більш ефективного лікування розладів, викликаних стресом. Стійкість до стресу можна підвищити, але результати та ефекти залежать від типу втручання та виду захворювання, що лікується.

Здоров'я людини як біопсихосоціальний феномен значною мірою залежить від реактивності організму по відношенню до конкретних видів діяльності, а також до відповідного фізичного та соціального середовища. Стрес як загальний адаптаційний синдром і неспецифічна реактивність організму за механізмом боротьби або втечі має значний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини.

Стресостійкість сприяє стабільності маркерів гомеостазу із залученням морфологічних і функціональних резервів організму. Діагностика стресостійкості у функціональному контексті стрес-реактивності, а також морфологічних і функціональних резервів організму включає наступні рівні: морфологічний рівень, фізіологічний рівень, гематологічний рівень, біохімічний рівень, імунологічний рівень, емоційний рівень, когнітивний рівень, поведінковий рівень активності. Метою терапії є посилення стійкості організму до стресу та підтримання психічного здоров'я людини за відповідних умов активності. Експерти визначають психічне здоров'я як «стан благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і здатністю до свідомої регуляції поведінки та діяльності». Пояснюючи термін «психічне здоров'я», ВООЗ виділяє сім основних компонентів виділяє сім основних компонентів: 1) усвідомлення стабільності та ідентичності фізичного і психічного «Я» індивіда; 2) стабільність і послідовність переживань в аналогічних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності; 4) адекватні психічні реакції на впливи навколишнього середовища

5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування та здійснення життя; 7) здатність модифікувати поведінку відповідно до життєвої ситуації [22, с.346].

Крім того, психічне здоров'я включає такі складові: 1) емоційна складова - здатність виражати почуття та емоції в різних життєвих ситуаціях; 2) інтелектуальна складова - процес добування та засвоєння інформації, здатність обробляти та застосовувати інформацію на основі набутих знань; 3) особистісна складова - процес усвідомлення себе як особистості («Я» та «не-Я»), здатність до самореалізації, що характеризується самосвідомістю, впевненістю в собі, самореалізацією. Одним із показників психічного здоров'я є феномен психічної рівноваги, який передбачає оптимальну взаємодію між різними сферами особистості - емоційною, вольовою та когнітивною. Реактивність — це фундаментальна здатність організму підтримувати

внутрішню стабільність (гомеостаз) шляхом нейрогуморальної відповіді на зміни середовища. Вона тісно пов'язана з резистентністю — здатністю організму опиратися патогенним впливам.

Динаміка загального адаптаційного синдрому (за Сельє): Неспецифічна відповідь організму на стрес проходить три критичні стадії, кожна з яких має свою гормональну та імунну специфіку:

1. Стадія тривоги (мобілізація):

1. Механізм: потужний викид катехоламінів (адреналіну та норадреналіну).

2. Стан: короткочасний «шок» (падіння захисту) з наступним «протишоком». Переважає розпад енергії (катаболізм), а імунна відповідь стає нестабільною.

2. Стадія резистентності (адаптація):

1. Механізм: активізація кори надниркових залоз і синтез глюкокортикоїдів.

2. Стан: організм успішно пристосовується до навантаження. Переважають процеси відновлення (анаболізм). Водночас тривала стійкість може супроводжуватися пригніченням гуморального імунітету.

3. Стадія виснаження (дезаптація):

1. Механізм: вичерпання функціональних та енергетичних резервів.

2. Стан: повернення до катаболізму, глибоке порушення гомеостазу та різке ослаблення всіх ланок імунітету. Це стадія, де стрес переходить у хворобу.

Рівень стресостійкості людини безпосередньо залежить від тривалості фази резистентності та здатності організму уникати переходу у фазу виснаження.

У людини, з урахуванням віку та статі, компоненти стресостійкості тісно пов'язані з динамікою метаболізму, зокрема балансом між анаболізмом і катаболізмом під впливом відповідних стресових факторів фізичного та соціального середовища. Крім того, стійкість організму до стресу залежить

значною мірою від активності щитоподібної залози (гіпофункція, нормофункція, гіперфункція) в морфологічній і функціональній єдності з відповідними структурами головного мозку - гіпоталамусом і гіпофізом.

Важливою складовою психологічних резервів організму є стресостійкість. У психології стресостійкість є основою успішної соціальної взаємодії, яка переважно характеризується емоційною стабільністю та низьким рівнем стресу

Залежно від стійкості проявів розрізняють реактивну (ситуативну) тривожність і особистісну тривожність. Певний рівень тривожності є природною і необхідною характеристикою діяльності людини в певних умовах існування. Водночас для кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень стресу - так званий корисний стрес. Таким чином, стрес можна розглядати як психофізіологічний показник стресової реактивності та стресостійкості людини за певних умов. Варто зазначити, що стресова реактивність організму та стресостійкість значною мірою залежать від особливостей центральної нервової системи та вегетативної нервової системи, а також від особливостей темпераменту та від відповідних системних зв'язків. Значною мірою характеристики темпераменту і тривожності проявляються в умовах фізіологічного і психологічного стресу.

Особливу увагу слід приділяти етіології та патогенезу психічних і поведінкових розладів, у тому числі реактивних психозів. Реактивні психози (реактивні стани, психогенні психози) - це тимчасові порушення психічної та поведінкової діяльності людини, що виникають внаслідок психологічної травми. Реактивні психози відрізняються від невротичних розладів (неврозів) головним чином тяжкістю психологічної травми. Карл Ясперс визначив основні елементи для діагностики, профілактики та лікування реактивних станів або реактивних психозів (тріада Ясперса): 1) реактивні стани особистості виникають внаслідок психологічної травми, 2) зміст психологічної травми відображається в симптоматиці реактивного психозу та

3) після деактивації психологічної травми реактивні стани особистості зменшуються.

Для посилення стресостійкості в різних формах діяльності, в тому числі в освітньому процесі, доцільно впроваджувати ефективні та функціональні методи психокорекції та психотерапії, насамперед аутогенне тренування, біологічний зворотний зв'язок спеціальні дихальні вправи та когнітивно-поведінкову терапію.

Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на вивченні нових позитивних і здорових способів мислення та розвитку нових позитивних і здорових звичок для підтримки фізичного та психічного здоров'я людини (впровадження адаптивних стратегій мислення та адаптивних поведінкових стратегій для подолання афективних, психогенних та психосоматичних розладів, включаючи надмірну тривожність). При цьому рекомендується поєднувати компоненти когнітивно-поведінкової терапії з активним відновленням (Іван Сеченов).

Феномен активного одужання має значні психофізіологічні та клінічні складові і має суттєвий вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості. В умовах біомедичного ризику зростає потреба у профілактиці відповідних психологічних та поведінкових розладів шляхом впровадження ефективних стратегій активного відновлення [28]. Згідно з кібернетичним підходом, організм людини як психофізіологічна система складається з: 1) вхідних, інформаційних каналів - органів чуття; 2) мозкових структур - обробка вербальної та невербальної інформації; 3) ефекторних каналів - опорно-руховий апарат з відповідною поведінковою та мисленнєвою активністю. Існує і зворотній зв'язок: позитивний вплив м'язової активності на соматичну і психічну активність (матеріальну та ідеальну, об'єктивну і суб'єктивну) в єдиній психофізіологічній системі людського організму. При цьому активна рекреація розглядається як функціональний синтез між, з одного боку, помірними фізичними навантаженнями і відповідною свідомою (вольовою) активністю динамікою почуттів і думок для підтримання фізичного та

психічного здоров'я людини. Активне відновлення поєднує фізичну активність та емоційні, вольові та когнітивні процеси в нові функціональні системи для стратегії здорового життя [29]. При цьому умовна психофізіологічна піраміда здоров'я в якій фізична активність (складові фізичного здоров'я) – основа, середина піраміди - емоційно-вольова сфера (складові психофізіологічного здоров'я) і вершина піраміди - когнітивна сфера людини (складові психічного здоров'я).

Загалом, активне відновлення з точки зору фізіології вищої нервової діяльності (фізіології поведінки) формує нові нейронні зв'язки або умовні рефлекси (когнітивний потенціал), з точки зору загальної психології - нові асоціації, з точки зору генетичної психології - нові асоціації, з точки зору гештальтпсихології - нові знахідки, з точки зору когнітивно-поведінкової терапії - нові стратегії подолання надмірної тривожності тощо. Діагностика стресостійкості у функціональному контексті стрес-реактивності та морфофункціональних резервів організму включає наступні рівні: 1) морфологічний рівень (особливості конституції або соматотипу; визначення антропологічних показників та індексів, в тому числі індексу маси тіла); 2) фізіологічний рівень (динаміка функції внутрішніх органів; особливо визначення показників функціонування серцево-судинної системи); 3) гематологічний рівень (динаміка вмісту гемоглобіну та формених елементів крові - еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів); 4) біохімічний рівень (динаміка вмісту глюкози та мікроелементів у крові); 5) імунологічний рівень (динаміка гуморального та клітинного імунітету), 6) рівень емоційної сфери (особливості реактивної та особистісної тривожності); 7) рівень когнітивної сфери (особливості критичного, позитивного і саногенного мислення); 8) поведінковий рівень (контроль динаміки та баланс фізичної і розумової активності).

1.2. Тривога й тривожність особистості

Тривога - це негативно заряджена емоція, яка виникає з широкого кола причин, включаючи очікування загрози або негативних подій. Це відчуття занепокоєння, сильного збудження, яке активує захисні механізми організму. Часто тривога набуває хворобливого відтінку і створює багато проблем. Почуття тривоги можна порівняти з внутрішнім страхом.

Незважаючи на весь спектр негативу, тривога відіграє важливу роль у житті людини. Вона попереджає нас про потенційну небезпеку і захищає від необдуманих вчинків (людина, яка відчуває тривогу, часто обходить стороною нічний парк, де немає освітлення).

Тривога визначається як реакція на тривалу, непередбачувану загрозу, реакція, яка охоплює фізіологічні, афективні та когнітивні зміни. Згідно з цим визначенням, тривога відрізняється від страху, який є реакцією на гостру передбачувану загрозу. Страх і тривога відокремлюються на поведінковому, нейронному та фармакологічному рівнях. Стани тривоги добре збереглися у багатьох видів тварин, і як такі (подібно до страху) вони мають адаптивну цінність. Зокрема, в незнайомому і невизначеному середовищі обережне уникнення при збереженні підвищеної пильності і готовності до дій при ознаках неминучої небезпеки підвищує шанси на виживання. Однак, якщо така поведінка стає постійною, вона може стати дезадаптивною.

З іншого боку, *тривожність* - це індивідуальна особливість людини, риса характеру. Це схильність людини відчувати тривогу.

А. Адлер, наприклад, розглядає тривожність як рису характеру, що супроводжує людину з раннього дитинства до глибокої старості. Вчений зазначав, що тривога значно псує їй життя, заважає контактувати з іншими людьми і розбиває надію прожити життя спокійно і подарувати світові плоди своєї праці. Страх може впливати на всі сфери людської діяльності [1]. К. Ізард вважав, що тривога - це не самостійне явище, а поєднання стану страху з однією або кількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, цікавістю [3]. Тривога часто розглядається як негативно забарвлена, незалежна,

орієнтована на майбутнє емоція (на відміну від таких емоцій, як почуття провини та співчуття). Дослідниця пише, що в суб'єктивному досвіді тривога виражається як напруга, неспокій, нервозність, відчуття невпевненості, виснаження, нездатність прийняти рішення, невпевненість, самотність, страх невдачі в майбутньому тощо. А. Прихожан зазначає, що тривога - це переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням хвороби, з відчуттям небезпеки [6, с. 39]. Вивчивши психолого-педагогічну літературу з проблеми тривожності, В. Долгова, Г. Голева та Н. Крижановська дійшли висновку, що тривожність - це стан людини, який характеризується підвищеною схильністю переживати тривогу, страх і занепокоєння [2].

Тривога проявляється по-різному; найпоширенішими симптомами є занепокоєння, безсоння, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги та задишка. Доведено, що стрес, спричинений загальною тривожністю, призводить до негативних наслідків для здоров'я та психосоціальних наслідків, включаючи серцево-судинні захворювання, зловживання психоактивними речовинами та погіршення соціального функціонування. Тривожність у широкому розумінні також пов'язана з гіршими результатами кар'єри. Наприклад, тривожні працівники часто менш продуктивні, особливо на роботах, які вимагають командної роботи. Симптоми тривоги впливають на стосунки працівників з колегами та керівництвом, а також на якість їхньої роботи. Дослідження продемонструвало, що викликане тривогою занепокоєння може призвести до погіршення виконання завдань, які вимагають високої концентрації уваги або короткочасної пам'яті. Крім того, вони виявили, що тривога особливо негативно впливає на виконання паралельних завдань, таких як продуктивність і безпека [40].

Тривожні розлади - це група психічних розладів, які клінічно проявляються у вигляді тривожного синдрому. Люди, які страждають на тривожний розлад, надмірно уникають і бояться загроз, що виникають у навколишньому середовищі (наприклад, соціальні події або незнайомі місця) або у власній свідомості (наприклад, незвичні фізичні відчуття). Тривожні

розлади є ускладненням великих депресивних розладів, алкоголізму, вживання психоактивних речовин та розладів особистості [12]. Крім того, припускають, що до 20% онкологічних хворих страждають на депресію і 10% - на тривожні розлади, порівняно з 5% і 7% у загальній популяції відповідно [3].

Високий ризик розвитку тривожних розладів пов'язаний з тривожною рисою особистості [45], яка є свого роду стійкою і фундаментальною поведінковою тенденцією, що підтримується біологічними механізмами [6,7]. У західній культурі біологічні механізми особистості досліджуються вже давно [38]. Гіппократ вперше запропонував «гуморальну доктрину», яка приписувала різні типи темпераменту чотирьом видам рідин в організмі. Нещодавно Клонінгер запропонував фізіологічну теорію особистості, яка припускає, що три моноамінові нейромедіатори відповідають трьом вимірам особистості: дофамін відповідає залежності від винагороди, 5-гідрокситриптамін - від покарання, а норадреналін - від пошуку новизни [29]. Хоча багато досліджень намагалися визначити фізіологічні чинники особистісних рис, не існує загальноприйнятої теорії про особистість або прямого зв'язку між нейромедіаторами та особистісними рисами [10].

Емоції є дуже важливим аспектом особистості, і емоції мають подібну просторову структуру [43]. Теорія розмірної побудови припускає, що емоції будуються у двох вимірах (збудження і валентність), і всі емоції можуть бути розташовані на квадранті, побудованому з двома основними осями: збудження і валентність [34]. Однак особистість набагато складніша за емоції, тому дослідження емоцій можуть допомогти пролити світло на дослідження особистості.

У психологічній літературі можна знайти різні погляди на поширеність тривожності. Багато психологів і психотерапевтів досліджували проблему тривожності. Зигмунд Фрейд вважав, що саме конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами породжує тривогу. Фрейд розглядав тривогу як симптоматичний прояв внутрішнього емоційного конфлікту,

викликаного несвідомим придушенням індивідом відчуттів, почуттів або імпульсів, які є для нього занадто загрозливими або тривожними. Згідно з теорією К. Хорні та С. Саллівана, основним джерелом стресу і тривоги є результат неадекватних людських стосунків. Фізіологи мають свої результати досліджень. Вони вважають, що під впливом інтенсивного стресу активізуються певні ділянки кори головного мозку. Коли стрес минає, всі зміни зникають і мозок повертається до своєї нормальної роботи. Однак у деяких випадках все відбувається інакше, і зворотних змін не відбувається. Під впливом стресу (тривалого стресу) в корі головного мозку утворюються нові нервові волокна, які містять, серед іншого, пептид, що має здатність посилювати стрес. Психологи вважають, що низька самооцінка є каталізатором стресу, хоча певний оптимальний рівень самооцінки є ключовим для досягнення успіху на роботі.

Хронічна втома, нестача мікроелементів і вітамінів в організмі, гормональний дисбаланс і малорухливий спосіб життя також підвищують ризик виникнення стресу. Соціально-економічні проблеми та проживання в несприятливому місці, постійні поїздки на роботу, метушня, перенаселеність і міський спосіб життя в цілому мають значний вплив на самопочуття і здатність виводити нас з рівноваги.

Тривожність – стійка якість особистості, тривога – тимчасовий стан. Тривожність відображає частоту переживань людиною почуття тривоги.

А.М. Парафіян зазначає, що тривога - це «переживання емоційного напруження, пов'язаного з очікуванням неприємностей, з відчуттям небезпеки, що насувається» [37, с. 13]. Тривожність виділяють як афективний стан і як стійку характеристику, рису особистості або темпераменту. За визначенням Р.С. Немова: «Тривожність - це постійна або ситуативна властивість людини діяти в стані підвищеного занепокоєння, переживати страх і дистрес у певних соціальних ситуаціях» [30]. Л.А. Китаєв-Смик, зі свого боку, говорить про ситуативну тривожність, запропоновану Спілбергом». Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лисенко, Е.Е. Шотт, у свою чергу, зазначають, що тривожність є

багатовимірним психологічним поняттям, яке описується як специфічний стан індивідів протягом обмеженого проміжку часу та константна характеристика кожного індивіда. Аналіз сучасної літератури дозволяє розглядати стрес з різних точок зору, що дає змогу стверджувати, що підвищений рівень стресу виникає і відбувається в результаті складної взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, викликаних впливом різних стресів [3]. Певний рівень стресу є природною та обов'язковою частиною активної діяльності людини. Для кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень стресу - так званий корисний стрес [22, с. 234].

У різних ситуаціях тривожність виражається не однаково. В одних випадках люди схильні поводитися тривожно завжди і всюди, а в інших - лише час від часу, залежно від обставин [30, с. 68]. Ситуативно постійні прояви тривожності зазвичай називають особистісною тривожністю і пов'язують з наявністю у людини відповідної особистісної риси (так званої «особистісної тривожності»). Це стійка індивідуальна риса, яка відображає схильність людини до тривоги і означає, що вона схильна сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі і реагувати на кожен з них специфічною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активується при сприйнятті певних стимулів, які сприймаються індивідом як небезпечні і які пов'язані з конкретними ситуаціями, що загрожують його престижу, самооцінці та самоповазі [22, с. 234]. Ситуативні прояви тривожності називаються ситуативними, а риса особистості, яка проявляє цю тривожність, - «ситуативна тривожність». Цей стан характеризується суб'єктивно пережитими почуттями: напруженістю, занепокоєнням, хвилюванням, неспокоєм, нервозністю.

Під формою тривожності ми розуміємо певне поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербальних і невербальних проявів у вигляді поведінки, спілкування і діяльності. Форма тривожності виражається в спонтанно виникаючих способах її подолання і компенсації, а також у ставленні дитини або підлітка до цього переживання. Вивчення форм

тривожності здійснюється в контексті практичної психологічної роботи з дітьми та підлітками як індивідуально, так і в групах.

Відомо, що існує дві категорії тривожності: 1) відкрита - свідомо переживається і проявляється у поведінці та формах тривоги; 2) прихована - не усвідомлюється різними способами, проявляється або надмірним спокоєм, нечутливістю до реальної тривоги, навіть запереченням її, або опосередковано певною поведінкою [31].

У межах цих категорій були визначені та проаналізовані різні форми тривожності. Існує три форми відкритої тривоги. 1. гостра, нерегульована або погано регульована тривога - інтенсивна, усвідомлена, проявляється зовні через симптоми тривоги, людина не здатна самотійно впоратися з нею. 2. регульована та компенсована тривожність - коли дитина самотійно виробляє відносно ефективні способи управління своєю тривоною. Залежно від особливостей методів, які використовуються для цього, в межах цієї форми виділяють два підтипи: а) зниження рівня тривожності та б) використання її для стимулювання активності та підвищення активності. Ця форма тривожності зустрічається переважно в молодшому шкільному та ранньому підлітковому віці, тобто в періоди, які характеризуються як стабільні.

Важливою характеристикою обох форм є те, що тривога сприймається дітьми як неприємний і важкий досвід, якого вони хотіли б позбутися. 3. культивована тривожність - у цьому випадку, на відміну від попереднього, тривожність визнається і переживається як цінна характеристика особистості, що дозволяє їй досягати бажаного.

Культивована тривожність проявляється кількома способами. По-перше, вона може усвідомлюватися людиною як основний регулятор її активності, що забезпечує організованість і відповідальність. У цьому відношенні вона збігається з формою 2.б, відмінності стосуються лише оцінки цього переживання. По-друге, він може функціонувати як своєрідний світогляд і ціннісне судження. По-третє, часто проявляється пошуком «умовної вигоди» від наявності тривоги і виражається в інтенсифікації

симптомів. У деяких випадках два або навіть всі три варіанти виявлялися одночасно в однієї і тієї ж людини.

Коли ми говоримо про форми тривожності, ми не можемо уникнути так званої прихованої тривожності. «Маски» тривоги - це ті форми поведінки, які нагадують інтенсивні прояви особистісних рис, викликаних тривогою, дозволяючи людині переживати їх у більш м'якій формі і проявляти назовні. Найчастіше в якості таких «масок» описують агресію, залежність, апатію, надмірну поведінку уві сні тощо. Розрізняють агресивно-тривожний та адиктивно-тривожний типи (з різним ступенем усвідомлення тривоги). Агресивно-тривожний тип частіше зустрічається в дошкільному та підлітковому віці, з явними та прихованими формами тривоги як прямими проявами агресивної поведінки. Тривожно-залежний тип частіше зустрічається з відкритою тривогою, особливо в гострих, нерегульованих і культивованих формах [30]. Таким чином, тривога - це переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням проблем, з відчуттям небезпеки. Існує два основних типи тривожності. Перший - це так звана ситуативна тривожність, тобто вона викликана конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає тривогу. Другий тип - особистісна тривожність. Її можна розглядати як особистісну рису, яка проявляється як постійна схильність переживати тривогу у різних життєвих ситуаціях, навіть у ситуаціях, які об'єктивно не несуть загрози.

Сенсорно-перцептивна обробка є базовим рівнем і основою всіх інших видів когнітивної обробки. У цьому контексті ми визначаємо сенсорно-перцептивні процеси як ранню (тобто найбільш швидко в часі) обробку і виявлення стимулів навколишнього середовища (наприклад, слухових тонів або дискретних візуальних сигналів). Ми розглядаємо завдання, що оцінюють (1) ранню сенсорну обробку і (2) гейтинг ранньої сенсорної обробки. Ці завдання здебільшого використовують афективно нейтральні стимули і, отже, підпадають під широку категорію «холодних» когнітивних функцій. Вплив як тривожних розладів, так і загрози шоку на ці процеси може висвітлити,

зокрема, профіль адаптивних ефектів тривоги. Зокрема, дослідження загрози шоку вказують на посилення сенсорно-перцептивної обробки різних модальностей стимулів як функції тривоги. Крім того, існує ієрархія впливу, коли загроза шоку має зростаючий вплив на стимули, які з більшою ймовірністю можуть сповіщати про потенційну загрозу. Ці дані вказують на фундаментальне зрушення, згідно з яким сенсорно-перцептивні системи динамічно переналаштовуються під час тривожних станів, щоб бути більш чутливими до сенсорних збурень. Раннє виявлення загрози є адаптивним, оскільки полегшує підготовку до потенційної небезпеки, але воно може бути дезадаптивним, коли нешкідливі стимули кодуються як загрозові і коли цілеспрямована поведінка постійно порушується [38].

Тривожні пацієнти страждають від виснажливих нав'язливих думок і почуттів, а також порушення механізмів уваги [наприклад, відволікання, порушення концентрації [40]. Ці симптоми пов'язані зі зміщенням уваги на загрозу. Особи з тривожними розладами або диспозиційною тривогою виявляють схильність до виявлення та обробки інформації, пов'язаної із загрозою, що заважає виконанню різних завдань, які потребують уваги [32]. Однак стає все більш очевидним, що деякі з цих дефіцитів можуть бути вторинними або виникати в контексті поганої здатності використовувати ресурси уваги (когнітивний контроль) для гнучкого регулювання уваги в умовах мінливого оточення [40]. Таким чином, проблеми з увагою при тривожності є складними і можуть бути наслідком дисбалансу між висхідною обробкою стимулів (див. попередній розділ) і низхідним контролем уваги (див. попередній розділ). Цей розділ присвячений літературним даним про вплив тривоги на контроль уваги та упередженість уваги, що може сприяти виникненню проблем з увагою та відволіканням. Перший розділ зосереджений на неемоційному конфлікті, «холодній» когнітивній функції, тоді як останній розділ присвячений двом «гарячим» когнітивним функціям - переключенню уваги та емоційному втручанням.

Хоча зростає консенсус щодо того, що «тривожність» сприяє переключенню уваги на загрозу і негативно впливає на процеси контролю, більш уважний погляд на дані показує більш складну картину. Існують збіжні докази зміщення уваги при тривожних розладах, диспозиційній тривозі та тривозі стану. Однак немає подібних доказів негативного впливу тривожності на процеси контролю. Загалом, дефіцит контролю уваги спостерігається при клінічній та диспозиційній тривозі, але не при тривозі, викликаній загрозою шоку. У будь-якому випадку, індукована тривога пов'язана з кращим контролем уваги, можливо, через покращення вибірковості уваги [38].

Підвищене відволікання, розлади уваги, нездатність утримувати увагу, погана концентрація та нав'язливі думки можуть бути вторинними по відношенню до гіперактивного механізму виявлення загрози на основі мигдалеподібного тіла. Однак така дезадаптивна поведінка також спостерігається за відсутності зовнішньої загрози, що підвищує ймовірність того, що тривога пов'язана із загальним порушенням контролю уваги [32]. Мабуть, найвідомішою моделлю для пояснення дефіциту когнітивних функцій у тривожних людей є модель подвійної конкуренції, яка описує взаємодію між когніцією та емоціями [53]. Модель припускає, що інформація про загрозу, яка не має відношення до завдання, конкурує за ресурси центральної обробки з когнітивними процесами, потенційно погіршуючи когнітивні процеси. Розширенням цієї моделі є те, що завдання, які вимагають ресурсів уваги через конфлікт або перешкоди, будуть більш схильні до впливу, ніж завдання з незначним конфліктом або перешкодами, або завдання, які покладаються на автоматичні і звичні реакції, які не зазнають впливу (або потенційно полегшуються) [58]. Альтернативою є те, що тривога покращує вибірковість уваги, оскільки обмежує увагу до периферійних сигналів, полегшуючи виконання завдань з обмеженою кількістю сигналів порівняно із завданнями з великою кількістю сигналів [41]. Нарешті, поганий контроль уваги також може бути наслідком сенсibiliзованої перцептивної обробки. Дійсно, загроза

шоку має дисоційований вплив на обробку інформації, полегшуючи ранні перцептивні процеси, але погіршуючи подальшу оціночну обробку [65].

На сьогоднішній день література вказує на розбіжності в ефектах інтерференції клінічної та диспозиційної тривоги порівняно з тривогою, викликаною загрозою шоку. Клінічний і диспозиційний рівні тривоги пов'язані з посиленням інтерференції, що узгоджується з теорією подвійної конкуренції. На противагу цьому, відносно нечисленні дослідження з використанням загрози шоку, як правило, виявляють *зниження* інтерференції, що свідчить про те, що підвищений стан тривоги покращує вибірковість тривоги, як припускав Істербрук[40]. Більшість тверджень про поганий контроль уваги ґрунтуються на дослідженнях, в яких брали участь люди з високими показниками диспозиційної тривожності, а не пацієнти з клінічним розладом [41]. Крім того, хоча дефіцит когнітивного контролю мозку був задокументований у клінічно та диспозиційно тривожних людей, цей дефіцит не завжди призводить до зниження продуктивності, можливо, тому, що тривожні люди залучають додаткові ресурси для обробки інформації [41]. Дійсно, кілька досліджень вивчали продуктивність тривожних пацієнтів у класичному тесті називання кольорів Струпа зі змішаними поведінковими результатами, оскільки повідомлялося як про нормальну, так і про порушену продуктивність [62]. Подібні результати були отримані і з іншими показниками когнітивного контролю. Наприклад, obsесивно-компульсивний розлад і генералізовані тривожні розлади пов'язані з аномальними нейронними ознаками моніторингу контролю, що відображаються в посиленних механізмах виявлення помилок, без супутнього погіршення продуктивності [61]. Пам'ять охоплює процеси, пов'язані з кодуванням, зберіганням і пошуком інформації, сприйнятої та опрацьованої в попередніх розділах. Хоча існує очевидна еволюційна перевага полегшення виявлення загрози та швидкого сенсорного реагування в непередбачуваному середовищі, ці зміни, що спостерігаються як при індукованій, так і при патологічній тривозі, можуть насправді відбуватися за рахунок цілеспрямованих когнітивних процесів, які є центральними як для

довготривалої, так і для короткотривалої (робочої) пам'яті. Тривога, викликана непередбачуваною загрозою шоку, має вибірковий вплив на пам'ять, який залежить від модальності (просторова чи вербальна), складності та типу завдання (робоча чи довготривала пам'ять). Тому ми поділяємо пам'ять на дві великі категорії: оперативну (короткочасну) пам'ять і довготривалу пам'ять. Загалом, сучасна література є неоднозначною, але існує певна узгодженість у висновках щодо різних маніпуляцій з тривогою та профілів тривоги (диспозиційних або клінічних). Зокрема, більшість результатів свідчать про те, що при тривожних розладах порушується просторова робоча пам'ять, а довготривала епізодична пам'ять (особливо на негативні емоційні стимули) *посилюється*. Загроза шоку викликає зниження точності короткочасної пам'яті на рівні з пацієнтами, тоді як інші методи індукції та схильні до тривоги суб'єкти демонструють лише дефіцит можливостей, що дозволяє припустити, що загроза шоку є кращою моделлю тривожної патології. Загалом, порушення продуктивності, як правило, пов'язані з високим рівнем тривожності, а не з високою диспозиційною тривожністю [47], що свідчить про те, що переживання тривоги може бути первинним механізмом порушення, а не сприйнятливостю до стресу.

Однак індукція диспозиційної тривожності та мовленнєвої тривожності демонструє протилежний ефект. Було показано зниження уникнення ризику після мовленнєвих стресорів [41]; але цей ефект, схоже, залежить від статі: дещо покращене прийняття рішень (тобто збільшення виграшу в азартних спостерігається у тривожних жінок, а погіршене прийняття рішень обмежується тривожними чоловіками [66]. Аналогічно, висока диспозиційна тривожність пов'язана з погіршенням виконання завдання азартних ігор, а проблемні гравці з високою диспозиційною тривожністю демонструють більш серйозні патологічні проблеми з азартними іграми. Загалом, тверді висновки є передчасними, але є докази того, що як трансляційна загроза шоку, так і тривожні розлади сприяють уникненню шкоди, уникненню втрат, прийняттю

рішень, тоді як диспозиційна тривога та індукція мовленнєвої тривоги сприяють протилежній картині.

Просторову навігацію при тривозі оцінювали за допомогою завдань у лабіринтах віртуальної реальності, а також за допомогою простих завдань на прокладання слідів ручкою та папером. Зауважимо, що, хоча ми визначаємо це як виконавчу функцію, яка вимагає інтеграції багатьох аспектів пізнання, існує велика література, яка пов'язує аспекти просторової навігації з рефлекторним реагуванням у гіпокампі. Показано, що загроза шоку у здорових людей посилює просторову навігацію [63]. При тривожних розладах, однак, спостерігається протилежний ефект: погіршується просторова навігація. Ця розбіжність може бути зумовлена контекстом тривоги. Тривога може надавати пріоритет швидкій і легкій навігації, яка не пов'язана із загрозами, але погіршувати навігацію, не пов'язану із загрозами. У здорових людей, які проходять індукцію тривоги, тривога і завдання контекстуально пов'язані, тоді як у людини з тривожним розладом завдання не пов'язане з її тривогою. Таким чином, тривога, пов'язана із завданням, може покращувати продуктивність, тоді як тривога, не пов'язана із завданням, погіршує продуктивність. Інша можливість полягає в тому, що існує ключова відмінність між «адаптивним» тривожним станом, викликаним гострою тривожною індукцією, і патологічною, більш пов'язаною з рисами характеру тривожністю при тривожних розладах. Гостра тривога стану може покращувати навігацію; хронічна тривога риси може погіршувати навігацію. Незалежно від цього, індукція трансляційної тривоги та тривожні розлади, схоже, мають протилежні ефекти на просторову навігацію.

Вивчаючи тривогу в ретельно контрольованих умовах, ми можемо прояснити причинно-наслідкові зв'язки і подолати розрив між літературою про тривогу у людей і тварин. Хоча людські моделі мають суттєві обмеження (наприклад, відсутність нокаутних моделей або записів на одній клітині), вони також мають ключову перевагу - враховують певні особливості поведінки та пізнання вищого порядку, які неможливо змодельовати на тваринах

(наприклад, суб'єктивні, свідомі переживання або мову). Людські моделі тривоги, такі як загроза шоку, моделюють не патологічний стан, а адаптивну реакцію. Таким чином, вони надають дослідницький інструментарій для вивчення *функціональних* реакцій, що є передумовою для виявлення дисфункціональних механізмів. Незважаючи на повсюдне поширення тривоги та глобальний тягар дезадаптивної тривоги наше розуміння нейронних, системних та психологічних механізмів, що лежать в основі взаємодії між тривогою та пізнанням, є напрочуд недостатнім.

1.3 Психологічні особливості здобувачів вищої освіти в умовах війни

Освітній заклад є стресором для багатьох студентів, тому що у ході навчання в ньому до них часто пред'являються високі вимоги. Протягом семестру кожен повинен виконати багато різних завдань, писати курсові роботи та створювати презентації. Нові студенти важко справляються з переходом з від загальної середньої школи до вищої, де все працює трохи інакше. В кінці кожного семестру відбуваються іспити для демонстрації отриманих знань з конкретних предметів. Саме цей період як правило, є дуже стресовим для більшості студентів, оскільки вимагає додаткових зусиль. Багато їм доводиться вчитися цілий день і часто не вистачає часу, щоб виконати всі свої обов'язки. Тому заліково-екзаменаційний період характеризується великою кількістю роботи, але також і браком відпочинку. Крім того, кожен етап навчання супроводжується перевіркою науково-педагогічним працівником набутих знань. Це все більш-менш стресовий для кожного студента період, і це залежить від характеру, пріоритетів, темпераменту та інші фактори.

Причини стресу у студентів закладів вищої освіти залежать від багатьох факторів, з одного боку природи, характеристики та інтелекту конкретної людини, а також від характеру навчального матеріалу та не в останню чергу підхід окремих викладачів до викладання та тестування. Все ці фактори разом змушують одного студента розглядати можливість навчання в даному закладі як без проблем, а інший студент з того ж напрямку в тому самому закладі

вважає викладання занадто великим, стресовим і вимогливим. Період навчання в університеті ми могли б класифікувати як перехідний між пізнім підлітковим і молодим віком. Перехідний період між дитинством і дорослістю характеризується інтенсивністю переживань, розвитком самостійності та впевненості людини в собі. Індивідуальне переживання перших тривалих інтимних стосунків, намагання утвердитися серед однолітків і дорослими, спроба стати самостійними. Деякі дослідники стверджують, що для основного завдання розвитку вважається досягнення ідентичності. Закінчення навчання та початок роботи також є ознакою переходу з підліткового віку до дорослого віку. Для студентів ЗВО відбувається зміна – це перехід від нижчого рівня освіти до вищого, тому для них, на думку деяких авторів період підліткового віку може бути продовжений аж до закінчення вищої школи (період пізньої юності від 19 до приблизно 23 років). Вони стверджують, що деякі особистості хочуть залишитися довше в цьому періоді, щоб насолоджуватися відпочинком, подорожувати чи не продовжувати навчання. З іншого боку, їм заважає те, що вони все ще вважаються батьками та іншими дорослими неповнолітніми. Деякі автори вважають, що таке продовження перехідного періоду між дитинством і дорослістю за функціональним зовнішнім виглядом до сучасних соціальних умов, коли життя дорослої людини набагато складніше і найвимогливіше, ніж це було раніше. Підготовка до таких складних завдань вимагає більше часу.

Як уже було сказано, навчання у ЗВО – це більше або менш стресовий період. Основними причинами стресу у студентів є стресори, які поділяються на дві категорії: продуктивність і міжособистісні стосунки. Ці стресори поширені в закладах і призначені для освітнього середовища. Таким чином, стресори продуктивності – це ті, які пов'язані з успішністю студентів, зв'язки з його освітньою роботою і подальшою оцінкою цієї роботи викладачем. Міжособистісний стосуються стосунків між студентами, студентами та викладачами, а також студентами та їхніми батьками. Цікаво, що в цей поділ не включені так звані суб'єктивні стресори, тобто ті, що які орієнтуються на

характер і особливості студента. Суть полягає в тому, що суб'єкт сам собі викликає стрес, тому що, наприклад, занадто багато він визнає свої тривоги, переживає за різні речі, зосереджується на власних помилках, боїться з майбутнього і т. д. Така людина потім переживає стресову ситуацію набагато інтенсивніше, ніж та, у кого ці суб'єктивні стресори мало виявляються.

На підставі психологічних досліджень виділяють основні стресори для студентів, упорядкованих відповідно до їх тяжкості: - соціальний стрес від однолітків; - стрес від невдоволення собою; - соціально-партнерський стрес; - стрес від стосунків із родиною; - стреси від навчальної діяльності; - стрес від спілкування з людьми; - стреси та конфлікти в переговорах з викладачами; - стрес через фізичну недостатність та проблеми зі здоров'ям; - стрес від орієнтації в навколишньому світі; - стрес через хвилювання про майбутнє [18].

Результати досліджень свідчать, що найсерйозніший стресовий фактор стосується однолітків та їх оточення, серед яких студенти намагаються самоствердитися, налагодити з ними дружні стосунки [14, с. 56-62].

У цей період дуже важлива потреба «десь належати» і бути визнаним. Тож якщо фізична особа та інші її однолітки не приймаються «між собою», їй звичайно дуже важко, і це може вважатися особистою невдачею. Подібне значення для молоді має їхній власний зовнішній вигляд і здібності, які тісно пов'язані як з визнанням однолітків, так і з відбором партнерів. Якщо людина має здорову самооцінку і задоволена собою, то для неї зазвичай легше зробити собі ім'я серед однолітків і друзів і знайти собі пару. Стресом є не тільки пошук відповідного партнера, але і самі стосунки. Це область, яка, мабуть, є головним інтересом і водночас надзвичайно чутливою сферою, де кожна невдача або невизначеність, навіть потенційна, є сильним стресогенним фактором. Далі йдуть стреси, пов'язані з родиною студентів. Батьки часто мають інші думки, ніж їхні нащадки, і тоді виникають сварки та конфлікти. Молоді люди відчувають, що рідні їх не розуміють і не підтримують, і саме тоді вони шукають розуміння в однолітків. Крім того, студенти не мають власного доходу і тому є економічно залежними батьків, що може спричинити

додаткові проблеми. Дивно, що стресові ситуації, пов'язані з освітнім закладом та навчанням, знаходяться поза сімейними стресами. Далі спостерігається процес пов'язаний з певною зміною ролей, оскільки студенти ЗВО, як правило, менше залежать від своїх сімей, багато з них навіть не живуть з батьками, хоча все ще переважно економічно залежать від них. Крім того, навчання в ЗВО зазвичай є більш вимогливим, ніж навчання в загальній середній школі, і, нарешті, але не менш важливо, відбувається остаточний кінець підліткового віку, і потреба у визнанні та просуванні серед однолітків втрачає свою важливість.

Переговори з викладачами також пов'язані зі спілкуванням і розбіжностями в думках, але ці конфлікти в основному стосуються навчальної діяльності та поведінки. Розбіжності можуть виникнути в оцінці студента, який вважає свою успішність кращою за ту, як його оцінив викладач. Відчуття несправедливості часто призводить до конфліктів. Дослідники вважають трьома основними сферами стресу між викладачами та студентами велику кількість осіб у групі, відсутність інтересу студентів до навчання та дисциплінарні проблеми, тоді як перші дві сфери не можуть бути стресовими лише для викладачів і не можуть бути застосовані лише до загальних середніх шкіл. В освітніх закладах стикаються із надлишком студентів під час навчань та семінарів у ЗВО (особливо заочна форма навчання). Така кількість не дає науково-педагогічному працівнику можливості індивідуального підходу і важливість семінарів втрачає сенс. Не надто цікавий і практичний предмет викликає у студентів проблеми з навчанням і згодом підтвердженням своїх знань під час іспиту.

Далі розглядаються проблеми зі здоров'ям і фізичні проблеми, пов'язані з різними захворюваннями та біль, що включає емоційний стрес, пов'язаний з різними фізичними вадами, які можуть бути недоліком в особистому житті, продуктивності та соціальних стосунках. Отже, міцне здоров'я є важливим для правильного виконання діяльності в усіх сферах життя людини.

Ще однією помилкою є неправильний склад їжі, це стосується харчування в ресторанах швидкого харчування або заміни теплої обіду багетом в глазурі. Харчуватися в їдальні набагато зручніше, як за вибором кількох гарячих страв, так і за ціною. Для нормальної роботи мозку і гарної пам'яті необхідно випивати 1,5-2 літри води в день. Не рекомендується надмірне вживання кави та алкоголю, як у деяких студентів. Куріння також пов'язане з цим, дослідження зарубіжних психологів показують, що близько 20% студентів ЗВО є постійними або випадковими курцями [36, с. 1885-1906].

Достатній сон важливий для студентів, щоб зберігати нову інформацію в пам'яті. При дотриманні восьмигодинної тривалості сну на наступний день немає втоми, а, навпаки, краще засвоєння нової інформації. Це особливо важливо перед іспитом, тому що, якщо студент не висипається, він швидко втомлюється і погано запам'ятовує інформацію. Фізична активність не тільки допомагає при психологічних проблемах, але й підходить для як профілактика різних захворювань, наприклад ішемічної хвороби серця. Під час навчання добре чергувати навчання з рухом, не сидіти цілими днями за книгами, а трохи погуляти або потренуватися. Інші дослідження підтверджують, що хороший фізичний стан полегшує пошук друзів, сприяє соціальному прийняттю людини [32; 37].

Однією з проблем залишається дотримання розпорядку дня і планування діяльності. Однією з відмінних характеристик сучасної людини, і зокрема працівника розумової праці, є досвід обмеження часу. Складання плану часу, безумовно, корисно для студентів ЗВО, але найголовніше – дотримуватися його. Такий орієнтаційний план можна створити на кожен місяць занять і включати освітні обов'язки та інші завдання, які необхідно виконати. Для заліково-екзаменаційного періоду буде потрібно більш детальне визначення окремих етапів дня. Особливо важливі правильна організація часу і хороша оцінка можливостей студента. Як уже було сказано, навчання слід чергувати з рухом, підійде перебування на свіжому повітрі, яке допоможе наситити мозок киснем і матеріал тоді краще запам'ятовується.

Після важкого навчального дня, більшість студентів проводять наодинці, і в цей час добре приділити спілкуванню з коханою людиною. Соціальна підтримка дуже важлива в цей стресовий період, оскільки вона сприяє психічному добробуту. Підсумовуючи, слід зазначити, що для створення розкладу дня необхідно чітко дотримуватися і не відкладати неприємні справи. Відкладання обов'язків на тривалий час може призвести до великих проблем. Подальший поспіх і брак часу для виконання завдання є дуже стресовим для студента і може проявлятися в психосоматичних проблемах. Навпаки, дотримання розкладу та звичайний розпорядок обов'язково може принести користь під час навчання.

1.4 Теоретичний аналіз взаємозв'язку між стресостійкістю й тривожністю особистості в юнацькому віці.

Для забезпечення емоційної стабільності та рівноваги індивід використовує свої особисті поведінкові механізми.

Незважаючи на зв'язок між тривожністю та негативними результатами роботи, деякі люди з тривожністю можуть добре виконувати свою роботу, незважаючи на її симптоми. Це може бути пов'язано з тим, що деякі люди мають особистісні характеристики, які сприяють ефективній робочій поведінці навіть в умовах тривоги, або, можливо, з тим, що вони володіють емоційними інструментами, необхідними для успішного подолання симптомів тривоги, коли це необхідно.

«Найдавніша та найінтенсивніша людська емоція - це страх, а найдавніший та найінтенсивніший страх - це страх перед невідомим». Дослідження показали, що зменшення страху шляхом пригнічення симуляції страшних подій може бути ефективною стратегією подолання, що свідчить про те, що дефіцит цього стилю подолання може сприяти розвитку тривоги, оскільки тривога - це страх перед майбутнім. Страх зазвичай є адаптивною емоцією, яка дозволяє нам реагувати на безпосередні загрози та допомагає передбачити майбутні небезпечні ситуації; однак він стає патологічним, якщо

страх є надмірним або ірраціональним і серйозно впливає на повсякденне життя людини. Таким чином, тривога - це надмірний або ірраціональний страх [41]. Згідно з DSM-V, тривожні розлади мають «спільні риси надмірного страху і пов'язаних з тривогою поведінкових порушень». Хоча симптоми страху і тривоги схожі, все ж є деякі відмінності, наприклад, тривога - це страх, який вказує на майбутнє, тоді як страх більше відноситься до емоційного стану сьогодення.

Риси тривожності характеризуються емоційною залученістю до негативної інформації. Однак при вивченні тривожності, здається, не беруть до уваги пов'язані з нею базові емоції, наприклад, огиду, яка, як було показано, є однією з базових емоцій, що тісно пов'язана з рисами тривожності [24]. Широкий спектр теорій з психологічних дисциплін послідовно припускає, що невизначеність за своєю суттю сприймається як відраза [39], і що невизначеність часто може викликати тривожну емоцію. Чутливість до відрази дійсно пов'язана з генералізованими тривожними розладами [14]. Метою цього дослідження було вивчити зв'язок між чутливістю до відрази та тривожністю або тривожними розладами. Результати показали, що чутливість до відрази позитивно пов'язана з генералізованими тривожними розладами та тривожністю. Кілька інших досліджень також показали, що переживання відрази пов'язане з розвитком специфічних тривожних розладів [45], наприклад, Вуді і Тічмен припустили, що відраза відіграє функціональну роль у деяких тривожних розладах, зокрема, у специфічних фобіях [44].

Страх зазвичай стимулює уникнення, щоб зменшити відчуття небезпеки, а уникнення є центральною частиною проблем, пов'язаних з тривожними розладами. Ймовірно, що огида відіграє подібну захисну роль [44]; таким чином, дві емоції, страх і огида, пов'язані з тривожними рисами. У майбутньому при лікуванні захворювань, пов'язаних з тривогою, ми зможемо впливати на ці дві емоції - страх і огида, що має велике клінічне значення.

Взаємозв'язок між рівнем тривожності та ефективністю діяльності визначається специфікою мотивації та швидкістю когнітивної оцінки ситуації:

Особливості високотривожних осіб:

- Домінування страху невдачі: Очікування поразки переважає над прагненням до успіху. Такі люди гостріше реагують на критику та демонструють низьку продуктивність в умовах дефіциту часу.
- Стимуляція успіхом: Для підтримки активності високотривожним людям необхідне позитивне підкріплення (повідомлення про успіх), тоді як інформація про помилку може призвести до дезорганізації.
- Гіперчутливість до загрози: Схильність трактувати об'єктивно безпечні ситуації як небезпечні.

Порівняння з низькотривожними особами:

На відміну від високотривожних, осіб із низькою тривожністю невдача стимулює до активніших дій. У них домінує мотивація досягнення, що дозволяє зберігати ефективність у стресових умовах.

Механізм формування ситуативної відповіді:

Активність людини в конкретний момент є результатом складної взаємодії:

1. Когнітивна оцінка: Мозок аналізує ситуацію на основі особистісної тривожності та поточних потреб.
2. Емоційний відгук: Оцінка запускає вегетативну активацію та підвищує рівень ситуативної тривоги.
3. Зворотний зв'язок: Інформація про внутрішній стан повертається до кори головного мозку, коригуючи думки та запускаючи автоматичні контрзаходи для зниження стресу.

Висновок: Ефективність діяльності безпосередньо залежить від того, чи здатні вжиті контрзаходи нейтралізувати інтенсивність ситуативного стресу. Якщо когнітивна оцінка залишається негативною, а стрес — нездоланим, продуктивність діяльності стрімко падає.

Стратегії подолання можна розділити на дві категорії: активні та пасивні. Активна форма

Активна форма копінг-поведінки - це свідоме усунення або зменшення наслідків стресової ситуації. Пасивне подолання передбачає використання

арсеналу психологічних захисних механізмів для зменшення наслідків стресової ситуації. Арсенал механізмів психологічного захисту спрямований на зменшення емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації. (Р. Лазарус і С. Фолкман [33]). Т. Крюкова [11] також зазначає, що до активних стратегій належить «стратегія вирішення проблеми», яка охоплює всі поведінкові альтернативи. Пасивна копінг-поведінка передбачає використання поведінкових альтернатив, які включають базову копінг-стратегію «уникнення». При цьому необхідно враховувати той факт, що деякі форми уникнення можуть бути і активними, як свідчать результати деяких досліджень [28]. Дослідники також вважають, що адаптація, спрямована на вирішення проблем (тобто активне подолання), може зменшити негативні наслідки гострих життєвих подій і довготривалих стресорів. Дослідники також зазначають, що використання проблемно-орієнтованого копінгу також пов'язане зі зниженням рівня депресії та поточного дістресу [28].

На противагу цьому, копінг, який фокусується на емоціях та уникненні, характеризується більшою вираженістю депресії та ризиком виникнення проблем у майбутньому. У такий спосіб можна зменшити тяжкість депресії та ризик потенційних проблемних наслідків [35]. Методи уникнення включають занурення у проблему, збільшення вживання алкоголю чи наркотиків. Варіантом активного уникнення може стати суїцид. Уникнення є однією з основних поведінкових стратегій, що сприяють розвитку дезадаптивної поведінки. Коли люди вдаються до цієї стратегії, це пов'язано з недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем [28].

Ефективність копінгу визначається здатністю людини розв'язати проблему та мінімізувати вплив стресу. Відповідно до концепції Дж. Віллі та Е. Хайма, стратегії поділяють на три категорії:

1. Продуктивні (конструктивні): Спрямовані на активне подолання труднощів. Вони забезпечують реальне розв'язання проблеми та стабільну адаптацію.

2. Відносно продуктивні: Мають вибірковий ефект. Їхня дієвість обмежена специфікою ситуації та не гарантує довгострокового успіху.
3. Непродуктивні (неконструктивні): Не усувають джерело стресу і часто призводять до дезадаптації, оскільки лише тимчасово маскують емоційну напругу.

Більш розгалужену систему пропонують Е. Фрайденберг та Р. Льюїс, які ідентифікують 18 окремих стратегій, об'єднаних у три базові стилі подолання.

Перший стиль - продуктивний копінг, який спрямований на вирішення проблеми. Він включає в себе чотири копінг-стратегії: зосередження на вирішенні проблеми (систематичне обмірковування проблеми, враховуючи інші аспекти), наполеглива праця, сумлінний підхід до навчання (роботи) і висока продуктивність; зосередження на позитиві (оптимістичний погляд, нагадування собі, що є люди, яким гірше, підтримання гарного настрою), активний відпочинок (фізкультура і спорт).

Другий, проміжний стиль, зосереджений на отриманні соціальної підтримки. Він включає 6 копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки (бажання поділитися своїми проблемами з іншими, пошук підтримки та визнання), спілкування з близькими друзями, пошук нових друзів, бажання належати до групи (занепокоєння тим, що про тебе думають інші, і дії, спрямовані на те, щоб отримати визнання), дії за принципом «рівний-рівному» (пошук підтримки шляхом організації групової діяльності для вирішення проблем), звернення за професійною допомогою, пошук духовної підтримки.

Третій стиль - непродуктивний - не сприяє вирішенню проблеми. Цей стиль представлений 8 копінг-стратегіями; тривога (занепокоєння щодо майбутнього взагалі та власного майбутнього зокрема); надія на диво (сподівання на краще, на те, що все владнається само собою); відчай (сподівання на краще, що все владнається само собою); відчай (відмова щонебудь робити для вирішення проблеми); відсторонення (поліпшення самопочуття шляхом «випускання пари», оцінки власних невдач; винесення невдач назовні, плач, крик, алкоголь, сигарети, наркотики); ігнорування

проблеми (свідоме блокування проблеми, самозвинувачення (жорстке ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему), відхід у себе (замикання в собі, приховування проблеми від інших), відволікання, використання таких методів, як читання книг, перегляд телевізора, розваги.

Згідно з концепцією Р. Лазаруса та С. Фолькмана, ключова місія копінг-стратегій — це не просто виживання, а підтримка цілісного благополуччя, збереження здоров'я та гармонії в соціальних зв'язках.

Принципова різниця між копінгом та захистом:

- Копінг-стратегії. Це свідомий вибір інструментів подолання. Вони гнучкі, адаптивні та змінюються залежно від динаміки ситуації.
- Механізми захисту. Діють на несвідомому рівні. У разі їхнього автоматичного закріплення вони стають жорсткими та ведуть до дезадаптації.

Л. Анциферова підкреслює, що домінування захисних механізмів замість копіngu часто свідчить про низьку самооцінку та сприйняття навколишнього світу як ворожого середовища. Це формує песимістичну життєву позицію, де людина не розв'язує проблему, а намагається сховатися від неї. Перехід від несвідомого захисту до усвідомленого копіngu є критичним показником психологічної зрілості та високої стресостійкості.

Існують докази того, що як трансляційна загроза шоку, так і тривожні розлади сприяють уникненню шкоди, неприйняттю втрат і прийняттю рішень. Під впливом тривоги поведінка, пов'язана з прийняттям рішень, може стати більш обережною та консервативною. Багато рішень доводиться приймати в умовах стресу, а багато ситуацій прийняття рішень самі викликають стресову реакцію. Таким чином, стрес і прийняття рішень тісно пов'язані не лише на поведінковому, але й на нейронному рівні, тобто ділянки мозку, які лежать в основі здорового прийняття рішень, є чутливими до змін, викликаних стресом. Результати досліджень, включених до огляду, підтверджують припущення, що стрес впливає на прийняття рішень. Чи надає стрес перевагу або шкоду з точки зору результату, залежить від конкретного завдання або ситуації. Результати також підкреслюють роль посередницьких і модеруючих змінних [34].

З одного боку, було показано, що тривога, викликана загрозою шоку, спонукає до передчасного реагування (до того, як будуть представлені всі варіанти) у рішеннях, де варіанти розкриваються послідовно, але протилежна картина (збільшення часу реагування) спостерігається, коли суб'єктів просять приймати рішення від спроби до спроби. Більше того, в азартних завданнях, де ймовірності відомі, загроза шоку може посилити прийняття рішень, що уникають ризику, і призвести до більш консервативної гри [36]. Цей останній ефект узгоджується з неприйняттям втрат [поряд з байдужістю до винагороди, що було показано при патологічних тривожних розладах. Такий самий консервативний стиль також спостерігається після тесту холодового пресора, хоча це може залежати від того, чи приймаються рішення для збільшення виграшу чи мінімізації втрат. Зокрема, «ефект відображення» - схильність людей приймати ризиковані рішення в області втрат, але консервативні рішення в області вигод - посилюється під впливом тривоги, викликані тестом холодового пресора

У межах ресурсного підходу [32] копінг-стратегії розглядаються як ресурс для особистості, які сприяють її успішній адаптації до світу та практичному подоланню. Вони також можуть виконувати важливу регуляторну функцію, таку як запобігання розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних розладів тощо. як це описано в роботах В. Олефіра [15] та С. Петерсона і М.Е.П. Селігмана. [36] Однак, як зазначає Л. Анциферова [12], це спостерігається тоді, коли особи, які перебувають під тиском, схильні до конструктивних копінг-стратегій, мають оптимістичний прогноз, стабільно позитивну самооцінку, реалістичний погляд на життя та чітку мотивацію. Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості ґрунтується, зокрема, на тому, що психологічною метою копінг-поведінки є забезпечення взаємодію особистості з ситуацією в наступних напрямках: якнайкраще пристосування особистості до вимог ситуації підкорення їй; послаблення або пом'якшення її вимог; уникнення або звикання до неї, що призводить до гасіння стресу ситуації.

Висновки до першого розділу

Взаємозв'язок між стресостійкістю та тривожністю здобувачів вищої освіти в умовах війни є складним і багатовимірним. У науковій літературі та практичних дослідженнях простежуються кілька ключових закономірностей:

Основні аспекти взаємозв'язку

- Інверсійна залежність: зазвичай вищий рівень стресостійкості корелює з нижчим рівнем тривожності. Студенти, які мають розвинені навички саморегуляції, краще справляються з невизначеністю та загрозами.
- Модераторні фактори: соціальна підтримка, рівень адаптивності, попередній досвід подолання криз можуть посилювати або послаблювати цей зв'язок.
- Військовий контекст: умови війни значно підвищують базовий рівень тривожності, навіть у стресостійких осіб. Це створює ситуацію, коли стресостійкість не усуває тривогу повністю, але зменшує її руйнівний вплив.
- Психологічні механізми: студенти з високою стресостійкістю частіше використовують когнітивні стратегії (раціоналізація, переоцінка ситуації), тоді як низька стресостійкість пов'язана з униканням та емоційною реактивністю.

Практичні висновки

- Розвиток стресостійкості через тренінги, психоедукацію та групову підтримку може бути ефективним способом зниження тривожності.
- Моніторинг тривожності у студентів в умовах війни є критично важливим, адже вона може призводити до емоційного вигорання, зниження академічної успішності та психосоматичних проблем.
- Комплексний підхід (психологічна підтримка + освітні інновації + соціальні ресурси) дозволяє зменшити негативний вплив війни на психічне здоров'я здобувачів освіти.

Отже, розглядаючи психологічні дослідження щодо подолання складних життєвих ситуацій, ми дійшли висновку, що будь-який стресор впливає на фізичний та психологічний стан особистості. І єдиним засобом у подоланні

наслідків є дотримання принципів психічної гігієни, особливо студентам закладів вищої освіти. Бо саме в цей період відбувається формування особистості не тільки як гармонійно розвиненої в фізичному плані, а й відбувається закладання навичок професійно грамотної та стресостійкої особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСЮ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організаційно- методологічна база дослідження

Після опрацювання теоретичного матеріалу було проведено емпіричне дослідження. в дослідженні прийняли участь 60 здобувачів вищої освіти, які навчаються в ВНПЗ «ДГУ» віком від 18 до 23 років, середній вік- 20,36 років. В дослідженні приймали участь здобувачі освіти денної форми, які мешкають в Україні та навчаються на першому, другому, третьому й четвертому курсах бакалаврату (див. рис. 2.1)

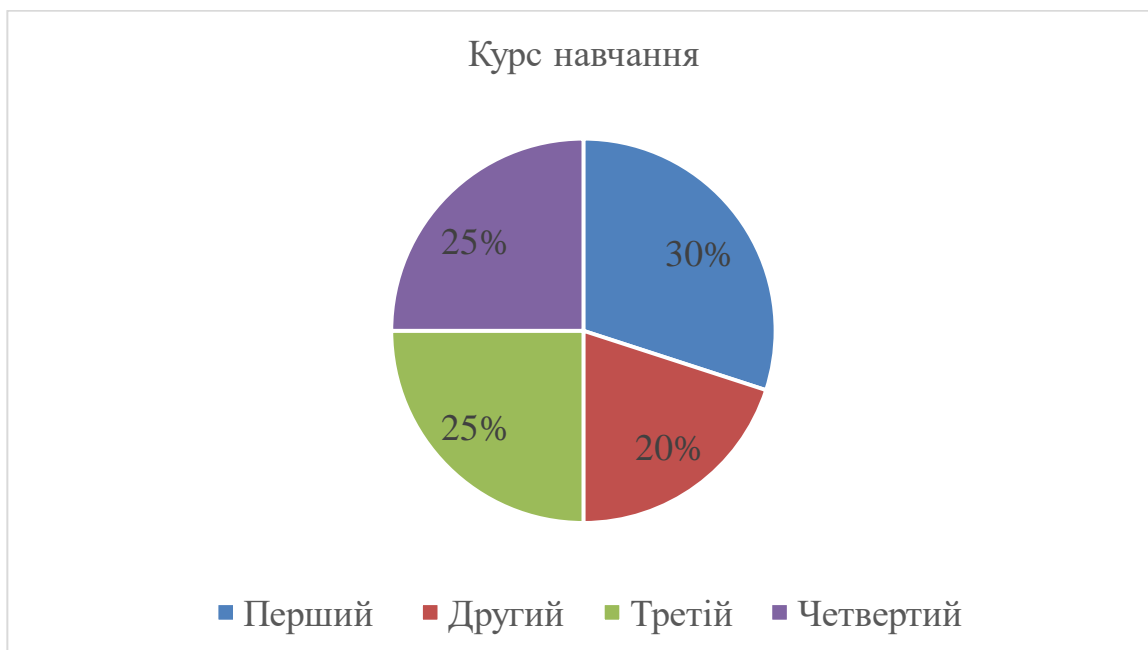


Рис. 2.1 Курс навчання респондентів

Серед учасників дослідження- 42 майбутніх психолога та 18 майбутніх юристів., що представлено на рис. 2.2



Рис. 2.2 Фах навчання учасників дослідження

Статевий склад учасників дослідження представлено на рис. 2.3

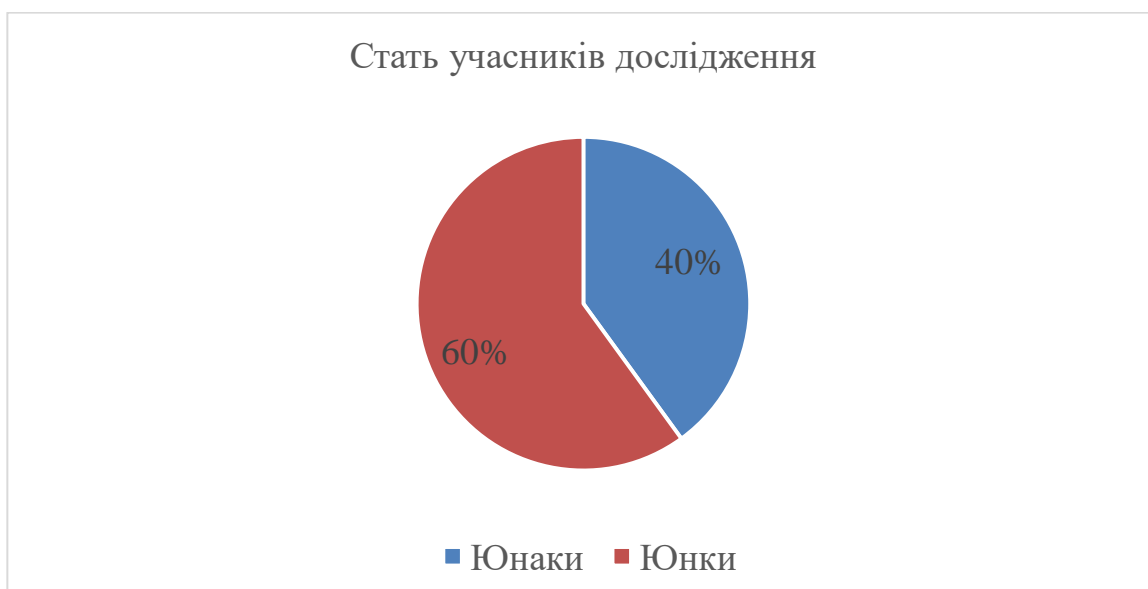


Рис. 2.3 Статевий склад учасників дослідження

В дослідженні прийняли участь 36 юнок (60%) 24 юнака (40%).

Далі були підібрані методики, які дозволили визначити показники тривожності, стресостійкості, дослідити емоційний стан та стратегії подолання стресу здобувачами вищої освіти.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, адаптована Ю. Ханіним. Цей метод був розроблений у 1964 році С. Д. Спілбергером і складається з двох частин, кожна з яких містить 20

питань. Перша шкала (STAI: X-1) дозволяє визначити, як людина почувається в момент проведення оцінки, тобто діагностувати поточний стан або ситуативний стрес. Друга шкала (STAI: X-2) має на меті визначити, як людина почувається загалом, та діагностувати тривожність як рису особистості. Особистісна тривожність (PS) може розглядатися як відносно постійна риса особистості, що характеризує ступінь тривоги, занепокоєння та емоційної напруги, які виникають під впливом стресових факторів. Реактивна тривога (RS) або ситуативна тривога (SS) — це особистісний стан, що характеризує ступінь тривоги та емоційної напруги, які виникають і розвиваються як реакція на певний стресовий фактор.

Шкала PSM-25 (Psychological Stress Measure) — це методика для вимірювання рівня психологічного стресу, розроблена французькими авторами (Р. Тесьє, Л. Лемір та Л. Філіон). Вона дозволяє оцінити емоційний, когнітивний та соматичний стан людини, що виникає як реакція на стресові фактори. Використовується для визначення інтенсивності стресових переживань у повсякденному житті. Тест складається з 25 тверджень, які описують різні прояви стресу. Кожне твердження оцінюється за 8-бальною шкалою (від 1 — «ніколи» до 8 — «постійно/щодня»). Зазвичай займає близько 5 хвилин. Сума балів за всіма пунктами (діапазон від 25 до 200) вказує на загальний рівень психічної напруженості: низький рівень стресу (менше 100 балів), стан психологічного комфорту, адаптаційні резерви в нормі. Середній рівень (100–154 бали): помірна стресова напруга; людина справляється, але потребує відпочинку або корекції способу життя. Високий рівень (понад 155 балів): стан дистресу, виражена дезадаптація та ризик виснаження організму. Опитувальник охоплює такі сфери проявів стресу:

1. Соматичні симптоми: головний біль, м'язова напруга, проблеми з травленням, порушення сну.
2. Емоційні реакції: дратівливість, тривога, почуття самотності, зниження настрою.

3. Когнітивні та поведінкові ознаки: неуважність, нав'язливі думки про роботу, швидке споживання їжі, труднощі з прийняттям рішень.

Ця методика часто використовується в психологічній діагностиці та професійному відборі для оцінки стійкості до навантажень.

Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) — це один із найпопулярніших інструментів для оцінки резильєнтності (психологічної пружності). Якщо PSM-25 вимірює рівень стресу, то CD-RISC показує вашу здатність «тримати удар» і відновлюватися після важких подій. Автори: Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон (2003). Мета: виміряти здатність людини справлятися з труднощами, стресом та змінами. Існує оригінальна версія на 25 питань. 5 ключових факторів резильєнтності за цією шкалою:

1. Особиста компетентність та високі стандарти: віра в те, що ви можете досягти мети, попри перешкоди.
2. Довіра до інстинктів та стійкість до стресу: здатність зберігати спокій і приймати рішення в хаосі.
3. Прийняття позитивних змін та безпечні стосунки: гнучкість та вміння шукати підтримку.
4. Контроль: розуміння того, що ви впливаєте на своє життя.
5. Духовний вплив: віра в долю або вищі сили, що допомагає знайти сенс у стражданнях.

Кожне твердження оцінюється від 0 («зовсім не так») до 4 («майже завжди так»). Максимальний бал — 100. Високий бал: Висока адаптивність, здатність швидко «оживати» після криз. Низький бал: Схильність до тривалої депресії або тривоги після стресу; потреба у розвитку копінг-стратегій.

Тест "Копінг-стратегії в стресових ситуаціях" (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) Endler N. S. & Parker J. D.). Методика дозволяє диференціювати п'ять ключових моделей поведінки в умовах напруження:

1. Орієнтація на завдання. Конструктивний підхід, що базується на мобілізації внутрішніх ресурсів для логічного аналізу та прямого вирішення проблеми.

2. Емоційна спрямованість. Концентрація на власних переживаннях та негативних почуттях. Ця стратегія часто веде до самозвинувачення та посилення тривоги замість дій.

3. Уникнення. Спроба психологічного відсторонення від стресору. Включає ігнорування проблеми або повну відмову від контактів із соціумом для зменшення тиску.

4. Відволікання. Використання сторонньої діяльності (хобі, робота, побутові справи) як способу тимчасового «забуття» про конфліктну чи важку ситуацію.

5. Соціальна підтримка. Стратегія зовнішнього ресурсу, де розв'язання проблеми відбувається через залучення допомоги друзів, родини чи фахівців.

Діагностична методика BASIC Ph — це не класичний тест із балами, а проєктивна або описова модель, її діагностика зазвичай проводиться через інтерв'ю або творчі завдання. Найпопулярніший спосіб самодіагностики — це вправа «Шість точок» (або «Історія в малюнках»). Візьміть аркуш паперу, розділіть його на 6 квадратів і в кожному намалюйте (або коротко запишіть) свою відповідь на такі запитання щодо складної ситуації:

1. Герой: Хто головний герой цієї історії? (Це ви чи хтось інший?)
— *Вказує на внутрішній ресурс або потребу в ідентифікації.*

2. Місія/Завдання: Що герой намагається зробити? — *Показує канал С (Когніція) або В (Віра).*

3. Перешкода: Що заважає герою? (Стіна, монстр, погода?)
— *Виявляє ваші страхи.*

4. Помічники: Хто або що допомагає герою? (Друзі, чарівна паличка, власна сила?) — *Показує канал S (Соціальний) або I (Уява).*

5. Спосіб подолання: Як саме герой долає перешкоду? — *Це ваш основний копінг-механізм.*

6. Фінал: Чим усе закінчилося? — *Вказує на рівень оптимізму та здатність завершувати цикли стресу.*

Проаналізуйте свої відповіді та малюнки. Яких елементів було найбільше? Багато логіки та планів? — Ваш канал С (Когнітивний). Допомога друзів або сім'ї? — Ваш канал S (Соціальний). Чудеса, гумор, фантастичні рішення? — Ваш канал I (Уява). Дії, рух, боротьба, фізична міць? — Ваш канал Ph (Фізичний). Молитва, вірність обов'язку, сенс? — Ваш канал В (Віра). Емоції, сльози, радість перемоги? — Ваш канал А (Афект).

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати визначення ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера- Ю. Ханіна

У ході дослідження було проаналізовано рівень ситуативної, особистісної та загальної тривожності за допомогою «Шкали ситуаційної та особистісної тривожності». Середній рівень тривожності становив $M = 30,42$, $S.D = 10,823$. Діапазон значень коливається від 5 до 57, що свідчить про значну варіативність рівнів тривожності серед респондентів (див. таблицю 2.1).

Табл. 2.1

Показники ситуативної, особистісної та загальної тривожності, визначені за допомогою методики Ч. Д. Спілбергера- Ю. Ханіна (n=60)

	Середнє значення, M	Стандартне відхилення, S.D	Максимальний показник	Мінімальний показник
Ситуативна тривожність	30,12	9,87	55	22

Особистісна тривожність	33,46	10,63	58	23
Загальна тривожність	32,61	10,82	57	21

Встановлено, що середній показник ситуативної тривожності здобувачів вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні 30,12, що відповідає помірному рівню. В групі виявлені учасники як з низьким рівнем ситуативної тривожності(мінімально-22), так й з високим рівнем ситуативної тривожності (максимальний показник-55). Середній показник особистісної тривожності здобувачів вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні, попри всі складнощі життя в умовах постійної небезпеки для життя, також відповідає середньому рівню (33,46), однак, є учасники, які мають як низький (мінімальний показник- 23) так й високий рівень тривожності (максимальний показник-58). У нашому дослідженні середній рівень загальної тривожності респондентів становить 32,61, що відповідає помірному рівню. Варто відзначити стандартне відхилення 10,82, яке вказує на різноманітність групи.

Візуально структура показників загальної тривожності здобувачів вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні представлено на рис. 2.4.

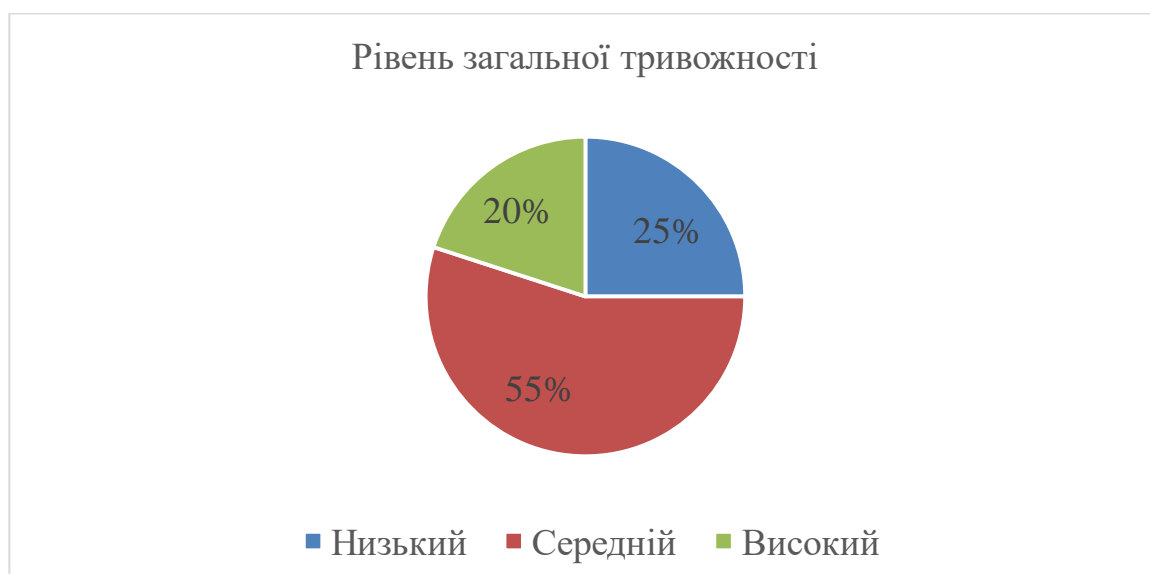


Рис. 2.4 Структура показників загальної тривожності здобувачів вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні

Тож, визначено, що більшість учасників дослідження мають низький(25%) та помірний рівень особистісної тривожності (55%), однак, кожен п'ятий здобувач вищої освіти в умовах воєнного стану та прийняв участь в опитуванні має високий рівень загальної тривожності та потребує додаткової консультації психолога.

Результати визначення рівня загальної тривожності з урахуванням статі та фаху навчання представлено на рис. 2.5

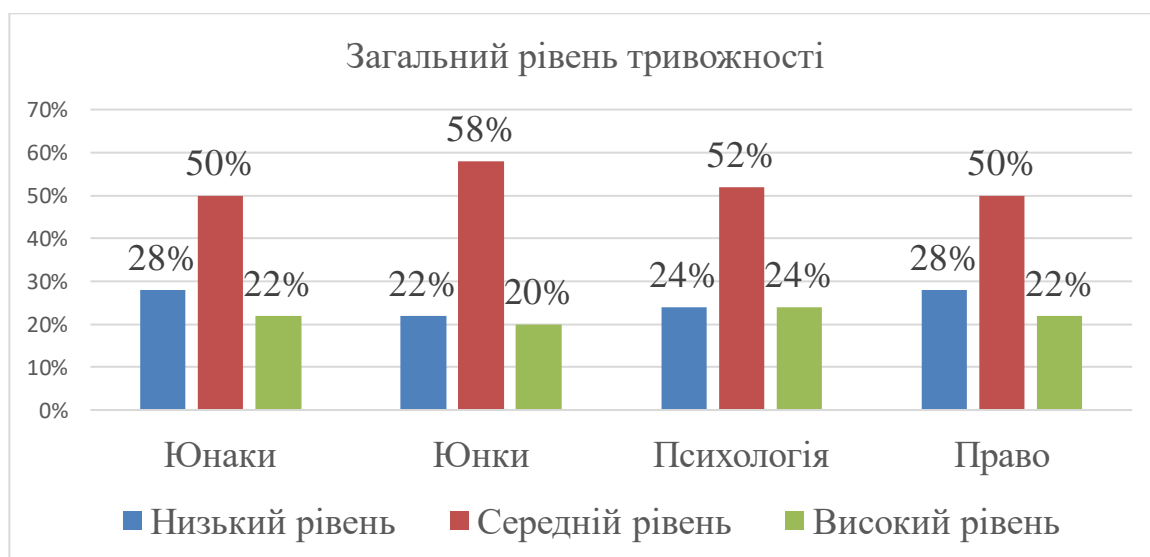


Рис. 2.5 Рівень загальної тривожності з урахуванням статі та фаху навчання

Тож, можна бачити деякі відмінності між показниками загального рівня тривожності у юнаків та юнок, а також у майбутніх психологів та юристів, проте, ці відмінності не мають статичної значущості, що було встановлено за допомогою t- критерію Стюдента ($p > 0,1$).

Рівні загальної тривожності в залежності від курсу навчання представлено на рис. 2.6.

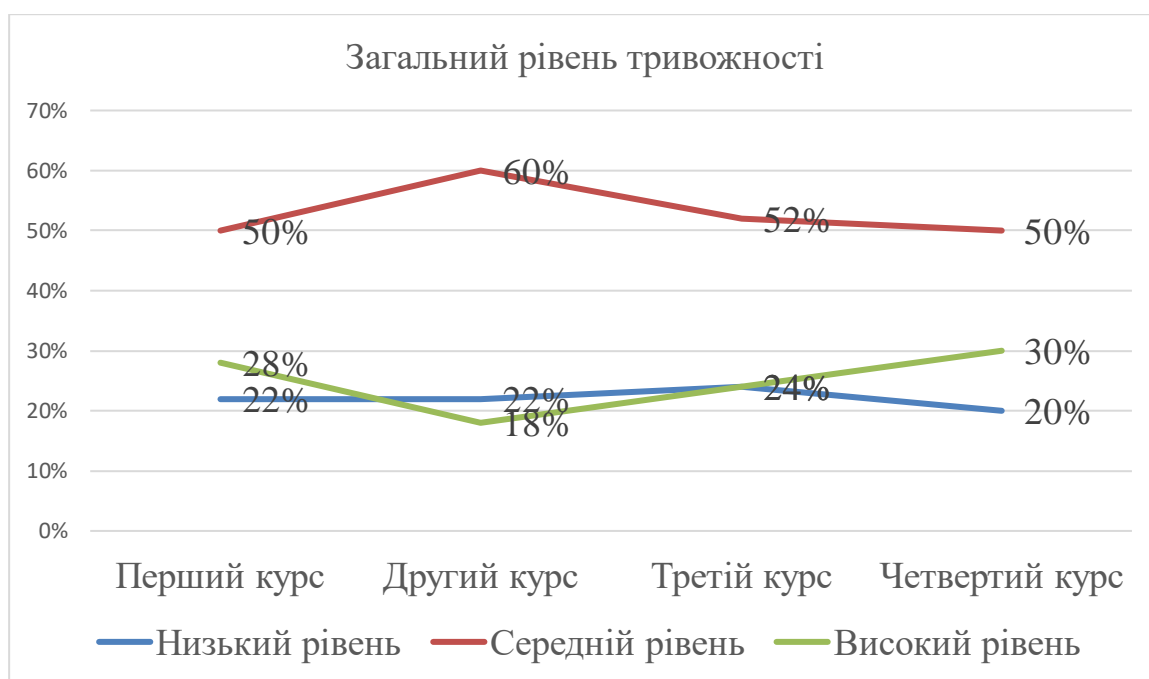


Рис. 2.6 Рівні загальної тривожності в залежності від курсу навчання

Тож, як можна бачити, серед здобувачів вищої освіти першого й четвертого курсу майже кожен третій респондент має високий рівень загальної тривожності, що може бути пов'язано як з адаптацією до умов та вимог навчання у закладі вищої освіти (перший курс), так і з переживаннями, щодо написання дипломної роботи, складання випускних іспитів та невизначеності щодо подальшої професійної діяльності (для четвертого курсу), тоді як на другому курсі бачимо найменшу кількість респондентів з високим рівнем тривожності (лише 18%), що може свідчити про успішну адаптацію до умов навчання та більш-менш стабільні умови життя. Відмінності між показниками рівня загальної тривожності здобувачів освіти, які навчаються на різних курсах статистично достовірні ($p < 0,01$).

Таким чином, загальний рівень тривожності здобувачів вищої освіти не залежить від статі й фаху навчання, але залежить від курсу навчання- на першому й четвертому курсах спостерігається підвищення рівня загальної тривожності.

При аналізі *інтенсивності стресу за допомогою шкали PSM-25* середні значення становили $M=160,68$, $S.D=43,155$. Варто зазначити, що

діапазон значень коливається від 68 до 278, що свідчить про різноманітність групи респондентів: у деяких рівень стресу дуже низький, тоді як у інших — дуже високий (див. таблицю 2.2). Мінімальне значення 68 вказує на те, що деякі респонденти мають відносно низький рівень стресу, а максимальне значення 278 вказує на наявність групи респондентів з дуже високим рівнем стресу.

Табл. 2.2

Показники рівня стресу, визначені за допомогою шкали PSM-25 (n=60)

	Середнє значення, М	Стандартне відхилення, S.D	Максимальний показник	Мінімальний показник
Рівень стресу	162,56	44,12	283	65

При аналізі інтенсивності стресу за допомогою шкали PSM-25 середні значення становили $M=162,56$, $S.D=44,12$., що відповідає середньому рівню стресу. Варто зазначити, що діапазон значень коливається від 65 до 283, що свідчить про різноманітність групи респондентів: у деяких рівень стресу дуже низький, тоді як у інших — дуже високий. Мінімальне значення 65 вказує на те, що деякі респонденти мають відносно низький рівень стресу, а максимальне значення 283 вказує на наявність групи респондентів з дуже високим рівнем стресу. Структура рівня стресу в учасників дослідження представлена на рис. 2.7

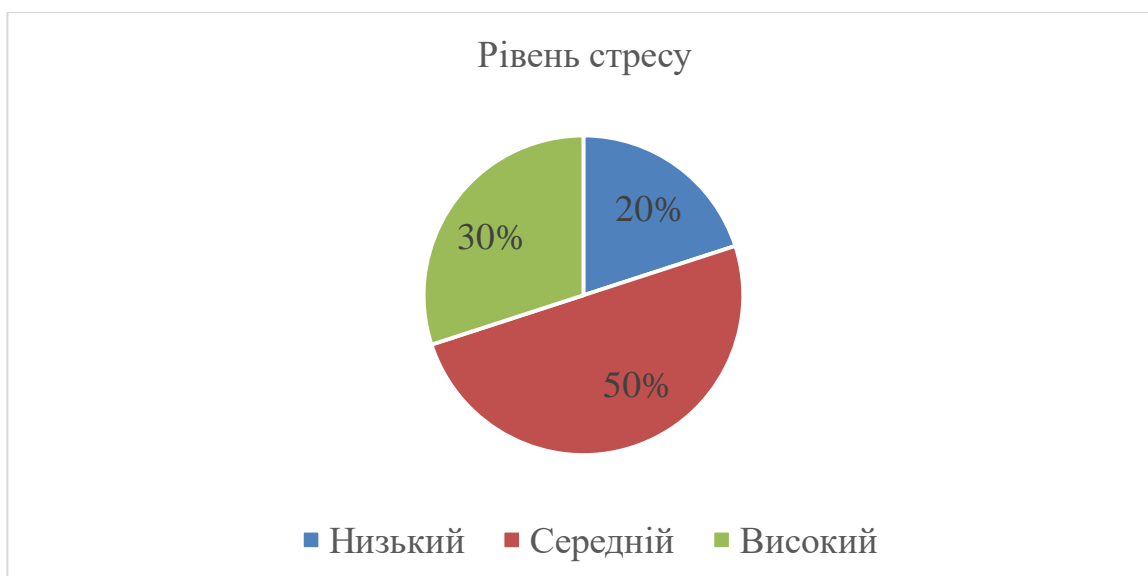


Рис. 2.7 Структура рівня стресу в учасників дослідження

Тож, як можна бачити, більшість учасників дослідження мають низький (20%) та середній рівень (50%) рівень стресу, але 30% респондентів демонструють високий рівень стресу.

Аналіз показників рівня стресу з урахуванням курсу навчання представлено на рис. 2.8

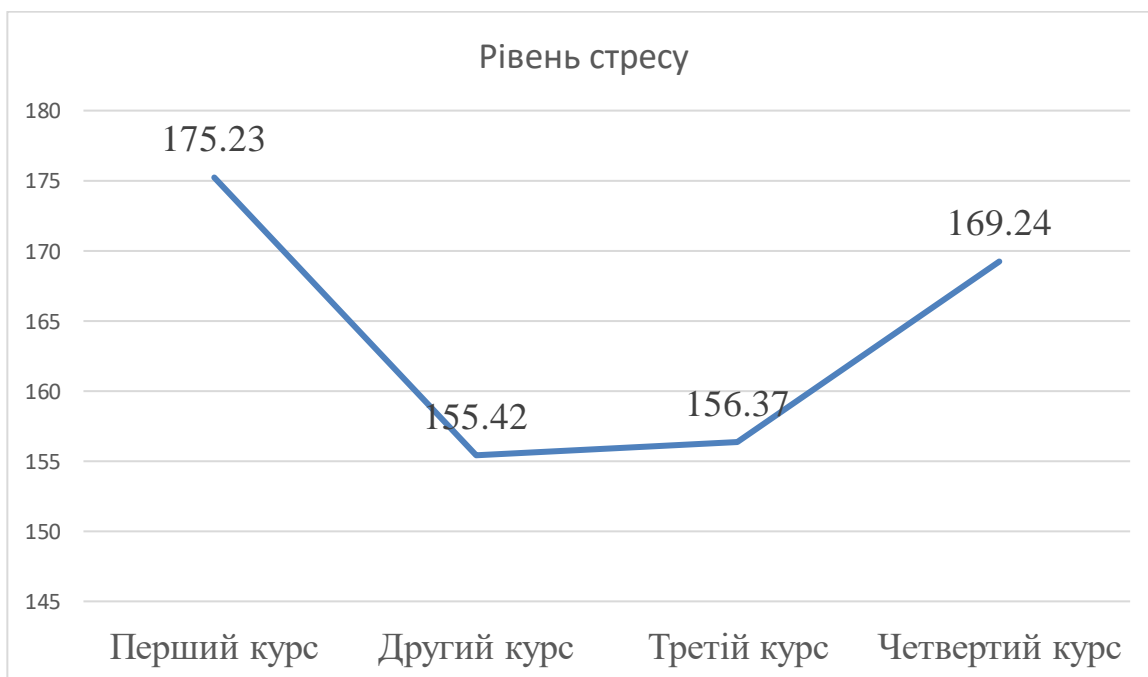


Рис. 2.8 Рівень стресу учасників дослідження в залежності від курсу навчання

Встановлено, що здобувачі освіти першого курсу денної форми навчання в бакалавраті мають найвищий рівень стресу, що пов'язано з адаптацією до умов навчання в закладі вищої освіти. На другому й третьому курсі рівень стресу знижується, а на четвертому знову підвищується, що може бути пов'язано з написанням дипломної роботи, складанням випускних іспитів та подальшою професійною діяльністю. Відмінності між показниками статистично достовірні ($p < 0,01$).

Порівняння показників рівня стресу в залежності та фаху навчання представлено на рис. 2.9



Рис. 2.9 Показників рівня стресу в залежності та фаху навчання

Тож, як можна бачити, існують незначні відмінності між середніми показниками рівня стресу в юнаків та юнок, майбутніх психологів та юристів, але ці показники не мають статистичної значущості ($p > 0,1$).

Тож, в нашому дослідженні не виявлено статистично значущих відмінностей в показниках рівня стресу представників різної статі та між показниками у здобувачів вищої освіти різної фахової спрямованості.

Результати методики CISS – Coping Inventory for Stressful Situations
— **Ендлер і Паркер** представлено в табл. 2.2

Табл. 2.3

Копінг-стратегії учасників дослідження (n=60)

Копінг-стратегія	Середнє значення, М	Стандартне відхилення, S.D	Максимальний показник	Мінімальний показник
Проблемно-орієнтований	38,12	8,87	72	31
Емоційно-орієнтований	50,06	11,63	78	29
Уникнення	43,69	8,4	72	31
Відволікання	28,20	4,66	56	20
Пошук соціальної підтримки	14,42	3,76	23	6

Середнє значення для проблемно-орієнтованої стратегії подолання труднощів становить $M = 38,12$, $S.D = 8,87$, з значеннями в діапазоні від 31 до 72, що вказує на значну варіативність рівня використання цієї стратегії серед респондентів. На відміну від першої стратегії, середнє значення для емоційно-орієнтованої стратегії подолання проблем становить $M=50,06$, $S.D = 11,63$, що вище, за проблемно-орієнтовану стратегію, та демонструє більшу варіативність. Стратегія уникнення має середнє значення $M=43,69$, $S.D = 8,40$, що вказує на досить широке використання цієї стратегії серед учасників дослідження. Середнє значення для стратегії відволікання становить $M=28,20$, $S.D = 4,66$, що є середнім показником. Середнє значення для стратегії пошуку соціальної підтримки становить $M = 14,42$, $S.D = 3,76$, що є найнижчим серед усіх досліджуваних стратегій.

Загальна структура копінг стратегій, що використовуються старшокласниками, які прийняли участь в дослідженні, представлена на рис. 2.6

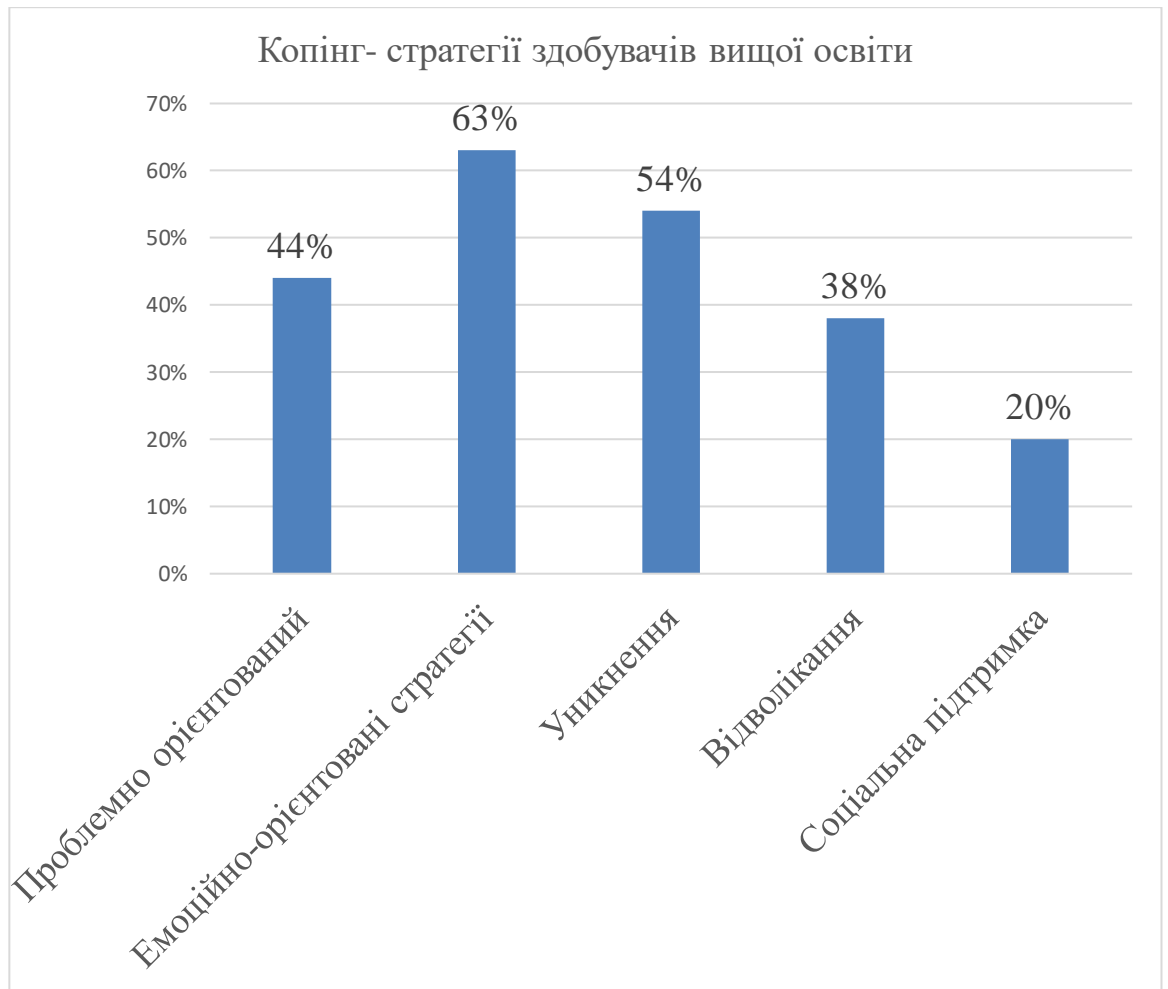


Рис. 2.10. Використання копінг-стратегій учасниками дослідження

Тож, як можна бачити, українські здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні в складних умовах повномасштабного військового вторгнення, коли існує реальна небезпека для життя, найчастіше використовують емоційно-орієнтований копінг та стратегію уникнення для подолання стресу. Проте, варто звернути увагу, що практично половина респондентів (44%) використовує й конструктивну проблемно-орієнтовану копінг стратегію. І, лише кожен п'ятий здобувач освіти вищої школи, який прийняв участь в дослідженні звертається по соціальну підтримку, що може бути обумовлено страхом відмови й неприйняття іншими.

Для оцінки стресостійкості ми використовували **Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC)**, результати представлені в табл. 2.3

Табл. 2.4

Показники рівня стресостійкості, визначені за допомогою шкали
Коннора-Девідсона (CD-RISC) (n=60)

	Середнє значення, М	Стандартне відхилення, S.D	Максимальний показник	Мінімальний показник
Рівень стресостійкості	24,62	5,35	39	5

Середнє значення $M=24,62$, $S.D=5,35$. Результати діагностики демонструють значну неоднорідність адаптивних можливостей опитаної молоді. Середній бал (24,62) свідчить про помірний рівень життєстійкості у вибірці. Студенти загалом володіють базовими навичками подолання труднощів, проте їхні ресурси не є вичерпними. Діапазон значень від 5 до 39 вказує на суттєву індивідуальну різницю у сприйнятті стресу. Наявність мінімальних показників (6 балів) виокремлює групу ризику з критично низькою опірністю, тоді як максимальні значення (39 балів) підтверджують наявність осіб із винятково високим рівнем психологічної пружності.

Структура стресостійкості учасників дослідження представлена на рис.

2.11

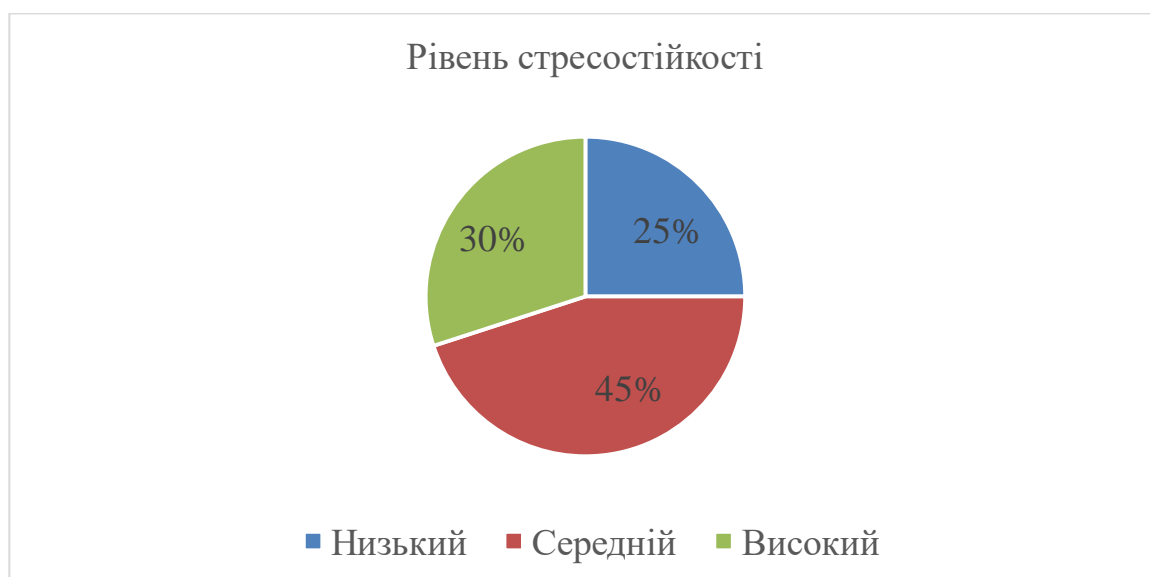


Рис.2.11 Структура стресостійкості учасників дослідження

Тож, більшість респондентів, які здобувають вищу освіту в умовах довготривалого воєнного стану мають середній (45%) та високий (30%) рівень стресостійкості, однак, кожен четвертий учасник дослідження демонструє низький рівень стресостійкості, що може бути небезпечним для ментального та фізичного здоров'я.

Порівняння показників стресостійкості в залежності від статі та фаху навчання представлено на рис. 2.12

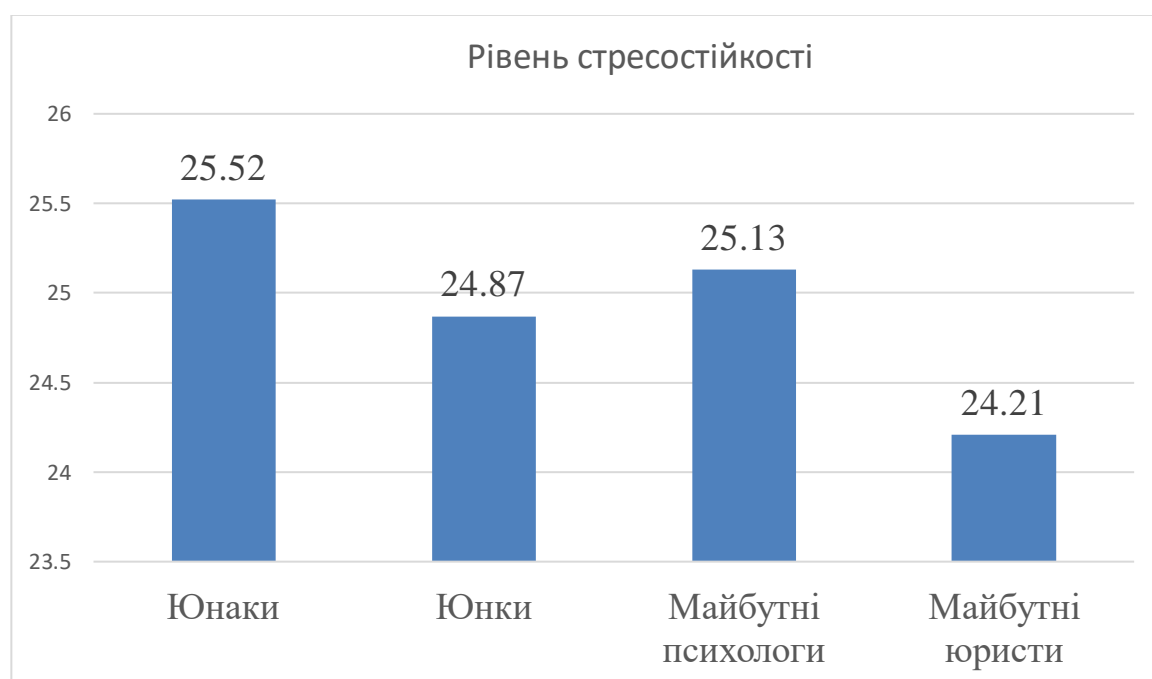


Рис. 2.12 Показники стресостійкості в залежності від статі та фаху навчання

Тож, як можна бачити, існують незначні відмінності між середніми показниками рівня стресостійкості в юнаків та юнок, майбутніх психологів та юристів, але ці показники не мають статистичної значущості ($p > 0,1$).

Тож, в нашому дослідженні не виявлено статистично значущих відмінностей в показниках рівня стресу представників різної статі та між показниками у здобувачів вищої освіти різної фахової спрямованості.

Порівняння показників стресостійкості в залежності від курсу навчання представлено на рис. 2.13

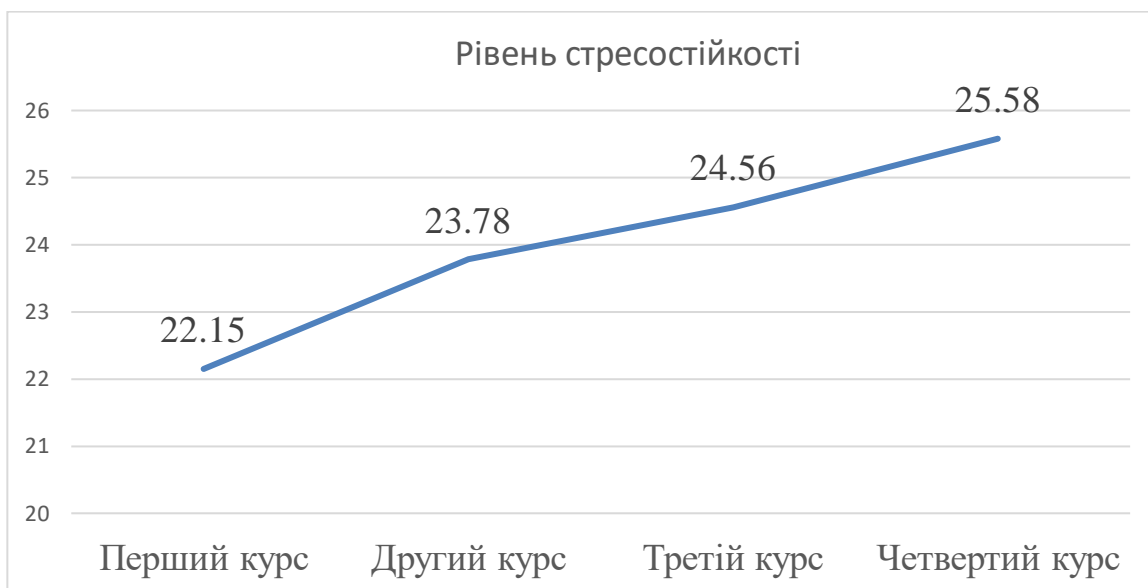


Рис. 2.13 Показники стресостійкості в залежності від курсу навчання

Як можна бачити, з віком та підвищенням курсу навчання зростає стресостійкість здобувачів вищої освіти. Відмінності між показниками статистично достовірні ($p < 0,01$).

Результати *діагностичної методики BASIC Ph* представлено на рис.

2.14



Рис.2.14 Результати методики BASIC Ph

Отже, здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні, найчастіше використовують когнітивний канал (50%), 20% звертаються по допомогу до друзів, 15% використовують яскраві прояви емоцій, 12% для подолання стресу найчастіше використовують гумор та уяву. Варто звернути увагу, що лише 10% респондентів використовують фізичні вправи для подолання стресу, й для 5% провідними є віра та сенс. У кризі ми автоматично використовуємо 1–2 звичні канали. Якщо вони «перевантажені» (наприклад, ви постійно думаєте — канал C), то для відновлення варто спробувати Physical (спорт) або Imagination (хобі, уява), щоб дати мозку перепочити.

Після описово-порівняльної статистичної обробки отриманих результатів та оцінки рівномірності розподілу даних за методом Колмогорова-Смирнова для встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками було проведено кореляційний аналіз Спірмена з використання програми Excel.

Проведене дослідження дозволило виявити кілька критичних закономірностей у поведінці студентів. Виявлено найсильніший прямий зв'язок. Це свідчить про те, що зі зростанням тривожності студенти схильні не вирішувати проблеми, а «ховатися» від них через механізми відволікання та дистанціювання. Тісний зв'язок стресу та тривоги ці стани у вибірці є майже нерозривними: високий рівень стресу автоматично провокує зростання тривожності. Емоційно-орієнтовані стратегії мають значущу позитивну кореляцію як із тривожністю, так і зі стресостійкістю. Це може вказувати на те, що для цієї вибірки емоційне реагування є звичним, але не обов'язково ефективним способом «проживання» стресу. Проблемно-орієнтовані стратегії не продемонстрували статистично значущого впливу на зниження тривожності. Це свідчить про те, що в умовах війни звичайне планування та логіка не здатні нівелювати глибоку емоційну напругу. Кореляція соціального фактора з тривогою та стресом є слабкою. Це вказує на те, що зовнішня

підтримка для даної групи респондентів є допоміжним, але недостатнім ресурсом для якісної зміни психологічного стану.

Провідним механізмом реагування на стрес у студентів є уникнення, що лише консервує високий рівень тривожності, тоді як традиційні методи (логіка та підтримка) мають обмежений ефект.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни

Були розроблені практичні рекомендації для підлітків, які допоможуть врегулювати психологічний стан.

Для зниження рівня тривожності та запобігання фазі виснаження пропонується комплекс заходів, заснований на активізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів:

1. Сенсорне заземлення та екотерапія: Регулярне фокусування на зовнішніх стимулах (природа, звуки парку) допомагає переключити увагу з внутрішніх тривожних думок на стан «тут і зараз». Годинні прогулянки на свіжому повітрі є базовим інструментом стабілізації нервової системи.

2. Фізична активація: Навіть мінімальне фізичне навантаження (зарядка, легка пробіжка) сприяє утилізації кортизолу та синтезу ендорфінів, забезпечуючи ресурсний стан на весь день.

3. Пошук сенсомоторного та творчого ресурсу: Заняття хобі (рукоділля, кулінарія, творчість) виступають як дієва профілактика дистресу, створюючи зону контролю та успіху в умовах невизначеності.

4. Соціальна взаємодія та альтруїзм: Відкрите спілкування з близькими та надання допомоги іншим («турбота про іншого») зміцнює канал соціальної підтримки, що є критичним для емоційної стійкості.

5. Гігієна сну та релаксація: Використання вечірніх водних процедур із заспокійливими засобами допомагає відновити циркадні ритми та забезпечити якісний відпочинок.

6. Позитивна когнітивна установка: Свідоме використання посмішки та гумору в складних ситуаціях знижує інтенсивність реакції «бий або біжи». Відмова від ролі жертви на користь вдячності дозволяє переоцінити наявні ресурси.

7. Техніки візуалізації та планування: Створення позитивного образу майбутнього через мрії та конкретні плани допомагає мозку сформувати нові нейронні зв'язки, орієнтовані на вихід із кризи.

8. Естетизація повсякденності: Використання гарних речей та увага до власного вигляду навіть у складні часи повертає відчуття гідності та радості від життя, виступаючи потужним антистресовим фактором.

Запропоновані кроки охоплюють усі 6 каналів моделі BASIC Ph, що дозволяє кожному студенту обрати найбільш ефективний для нього спосіб подолання тривоги.

Психічне здоров'я повинно стати важливою частиною життя всіх людей, оскільки воно допомагає нам долати складні життєві ситуації, в яких іноді опиняються всі ми. Здоровий спосіб життя дуже важливий для правильного функціонування тіла і розуму, для урівноваження повсякденних проблем і запобігання стресу. Тому в цьому розділі ми опишемо основні принципи психічного здоров'я та розглянемо правильне харчування, фізичні вправи, сон і відпочинок, а також техніки релаксації.

Харчування. Склад нашого раціону дуже важливий для боротьби зі стресом, оскільки правильний вибір продуктів допомагає нашому організму краще справлятися з повсякденними турботами. Важливо їсти регулярно, їсти меншими порціями і добре пережовувати кожен шматок, тому не поспішайте під час їжі. Їжа повинна бути смачною і легкозасвоюваною, і ні в якому разі не можна переїдати. Також варто звертати увагу на склад і поживну цінність їжі, яку ми їмо. Їжа повинна бути свіжою та якісною і містити достатню кількість вітамінів В, С та Е, які допомагають нам боротися зі стресом [34]. Іншими важливими поживними речовинами є кальцій, хром, залізо, магній, калій та цинк, які містяться, наприклад, у цільнозерновій муці, рибі, овочах або яйцях.

Для здорового тіла та гармонії між розумом і душею дієтологи рекомендують вживати 5 порцій фруктів і овочів, 3 порції молочних продуктів (мають заспокійливі властивості), 3 порції зернових або зернових продуктів для отримання клітковини, 1-2 порції нежирного м'яса (риба 3 рази на тиждень, птиця 2 рази і червоне м'ясо 1 раз на тиждень). Наш раціон складається не тільки з їжі, але і з напоїв. Найкраще пити чисту воду, 6-8 склянок на день. Вода виводить з організму непотрібні та шкідливі речовини, а також сприяє зниженню ваги. Корисні також фруктові та овочеві соки, і, нарешті, чай. Крім того, зелений чай містить багато антиоксидантів, вітамінів і корисних мінералів. Якщо ви відчуваєте стрес, варто спробувати різні трави, які мають заспокійливу дію, наприклад, ромашка, меліса, хміль, лаванда або валеріана. Зазвичай їх використовують для приготування трав'яного чаю, але їх також можна приймати у вигляді таблеток, порошку або розчину [35, 1751-1759].

Фізична активність. Рух є ще одним важливим елементом у боротьбі зі стресом, але, на жаль, працівники на роботі та учні в школі більшу частину часу сидять і мало рухаються. Проте рух є дуже ефективним і позитивно впливає не тільки на фізичний стан, але й на психічний. Ендорфіни сприяють гарному настрою [32]. Крім того, коли ми займаємося фізичними вправами, ми не думаємо про свої проблеми і можемо «очистити голову». Існує багато різних вправ і видів спорту, якими можна займатися. Деякі з них є більш вимогливими з точки зору рухів і фізичних навантажень, наприклад біг, велоспорт або теніс, а інші більше спрямовані на релаксацію, розтяжку тіла і позбавлення від негативних думок, наприклад пауер-йога. Фізична активність на свіжому повітрі також дуже корисна і може практикуватися незалежно від віку і фізичної форми. Все залежить від того, яку фізичну активність ви оберете. Найголовніше, щоб вона приносила задоволення і хороше самопочуття. Це стосується всіх вправ, для яких необхідно дотримуватися певних принципів. По-перше, не слід змінювати свої можливості. Якщо дотримуватися цих принципів, то, швидше за все, ви будете задоволені після фізичних вправ.

Сон. Сон відіграє дуже важливу роль у житті людини, оскільки займає приблизно третину доби. Дорослі повинні спати приблизно 7–8 годин, щоб організм міг відпочити, відтворитися і відновити сили. Деякі люди можуть спати більше 10 годин, що, згідно з дослідженнями, не є корисним для їхнього організму. Такий сон вважається нездоровим, так само як і сон менше 6 годин на добу. Недостатній сон може спричинити різні захворювання, наприклад діабет. Важливо також звертати увагу на те, коли людина лягає спати. До півночі сон глибший і дає організму більше енергії. Під час глибокого сну організм виробляє мелатонін, гормон, який, серед іншого, нейтралізує дію шкідливих вільних радикалів. Тому важливо, щоб протягом ночі людина пройшла всі фази сну. Рекомендується випити склянку теплого молока перед сном, заварити чашку чаю або прийняти теплу ванну, лягати спати і вставати в один і той же час щодня, вставати відразу після пробудження, не спати вдень, використовувати ліжко тільки для сну, не дивитися телевізор і не читати в ліжку. Також важливо створити певні умови в спальні. Перед сном не слід думати про свої проблеми, дивитися захоплюючі фільми або робити виснажливі фізичні вправи. Краще розслабитися і заспокоїтися. Якщо дотримуватися цих принципів, то, швидше за все, якість сну покращиться і ви будете почувати себе краще.

Релаксація заспокоює розум, зменшує стрес, уповільнює старіння, покращує пам'ять, знижує артеріальний тиск та має інші корисні ефекти. Існують різні техніки релаксації, і кожен може вибрати найбільш підходящу для себе. Ви можете відпочивати самотійно вдома або в групі з іншими людьми та тренером. Так ви швидше освоїте ефективні техніки, але цей метод підходить не всім. По-перше, вам потрібно позбутися всіх небажаних думок, розслабитися і зосередитися тільки на своєму тілі. На думку психологів, ви повинні «закритися» і «відключитися» від зовнішнього світу. Це «відключення» або значне послаблення духовних зв'язків із зовнішнім світом зазвичай є найважливішим фактором на підготовчому етапі релаксації. Також важливо носити зручний одяг, який ніяк не обмежує і не заважає рухам. Добре,

якщо ви відпочиваєте щодня в один і той же час, наприклад, перед сном, тому що це сприяє кращому сну. Також рекомендується знайти тихе і зручне місце, де ніхто не буде вас турбувати, і в ідеалі використовувати це місце тільки для відпочинку. Повільна, розслаблююча музика може допомогти викликати відчуття спокою і розслаблення. До найвідоміших релаксаційних технік належать: йога, прогресивна релаксація Якобсона, яка включає напруження та розслаблення окремих груп м'язів, аутогенний тренінг, який базується на самогіпнозі та концентрації на певній думці, різні дихальні вправи та медитація. Під час виконання релаксаційних технік важливо звертати увагу на правильне виконання окремих положень тіла. Ніщо не повинно викликати біль, навпаки, ви повинні відчувати себе розслабленим і спокійним. Якщо під час релаксації ви відчуваєте труднощі або дискомфорт, це свідчить про зайве м'язове напруження. На закінчення слід зазначити, що не тільки вищезазначені техніки сприяють релаксації, але й релаксаційні ванни або масажі проти стресу також можуть допомогти. Ви можете спробувати ароматерапію з музикою.

Висновки до другого розділу.

Після опрацювання теоретичного матеріалу було проведено емпіричне дослідження. в дослідженні прийняли участь 60 здобувачів вищої освіти, які навчаються в ВНПЗ «ДГУ» віком від 18 до 23 років. Серед учасників дослідження- 42 майбутніх психолога та 18 майбутніх юристів. Середній вік- 20,36 років. В дослідженні прийняли участь 36 юнок (36%) 24 юнака (40%). В дослідженні приймали участь здобувачі освіти денної форми, які мешкають в Україні та навчаються на першому, другому, третьому й четвертому курсах бакалаврату.

Встановлено, що середній рівень загальної тривожності респондентів становить 32,61, що відповідає помірному рівню. Варто відзначити стандартне відхилення 10,82, яке вказує на різноманітність групи. Загальний рівень тривожності здобувачів вищої освіти не залежить від статі й фаху навчання,

але залежить від курсу навчання- на першому й четвертому курсах спостерігається підвищення рівня загальної тривожності.

Визначено, що більшість учасників дослідження мають низький (20%) та середній рівень (50%) рівень стресу, але 30% респондентів демонструють високий рівень стресу. Встановлено, що здобувачі освіти першого курсу денної форми навчання в бакалавраті мають найвищий рівень стресу, що пов'язано з адаптацією до умов навчання в закладі вищої освіти. На другому й третьому курсі рівень стресу знижується, а на четвертому знову підвищується, що може бути пов'язано з написанням дипломної роботи, складанням випускних іспитів та подальшою професійною діяльністю. Відмінності між показниками статистично достовірні. В нашому дослідженні не виявлені статистично значущі відмінності між показниками рівня стресу у юнаків та юнок, а також у майбутніх психологів та юристів.

З'ясовано, що українські здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні в складних умовах повномасштабного військового вторгнення, коли існує реальна небезпека для життя, найчастіше використовують емоційно-орієнтований копінг та стратегію уникнення для подолання стресу. Проте, варто звернути увагу, що практично половина респондентів (44%) використовує й конструктивну проблемно-орієнтовану копінг стратегію. І, лише кожен п'ятий здобувач освіти вищої школи, який прийняв участь в дослідженні звертається по соціальну підтримку, що може бути обумовлено страхом відмови й неприйняття іншими.

Встановлено, що більшість респондентів, які здобувають вищу освіту в умовах довготривалого воєнного стану мають середній (45%) та високий (30%) рівень стресостійкості, однак, кожен четвертий учасник дослідження демонструє низький рівень стресостійкості, що може бути небезпечним для ментального та фізичного здоров'я. В нашому дослідженні не виявлено статистично значущих відмінностей в показниках рівня стресу представників різної статі та між показниками у здобувачів вищої освіти різної фахової

спрямованості. З віком та підвищенням курсу навчання зростає стресостійкість здобувачів вищої освіти.

Отже, здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні, найчастіше використовують когнітивний канал (50%), 20% звертаються по допомогу до друзів, 15% використовують яскраві прояви емоцій, 12% для подолання стресу найчастіше використовують гумор та уяву. Варто звернути увагу, що лише 10% респондентів використовують фізичні вправи для подолання стресу, й для 5% провідними є віра та сенс.

Після описово-порівняльної статистичної обробки отриманих результатів та оцінки рівномірності розподілу даних за методом Колмогорова-Смирнова для встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками було проведено кореляційний аналіз Спірмена з використання програми Excel.

Проведене дослідження дозволило виявити кілька критичних закономірностей у поведінці студентів. Виявлено найсильніший прямий зв'язок. Це свідчить про те, що зі зростанням тривожності студенти схильні не вирішувати проблеми, а «ховатися» від них через механізми відволікання та дистанціювання. Тісний зв'язок стресу та тривоги ці стани у вибірці є майже нерозривними: високий рівень стресу автоматично провокує зростання тривожності. Емоційно-орієнтовані стратегії мають значущу позитивну кореляцію як із тривожністю, так і зі стресостійкістю. Це може вказувати на те, що для цієї вибірки емоційне реагування є звичним, але не обов'язково ефективним способом «проживання» стресу. Проблемно-орієнтовані стратегії не продемонстрували статистично значущого впливу на зниження тривожності. Це свідчить про те, що в умовах війни звичайне планування та логіка не здатні нівелювати глибоку емоційну напругу. Кореляція соціального фактора з тривогою та стресом є слабкою. Це вказує на те, що зовнішня підтримка для даної групи респондентів є допоміжним, але недостатнім ресурсом для якісної зміни психологічного стану.

Провідним механізмом реагування на стрес у студентів є уникнення, що лише консервує високий рівень тривожності, тоді як традиційні методи (логіка та підтримка) мають обмежений ефект.

Розроблені практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни

ВИСНОВКИ

Взаємодія між здатністю тримати удар та рівнем внутрішньої напруги у здобувачів вищої освіти сьогодні визначається кількома ключовими закономірностями. Психологічна стійкість діє як протизвага тривозі. Чим краще розвинені навички саморегуляції, тим ефективніше студент опановує стан невизначеності, не дозволяючи тривозі паралізувати діяльність. У воєнний час нульової тривожності не існує. Навіть найбільш загартовані особи відчувають дискомфорт, проте висока стресостійкість працює як «бронезилет» — вона не прибирає небезпеку, але мінімізує її руйнівні наслідки для психіки. Стійкі здобувачі вищої освіти зазвичай обирають раціональний шлях (аналіз, планування, пошук рішень). Ті ж, чий рівень резильєнтності нижчий, частіше впадають в емоційну реактивність або намагаються ігнорувати проблему (уникання), що лише підсилює тривогу. Соціальні зв'язки та попередній досвід подолання криз виступають каталізаторами стійкості, допомагаючи легше адаптуватися до екстремальних умов навчання. В умовах війни головним завданням є не ліквідація тривоги, а зміцнення стресостійкості як ресурсу, що дозволяє залишатися функціональним попри зовнішні загрози.

Після опрацювання теоретичного матеріалу було проведено емпіричне дослідження. в дослідженні прийняли участь 60 здобувачів вищої освіти, які навчаються в ВНПЗ «ДГУ» віком від 18 до 23 років. Серед учасників дослідження- 42 майбутніх психолога та 18 майбутніх юристів. Середній вік- 20,36 років. В дослідженні прийняли участь 36 юнок (36%) 24 юнака (40%). В дослідженні приймали участь здобувачі освіти денної форми, які мешкають в Україні та навчаються на першому, другому, третьому й четвертому курсах бакалаврату.

Встановлено, що середній рівень загальної тривожності респондентів становить 32,61, що відповідає помірному рівню. Варто відзначити стандартне відхилення 10,82, яке вказує на різноманітність групи. Загальний рівень

тривожності здобувачів вищої освіти не залежить від статі й фаху навчання, але залежить від курсу навчання- на першому й четвертому курсах спостерігається підвищення рівня загальної тривожності.

Визначено, що більшість учасників дослідження мають низький (20%) та середній рівень (50%) рівень стресу, але 30% респондентів демонструють високий рівень стресу. Встановлено, що здобувачі освіти першого курсу денної форми навчання в бакалавраті мають найвищий рівень стресу, що пов'язано з адаптацією до умов навчання в закладі вищої освіти. На другому й третьому курсі рівень стресу знижується, а на четвертому знову підвищується, що може бути пов'язано з написанням дипломної роботи, складанням випускних іспитів та подальшою професійною діяльністю. Відмінності між показниками статистично достовірні. В нашому дослідженні не виявлені статистично значущі відмінності між показниками рівня стресу у юнаків та юнок, а також у майбутніх психологів та юристів.

З'ясовано, що українські здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні в складних умовах повномасштабного військового вторгнення, коли існує реальна небезпека для життя, найчастіше використовують емоційно-орієнтований копінг та стратегію уникнення для подолання стресу. Проте, варто звернути увагу, що практично половина респондентів (44%) використовує й конструктивну проблемно-орієнтовану копінг стратегію. І, лише кожен п'ятий здобувач освіти вищої школи, який прийняв участь в дослідженні звертається по соціальну підтримку, що може бути обумовлено страхом відмови й неприйняття іншими.

Встановлено, що більшість респондентів, які здобувають вищу освіту в умовах довготривалого воєнного стану мають середній (45%) та високий (30%) рівень стресостійкості, однак, кожен четвертий учасник дослідження демонструє низький рівень стресостійкості, що може бути небезпечним для ментального та фізичного здоров'я. В нашому дослідженні не виявлено статистично значущих відмінностей в показниках рівня стресу представників різної статі та між показниками у здобувачів вищої освіти різної фахової

спрямованості. З віком та підвищенням курсу навчання зростає стресостійкість здобувачів вищої освіти.

Отже, здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в дослідженні, найчастіше використовують когнітивний канал (50%), 20% звертаються по допомогу до друзів, 15% використовують яскраві прояви емоцій, 12% для подолання стресу найчастіше використовують гумор та уяву. Варто звернути увагу, що лише 10% респондентів використовують фізичні вправи для подолання стресу, й для 5% провідними є віра та сенс.

Після описово-порівняльної статистичної обробки отриманих результатів та оцінки рівномірності розподілу даних за методом Колмогорова-Смирнова для встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками було проведено кореляційний аналіз Спірмена з використання програми Excel.

Проведене дослідження дозволило виявити кілька критичних закономірностей у поведінці студентів. Виявлено найсильніший прямий зв'язок. Це свідчить про те, що зі зростанням тривожності студенти схильні не вирішувати проблеми, а «ховатися» від них через механізми відволікання та дистанціювання. Тісний зв'язок стресу та тривоги ці стани у вибірці є майже нерозривними: високий рівень стресу автоматично провокує зростання тривожності. Емоційно-орієнтовані стратегії мають значущу позитивну кореляцію як із тривожністю, так і зі стресостійкістю. Це може вказувати на те, що для цієї вибірки емоційне реагування є звичним, але не обов'язково ефективним способом «проживання» стресу. Проблемно-орієнтовані стратегії не продемонстрували статистично значущого впливу на зниження тривожності. Це свідчить про те, що в умовах війни звичайне планування та логіка не здатні нівелювати глибоку емоційну напругу. Кореляція соціального фактора з тривогою та стресом є слабкою. Це вказує на те, що зовнішня підтримка для даної групи респондентів є допоміжним, але недостатнім ресурсом для якісної зміни психологічного стану.

Провідним механізмом реагування на стрес у студентів є уникнення, що лише консервує високий рівень тривожності, тоді як традиційні методи (логіка та підтримка) мають обмежений ефект.

Розроблені практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни

З огляду на складні соціально-економічні умови та воєнний стан в Україні, пошук шляхів збільшення особистих життєвих ресурсів та покращення адаптації до складних умов життя, особливо для студентів, які мають стати рушійною силою відродження нашої країни, відкриває нові горизонти як для наукових досліджень, так і для практичних розробок. На нашу думку, лонгітюдне дослідження протягом наступних 5–10 років дозволить визначити вплив академічного стресу на професійний успіх студентів та на психічне здоров'я покоління, яке змушене було здобувати вищу освіту в умовах повномасштабного військового вторгнення. Ще одним цікавим напрямом, на нашу думку, може стати порівняння стратегій подолання академічного стресу серед студентів різних форм навчання — денної та заочної.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. Магістерський наук. вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 37–50.
3. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини, № 4, 2010. С. 188-199
4. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини / А. О. Губар // Наука і освіта. 2010. № 3. С. 23–25.
5. Гуцуляк Н., Чуйко О., Дуб В. Стратегії подолання професійного стресу в управлінській діяльності Наука і освіта, Випуск 1, 2024 DOI:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-8>
6. Дубчак Г.М. Аналіз навчального стресу студентів: гендерний аспект. / Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. – К., 2017. С. 39–47.
7. Дучимінська Т. І. Психодіагностика та математичні методи в психології: за освітньо-професійними програмами Психологія та Практична психологія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології. Луцьк, 2020. 22 с.
8. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія: навч. посібн. / Л.М.Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В.Торгова, А.М. Гриненко. – К.: КНЕУ, 2003. – 315 с.
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях– Київ: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

10. Іванова І. О., Мартинюк І. А. Стиль мисленнєвої діяльності сучасної студентської молоді як науково-практична проблема. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». Т. 12. №. 3. С. 32-43.
11. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 2. С. 109-116.
12. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.
13. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. – 256 с.
14. Коваленко, А. В. (2021). "Вплив соціального середовища на адаптацію студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі." Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки, 4, 56–62.
15. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2005. – Т. 5 : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. С. 96–102.
16. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137-143.
17. Кузнєцова О. В. Особливості стресостійкості студентів з різними когнитивними стилями: кваліф. (магістерська) робота: спец. 053 Психологія. ДНУ імені Василя Стуса. Вінниця, 2022. – 81 с.
18. Латенко С.Б. Формування резильєнтності студентської молоді методами фізичної терапії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Dragomanov Ukrainian State University Випуск 3К (176) 2024. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).62](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).62)
19. Лисенкова І. П. Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08 – спеціальна

психологія. Київ : Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2019. 512 с.

20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

21. Онуфрієнко М. Когнітивний стиль як одна із стильових характеристик індивідуальності. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Вип. 35. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С. 138-142.

22. Павлович Ю. В., Коструба Н. С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень. 2020. С. 324-327.

23. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». Габітус: наук. журн. Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій. Одеса, 2021. Вип. 26 . С. 117-121.

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

25. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. 022. Вип. 14. С. 9-15.

26. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – Київ : Міленіум, 2006. – 204 с.

27. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. X., Вип. 16. С. 564–574.

28. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007. Т. – IX, ч. 4. С. 399– 404.

29. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. С. 18–30.
30. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
31. Abbas J. , Kumari K., Al-Rahmi W.M. (2024) Quality management system in higher education institutions and its impact on students' employability with the mediating effect of industry-academia collaboration *Journal of Economic and Administrative Sciences*, 40 (2) 325-343, <https://doi.org/10.1108/JEAS-07-2021-0135>
32. Adams, R.V. (2019) Blair Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance *Sage Open*, 9 (1) , <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
33. Amirkhan J. (1990) A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. Retrieved 30 May 2025, from URL : <https://psycnet.apa.org/record/1991-11477-001>
34. Ball T. M. & Gunaydin L. A. (2022) Measuring maladaptive avoidance: from animal models to clinical anxiety *Neuropsychopharmacology volume 47, pages978–986* Retrieved 30 May 2025, from URL : <https://www.nature.com/articles/s41386-021-01263-4>
35. Barbayannis G., Bandari M., Zheng X, Baquerizo H. , Pecor K.W, Ming X. (2022) Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
36. Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., et al. (2008). "The runner's high: Opioidergic mechanisms in the human brain." *Cerebral Cortex*, 18(11), 2523-2531.
37. Choi J. (2020) Impact of stress levels on eating behaviors among college students *Nutrients*, 12 (5) , p. 1241, <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
38. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

39. Deng Y., Cherian J., Khan N.U.N., Kumari K., Sial M.S., Comite U., Gavurova B., (2022) PopFamily and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance *Frontiers in Psychiatrie*, 13, Article 869337 <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>
40. Dhabhar A., (2018) A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
41. Farah Naaz Fathima Phyllis Awor, Yi-Chun Yen, Nancy Angeline Gnanaselvam, Fathiah Zakham (2020) Challenges and coping strategies faced by female scientists—A multicentric cross sectional study, *Journals.plos.* <http0s://doi.org/10.1371/journal.pone.0238635>
42. Finstad G. L., Giorgi G., Lulli L. G. C. Pandolfi. Foti G., José M. León-Perez, Francisco J. Cantero-Sánchez, Mucci N. (2021) Resilience, Coping Strategies and Posttraumatic Growth in the Workplace Following COVID-19: A Narrative Review on the Positive Aspects of Trauma *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(18), 9453; <https://doi.org/10.3390/ijerph18189453>
43. Frydenberg, E., & Lewis, R.(2000) Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal.. № 37. P. 727–745.* <https://doi.org/10.3102/00028312037003727>
44. Galian, I., Galian, O., & Myshchyshyn, M. (2024). Coping strategies in youth behavior models under martial law. Insight: Psychological Dimensions of Society, 12, 44–65. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-17> (Scopus)
45. Gobena, G. A. (2024). Effects of academic stress on students' academic achievements and its implications for their future lives. *Anatolian Journal of Education*, 9(1), 113-130. <https://doi.org/10.29333/aje.2024.918a>
46. Heffer T., Willoughby T.(2017) A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. Retrieved 30 May 2025, from URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>

47. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources—A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
48. Jiménez-Mijangos L. P., Rodríguez-Arce J., Martínez-Méndez R., Reyes-Lagos J. J. (2022) Advances and challenges in the detection of academic stress and anxiety in the classroom: A literature review and recommendations <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11324-w>
49. Karamushka L. M., Snigur Yu. S. (2020). Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for psychological health of individuals and organizations. *Actual problems of psychology. Volume I. Issue 55 P. 3–12*. Retrieved 30 May 2025, from URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf
50. Krawford K. S. (2019) Stress - definitions & coping strategies. Retrieved 30 May 2025, from URL : https://www.academia.edu/2373437/Stress_definitions_and_coping_strategies
51. Kushnir Yu. V., Yaremiychuk O. V. (2021) Features of stress resistance in individuals with different cognitive styles *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Psychology. – Uzhhorod: Publishing House “Gelvetika,”. – Issue 4. – P. 56–59*. Retrieved 30 May 2025, from URL <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42638>
52. Lazarus R. S.(1993) Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 1993, Vol. 55, No. 3, pp. 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>.
53. Lahad, M. (2016) From Victim to Victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency *Traumatology* 23(1):27-34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
54. Marconcin P., Werneck A.O. Peralta M., (2022) The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review *BMC Public Health*, 22 , p. 209, . <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>

55. Melnichuk, I. (2021). Strategies for overcoming stress in adolescence. *Collection of materials from the III International Scientific and Practical Conference “Sociocultural and Psychological Dimensions of Personality Development.” Kherson, November 20-23,2021, OLDI, Pp. 166–169.* Retrieved 30 May 2025, from URL; <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/15295>
56. Moritz S. , Jahns A.K. , Schröder J., Berger T., Lincoln T.M., Klein J.P. , Göritz A.S. (2016) More adaptive versus less maladaptive coping: What is more predictive of symptom severity? Development of a new scale to investigate coping profiles across different psychopathological syndromes *J Affect Disord, 191* , pp. 300-307 Retrieved 30 May 2025, from URL <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032715306960>
57. Murphy, L. B. (1962). The widening world of childhood: Paths toward maturity. *Oxford, UK: Basic Books, 399 p,*
58. Psycho-emotional state of teachers and students: a survey among the university community “How are you?” . Brief report /All-Ukrainian mental health program initiated by Olena Zelenska. Coordination Center for Mental Health of the Cabinet of Ministers of Ukraine (2024) Retrieved 30 May 2025, from URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/945/94527/opituvannia-zvo-ti-iaak.pdf>
59. Predko V. (2022) Psychological features of coping strategies in education participants with different levels of life expectancy *Scientific notes of V.I. Vernadsky Ternopil National University. Series: Psychology Volume 33 (72) No. 2*, pp. 64-72 <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
60. Silva E. L. and de Oliveira V. M.(2024) Typological Scale of Learning Anxiety: Eliminating Obstacles in Higher Education <https://doi.org/10.5772/intechopen.1004573>
61. Shebanova V. I., Didenko G. O.(2019) Coping behavior in modern psychological research. *Problems of modern psychology. Issue 39. P. 368–379.* Retrieved 30 May 2025, from URL: http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21

REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21
P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2018_39_32

62. Stanisławski K. (2019) The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress *Front Psychol*, 10 p. 694 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
63. Tkachyshyna O. (2022) Personal potential as the basis for the formation of constructive coping strategies. *J. Scientific notes of Taurida National VI Vernadsky University series Psychology* <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09>
64. Toribio C. and Franco S., (2016) A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
65. Travis J. , Kaszycki A., Geden M., Bunde J. (2020) Some stress is good: the challenge-hindrane framework, academic self-efficacy, and academic outcomes *J. Educ. Psychol.*, 112 , p. 1632, , <https://doi.org/10.1037/edu0000478>
66. Yang C. , Chen A. , Chen Y. (2021) College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: the role of academic workload, separation from school, and fears of contagion *PLoS One*, 16 (2) , <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
67. Ye L., Posada A., Liu Y. (2018) The moderating effects of gender on the relationship between academic stress and academic self-efficacy *Int. J. Stress Manag.*, 25 (S1), pp. 56-61, <https://doi.org/10.1037/str0000089>
68. Yaribeygi H., Panahi Y, Sahraei H, Johnston T. P, Sahebkar A. (2017) The impact of stress on body function: A review <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Ч. Д. Спілбергера-Ю. Ханіна (СХ)

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими

запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

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 відпочившим.
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 в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я відчуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
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.

Додаток Б

Рівень стресостійкості

1	1
2	1
3	2
3	1
5	1
6	2
7	2
8	3
9	2
10	2
11	2
12	2
13	2
14	2
15	2
16	2
17	3
18	2
19	3
20	1
21	2
22	3
23	3
24	3
25	3
26	3
27	3
28	3
29	3

30	2
31	3
32	1
33	1
34	2
35	2
36	2
37	2
38	2
39	2
40	3
41	3
42	3
43	3
44	3
45	3
46	3
47	3
48	3
49	3
50	3
51	3
52	3
53	3
54	3
55	3
56	3
57	3
58	3
59	3
60	3

Додаток Ж

Рівень особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілберга та Ю. Ханіна

№	Особистісна тривожність
1	34

2	36
3	35
3	28
5	51
6	53
7	50
8	27
9	38
10	48
11	49
12	40
13	41
14	52
15	27
16	42
17	54
18	49
19	48
20	25
21	35
22	42
23	42
24	25
25	27
26	35
27	24
28	26

29	54
30	56
31	54
32	27
33	53
34	54
35	57
36	58
37	54
38	56
39	52
40	49
41	36
42	48
43	47
44	48
45	52
46	52
47	34
48	57
49	48
50	44

