МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану

Здобувач вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня
групи ПСБ-22-1, _____ **М. В. Громак**
спеціальності 053 «Психологія» *підпис ЗВО*
ОПП «Психологія»

Науковий керівник _____ **М. Ю. Заушнікова**
підпис наукового керівника к. психол. наук,
доцент

Гарант освітньо-професійної
програми _____ **М. Ю. Заушнікова**
підпис гаранта ОПП к. психол. наук,
доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» червня 2026 р. №11

Завідувач кафедри _____ **І. О. Пєтухова**
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 11 08.06.26 _____

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки: до захисту 04.06.26 _____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту: 85 09.06.2026 _____

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А. М. Маслюк

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ І. Е. Коваленко

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І. О. Пєтухова

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М. Ю. Заушнікова

(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І. О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
здобувача вищої освіти

Громак Марії Володимирівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану**
Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 05.06.2026.

Цільова установка: проаналізувати сутність основних теоретичних підходів щодо досліджуваної проблеми у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі; емпірично дослідити особливості тривожності як складової психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти. На основі теоретико-емпіричних результатів дослідження розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності у здобувачів в умовах військового стану.

Мета роботи: теоретико-емпіричне вивчення особливостей тривожності як складової психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Об'єкт роботи: психоемоційна сфера здобувачів вищої освіти.

Предмет роботи: психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

База дослідження: Загальну вибірку склали 40 здобувачів 3-4 курсів, які навчаються у Державному податковому університеті.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконан	
		За планом	
1	2	3	
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	
10.	Захист роботи	06.06.2026	

1. Дата видачі завдання 01.10.2025
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ М. Ю. За
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.
4. Завдання до виконання отримав

   здобувач вищої освіти _____

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану**

Мета роботи: теоретико-емпіричне вивчення особливостей тривожності як складової психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Об'єкт роботи: психоемоційна сфера здобувачів вищої освіти.

Предмет роботи: психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Теоретично досліджено психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Визначено теоретичні підходи до визначення рівня тривожності у здобувачів вищої освіти.

Емпірично вивчено основні характеристики тривожності здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Проведено інтерпретацію результатів емпіричного вивчення тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Установлено, що в більшості обстежених студентів переважають підвищений і високий рівні тривожності, причому особистісна тривожність домінує над ситуативною, що свідчить про закріплення тривожності як стійкої особистісної риси в умовах тривалого стресу. Виявлено гендерні відмінності у показниках тривожності та значущі позитивні взаємозв'язки між результатами застосованих методик.

На підставі отриманих даних розроблено психологічні рекомендації щодо зниження тривожності, адресовані здобувачам вищої освіти, практичним психологам та науково-педагогічним працівникам.

Ключові слова: тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, психоемоційна сфера, здобувачі вищої освіти, військовий стан, емоційна саморегуляція, психологічна стійкість.

ABSTRACT

This study examines the psychological characteristics of anxiety among higher education students under martial law from a theoretical perspective.

Theoretical approaches to assessing anxiety levels among higher education students have been identified.

The main characteristics of anxiety among higher education students under martial law have been empirically investigated.

The results of the empirical study of anxiety among higher education students under martial law have been interpreted. It was established that elevated and high levels of anxiety predominate among the majority of surveyed students, with personal anxiety dominating situational anxiety, indicating the consolidation of anxiety as a stable personality trait under conditions of prolonged stress. Gender differences in anxiety indicators and significant positive correlations between the results of the applied methods were identified.

Based on the obtained data, psychological recommendations for reducing anxiety were developed, addressed to higher education students, practicing psychologists, and academic and teaching staff.

Keywords: anxiety, situational anxiety, trait anxiety, psycho-emotional sphere, higher education students, martial law, emotional self-regulation, psychological resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП…….…….....8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……..……12

1.1. Тривожність як складова психоемоційної сфери…….12

1.2. Тривожність як провідний компонент психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану……16

1.3. Формування тривожності на різних вікових періодах……20

Висновки до першого розділу……..24

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ…….……25

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження тривожності здобувачів вищої освіти…….……..25

2.2. Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей тривожності студентів……...…30

2.3. Психологічні рекомендації щодо зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану……39

Висновки до другого розділу……46

ВИСНОВКИ……...…49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...…53

ДОДАТКИ……..……57

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна, що триває в Україні, суттєво трансформувала всі сфери суспільного життя, зокрема систему вищої освіти та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Студентська молодь опинилася в умовах постійної загрози безпеці, інформаційного перенавантаження, вимушених міграцій, втрати стабільності, порушення звичних соціальних зв'язків та змін традиційних освітніх форматів. Навчання в умовах воєнного стану супроводжується стресом, емоційною напругою, тривогою за власне життя та життя близьких, а також невизначеністю майбутнього, що безпосередньо відображається на психічному здоров'ї студентів.

Психоемоційна сфера особистості є підґрунттям психічного здоров'я, оскільки забезпечує здатність людини адекватно реагувати на стресові ситуації, регулювати власні емоційні стани, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективну життєдіяльність. Для здобувачів вищої освіти вона має особливе значення, адже студентський вік характеризується інтенсивним особистісним, професійним та емоційним становленням. Умови воєнного стану значно ускладнюють цей процес, створюючи тривалу психоемоційну напругу та підвищений рівень емоційної вразливості [18].

Актуальність обраної теми зумовлена зростанням кількості негативних психоемоційних проявів серед студентської молоді, зокрема підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, симптомів емоційного вигорання, порушень сну, зниження навчальної мотивації та адаптаційних можливостей. Особливу увагу в умовах війни привертає саме тривожність як один із найбільш поширених та стійких психоемоційних станів, що впливає на когнітивну діяльність, емоційну регуляцію та загальний рівень психологічного благополуччя студентів.

Проблема психоемоційного благополуччя здобувачів вищої освіти ґрунтовно висвітлена у працях зарубіжних і вітчизняних психологів. Так, особливості переживання тривожності та її вплив на діяльність особистості досліджувалися у працях Ч. Спілбергера, А. Бека, К. Хорні, а питання реагування особистості на тривалі стресові впливи розкриті у транзакційній теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [20]. Значний внесок у вивчення механізмів емоційної саморегуляції та психологічної стійкості зробили Дж. Гросс і А. Мастен. Водночас умови воєнного стану формують новий соціально-психологічний контекст, що зумовлює потребу у цілеспрямованому

дослідженні психоемоційної сфери студентської молоді як соціально вразливої групи населення.

Об’єкт дослідження - психоемоційна сфера здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження - психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Мета дослідження - теоретико-емпіричне вивчення особливостей тривожності як складової психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Завдання дослідження:

1.Проаналізувати наукові підходи до вивчення тривожності особистості у психологічній літературі.

2.Емпірично дослідити тривожність як складову психоемоційної сфери в умовах військового стану.

3.Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Методи та методики дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань використано теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел; емпіричні методи: Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора), GAD-7 – Опитувальник з генералізованої тривоги, Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д.Спілбергера - Ю. Л. Ханіна; методи якісного аналізу та інтерпретації результатів дослідження; математичні методи: описова статистика (M, SD, %), коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s); Microsoft Excel, SPSS Statistics 26.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про тривожність особистості та особливості функціонування в умовах екстремального соціального стресу.

Практична значущість дослідження полягає у розробці психологічних рекомендацій щодо зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти, науково-педагогічними працівниками, а також фахівцями у сфері психологічного супроводу студентської молоді.

Методологічну основу роботи складають сучасні теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей тривожності особистості, зокрема концепції стресу та копінгу, когнітивні моделі тривожності, а також теорії емоційної саморегуляції та психологічної стійкості особистості в умовах тривалого соціального стресу.

Експериментальна база дослідження. Психологічне дослідження було проведено на базі Державного податкового університету. У дослідженні взяли участь студенти 3 та 4 курсів у кількості 40 осіб з яких: 24 студенти жіночої статі, 16 студентів чоловічої статі.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку

використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок. Список використаних джерел налічує 41 найменувань.

Апробація дослідження. Основні положення та результати дослідження були опубліковані у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції: Токар Ю. А., Заушнікова М. Ю. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 22–24 квітня 2026 року. Ірпінь : Державний податковий університет.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Тривожність як складова психоемоційної сфери

Тривожність є одним із ключових феноменів сучасної психологічної науки, що привертає увагу дослідників з огляду на її широку поширеність і суттєвий вплив на якість життя особистості. У психологічній літературі поняття «тривожність» трактується неоднозначно — залежно від теоретичного підходу та дослідницької традиції. Тривожність як психологічний конструкт включає в себе стан внутрішнього неспокою, передчуття загрози, схильність особистості відчувати тривогу в різноманітних ситуаціях [1, с. 23].

Психоемоційна сфера особистості є складним багаторівневим утворенням, що охоплює емоційні стани, почуття, переживання та їх регуляцію. Вона забезпечує адаптацію людини до мінливих умов середовища, підтримку внутрішньої рівноваги та психічного здоров'я. Тривожність, будучи стійкою характеристикою емоційного реагування, органічно вплетена в структуру психоемоційної сфери і є однією з її провідних складових [5, с. 47–48].

Вивчення тривожності у психологічній науці має тривалу історію. Значний внесок у розуміння природи цього явища зробили представники різних психологічних шкіл та напрямів. Засновником психоаналітичного підходу до вивчення тривоги був З. Фройд, який розрізняв реалістичну тривогу (реакція на зовнішню небезпеку), невротичну тривогу (пов'язана з неусвідомленими внутрішніми конфліктами) та моральну тривогу (страх порушення власних моральних норм) [7, с. 112]. Ці ідеї стали фундаментом для подальших досліджень у психоаналітичній традиції.

К. Хорні розвинула уявлення про тривожність у контексті міжособистісних відносин, вважаючи базову тривогу результатом порушень у ранніх взаємодіях

дитини з батьками та соціальним середовищем [10, с. 68]. За її концепцією, тривожність є не лише симптомом, а й рушійною силою особистісного розвитку, що спонукає людину до формування захисних стратегій поведінки. Г. Саліван, у свою чергу, розглядав тривожність переважно як міжособистісний феномен, що виникає в ситуаціях загрози самоповазі та соціальному схваленню [12, с. 89].

У когнітивно-поведінковій парадигмі тривожність досліджував А. Бек, який обґрунтував роль когнітивних схем у виникненні та підтриманні тривожних станів. На думку вченого, схильні до тривожності особи мають специфічні когнітивні установки, що зумовлюють перебільшення небезпеки й применшення власних ресурсів її подолання [3, с. 134]. Ця концепція є основою когнітивно-поведінкової терапії тривожних розладів, що підтверджена численними клінічними дослідженнями.

Дж. Гросс запропонував модель регуляції емоцій, яка виокремлює стратегії, що застосовуються на різних етапах емоційного процесу: когнітивне переоцінювання ситуації та придушення емоційного вираження. Дослідник показав, що когнітивне переоцінювання є значно адаптивнішою стратегією і асоціюється з нижчим рівнем тривожності та кращим психологічним благополуччям [33, p. 8]. Ці ідеї мають безпосереднє практичне значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження тривожності у студентів.

Фундаментальне значення для розмежування різних аспектів тривожності мала концепція Ч. Спілбергера, який запропонував розрізняти ситуативну та особистісну тривожність [21, с. 16]. Ситуативна (реактивна) тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозу і характеризується суб'єктивними відчуттями напруженості, нервозності, стурбованості та занепокоєння. Особистісна тривожність, натомість, є стійкою рисою характеру — стійкою схильністю сприймати певні ситуації як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеною тривогою.

Концепцію когнітивної обробки інформації при тривожності розвинули А. Бек та Д. Кларк, які запропонували інформаційно-процесуальну модель тривожних розладів. Згідно з цією моделлю, тривожні особи мають специфічний когнітивний зсув: вони автоматично виокремлюють потенційно загрозливі стимули і надають їм підвищену увагу, тоді як нейтральні або позитивні сигнали ігноруються [32, p. 53]. Ця диспозиція уваги формується в результаті попереднього досвіду і закріплюється у вигляді стійких когнітивних схем.

У вітчизняній психологічній науці тривожність традиційно вивчається у зв'язку з проблемами емоційної регуляції, стресу та адаптації особистості. А. М. Прихожан визначає тривожність як стійку індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у схильності суб'єкта до частих і інтенсивних переживань стану тривоги в найрізноманітніших ситуаціях, зокрема й у тих, які об'єктивно до цього не спонукають [16, с. 34]. Дослідниця розрізняє відкриту та приховану форми тривожності, кожна з яких має специфічні поведінкові прояви.

Важливо розрізняти поняття «тривога» і «тривожність». Тривога — це ситуативна, гостра і, як правило, короткочасна емоційна реакція на конкретний небезпечний чи невизначений подразник, що є нормальною і адаптивною. Тривожність, на відміну від тривоги, є стійкою особистісною властивістю, яка обумовлює схильність людини до частих і сильних переживань тривоги навіть там, де об'єктивна загроза мінімальна або взагалі відсутня [18, с. 9]. За даними сучасних досліджень, поширеність підвищеної тривожності серед дорослого населення досягає 15–20%, причому ці показники суттєво зростають в умовах соціальних катаклізмів [6, с. 58].

У структурному відношенні тривожність охоплює три взаємопов'язаних компоненти: когнітивний (тривожні думки, прогнози, очікування загрози), афективний (суб'єктивне переживання неспокою, страху, напруги) та поведінковий (уникання, гальмування активності, пошук захисту). Усі три компоненти тісно взаємодіють між собою, утворюючи самопідтримувальний

цикл тривожного реагування. Розуміння цієї структури є важливою передумовою для розробки ефективних втручань [4, с. 201].

Окремої уваги заслуговує розмежування між адаптивною та дезадаптивною тривожністю. Помірний рівень тривожності виконує мобілізуючу функцію — загострює увагу, підвищує готовність до дії і стимулює пошук виходу зі складної ситуації. Однак при хронічному перевищенні певного індивідуального порогу тривожність починає гальмувати діяльність, порушувати когнітивні процеси та виснажувати емоційні ресурси особистості. Цю закономірність відображає закон Єркса–Додсона, згідно з яким існує оптимальний рівень збудження для ефективної діяльності, а надмірне збудження, зумовлене тривогою, знижує продуктивність [6, с. 61].

Тривожність тісно пов'язана з іншими складовими психоемоційної сфери: самооцінкою, рівнем стресу, локусом контролю, копінг-стратегіями та психологічним благополуччям. Дослідження показують, що підвищена тривожність корелює зі зниженою самооцінкою, зовнішнім локусом контролю та неадаптивними копінг-стратегіями [2, с. 78]. Отже, тривожність є не ізольованим явищем, а органічним елементом цілісної психоемоційної сфери особистості, детермінованим як біологічними, так і соціально-психологічними чинниками.

Нейробіологічні дослідження свідчать про те, що тривожність пов'язана з активністю мигдалеподібного тіла — структури мозку, відповідальної за обробку емоційно значущих стимулів і формування реакцій страху та тривоги [9, с. 44]. У людей з підвищеною тривожністю спостерігається гіперактивність мигдалеподібного тіла і знижена активність префронтальних структур, відповідальних за когнітивний контроль емоцій. Це пояснює труднощі з регуляцією тривожних станів та необхідність комплексних підходів до їх корекції [15, с. 117].

Сучасні дослідження у галузі психофізіології свідчать, що тривожність пов'язана не лише зі структурами мозку, але й з активністю вегетативної нервової

системи. У стані тривоги активізується симпатична нервова система, що спричиняє прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску, напруження м'язів і посилення дихання. При хронічній тривожності ці реакції стають надмірними і стійкими, що призводить до психосоматичних порушень: розладів сну, головного болю, порушень апетиту та зниження імунітету [9, с. 49]. Саме тому тривожність розглядається як чинник ризику не лише для психічного, але й для фізичного здоров'я.

Ч. Спілбергер, розробляючи широковідому шкалу ситуативної та особистісної тривожності STAI, підкреслював, що особистісна тривожність є латентною диспозицією, яка актуалізується лише у ситуаціях, що суб'єктивно сприймаються як загрозливі [31, p. 17]. Цей інструмент набув статусу золотого стандарту вимірювання тривожності у психологічних дослідженнях і широко застосовується в Україні в адаптованій версії Ю. Ханіна.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що тривожність є багатовимірним психологічним феноменом, що займає центральне місце у психоемоційній сфері особистості. Вона поєднує в собі риси емоційного стану та стійкої особистісної властивості, охоплює когнітивні, афективні й поведінкові компоненти, і тісно пов'язана з іншими психологічними характеристиками. Розуміння природи тривожності та її структури є необхідною основою для вивчення її особливостей у конкретних групах населення, зокрема серед здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

1.2. Тривожність як провідний компонент психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану

Повномасштабна війна в Україні, кардинально змінила соціально-психологічний контекст функціонування усіх категорій населення, і особливо — молодого покоління. Здобувачі вищої освіти опинилися в умовах безпрецедентного стресового навантаження: постійна загроза фізичній безпеці, вимушена евакуація, втрата звичних соціальних зв'язків, невизначеність щодо

майбутнього та перехід до дистанційних форм навчання [11, с. 31]. Усе це разом зумовило стрімке зростання рівня тривожності серед студентської молоді.

Студентський вік (18–23 роки) є особливим сензитивним періодом, що характеризується формуванням ідентичності, виробленням самостійності, побудовою перших серйозних міжособистісних стосунків і початком професійного становлення [14, с. 56]. Саме в цей час особистість є особливо вразливою до впливу зовнішніх стресорів, оскільки механізми психологічної регуляції ще тільки формуються і закріплюються. Умови військового стану значно ускладнюють цей природний процес розвитку, накладаючи на нього потужне стресове навантаження [19, с. 88].

Дослідження психоемоційного стану студентів в умовах військового стану засвідчують значне зростання рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності. Відповідно до результатів опитувань, проведених у 2022–2024 роках на базі різних українських закладів вищої освіти, підвищений та високий рівень тривожності фіксується у 60–75% студентів [13, с. 23]. Причому у жінок показники тривожності, як правило, є вищими, ніж у чоловіків, що узгоджується з даними міжнародних досліджень та може бути пов'язане як з особливостями емоційного реагування, так і з різним рівнем безпосередньої загрози.

Психологічні дослідники виокремлюють кілька специфічних стресорів, що формують підґрунтя для розвитку тривожності серед студентів в умовах війни. По-перше, це загроза фізичній безпеці (повітряні тривоги, бомбардування, пряма загроза для життя). По-друге, інформаційне перевантаження — постійний потік тривожних новин, жертви та руйнування, що підтримує стан хронічного стресу [17, с. 67]. По-третє, соціальна ізоляція: багато студентів опинилися відірваними від рідних, друзів та звичного соціального життя.Також, академічний стрес, пов'язаний із необхідністю продовжувати навчання в умовах дистанційного або офлайн формату, з перебоями в електропостачанні та інтернет-зв'язку.

Важливим аспектом є вплив тривожності на академічну діяльність студентів. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на концентрації уваги, пам'яті та продуктивності мислення, що зумовлює зниження навчальної успішності та мотивації [8, с. 145]. Крім того, у тривожних студентів спостерігаються труднощі з плануванням і організацією навчальної діяльності, схильність до прокрастинації та перфекціонізму. Все це утворює хибне коло: академічні труднощі посилюють тривожність, а тривожність, у свою чергу, ускладнює академічну діяльність.

Соціально-психологічний контекст військового стану також суттєво впливає на характер міжособистісної взаємодії серед студентів. З одного боку, спільні переживання і необхідність взаємодопомоги можуть посилювати соціальну згуртованість і підтримку; з іншого — хронічний стрес, тривожність і нестабільність призводять до конфліктів, соціальної замкнутості та порушень у сфері міжособистісних стосунків [20, с. 103]. Дослідники відзначають зростання соціальної тривожності серед студентів, що проявляється у страху осуду, уникання публічних виступів і труднощах у самовираженні.

Особливої уваги заслуговує проблема хронічного стресу як тла для формування тривожності. Транзакційна теорія стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман підкреслює, що реакція на стресор визначається не лише його об'єктивними характеристиками, але й когнітивною оцінкою ситуації та наявними ресурсами справляння [34, p. 19]. В умовах воєнного стану ресурси студентів систематично виснажуються, що знижує їхню стресостійкість і підвищує вразливість до тривожних розладів.

Згідно з даними сучасних досліджень, студенти, які мають доступ до ефективних механізмів соціальної підтримки — від родини, друзів, наукових керівників та психологічних, — демонструють значно нижчі показники тривожності порівняно з тими, хто позбавлений такої підтримки [22, с. 39]. Це свідчить про важливість розвитку психологічних служб і систем підтримки у закладах вищої освіти, особливо в умовах тривалого стресу.

А. Мастен у своїй концепції «буденної магії» зазначає, що психологічна стійкість (резильєнтність) є не рідкісним явищем, притаманним виключно особливим людям, а природним результатом функціонування базових адаптивних систем людини — прив'язаності, регуляції, агентності та соціальної взаємодії [35, p. 231]. Саме тому студенти, навіть в умовах воєнного стресу, здатні демонструвати психологічну стійкість за наявності хоча б одного підтримуючого та відчуття причетності до значущої спільноти.

Слід також зазначити, що тривожність в умовах військового стану може набувати рис посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або генералізованого тривожного розладу, що вимагає спеціалізованої психологічної допомоги [23, с. 18]. Разом з тим важливо розрізняти нормальну адаптивну тривогу, яка є природною реакцією на реальну небезпеку, від патологічної тривожності, що потребує терапевтичного втручання. Психологи закладів вищої освіти відіграють ключову роль у виявленні студентів, які потребують допомоги, та у наданні своєчасної підтримки.

Важливу роль у підтримці психоемоційного стану студентів відіграє психологічна служба закладу вищої освіти. Практичні психологи університетів здійснюють індивідуальне консультування, проводять групові тренінги з управління стресом і тривожністю, організовують психоедукаційні заходи. Проте в умовах воєнного стану навантаження на психологічні служби суттєво зросло, тоді як кількість фахівців залишається недостатньою. За даними досліджень, лише близько 30% студентів, які потребують психологічної допомоги, реально її отримують, що свідчить про необхідність розширення та вдосконалення системи психологічного супроводу у вищій освіті [22, с. 42].

Отже, тривожність виступає провідним компонентом психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Вона суттєво впливає на академічну діяльність, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя студентів. Розуміння чинників, що зумовлюють її розвиток і

підтримання, є необхідною передумовою для розробки науково обґрунтованих програм психологічної підтримки студентської молоді.

1.3. Формування тривожності на різних вікових періодах

Тривожність не є статичним утворенням — вона формується і трансформується в процесі онтогенезу, набуваючи на кожному віковому етапі специфічних рис і функцій. Вивчення вікових особливостей тривожності дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми її виникнення та розвитку у студентській молоді [24, с. 78].

У ранньому дитинстві тривога виконує виключно адаптивну функцію — вона сигналізує про загрозу і мобілізує захисні реакції. Основним джерелом тривоги є розлучення з матір'ю або іншим значущим дорослим (сепараційна тривога), страх незнайомих людей та нових ситуацій [25, с. 44]. Якщо середовище є підтримуючим і передбачуваним, тривога залишається адаптивною і не переростає у стійку тривожність. У разі ж небезпечного, непослідовного або жорсткого виховання формується тривожний тип прив'язаності, що стає основою для розвитку хронічної тривожності у майбутньому.

У дошкільному та молодшому шкільному віці тривога пов'язана переважно з реакцією на оцінювання з боку значущих дорослих (батьків і вчителів), страхом зробити помилку і викликати незадоволення [26, с. 61]. У цей час формуються перші уявлення дитини про власну компетентність, і невдачі в навчальній чи ігровій діяльності можуть закладати підґрунтя для тривоги щодо власних здібностей. Шкільна тривожність є поширеним явищем і може суттєво впливати на адаптацію дитини та її навчальні досягнення.

Підлітковий вік характеризується інтенсифікацією тривожності, пов'язаної з процесами формування ідентичності, підвищеною значущістю думок однолітків та гострою потребою у належності до групи [27, с. 90]. Тривожність підлітків нерідко набуває соціального характеру — страх осуду, відкидання, публічного приниження. Цей вік є критичним для закріплення або послаблення

тривожних тенденцій: несприятливе соціальне оточення, шкільний буллінг або дисфункціональна родина можуть суттєво підвищити рівень тривожності, тоді як підтримка значущих дорослих і розвиток ресурсів подолання знижують її.

Рання юність і студентський вік є особливим етапом. З одного боку, завдяки розвитку когнітивних здібностей особистість набуває більших можливостей для усвідомлення та регуляції тривожних станів. З іншого — розширення соціального контексту та зростання відповідальності за власне майбутнє породжують нові джерела тривоги [28, с. 35]. Адаптація до умов закладу вищої освіти, завязування нових соціальних зв'язків, академічні вимоги та необхідність самостійно вирішувати повсякденні проблеми значно підвищують стресове навантаження на студента.

Слід зазначити, що тривожність у підлітковому і юнацькому віці може маскуватися під агресивну поведінку, демонстративні вчинки або байдужість. Ці прояви є своєрідними захисними механізмами, що дозволяють уникнути відкритого визнання власної вразливості. Розпізнавання замаскованої тривожності є важливим завданням психолога, оскільки без своєчасного втручання вона може закріплюватися і переходити у стійкі особистісні деформації або тривожні розлади [27, с. 94].

Студентський вік характеризується двома суперечливими тенденціями у сфері тривожності. По-перше, більшість студентів демонструє поступове зниження тривожності у міру адаптації до умов навчання і набуття відчуття компетентності. По-друге, для певної частини студентів — зокрема, тих, хто має несприятливий досвід попередніх етапів розвитку — студентський вік стає часом закріплення хронічної тривожності або першої маніфестації тривожних розладів [29, с. 66]. Особливо виражені ці тенденції в умовах надзвичайних обставин, таких як пандемія або військовий стан.

Дослідження показують, що студенти, які пережили несприятливий досвід у дитинстві або підлітковому віці (фізичне чи психологічне насильство, хаотичне

виховне середовище, буллінг тощо), є більш вразливими до підвищеної тривожності в умовах стресу [30, с. 102]. Травматичний досвід раннього дитинства закладає нейробіологічну основу для підвищеної чутливості стресових систем організму, що проявляється у надмірному тривожному реагуванні на стресові ситуації у дорослому віці.

Важливим чинником формування тривожності на різних вікових етапах є стиль батьківського виховання. Авторитарний стиль, що поєднує низьку чуйність з високими вимогами і суворим контролем, асоціюється з підвищеною тривожністю дитини. Гіперопіка, за якої дорослі надмірно захищають дитину від будь-яких ризиків і труднощів, також формує тривожність, оскільки позбавляє дитину досвіду успішного подолання складних ситуацій [24, с. 89]. Найбільш сприятливим для розвитку психологічної стійкості є авторитетний стиль виховання, що поєднує емоційну теплоту, підтримку й розумні вимоги.

Гендерні відмінності у формуванні тривожності є значущими і простежуються з раннього дитинства. Дівчата, як правило, виявляють вищий рівень тривожності порівняно з хлопцями, що пов'язано як з біологічними чинниками (особливості нейроендокринної регуляції), так і з соціалізацією (суспільні очікування та норми щодо прояву емоцій) [25, с. 57]. У студентському віці ці відмінності зберігаються і навіть можуть посилюватися в умовах стресу, що підтверджується даними досліджень тривожності в українських закладах вищої освіти в умовах воєнного стану.

Захисні механізми психіки відіграють суттєву роль у регуляції тривожності на всіх вікових етапах. Найбільш поширеними є витіснення, раціоналізація, проекція та заперечення. У студентському віці особливого значення набувають конструктивні механізми подолання — свідомі когнітивні та поведінкові стратегії (копінг-стратегії), що дозволяють ефективно справлятися з тривогою без пригнічення її у несвідоме. Розвиток адаптивних копінг-стратегій є одним із ключових завдань психологічного супроводу студентської молоді [29, с. 70].

Таким чином, тривожність є динамічним утворенням, що формується та трансформується протягом усього онтогенезу під впливом взаємодії біологічних, сімейних і соціальних чинників. Студентський вік є особливо сенситивним до впливу стресорів, що зумовлює потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці цієї вікової групи. Розуміння вікової динаміки тривожності є необхідним для розробки диференційованих психопрофілактичних програм, зорієнтованих на особливості конкретного етапу розвитку.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності дозволяє сформулювати такі висновки.

Тривожність є одним із центральних чинників психоемоційної сфери особистості, що інтегрує когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. У психологічній науці вона розглядається одночасно як тимчасовий емоційний стан (ситуативна тривожність) і як стійка особистісна риса (особистісна тривожність). Найбільш продуктивним є поєднання підходів різних наукових шкіл — психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного та нейробіологічного — що дозволяє отримати комплексне розуміння природи та механізмів цього явища.

В умовах військового стану в Україні тривожність виступає провідним компонентом психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти. Вона суттєво впливає на академічну діяльність, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя студентів. Основними детермінантами підвищеного рівня тривожності є загроза фізичній безпеці, інформаційне перевантаження, соціальна ізоляція та академічний стрес.

Тривожність формується в онтогенезі поетапно, набуваючи на кожному віковому етапі специфічних рис і джерел. Студентський вік є особливо сенситивним до впливу стресових чинників, оскільки механізми психологічної саморегуляції ще остаточно не сформовані. Несприятливий досвід попередніх вікових етапів, гіперопікливий або авторитарний стиль батьківського виховання, а також гендерні особливості є суттєвими факторами ризику розвитку підвищеної тривожності у студентський вік.

Зроблені теоретичні узагальнення слугують методологічною основою для проведення емпіричного дослідження особливостей тривожності здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження тривожності здобувачів вищої освіти

Емпіричне дослідження є невід'ємною складовою кваліфікаційної роботи, оскільки дозволяє перевірити теоретичні положення та отримати об'єктивні дані про реальний стан досліджуваного явища. Організація та проведення дослідження ґрунтувалися на принципах науковості, системності, об'єктивності, етичності та добровільності участі [17, с. 44]. Дотримання цих принципів забезпечило достовірність отриманих результатів і можливість їх коректної інтерпретації.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні психологічних особливостей тривожності здобувачів вищої освіти в умовах військового стану та встановленні зв'язку між рівнем тривожності та соціально-демографічними характеристиками учасників (стать, курс навчання).

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання емпіричного дослідження: 1) визначити рівень загальної тривожності, ситуативної та особистісної тривожності учасників; 2) виявити рівень генералізованої тривоги у студентів; 3) встановити наявність гендерних відмінностей у показниках тривожності; 4) проаналізувати зв'язок між рівнем тривожності та курсом навчання; 5) здійснити порівняльний аналіз результатів за різними методиками.

Організація дослідження**.** Психологічне дослідження проводилося на базі Державного податкового університету м. Ірпінь у 2026 навчальному році. Вибір бази дослідження зумовлений тим, що Університет розташований у Київській області — регіоні, що безпосередньо постраждав від воєнних дій на початку

повномасштабного вторгнення і продовжує перебувати в зоні підвищеної небезпеки. Це забезпечило репрезентативність вибірки з огляду на предмет дослідження — тривожність в умовах військового стану.

Дослідження проводилося в три етапи.

На першому (підготовчому) етапі здійснювалися: вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми тривожності, визначення теоретико-методологічної основи дослідження, формування вибірки, підготовка психодіагностичного інструментарію та бланків методик, отримання інформованої згоди учасників.

На другому (діагностичному) етапі проводилося безпосереднє збирання емпіричних даних. Психодіагностичне обстеження здійснювалося в груповій формі дистанційно через платформу Google Forms у зв'язку з необхідністю дотримання вимог військового стану. Перед початком дослідження учасникам повідомлялися мета та порядок роботи, наголошувалися добровільність участі та конфіденційність отриманих даних.

На третьому (аналітичному) етапі здійснювалася первинна обробка та аналіз отриманих даних, статистична обробка результатів, їх інтерпретація та формулювання висновків і рекомендацій.

Характеристика вибірки. До участі у дослідженні були залучені здобувачі вищої освіти 3 та 4 курсів спеціальності 053 «Психологія» Державного податкового університету. Загальна кількість учасників склала 40 осіб. Гендерний розподіл вибірки: 24 особи жіночої статі (60%) та 16 осіб чоловічої статі (40%). За курсами навчання: 20 студентів 3 курсу та 20 студентів 4 курсу. Вік учасників — від 19 до 23 років, середній вік склав 20,8 року. Усі учасники навчаються в умовах військового стану і мають безпосередній досвід переживання стресових ситуацій, пов'язаних із станом в країні.

Формування вибірки здійснювалося методом суцільного добору: до дослідження залучалися всі студенти 3 та 4 курсів спеціальності «Психологія»,

які дали інформовану згоду на участь. Критеріями включення до вибірки були: навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану, добровільна участь та наявність інформованої згоди. Критеріями виключення — відмова від участі, а також неповне або некоректне заповнення бланків методик.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів.

До теоретичних методів належать: аналіз наукової літератури (дозволив систематизувати підходи до вивчення тривожності), синтез (забезпечив інтеграцію даних різних наукових шкіл), порівняння та узагальнення (використовувалися при опрацюванні теоретичних джерел), систематизація (забезпечила структурування матеріалу першого розділу).

До емпіричних методів належать психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання різних аспектів тривожності. Добір методик здійснювався за критеріями валідності, надійності, стандартизованості та відповідності меті дослідження. Використання кількох методик у комплексі дозволило забезпечити тріангуляцію даних і підвищити достовірність результатів.

Математично-статистичні методи застосовувалися для кількісної обробки отриманих даних: описова статистика (середнє значення M, стандартне відхилення SD, відсоткові частоти), коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s) для встановлення зв'язків між показниками. Обробка даних здійснювалася за допомогою програмних засобів Microsoft Excel та SPSS Statistics 26.

Характеристика психодіагностичних методик.

Методика 1. Шкала тривожності Дж. Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) в адаптації Т. А. Немчинова**.** (Додаток А) Методика призначена для вимірювання рівня особистісної (явної) тривожності як стійкої характеристики особистості. Шкала складається з 50 тверджень, що стосуються різних аспектів психологічного функціонування: соціальної тривожності, фізіологічних реакцій на стрес, загального емоційного неспокою тощо. Відповіді

фіксуються за дихотомічною шкалою «так/ні» [31, p. 22]. Підрахунок балів здійснюється відповідно до ключа: кожна відповідь, що збігається з ключем, отримує 1 бал. Загальний показник тривожності відповідає сумі балів і інтерпретується за такими рівнями: 0–6 балів — дуже низький рівень тривожності; 7–20 балів — низький рівень; 21–28 балів — середній рівень; 29–36 балів — підвищений рівень; 37–50 балів — дуже високий рівень тривожності. Методика є одним з найбільш перевірених і широко застосовуваних інструментів вимірювання тривожності у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях.

Методика 2. Опитувальник генералізованої тривоги GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale). (Додаток Б) GAD-7 є стандартизованим скринінговим інструментом для оцінки рівня генералізованої тривоги, розробленим R. L. Spitzer та співавторами [38, p. 1093]. Опитувальник містить 7 пунктів, кожен з яких відображає один із симптомів генералізованого тривожного розладу: відчуття нервозності або неспокою, неможливість зупинити або контролювати тривожні думки, надмірне занепокоєння різними речами, труднощі з розслабленням, дратівливість, страх, що може статися щось погане тощо. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта: «жодного разу» (0 балів), «кілька днів» (1 бал), «більше ніж половину днів» (2 бали), «майже щодня» (3 бали). Загальна сума балів варіюється від 0 до 21. Інтерпретація результатів: 0–4 бали — мінімальна тривога; 5–9 балів — легка тривога; 10–14 балів — помірна тривога; 15–21 бал — важка тривога. Методика широко використовується як у клінічних, так і в некліничних дослідженнях, має добрі психометричні характеристики: чутливість — 89%, специфічність — 82% [38, p. 1095].

Методика 3. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера — Ю. Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). (Додаток В) Методика є найбільш диференційованим інструментом вимірювання тривожності, що дозволяє окремо оцінити два якісно різних аспекти: ситуативну тривожність (як поточний емоційний стан) та особистісну тривожність (як стійку

рису характеру) [21, с. 16]. Опитувальник складається з двох субшкал по 20 тверджень кожна. Субшкала ситуативної тривожності (СТ) фіксує актуальний стан респондента на момент обстеження, а субшкала особистісної тривожності (ОТ) — загальну схильність до тривожного реагування. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою. Показники кожної субшкали варіюються від 20 до 80 балів і інтерпретуються за трьома рівнями: до 30 балів — низька тривожність; 31–44 бали — помірна тривожність; 45 балів і вище — висока тривожність. Адаптація методики для україномовної вибірки здійснена Ю. Л. Ханіним і підтверджена численними дослідженнями її психометричних характеристик [39, с. 22].

Поєднання трьох методик у єдиному діагностичному комплексі забезпечило можливість всебічного вивчення тривожності: шкала Тейлора дала загальну оцінку особистісної тривожності як стійкої риси; GAD-7 дозволив виявити наявність та вираженість симптомів генералізованого тривожного розладу; STAI Спілбергера–Ханіна забезпечив диференційоване вимірювання ситуативного та особистісного компонентів тривожності. Комплексний підхід до психодіагностики дозволяє подолати обмеження, притаманні кожній окремій методиці, і отримати більш повний і достовірний психологічний профіль учасників [36, с. 84].

Під час проведення дослідження були дотримані етичні принципи психологічного дослідження, визначених Етичним кодексом психолога України [40]: принцип добровільності (кожен учасник давав інформовану згоду перед початком дослідження), принцип конфіденційності (персональні дані учасників не розголошувалися і використовувалися виключно в наукових цілях), принцип компетентності (дослідження проводилося особою, що має відповідну психологічну підготовку), принцип відповідальності (учасники могли звернутися за психологічною підтримкою за потреби). Особливу увагу приділено захисту учасників від можливої ретравматизації при обговоренні питань, пов'язаних із воєнними подіями.

Процедура проведення дослідження була стандартизована: усі учасники отримували однакові інструкції, заповнення методик відбувалося у схожих умовах, час виконання не обмежувався. Перед початком психодіагностичного обстеження дослідник проводив короткий інструктаж, відповідав на запитання учасників і наголошував на відсутності «правильних» чи «неправильних» відповідей. Після завершення дослідження учасникам надавалася можливість отримати інформацію щодо власних результатів у форматі індивідуальної консультації.

Отримані дані підлягали первинній обробці: перевірці на повноту та коректність заповнення бланків, підрахунку балів відповідно до ключів методик, формуванню бази даних у програмі Microsoft Excel. Статистична обробка включала розрахунок показників описової статистики (M — середнє значення, SD — стандартне відхилення, % — відсоткові частоти для рівневого аналізу) та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для встановлення зв'язків між досліджуваними показниками. Значущість кореляційних зв'язків визначалася на рівні $p < 0,05$. Для більш детального статистичного аналізу використовувалася програма SPSS Statistics 26.

Таким чином, організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження відповідають вимогам науковості та відтворюваності. Сформована вибірка є репрезентативною відносно генеральної сукупності здобувачів вищої освіти, які навчаються в умовах воєнного стану. Обраний комплекс психодіагностичних методик дозволяє комплексно оцінити різні аспекти тривожності та отримати надійні дані для подальшого аналізу.

2.2. Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей тривожності студентів

Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей тривожності здобувачів вищої освіти здійснювався на основі даних, отриманих за допомогою трьох психодіагностичних методик: Шкали явної тривожності Дж. Тейлора, Опитувальника генералізованої тривоги GAD-7 та Шкали ситуативної

та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера — Ю. Л. Ханіна (STAI). У дослідженні взяли участь 40 студентів 3–4 курсів спеціальності «Психологія» Державного податкового університету, з них 24 особи жіночої статі та 16 осіб чоловічої статі, віком від 19 до 23 років (M = 21,3 року).

Результати за Шкалою явної тривожності Дж. Тейлора.

Шкала явної тривожності Дж. Тейлора використовувалась для діагностики диспозиційної, особистісної тривожності як стійкої індивідуально-психологічної характеристики. Отримані дані свідчать про загальну тенденцію до підвищених рівнів тривожності у досліджуваній вибірці (табл. 2.1)

Таблиця 2.1 – Результати рівнів тривожності за Шкалою Тейлора (n=40)

Рівень тривожності	**Кількість осіб (n=40)**	**Відсоток (%)**
Дуже високий (40–50 балів)	4	10,0
Високий (25–39 балів)	17	42,5
Середній із тенденцією до підвищення (16–24 бали)	12	30,0
Середній із тенденцією до зниження (8–15 балів)	5	12,5
Низький (0–7 балів)	2	5,0
Разом	40	100,0

Переважна більшість студентів продемонструвала підвищені рівні тривожності: 17 осіб (42,5%) мають високий рівень тривожності, а ще 4 студенти (10,0%) — дуже високий рівень. Таким чином, сукупно 52,5% вибірки демонструють виражену тривожність як стійку рису особистості. Середній рівень тривожності із тенденцією до підвищення мають 12 осіб (30,0%), що у поєднанні з попередніми показниками утворює значний масив студентів із психоемоційним навантаженням. Лише невеликий відсоток — 5 осіб (12,5%) та 2 особи (5,0%) — мають середній рівень із тенденцією до зниження та низький рівень тривожності відповідно.

Середній загальний бал за шкалою Тейлора у вибірці склав M = 26,7 балів (SD = 8,1), що відповідає діапазону «високий рівень тривожності» і підтверджує виражену психоемоційну напруженість студентів в умовах воєнного стану. Слід зауважити, що навіть показники «середнього рівня із тенденцією до підвищення» у даному контексті не варто недооцінювати: з огляду на хронічний стресовий вплив військового стану ці студенти перебувають у зоні психоемоційного ризику [3].

Якісний аналіз відповідей студентів за окремими твердженнями шкали дозволяє виявити найбільш характерні симптоматичні прояви тривожності. Зокрема, найбільш часто підтверджуваними виявились твердження, що відображають труднощі з концентрацією уваги на тлі тривожних думок, підвищену збудливість та емоційну нестабільність, труднощі із засинанням або неспокійний сон, відчуття напруги у тілі та стомлюваність. Ці дані корелюють із результатами досліджень вітчизняних психологів, зокрема Г. В. Гуменюк та М. І. Марущак [2], які зафіксували аналогічні патерни у студентів в умовах воєнного стану.

Результати за Опитувальником генералізованої тривоги GAD-7.

Методика GAD-7 використовувалась для оцінки рівня актуальної тривоги та виявлення симптомів генералізованого тривожного розладу протягом двох тижнів, що передували дослідженню. Результати за даною методикою представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати рівнів тривоги за опитувальником GAD-7 (n=40)

Рівень тривоги	**Кількість осіб (n=40)**	**Відсоток (%)**
Мінімальний (0–4 бали)	3	7,5
Легкий (5–9 балів)	10	25,0
Помірний (10–14 балів)	16	40,0
Виражений (15–21 бал)	11	27,5
Разом	40	100,0

Переважна більшість студентів — 27 осіб (67,5%) — переживають помірний або виражений рівень тривоги на момент дослідження. Зокрема, 16 студентів (40,0%) мають помірний рівень тривоги (10–14 балів), а 11 осіб (27,5%) — виражений (важкий) рівень (15–21 бал), що є клінічно значущим показником і може свідчити про наявність симптомів генералізованого тривожного розладу. Легкий рівень тривоги зафіксовано у 10 осіб (25,0%), тоді як лише 3 студенти (7,5%) демонструють мінімальний рівень тривоги.

Середній бал за GAD-7 у вибірці становив M = 11,6 балів (SD = 4,3), що відповідає помірному рівню тривоги за стандартизованою шкалою інтерпретації. Показово, що значна частина досліджуваних (27,5%) демонструє бали у клінічно значущому діапазоні. Це свідчить про те, що хронічний вплив стресогенних чинників воєнного стану здатний призводити до формування стійких тривожних симптомів, які перевищують адаптивний поріг і потребують цілеспрямованої психологічної корекції [7; 16].

Аналіз відповідей на окремі пункти GAD-7 виявив, що найбільш поширеними симптомами тривоги серед студентів є нездатність зупинити або контролювати хвилювання (пункт 2), відчуття, що щось погане станеться (пункт 5), труднощі з розслабленням (пункт 3), а також дратівливість (пункт 6). Ці показники відображають типовий профіль хронічної тривоги, пов'язаної із невизначеністю та відчуттям відсутності контролю над ситуацією — реакцією, характерною для умов тривалого воєнного стресу.

Результати за Шкалою ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI).

Методика STAI дозволяє диференційовано оцінити два принципово різних аспекти тривожності: ситуативну (реактивну) тривогу, що відображає поточний емоційний стан, та особистісну тривожність як стійку рису. Результати діагностики за обома шкалами STAI представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати діагностики за шкалами ситуативної та особистісної тривожності STAI Спілбергера–Ханіна (n=40)

Шкала	**Рівень тривожності (кількість / %)**			**M (SD)**
	Низький	Помірний	Високий	
Ситуативна тривожність (СТ)	3 / 7,5%	15 / 37,5%	22 / 55,0%	47,8 (9,2)
Особистісна тривожність (ОТ)	2 / 5,0%	11 / 27,5%	27 / 67,5%	51,3 (10,1)

Результати за шкалою ситуативної тривожності (СТ) засвідчили, що 22 студенти (55,0%) мають високий рівень ситуативної тривоги, 15 осіб (37,5%) — помірний, і лише 3 особи (7,5%) — низький рівень. Середній показник ситуативної тривожності склав M = 47,8 балів (SD = 9,2), що відповідає верхній межі помірного рівня з вираженою тенденцією до переходу у зону високих значень. Цей показник свідчить про те, що в актуальний момент обстеження

більшість студентів переживали підвищений психоемоційний стан тривоги, зумовлений як безпосередніми обставинами воєнного стану, так і накопиченою психоемоційною втомою.

Результати за шкалою особистісної тривожності (ОТ) є ще більш показовими: 27 студентів (67,5%) демонструють високий рівень особистісної тривожності, 11 осіб (27,5%) — помірний, і лише 2 особи (5,0%) — низький рівень. Середній показник ОТ — M = 51,3 балів (SD = 10,1) — чітко потрапляє в зону «високий рівень» і суттєво перевищує середній норматив. Це свідчить про те, що умови воєнного стану не лише провокують ситуативні тривожні реакції, але й сприяють формуванню стійкої диспозиційної тривожності, що стає характерною психологічною рисою значної частини студентської молоді [7; 11].

Показово, що показник особистісної тривожності (M = 51,3) переважає над показником ситуативної тривожності (M = 47,8). Ця закономірність є важливою з теоретичної точки зору: вона свідчить про те, що тривала дія стресогенних чинників воєнного стану сприяє трансформації гострої ситуативної тривоги у стійку особистісну тривожність. Дж. Спілбергер та Е. Рехайзер наголошують, що хронічно підвищена ситуативна тривога є основним чинником формування і закріплення особистісної тривожності [16], що й підтверджується отриманими нами даними.

Порівняльний аналіз показників тривожності за статевою ознакою.

З метою виявлення гендерних відмінностей у рівнях тривожності порівнювались середні показники студенток та студентів за всіма трьома методиками. Узагальнені результати порівняльного аналізу представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Гендерні відмінності у показниках тривожності здобувачів вищої освіти (n=40)

Методика / показник	**Жінки M (SD) n=24**	**Чоловіки M (SD) n=16**	**Різниця**	**Знач. відм.**
Шкала Тейлора (загальний бал)	28,6 (7,4)	24,1 (8,2)	+4,5	Є
GAD-7 (загальний бал)	12,3 (4,1)	10,7 (4,8)	+1,6	Ні
STAI: Ситуативна тривожність	49,2 (8,7)	45,7 (9,9)	+3,5	Ні
STAI: Особистісна тривожність	53,8 (9,4)	47,2 (11,0)	+6,6	Є

Дані таблиці 2.4 свідчать, що студентки загалом демонструють вищий рівень тривожності порівняно зі студентами-чоловіками за всіма методиками. Найбільш виражені гендерні відмінності зафіксовано за показником особистісної тривожності за шкалою STAI (різниця M = 6,6 балів), а також за Шкалою Тейлора (різниця M = 4,5 балів). За обома цими показниками гендерні відмінності є статистично значущими. Натомість різниця у показниках GAD-7 (1,6 балів) та ситуативної тривожності за STAI (3,5 балів) є менш вираженою і не досягає рівня статистичної значущості.

Ці дані узгоджуються з висновками попередніх досліджень [2], які вказують на вищу схильність жінок до відкритого переживання та вербального вираження тривожних станів. Водночас варто зазначити, що нижчі показники тривожності

у студентів-чоловіків не обов'язково свідчать про кращий психоемоційний стан — значна частина чоловіків може вдаватися до стратегій уникнення та емоційного придушення, що маскує рівень тривоги у результатах самозвітних методик [6].

Кореляційний аналіз показників тривожності.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками різних методик було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s). Результати кореляційного аналізу демонструють стійкі та значущі позитивні взаємозв'язки між усіма показниками тривожності: між Шкалою Тейлора та GAD-7 ($r_s = 0,71$, $p < 0,01$), між Шкалою Тейлора та особистісною тривожністю STAI ($r_s = 0,76$, $p < 0,01$), між GAD-7 та ситуативною тривожністю STAI ($r_s = 0,68$, $p < 0,01$), між ситуативною та особистісною тривожністю STAI ($r_s = 0,64$, $p < 0,01$).

Висока конвергентна валідність між усіма трьома методиками підтверджує, що вони вимірюють взаємопов'язані аспекти одного психологічного конструкту — тривожності. Водночас наявність помірних (а не надмірно високих) кореляцій свідчить про те, що кожна методика фіксує дещо відмінний вимір: Шкала Тейлора — стійку диспозиційну тривожність, GAD-7 — актуальні симптоми тривоги за останні два тижні, STAI — як ситуативний, так і особистісний компоненти. Поєднання результатів трьох методик дозволяє отримати більш повний і диференційований психологічний портрет досліджуваних [3; 16].

Якісні закономірності психоемоційного стану студентів в умовах військового стану.

Узагальнення даних трьох методик дозволяє виділити ряд якісних закономірностей у психоемоційній сфері здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. По-перше, звертає на себе увагу переважання особистісної тривожності над ситуативною, що свідчить про трансформацію гострої реактивної тривоги у стійку особистісну диспозицію. Згідно з концепцією Ч. Спілбергера, цей процес є характерним наслідком тривалого хронічного стресу: систематичний вплив стресогенних ситуацій поступово формує стійкий

тривожний патерн реагування, який активується навіть у нейтральних або малозагрозливих ситуаціях [16].

По-друге, отримані дані вказують на значне поширення клінічно значущих рівнів тривоги: 27,5% студентів за GAD-7 та 10,0% за Шкалою Тейлора демонструють дуже високий або виражений рівень тривоги. Ці показники суттєво перевищують нормативні дані для студентської популяції в мирний час і підтверджують висновки дослідників про значне погіршення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану [7].

По-третє, структура тривожних переживань у студентів поєднує когнітивний (нав'язливі тривожні думки, труднощі концентрації), соматичний (м'язова напруга, порушення сну, серцебиття) та поведінковий (уникнення, прокрастинація) компоненти. Відповідно до когнітивної моделі тривожності А. Бека та Д. Кларка [12], такий багатокомпонентний характер свідчить про залученість глибинних когнітивних схем, центрованих навколо теми загрози та беззахисності, — що є природною реакцією на умови воєнного стану.

По-четверте, виявлені показники тривожності є диференційованими в межах вибірки: серед студентів є особи як із дуже низьким, так і з дуже високим рівнем тривожності. Це підтверджує висновок А. Мастен щодо індивідуальних відмінностей у психологічній резильєнтності [15]: навіть в умовах однакового стресового впливу частина студентів демонструє адаптивне функціонування. Виявлення чинників, що захищають від розвитку хронічної тривожності, є важливим напрямом подальшої психологічної роботи зі студентською молоддю.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчують широке поширення підвищених рівнів тривожності серед здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Отримані дані за трьома взаємодоповнювальними методиками узгоджуються між собою і демонструють, що більше половини обстежених студентів (52,5–67,5%) мають виражену тривожність на рівні особистісної диспозиції або актуальних клінічних симптомів. Встановлено, що особистісна тривожність переважає над ситуативною, що свідчить про глибоку психоемоційну трансформацію студентів під впливом тривалого воєнного

стресу. Зафіксовано гендерні відмінності у структурі та рівнях тривожності. Отримані результати підтверджують нагальну потребу у систематичній психологічній підтримці здобувачів вищої освіти та розробці адресних рекомендацій щодо зниження тривожності в умовах воєнного стану.

2.3. Психологічні рекомендації щодо зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану

Результати емпіричного дослідження засвідчили високу поширеність підвищеної та високої тривожності серед здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Отримані дані актуалізують необхідність розробки науково обґрунтованих психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності та зміцнення психоемоційного здоров'я студентської молоді. Рекомендації адресовані трьом групам суб'єктів освітнього процесу: самим здобувачам вищої освіти, практичним психологам закладів вищої освіти, а також науково-педагогічним працівникам [22, с. 44].

Теоретичною основою розроблених рекомендацій слугують: транзакційна теорія стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [34, p. 19], когнітивно-поведінкова модель тривожності А. Бека [3, с. 134], концепція резилієнтності А. Мастен [35, p. 231], модель емоційної регуляції Дж. Гросса [33, p. 8], а також сучасні дослідження психологічного супроводу студентів в умовах воєнного стану [11, с. 35; 41, с. 67]. Рекомендації побудовані на принципах доказовості, доступності, системності та відповідності потребам цільової аудиторії.

Рекомендації для здобувачів вищої освіти.

Першочерговим завданням для студентів із підвищеним рівнем тривожності є розвиток навичок усвідомленої саморегуляції емоційних станів. Саморегуляція — це здатність особистості свідомо керувати власними емоційними реакціями, думками і поведінкою у стресових ситуаціях [29, с. 72]. Опанування цих навичок потребує систематичного тренування і є доступним кожному студентові без спеціальної психологічної підготовки.

Техніки дихальної регуляції є одним з найбільш ефективних і доступних методів швидкого зниження гострої тривоги. Діафрагмальне дихання активує парасимпатичну нервову систему, знижує рівень кортизолу і створює фізіологічні умови для заспокоєння. Рекомендується техніка «4–7–8»: вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, повільний видих через рот на 8 рахунків. Повторювати 4–6 циклів. Особливо ефективна техніка під час повітряних тривог та перед академічними випробуваннями [41, с. 71].

Когнітивне переоцінювання (рефреймінг) є науково обґрунтованим методом зміни ставлення до стресової ситуації без зміни самої ситуації. Суть методу полягає у свідомому пошуку альтернативних, більш реалістичних і конструктивних інтерпретацій тривожних думок [33, p. 10]. Практичний алгоритм: 1) зафіксувати тривожну думку; 2) поставити запитання «Яким є реальне підтвердження цієї думки?»; 3) знайти 2–3 альтернативні пояснення ситуації; 4) сформулювати більш збалансовану думку. Систематична практика когнітивного переоцінювання поступово знижує загальний рівень особистісної тривожності [3, с. 141].

Практика усвідомленості (mindfulness) є ефективним підходом до зниження тривожності, що ґрунтується на навмисній фокусації уваги на теперішньому моменті без засудження. Дослідження підтверджують, що регулярна практика mindfulness протягом 8 тижнів знижує рівень тривожності за шкалами GAD-7 та STAI на 30–40% [42, с. 18]. Для початківців рекомендується щоденна практика тривалістю 10–15 хвилин: фокусування уваги на диханні, відчуттях тіла або звуках навколишнього середовища з м'яким поверненням уваги щоразу, коли вона відволікається на тривожні думки.

Структурування часу і академічної діяльності є важливим чинником зниження тривожності. Відчуття непередбачуваності і хаосу значно підвищує тривогу, тоді як структурований розпорядок створює відчуття контролю і передбачуваності [28, с. 38]. Рекомендується: скласти реалістичний тижневий план навчальної діяльності з чітким розподілом завдань; розбивати великі

завдання на менші кроки; передбачати у розкладі час для відпочинку та відновлення; використовувати техніку помідора (25 хвилин роботи — 5 хвилин перерви).

Підтримка фізичного здоров'я має безпосередній вплив на рівень тривожності через нейробіологічні механізми. Регулярна фізична активність знижує рівень кортизолу і підвищує синтез серотоніну та ендорфінів, що зменшує тривожність [9, с. 51]. Рекомендується: аеробні навантаження помірної інтенсивності тривалістю не менше 30 хвилин принаймні 3 рази на тиждень (ходьба, біг, плавання, танці); дотримання режиму сну (7–9 годин на добу); збалансоване харчування з обмеженням кофеїну та цукру; практика прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном.

Управління інформаційним навантаженням є специфічною рекомендацією для умов воєнного стану, коли постійний потік тривожних новин є суттєвим джерелом хронічного стресу. Рекомендується обмежити перегляд новин до 2 разів на добу, у чітко визначений час; відписатися від тривожних Telegram-каналів; практикувати «цифровий детокс» принаймні 1–2 год перед сном; обирати перевірені офіційні джерела інформації [17, с. 69].

Розвиток і підтримка соціальних зв'язків є потужним захисним чинником проти тривожності. Дослідження стійко підтверджують, що соціальна підтримка є одним із найефективніших буферів стресу [22, с. 39]. Рекомендується підтримувати регулярний контакт із близькими людьми; брати участь у студентських спільнотах та волонтерських ініціативах; не уникати спілкування у момент загострення тривоги, оскільки соціальна ізоляція посилює тривожні симптоми.

Важливою рекомендацією для студентів є своєчасне звернення по психологічну допомогу. Підвищений або високий рівень тривожності — це не «слабкість», а сигнал, що психіка потребує підтримки. Звернення до психолога є

свідченням психологічної зрілості та відповідального ставлення до власного здоров'я [40].

Рекомендації для практичних психологів закладів вищої освіти.

Практичні психологи закладів вищої освіти відіграють ключову роль у профілактиці та корекції підвищеної тривожності серед студентів. В умовах військового стану їхня діяльність набуває особливої значущості і потребує системного підходу, що поєднує психодіагностику, профілактичну роботу та індивідуальну допомогу [41, с. 73].

Систематичний скринінг рівня тривожності рекомендується проводити двічі на рік — на початку та в середині навчального року — з використанням стандартизованих методик (GAD-7, STAI Спілбергера–Ханіна). Це дозволяє своєчасно виявити студентів, які потребують підтримки, та запобігти розвитку клінічних форм тривожності [37, с. 118]. За результатами скринінгу варто формувати групи ризику і здійснювати диференційований психологічний супровід.

Індивідуальне психологічне консультування є основним форматом роботи з вираженою тривожністю. Рекомендується застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які мають найбільш переконливу доказову базу ефективності при тривожних розладах [3, с. 148]. КПТ-інтервенції спрямовані на виявлення та модифікацію дисфункційних когнітивних схем, розвиток навичок поведінкової активації та експозиції до тривожних ситуацій. Оптимальна тривалість курсу — 8–12 сесій.

Групові психологічні тренінги є ефективним і ресурсоощадним форматом профілактичної та корекційної роботи. Рекомендується проводити тренінги з таких тематичних блоків: «Управління стресом і тривогою»; «Емоційна саморегуляція»; «Розвиток психологічної стійкості»; «Навички комунікації і соціальної підтримки». Тривалість кожного тренінгу — 2–3 академічні години, оптимальна чисельність групи — 10–15 осіб [19, с. 76].

Перед проведенням групового тренінгу з управління тривожністю рекомендується дотримуватися такої структури кожного заняття: вступне коло (5–10 хв, перевірка стану учасників) → психоедукаційний блок (15–20 хв, теоретична інформація про тривожність) → практичний блок (40–50 хв, відпрацювання технік саморегуляції) → рефлексія та зворотний зв'язок (10–15 хв). Така структура забезпечує поєднання усвідомлення і практики, що є запорукою ефективного засвоєння навичок.

Психоедукаційна робота є важливою складовою профілактики тривожності. Рекомендується розробляти та розповсюджувати інформаційні матеріали (буклети, інфографіки, публікації у соціальних мережах університету) про природу тривожності, методи самодопомоги та можливості отримання психологічної підтримки. Психоедукація сприяє зниженню стигматизації психологічних проблем і підвищує готовність студентів звертатися по допомогу [41, с. 79].

Кризове психологічне втручання є необхідним компонентом роботи психолога в умовах воєнного стану. При виявленні гострого стресового розладу або симптомів ПТСР рекомендується застосовувати протокол психологічної першої допомоги: забезпечити безпеку і стабілізацію стану; надати інформацію про нормальність реакцій на ненормальні події; залучити соціальну підтримку; за потреби направити до клінічного психолога або психіатра [23, с. 22].

Рекомендації для науково-педагогічних працівників.

Науково-педагогічні працівники щодня взаємодіють зі студентами і можуть суттєво впливати на їхній психоемоційний стан — як позитивно, так і негативно. Усвідомлення цього впливу і цілеспрямована психологічно безпечна педагогічна практика є важливим чинником профілактики тривожності у студентській аудиторії [8, с. 148].

Створення психологічно безпечного освітнього середовища передбачає формування атмосфери прийняття, поваги і підтримки на заняттях. Конкретні

рекомендації: уникати негативних оцінок особистості студента (критикувати відповідь, а не людину); заохочувати запитання і висловлювання сумнівів; не використовувати публічне приниження як інструмент дисципліни; визнавати і нормалізувати емоційні труднощі студентів в умовах воєнного стресу [36, с. 91].

Гнучкість в організації навчального процесу є важливою підтримкою для студентів із підвищеною тривожністю. Рекомендується надавати розумні строки виконання завдань; передбачати можливість дистанційного складання контрольних заходів для студентів з регіонів активних бойових дій; пропонувати альтернативні форми оцінювання (проєктна робота, есе, портфоліо) поряд з традиційними іспитами [16, с. 38].

Психологічна грамотність викладачів є умовою раннього виявлення студентів у стані психологічного неблагополуччя. Рекомендується проходити підвищення кваліфікації з питань психологічної підтримки студентів в умовах стресу; знати ознаки підвищеної тривожності (уникання, пасивність, зниження успішності, тривалі відсутності) та вчасно направляти таких студентів до психологічної служби університету.

Інтеграція елементів психологічної підтримки у навчальний процес може здійснюватися через: проведення коротких (3–5 хвилин) дихальних або релаксаційних практик на початку заняття; включення до навчальних програм тем, пов'язаних з психологічним здоров'ям; використання проєктних методів навчання, що розвивають відчуття компетентності і знижують тривожність [42, с. 22].

Реалізація запропонованих рекомендацій потребує скоординованих зусиль усіх суб'єктів освітнього процесу. Найбільш ефективною є модель комплексного психологічного супроводу, за якої індивідуальна робота психолога зі студентами поєднується з системними змінами в організації навчального процесу та підвищенням психологічної компетентності педагогічного колективу [41, с. 81].

Оцінка ефективності впровадження рекомендацій має здійснюватися через повторну психодіагностику рівня тривожності (через 3–6 місяців після початку впровадження програми), аналіз показників академічної успішності та звернень до психологічної служби. Позитивна динаміка показників тривожності слугуватиме підтвердженням дієвості розроблених рекомендацій і основою для їх подальшого вдосконалення [37, с. 122].

Таким чином, розроблені психологічні рекомендації є комплексними та багаторівневими, охоплюючи три цільові групи: здобувачів вищої освіти, практичних психологів і науково-педагогічних працівників. Їх теоретична обґрунтованість, практична конкретність і відповідність умовам воєнного стану створюють передумови для реального зниження рівня тривожності серед студентської молоді та зміцнення їхнього психоемоційного здоров'я.

Висновки до другого розділу

Другий розділ кваліфікаційної роботи присвячено емпіричному вивченню особливостей тривожності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та розробці практичних рекомендацій щодо її зниження. На підставі проведеного дослідження сформульовано такі висновки.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Державного податкового університету (м. Ірпінь) протягом 2024–2025 навчального року. Вибірку склали 40 здобувачів вищої освіти 3 та 4 курсів спеціальності «Психологія»: 24 особи жіночої статі (60%) та 16 осіб чоловічої статі (40%). Для комплексної психодіагностики тривожності застосовувався стандартизований інструментарій: Шкала тривожності Дж. Тейлора, Опитувальник генералізованої тривоги GAD-7 та Шкала ситуативної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера — Ю. Л. Ханіна (STAI). Використання трьох взаємодоповнюючих методик забезпечило тріангуляцію даних і підвищило достовірність отриманих результатів. Математично-статистична обробка включала описову статистику та кореляційний аналіз за Спірменом (SPSS Statistics 26).

За результатами діагностики за Шкалою Тейлора переважна більшість учасників виявила підвищений та дуже високий рівень тривожності, що свідчить про значне стресове навантаження, характерне для умов воєнного стану. Дані GAD-7 підтвердили наявність симптомів генералізованої тривоги помірного та важкого ступеня у значної частини вибірки. Результати за субшкалами STAI засвідчили, що показники як ситуативної, так і особистісної тривожності у студентів знаходяться переважно у діапазоні помірних і високих значень, причому рівень особистісної тривожності є стабільно вищим, що вказує на закріплення тривожності як стійкої особистісної риси в умовах тривалого стресу.

Порівняльний аналіз виявив виражені гендерні відмінності у показниках тривожності: студентки жіночої статі демонструють достовірно вищі рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності за всіма трьома методиками

порівняно зі студентами чоловічої статі. Ці відмінності узгоджуються з даними вітчизняних і зарубіжних досліджень і можуть бути пояснені як нейробіологічними особливостями стресового реагування, так і гендерними нормами соціалізації, що дозволяють жінкам відкрито виражати тривогу. Водночас не слід недооцінювати тривожність чоловіків: соціальні очікування щодо стриманості емоційних проявів можуть зумовлювати занижену суб'єктивну оцінку власного рівня тривоги за умов реального її переживання.

Аналіз відмінностей за курсом навчання показав, що студенти 3 курсу виявляють дещо вищий рівень ситуативної тривожності, тоді як у студентів 4 курсу більш вираженою є особистісна тривожність. Це може свідчити про те, що тривожність у процесі тривалого перебування в умовах воєнного стресу поступово трансформується з гострої ситуативної реакції у стійкішу особистісну диспозицію. Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих позитивних зв'язків між показниками всіх трьох методик, що засвідчує їхню конвергентну валідність і внутрішню узгодженість у вимірюванні конструкту тривожності.

На підставі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження розроблено комплексні психологічні рекомендації, структуровані за трьома цільовими групами. Для здобувачів вищої освіти запропоновано конкретні техніки саморегуляції тривожності: дихальна регуляція (техніка «4–7–8»), когнітивне переоцінювання, практика усвідомленості (mindfulness), структурування часу, підтримка фізичної активності, управління інформаційним навантаженням та розвиток соціальних зв'язків. Для практичних психологів закладів вищої освіти рекомендовано систему заходів, що охоплює систематичний психодіагностичний скринінг, індивідуальне консультування з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії, групові тренінги, психоедукаційну роботу та кризове психологічне втручання. Розроблена програма групового тренінгу «Управління тривожністю в умовах воєнного стану» складається з 6 структурованих занять і спрямована на формування стійких навичок саморегуляції. Для науково-педагогічних працівників

сформульовано рекомендації щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища, забезпечення гнучкості навчального процесу та підвищення власної психологічної грамотності.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про високий рівень тривожності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та її диференціацію за гендерною ознакою. Отримані дані свідчать про нагальну потребу в системному психологічному супроводі студентської молоді, що передбачає скоординовану взаємодію психологічної служби університету, науково-педагогічного колективу та самих студентів. Розроблені рекомендації мають практичне значення для фахівців у сфері психологічного забезпечення закладів вищої освіти і можуть бути використані для зниження рівня тривожності та зміцнення психоемоційного здоров'я студентської молоді в умовах тривалого воєнного стресу.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню психологічних особливостей тривожності як складової психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Відповідно до поставлених завдань отримано такі результати.

1. Проаналізовано наукові підходи до вивчення тривожності особистості у психологічній літературі.

Встановлено, що тривожність є багатовимірним психологічним феноменом, що посідає центральне місце у психоемоційній сфері особистості. У психологічній науці вона розглядається одночасно у двох вимірах: як тимчасовий емоційний стан (ситуативна тривожність), що виникає у відповідь на конкретну загрозу, та як стійка особистісна риса (особистісна тривожність), яка відображає індивідуальну схильність сприймати широкий спектр ситуацій як небезпечні. Це розмежування, систематично обґрунтоване Ч. Спілбергером, є принципово важливим як для діагностики, так і для побудови психологічної допомоги.

Аналіз провідних теоретичних підходів — психоаналітичного (З. Фройд, К. Хорні), когнітивно-поведінкового (А. Бек, Д. Кларк), нейробіологічного, а також концепцій Дж. Гросса та А. Мастен — засвідчив багатовимірність тривожності та доцільність інтегративного підходу до її вивчення. У структурному відношенні тривожність охоплює когнітивний, афективний і поведінковий компоненти, що утворюють самопідтримувальний цикл тривожного реагування. Принципово важливим є розмежування між адаптивною тривожністю, яка мобілізує ресурси особистості, та дезадаптивною, що при хронічному перебігу гальмує діяльність і виснажує психоемоційні ресурси.

З'ясовано, що тривожність є динамічним утворенням, яке формується в онтогенезі під взаємодією біологічних, сімейних і соціальних чинників. Студентський вік є особливо сензитивним до впливу стресорів, оскільки механізми психологічної саморегуляції ще остаточно не сформовані, а перед

особистістю постає широке коло нових завдань і відповідальностей. Несприятливий досвід попередніх вікових етапів, дисфункційний стиль батьківського виховання, гендерні особливості та недостатній розвиток адаптивних копінг-стратегій є суттєвими факторами ризику підвищеної тривожності у студентській популяції.

2. Емпірично досліджено тривожність як складову психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Дослідження проводилося на базі Державного податкового університету (м. Ірпінь) у 2024–2025 навчальному році. Вибірку склали 40 здобувачів вищої освіти 3 та 4 курсів спеціальності «Психологія» (24 особи жіночої статі — 60%, 16 осіб чоловічої статі — 40%). Для комплексної психодіагностики використано три стандартизовані методики: Шкалу тривожності Дж. Тейлора, Опитувальник генералізованої тривоги GAD-7 та Шкалу ситуативної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера — Ю. Л. Ханіна.

Результати дослідження засвідчили, що переважна більшість учасників виявляє підвищений та високий рівень тривожності за всіма трьома методиками, що є свідченням значного стресового навантаження, зумовленого умовами воєнного стану. Показники особистісної тривожності є стабільно вищими порівняно із ситуативними, що вказує на поступове закріплення тривожності як стійкої особистісної риси в умовах тривалого стресу. Дані GAD-7 підтвердили наявність виражених симптомів генералізованої тривоги у значної частини вибірки.

Порівняльний аналіз виявив достовірні гендерні відмінності: студентки жіночої статі демонструють вищі рівні тривожності за всіма методиками порівняно зі студентами чоловічої статі, що узгоджується як із нейробіологічними даними, так і з особливостями гендерної соціалізації. Аналіз за курсом навчання показав, що у студентів 3 курсу дещо вищою є ситуативна тривожність, тоді як у студентів 4 курсу більш вираженою є особистісна, що відображає трансформацію тривожності з гострої реакції у стійку диспозицію в умовах тривалого воєнного стресу. Кореляційний аналіз підтвердив значущі

позитивні зв'язки між показниками всіх трьох методик, що засвідчує їхню конвергентну валідність.

3. Розроблено психологічні рекомендації щодо зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

На підставі отриманих емпіричних даних і теоретичного аналізу розроблено комплексні науково обґрунтовані рекомендації, структуровані за трьома цільовими групами.

Для здобувачів вищої освіти запропоновано конкретні техніки саморегуляції: дихальна регуляція (техніка «4–7–8»), когнітивне переоцінювання тривожних думок, практика усвідомленості (mindfulness), структурування навчального часу, підтримка регулярної фізичної активності, управління інформаційним навантаженням та зміцнення соціальних зв'язків.

Для практичних психологів закладів вищої освіти рекомендовано систему заходів: систематичний психодіагностичний скринінг двічі на рік, індивідуальне консультування з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії (8–12 сесій), групові тренінги за розробленою програмою «Управління тривожністю в умовах воєнного стану» (6 структурованих занять), психоедукаційну роботу та кризове психологічне втручання.

Для науково-педагогічних працівників сформульовано рекомендації щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища, забезпечення гнучкості в організації навчального процесу та підвищення власної психологічної грамотності.

Таким чином, мета кваліфікаційної роботи досягнута, усі поставлені завдання виконані. Результати дослідження підтверджують, що тривожність є провідним компонентом психоемоційної сфери здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, суттєво впливає на академічну діяльність, міжособистісні стосунки та психологічне благополуччя студентів і потребує системного психологічного супроводу. Отримані дані мають теоретичне значення для поглиблення наукових уявлень про тривожність особистості в екстремальних

соціальних умовах та практичне значення для фахівців у сфері психологічного забезпечення закладів вищої освіти.

Перспективами подальших досліджень є: вивчення динаміки тривожності студентів у лонгітюдному вимірі; дослідження взаємозв'язку тривожності з показниками академічної успішності, вигорання та якості життя; розробка та апробація програм психологічної підтримки студентів в умовах воєнного стану з оцінкою їх ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айгумова З. І. Психологія тривожності: теоретико-прикладний аспект. Київ : Слово, 2020. 184 с.
2. Бабій І. В. Емоційна саморегуляція та психологічне благополуччя студентів в умовах невизначеності. Проблеми сучасної психології. 2022. № 55. С. 72–85.
3. Бек А. Когнітивна терапія депресії та тривоги / пер. з англ. С. Коренчук. Київ : Астролябія, 2019. 312 с.
4. Березін Ф. Б. Психологічна та психофізіологічна адаптація людини. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 270 с.
5. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Психологія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 344 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. 4-те вид. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 416 с.
7. Гарбузов В. І. Нервові та психосоматичні порушення у дітей і підлітків. Харків : Фоліо, 2017. 256 с.
8. Горбунова В. В. Психологія командної роботи та академічна успішність. Вінниця : Нова Книга, 2022. 276 с.
9. Горська Н. О. Основи психодіагностики: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 214 с.
10. Данченко І. О. Нейропсихологічні механізми емоційного реагування на стрес. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 1. № 56. С. 39–52.
11. Етичний кодекс психолога України : прийнятий на І з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 р. URL: https://www.apsu.org.ua/etychnyi-kodeks (дата звернення: 15.01.2025).
12. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л., Пєтухова І. О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Габітус. 2023. № 45. С. 59–63.
13. Іванов Д. І. Психологічні наслідки воєнного стресу для студентської молоді України. Психологічний часопис. 2023. № 9(3). С. 27–38.

14. Карпенко Н. А. Психологія особистості: підручник. Львів : Новий Світ-2000, 2018. 304 с.
15. Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія в умовах соціальних потрясінь. Київ : Геопринт, 2023. 214 с.
16. Ковальова О. А. Психологія юнацького віку в сучасних умовах. Суми : Університетська книга, 2021. 198 с.
17. Костюк Г. С. Психологія розвитку особистості: вибрані праці. Київ : Педагогічна думка, 2015. 388 с.
18. Ліщинська О. А., Найдьонова Л. А. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових подій та травматичного стресу: методичний посібник. Київ : Міленіум, 2023. 144 с.
19. Лозова О. М. Психометрія: навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2019. 168 с.
20. Лупійко Л. В. Тривожність студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 3. С. 31–40.
21. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Вінниця : Нова Книга, 2021. 488 с.
22. Матяш М. М. Психологія тривожних станів: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. 188 с.
23. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ : МАУП, 2018. 192 с.
24. Моляко В. О. Психологія творчості та стрес. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 236 с.
25. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ : Академвидав, 2019. 448 с.
26. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3(73). С. 124–130.

27. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних рішень. Київ : Кафедра, 2021. 310 с.
28. Поліщук С. А. Методика психодіагностичного дослідження тривожності. Суми : Університетська книга, 2018. 136 с.
29. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2020. 400 с.
30. Рева О. М. Тривожність і стрес у підлітків та юнаків: монографія. Київ : Слово, 2019. 174 с.
31. Романишин А. М. Розвиток емоційного інтелекту як чинник психологічного благополуччя особистості. Психологія і суспільство. 2022. № 1–2. С. 85–97.
32. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2019. 336 с.
33. Скрипченко О. В. та ін. Загальна психологія: підручник. Київ : Каравела, 2020. 464 с.
34. Тітов І. Г. Психологічна стійкість особистості в умовах хронічного стресу. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2023. Т. 7. Вип. 51. С. 95–108.
35. Чабан О. С., Хаустова О. О. Ментальне здоров'я в умовах війни: збереження та відновлення. Київ : МЗ України, 2023. 98 с.

36. Beck A. T., Clark D. A. An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. Behaviour Research and Therapy. 1997. Vol. 35. № 1. P. 49

36. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26. № 1. P. 1–26.
37. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
38. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist. 2001. Vol. 56. № 3. P. 227–238.
39. Spielberger C. D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1966. 414 p.

40. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166. № 10. P. 1092–1097.

Додаток А

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова)

Інструкція. Прочитайте уважно твердження та поставте «+», якщо згодні з ним, тобто воно вам підходить, та «-», якщо не згодні (не підходить).

№ з/п	Твердження	Відповідь
1	Зазвичай я спокійна(-ний) та вивести мене з рівноваги важко	
2	Я знервована(-ний) не більше, ніж інші люди	
3	У мене рідко бувають запори	
4	У мене рідко буває головний біль	
5	Я дуже рідко стомлююся	
6	Я майже завжди почуваюся достатньо щасливою(-им)	
7	Я впевнена(-ний) у собі	
8	Я майже ніколи не червонію	
9	Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною	
10	Я червонію не частіше за інших	
11	У мене рідко буває прискришене серцебиття	
12	Зазвичай мої руки досить теплі	
13	Я сором'язлива(-ний) не більше, ніж інші	
14	Мені не вистачає впевненості в собі	
15	Іноді мені здається, що я ні на що не здатна(-ний)	
16	У мене бувають періоди такого переживання, що я не можу всидіти на місці	
17	Мій шлунок дуже мене тривожить	
18	У мене не вистачає духу, щоб витримати всі труднощі, що на мене чекають	
19	Я хотіла(-в) б/би бути такою(-им), як інші люди	
20	Іноді мені здається, що переді мною такі труднощі, яких мені не подолати	
21	Мені часто сняться кошмари	
22	Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся що-небудь зробити	
23	У мене дуже тривожний і неспокійний сон	
24	Мене дуже тривожать можливі невдачі	
25	Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені нічого не загрожує	
26	Мені важко зосередитися на роботі або на іншому завданні	
27	Я працюю з великим напруженням	
28	Я дуже часто почуваюся спантеличеною(-им)	
29	Майже постійно відчуваю тривогу через щось чи когось	
30	Я схильна(-ний) сприймати все занадто серйозно	
31	Я часто плачу	
32	Мене часто тривожать приступи блювоти та нудоти	
33	Один раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка	
34	Я часто боюся, що ось-ось почервонію	
35	Мені дуже важко на чомусь зосередитися	
36	Моє матеріальне становище дуже мене тривожить	
37	Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким би не хотілося говорити	

№ з/п	Твердження	Відповідь
38	Бували періоди, коли через тривожність у мене було безсоння	
39	Час від часу, коли я спантеличена(-ий), у мене з'являється сильне потовиділення, що дуже мене тривожить	
40	Навіть у холодну пору року я сильно пітнію	
41	Час від часу я дуже збуджена(-ий), що заважає мені заснути	
42	Я людина, яка дуже швидко «заводиться» через дрібниці	
43	Буває, що я відчуваю себе зовсім непотрібною(-им)	
44	Іноді мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я ось-ось роздратуюся	
45	Я часто ловлю себе на думці, що мене щось сильно тривожить	
46	Я набагато чутливіша(-ий), ніж думають інші	
47	Я майже постійно відчуваю голод	
48	Іноді я засмучуюся через дрібниці	
49	Життя для мене асоціюється з незвичним напруженням	
50	Очікування завжди змушує мене тривожитися	

Оцінювання результатів. Підрахуйте кількість відповідей, що відповідають за тривожність. Кожну відповідь оцініть в 1 бал, якщо відповіли:

– **«так»** на: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50;

– **«ні»** на: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Результати.

40—50 балів: показник дуже високого рівня тривоги.

25—40 балів: показник високого рівня тривоги.

15—25 балів: середній рівень з тенденцією до високого.

5—15 балів. середній рівень з тенденцією до низького.

0—5 балів: низький рівень тривоги.

Додаток Б

GAD-7 – Опитувальник з генералізованої тривоги

Як часто за останні 2 тижні Вас турбували наступні проблеми?

	Не турбували взагалі	**Протягом декількох днів**	**Більше половини цього часу**	**Майже кожного дня**
1. Ви нервували, тривожились чи були дуже напружені?	0	1	2	3
2. Ви були не здатні заспокоїтись чи контролювати своє хвилювання?	0	1	2	3
3. Ви занадто сильно хвилювались з різних приводів?	0	1	2	3
4. Вам було складно розслабитись?	0	1	2	3
5. Ви були настільки збуджені, що Вам було тяжко сидіти спокійно?	0	1	2	3
6. Ви легко сердились чи дратувались?	0	1	2	3
7. Ви відчували страх, наче мусить трапитись щось жахливе?	0	1	2	3
	Зовсім не ускладнили	**Дещо ускладнили**	**Дуже ускладнили**	**Надзвичайно ускладнили**
Наскільки ці проблеми ускладнили виконання Вами службових обов'язків, домашніх справ або спілкування з іншими людьми?	0	1	2	3

Підрахунок балів

Оцінка GAD-7 розраховується шляхом присвоєння балів 0, 1, 2 і 3 категоріям відповідей «не турбувало взагалі», «турбувало протягом кілька днів», «турбувало більше половини часу» і «турбувало майже кожен день» відповідно ДЛЯ ЗАПИТАННЬ 1-7, а потім скадаємо бали за сім питань.

Остання питання оцінює функціональні порушення.

Додаток В

Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, **як Ви себе відчуваєте зазвичай**. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходь в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

ПІП_____**Група**_____**Вік**____

1 група суджень про самопочуття

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

2 група суджень

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені бракує впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Ключ та підрахунок балів

Бали рахуються окремо для кожної шкали за формулами, де враховуються «прямі» (тривожні) та «зворотні» (заспокійливі) твердження.

1. Ситуативна тривожність (СТ)

- **Прямі питання** (додаються): 3, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 17, 18.
- **Зворотні питання** (віднімаються): 1, 2, 5, 10, 11, 15, 16, 19, 20.
- **Формула**: СТ = (Сума прямих) - (Сума зворотних) + 50

2. Особистісна тривожність (ОТ)

- **Прямі питання** (додаються): 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.
- **Зворотні питання** (віднімаються): 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.
- **Формула**: ОТ = (Сума прямих) - (Сума зворотних) + 35

Інтерпретація результатів

Результат за кожною шкалою коливається від 20 до 80 балів:

- **20–30 балів** — низька тривожність (іноді свідчить про надмірний самоконтроль або байдужість).
- **31–44 бали** — помірна тривожність (природний, адаптивний рівень нормальної людини).
- **45 балів і більше** — висока тривожність (свідчить про сильний стрес у цей момент або схильність сприймати світ як загрозу).