

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

## КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Тривожність як індикатор психологічного благополуччя  
здобувачів вищої освіти в умовах війни»

Виконала студентка гр. 601-ФП  
\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_.2024 р. А.Г. Сидоренко  
Керівник кваліфікаційної роботи  
\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_.2024 р. Л.П. Клевака

Робота допущена до захисту:

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.  
\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_.2024 р. \_\_\_\_\_ (підпис)

Полтава 2024

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки  
Кафедра психології та педагогіки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Другий (магістерський) рівень вищої освіти  
Освітня програма «Практична психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки, к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_ Л.П. Клевака  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
Сидоренко Антоніна Григорівна**  
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи	Тривожність як індикатор психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни
Мета дослідження	Обґрунтування теоретичних основ і розробка практичних рекомендацій щодо зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни
Об'єкт дослідження	Процес психологічного благополуччя
Предмет дослідження	Особливості тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни
Керівник роботи	Клевака Л.П., к.пед.н., доцент

Тема магістерської роботи затверджена наказом по університету від «09» серпня 2024 р. № 818- ф,а

2. Строк подання здобувачем роботи 11.01.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси

4. Розгорнутий план роботи

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни

1.1 Сутність та підходи до визначення психологічного благополуччя

1.2 Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти

1.3 Поняття та психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти

Розділ 2. Методичні засади дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти

2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

2.2 Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

2.3 Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

2.4 Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)

2.5 Шкала тривоги Ч.Д. Спілбергера

## 2.6 Методика «Шкала тривожності» Сирса

### Розділ 3. Емпіричне дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни

#### 3.1 Організація емпіричного дослідження

#### 3.2 Дослідження психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти

#### 3.3 Оцінка тривожності здобувачів вищої освіти в умовах війни

#### 3.6 Умови зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни

### 5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Клевака Л.П., к.пед.н., доцент	02.09.2024	11.10.2024
II	Клевака Л.П., к.пед.н., доцент	14.10.2024	18.10.2024
III	Клевака Л.П., к.пед.н., доцент	21.10.2024	30.11.2024

6. Дата видачі завдання 18.03.2024 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка про виконання
1.	Вступ. Теоретичний розділ	02.09.2024 – 11.10.2024	виконано
2.	Методичний розділ	14.10.2024 – 18.10.2024	виконано
3.	Емпіричний розділ. Висновки	21.10.2024 – 30.11.2024	виконано
4.	Оформлення роботи. Реферат	02.12.2024 – 13.12.2024	виконано
5.	Перевірка роботи кафедрою на академічний плагіат	16.12.2024 – 20.12.2024	виконано
6.	Попередній захист роботи	23.12.2024 – 27.12.2024	виконано
7.	Рецензування, підготовка до захисту	08.01.2024 – 11.01.2024	виконано
8.	Захист роботи	27.01.2025 – 31.01.2025	виконано

Студент \_\_\_\_\_ А.Г. Сидоренко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ канд.пед.н., доцент Л.П. Клевака

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	9
1.1. Сутність та підходи до визначення психологічного благополуччя.....	9
1.2. Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти.....	14
1.3. Поняття та психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти .....	19
Висновки до першого розділу .....	23
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	25
2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію .....	25
2.2. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» .....	26
2.3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»....	28
2.4. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк) .....	30
2.5. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін).....	35
2.6. Методика «Шкала тривожності» А. Бекаю.....	37
Висновки до другого розділу.....	37
<b>РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	39
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	39
3.2. Дослідження психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.....	40
3.3. Оцінка тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах війни .....	56
3.4. Умови зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни .....	71
Висновки до третього розділу .....	76
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	81
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	87
<b>ДОДАТКИ</b> .....	92
Додаток А. Зразки бланків психодіагностики .....	92
Додаток Б. Первинні дані обробки результатів.....	102

## ВСТУП

Молоді люди, які навчаються в університетах, перебувають на важливому етапі особистісного та професійного становлення. Психологічне благополуччя грає вирішальну роль успішному освоєнні знань, розвитку компетенцій та формуванні особистості. В умовах війни їхнє сприйняття майбутнього може погіршуватися, а почуття безпеки різко знижується, що призводить до посилення тривожності.

Тривожність одна із перших ознак порушення психологічного благополуччя. Тривожність студентів може призводити до погіршення їхнього фізичного та психологічного стану, що в перспективі впливає на здоров'я майбутнього покоління, збільшуючи навантаження на охорону здоров'я.

**Актуальність** дослідження полягає в тому, що високий рівень тривожності та пов'язаного з нею стресу впливає на навчальні результати, здатність зосереджуватися та адаптуватися до навчального процесу. В умовах війни дослідження тривожності студентів як індикатора їхнього психологічного благополуччя є не тільки важливим, а й необхідним для розуміння їх актуальних потреб та розробки заходів зниження тривожності.

**Короткий аналіз стану розробки проблеми.** Особливості тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти досліджували такі автори, як І. Блохіна, А. Колодяжна, І. Левченко, Т. Маслова, Є. Маєва, С. Мисунов, А. Прихожан, А. Сафонова, А. Сидоренко, Т. Титаренко, А. Туманова, Дж. Хуанг, Ю. Швалб, І. Ясточкіна та ін.. Серед цих робіт практично немає досліджень впливу військових дій на рівень тривожності та благополуччя здобувачів вищої освіти.

**Теоретико-методологічною основою дослідження стали** загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність тривожності, таких авторів як І. Блохіна, А. Колодяжна, І. Левченко, Т. Маслова, Є. Маєва, С. Мисунов, А. Прихожан, А. Сафонова, А. Сидоренко, Т. Титаренко, А. Туманова, Дж. Хуанг, Ю. Швалб, І. Ясточкіна та ін.

Серед психологів, які займались вивченням особливостей благополуччя у здобувачів вищої освіти слід відмітити таких дослідників: М. Асадулін, В. Банделоу, А. Бек, О. Бітюцька, Н. Брандбурн, С. Водяха, Ю. Водяха, Л. Габдуліна, О. Даценко, Є. Дінер, А. Кемпбелл, Т. Липська, Дж. Лоулес, Р. Луценко, С. Мороз, С. Ріфф, М. Савчин, В. Станчишин, П. Уорр, Ю. Шадських та ін.

**Мета дослідження** – обґрунтування теоретичних основ і розробка практичних рекомендацій щодо зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

**Об'єктом дослідження** є процес психологічного благополуччя.

**Предметом дослідження** є особливості тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

3. За допомогою емпіричного дослідження виявити особливості тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

4. Визначити умови зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження:** спостерігається сильний зворотній взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти. Це свідчить про те, що, з одного боку, тривожні люди психологічно менш благополучні, з іншого боку, зі зниженням психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти посилюється тривожний стан.

### **Діагностичні методики:**

1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», спрямований на вимір благополуччя за симптомами гедонічного благополуччя, позитивного функціонування, соціального та психологічного благополуччя.
2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», що дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя.
3. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк), що призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя.
4. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін), спрямована на визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності.
5. Методика «Шкала тривожності» А. Бека, призначений для вимірювання інтенсивності тривожних симптомів.

**Наукова новизна роботи** полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про особливості тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни, а також в комплексному вивченні цього феномену та порівнянні отриманих результатів серед студентів різних курсів та різної статі.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, тестування).

**Теоретичне значення роботи** полягає в детальному аналізі теоретичних аспектів тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

**Практичне значення роботи** полягає в здійсненому дослідженні особливостей тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з практичними цілями

по зниженню тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження виконувалось на базі Полтавського державного медичного університету у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 60 студентів першого та четвертого курсів, з яких 25 хлопців і 35 дівчат. З них 30 студентів першого курсу (18 дівчат і 12 хлопців) та 30 студентів четвертого курсу (17 дівчат і 13 хлопців).

**Апробація.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на II Міжнародній науково-практичній конференції «Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни» (Полтава, 2024) [36]).

**Структура та обсяг роботи.** Дана магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 60 найменувань (46 українською та 14 англійською мовами) та 2 додатки. У першому розділі висвітлені теоретичні основи дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. У другому розділі подано детальний опис методик, за допомогою яких проведено дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. Третій розділ присвячено опису результатів емпіричного дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни, а також визначенню умов зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. Загалом робота викладена на 108 сторінках друкованого тексту, містить 18 таблиць та 34 рисунка.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

У цьому розділі подано теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. Розкрито сутність та підходи до визначення психологічного благополуччя, визначені основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти, досліджені поняття та психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти.

#### **1.1. Сутність та підходи до визначення психологічного благополуччя**

В даний час у вітчизняній психологічній науці феномен психологічного благополуччя людини формально вважається достатньою мірою вивченим. Але на практиці прискорення та швидка зміна факторів зовнішнього середовища, зміна структури можливостей та загроз у загальному вигляді ставлять перед людиною нові виклики. Виникнення нових несистематичних ризиків, атипових проблем у повсякденному житті, які неминуче виникають у процесі трансформації суспільного простору у бік цифровізації та інформатизації зі зміною технологічного устрою, неминуче впливає на психологічне благополуччя людини.

Психологічне благополуччя, як об'єкт наукового дослідження, набуло досить широкого поширення в психології з середини минулого століття. Ще з давніх-давен, питання благополуччя розглядалося філософами, для деяких поняття благополуччя розглядалося як фізичне задоволення своїх потреб і відсутність болю, для когось психологічне благополуччя – це оцінка зовнішнього світу або певних благ [6, с. 86]. А для інших – благополуччя – це інтелектуальна діяльність, і цінно не задоволення, бо якою мірою воно веде до щастя [13, с. 55].

Інтерес до вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості посилюється з появою позитивної психології – на пряму, що пропонує звернути увагу не на вивчення відхилень та захворювань психіки, а на ресурси та потенціал особистості, її позитивне функціонування [1, с. 221].

Народження та еволюція розуміння психологічного благополуччя припадає на 60-70-ті роки минулого століття. Так, значний дослідник предметної області П. Уорр у своїй роботі 1978 року, присвяченій психологічному благополуччю, його виміру та трьом складовим аспектам, пише наступне: «Виділені два кластери специфічних елементів занепокоєння, пов'язані з фінансовою та сімейною тривогою та з тривогою з приводу здоров'я. Третій показник (оцінка поточного життя загалом) представляє основну групу пунктів щастя, у своїй передбачає додаткові параметри більш детального дослідження» [60, с. 111].

Незважаючи на відносно розуміння змісту поняття «психологічне благополуччя», серед зарубіжних і вітчизняних представників психологічної наукової думки відсутня одноманітність у змістовому аспекті даного феномену.

У зарубіжній літературі теоретичну основу дослідження психологічного благополуччя складають роботи М. Бредберна, П. Уорра, А. Кемпбелла. Автори цих досліджень розглядали психологічне благополуччя як емоційне сприйняття елементів повсякденної поведінки.

М. Бредберн диференціював психологічне благополуччя від інших понять, таких як самоактуалізація, самооцінка, автономія, але водночас позначив, що ці поняття мають області взаємного перетину.

Він вважав, що психологічне благополуччя – це сукупність ознак, які повною мірою відбивають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності чи незадоволеності власним життям [49, с. 69].

Сконструйована ним модель структури психологічного благополуччя є певною рівновагою між послідовним переважанням двох видів афекту – негативного і позитивного, затвердивши такий баланс одним із основних показників благополуччя особистості [18, с. 84].

За своєю природою психологічне благополуччя особистості є суб'єктивним, оскільки оцінка власного благополуччя спирається на переживання особистості по відношенню до різних сторін свого життя, діяльності та самого себе [50, с. 118].

Американський психолог Е. Дінер, який вважається одним із творців сучасної науки про суб'єктивне благополуччя, в одній із перших робіт пов'язав її проблематику з тим, «як люди сприймають своє життя позитивним чином, включаючи як когнітивні судження, так і афективні реакції» [52, с. 276]. При цьому термінологія може відрізнитися і включає такі поняття як щастя, задоволення, високий моральний стан і позитивні емоції.

Е. Дінер сформулював поняття суб'єктивного благополуччя, і разом із колегами по Іллінойському університету випустив роботу «Основи гедоністичної психології», а також розробив опитувальник задоволеності життям.

Намагаючись змістовно визначити благополуччя (щастя), Е. Дінер вказує на три можливі підходи. Нормативний відсилає до зовнішніх критеріїв благополуччя, таких як чеснота чи святість, і визначає його як бажаний, чи належний стан. Він уражає філософської традиції і, зокрема, концепції евдемонії, запропонованої ще Аристотелем. Другий підхід реалізується у межах соціальних наук і з відповіддю питанням у тому, що змушує людей оцінювати своє життя позитивним чином. Благополуччя при цьому ототожнюється із задоволеністю життям та спирається на стандарти, що внутрішньо притаманні самим людям. Третій підхід більше пов'язаний із повсякденним розумінням щастя, фокусується на його афективній стороні та вказує на переважання позитивних емоцій над негативними. Як зазначає Е. Дінер, задоволеність життям та позитивні емоції є однаково важливими компонентами благополуччя як об'єкта емпіричного вивчення.

Е. Дінер стверджував, що людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в більшості випадків вона відчуває задоволення життям і лише в окремих ситуаціях переживає неприємні почуття.

За визначенням Т. Титаренко, психологічне благополуччя особистості слід розуміти як «переживання людиною здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвіду у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого» [39, с. 113].

Ю. Швалб розглядає психологічне благополуччя як «складний психологічний конструкт, який утворюється як усвідомлене ціннісно-оцінне переживання особистістю якості власного існування у контексті наявних життєвих обставин та здійснюваного способу життя» [44, с. 74].

Найбільш повним, на нашу думку, є визначення психологічного благополуччя, представлене О. Даценко: це «системне утворення психіки складно організованого змісту, в якому з одного боку відображаються об'єктивні результати успішності, відповідно до ціннісно-смыслових координат особистості, з іншого – суб'єктивне позитивне ставлення до них. Факт співвіднесення результату до категорії благополуччя фіксується тоді, коли цей результат відповідає уявленням про нього, виходячи з виробленого в процесі життя стандарту або ідеалу» [11, с. 12].

Психологічне благополуччя є суб'єктивною оцінкою успішності життя, яка є особистим показником потенційної активності у складних процесах саморозвитку та створення повноцінного життя. Воно діє як ключовий елемент, впливаючи на формування різних компонентів системи, яка потрібна для повноцінного функціонування та успішного існування [3, с. 146].

Отже, психологічне благополуччя ілюструє вроджене прагнення людини до комфортного та щасливого стану, виявляючись в аспектах, пов'язаних з ефективністю, задоволеністю життям та процесом самореалізації індивідуума

К. Ріфф узагальнив і виділив основні складові психічного благополуччя, створив методіку їхнього виміру, визначив основні критерії психологічного благополуччя. У модель психологічного благополуччя До. Ріфф увійшли такі компоненти:

- позитивні стосунки з іншими;
- самоприйняття (позитивна оцінка себе та свого життя);

- автономія (здатність дотримуватися своїх власних переконань);
- компетентність (контроль над докiллям, здатність ефективно керувати своїм життям);
- наявність цілей, що надають життю спрямованість та зміст;
- особистісне зростання як почуття безперервного розвитку та самореалізації.

Позитивні відносини з іншими тут автором розуміється як вміння співпереживати, так і вміння бути відкритим для спілкування. знаходити компроміс.

Відповідно, про відсутність цієї якості свідчить самотність, невміння встановлювати та підтримувати довірчі відносини, небажання шукати компроміси, замкнутості.

Самоприйняття показує позитивну оцінку себе і свого життя, усвідомлення своїх позитивних якостей і недоліків.

Автономія – здатність слідувати своїм переконанням, бути незалежним, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, оцінює себе виходячи з власних уподобань. , виникають проблеми у прийнятті своїх рішень.

Компетентність – здатність ефективно керувати своїм життям, вміння домагатися бажаного, долати різні проблеми шляху реалізації своїх цілей.

Нездатність щось змінити чи поліпшити реалізації своїх цілей, відчуття власного безсилля, некомпетентності свідчать про недостатньому рівні цієї характеристики.

Іншою важливою характеристикою психологічного благополуччя є наявність життєвих цілей, свідомість існування, відчуття цінності про те, що було в минулому, відбувається в сьогодні і відбуватиметься в майбутньому.

Особистісне зростання – прагнення до самореалізації, розвитку та вчення, відчуття власного прогресу [58, с. 12].

Л. Петренко виділяє три категорії суб'єктивного благополуччя:

1) Зовнішні критерії, якими визначається психологічне благополуччя як добродіє, «правильне життя», тобто відповідність системі цінностей, прийнятої у культурі.

2) Суб'єктивне благополуччя – гармонійне задоволення бажань та стратегій людини.

3) Суб'єктивне благополуччя як перевага позитивних емоцій над негативними емоціями. Це визначення показує позитивні емоції, які переживає людина і які або об'єктивно переважають у його житті, або він суб'єктивно до них схиляється.

До ознак суб'єктивного благополуччя дослідниця відносить:

– суб'єктивність, тобто суб'єктивне благополуччя перебуває усередині індивідуального досвіду людини;

– позитивність виміру. Суб'єктивне благополуччя – це відсутність негативних чинників, що характерним багатьох визначень психічного здоров'я людини. Необхідна наявність певних позитивних показників;

– глобальність виміру. Суб'єктивне благополуччя, як правило, включає глобальну оцінку всіх аспектів життя людини [29, с. 48].

Ці ознаки повинні лежати в основі теоретичних та емпіричних досліджень суб'єктивного благополуччя.

## **1.2. Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти**

Період навчання у вузі вважається складним та суперечливим періодом. У період професійного навчання та становлення фахівця важливе значення має особистісне зростання.

Враховуючи, що у студентському віці провідним видом діяльності є навчально-професійна, питання психологічного благополуччя виступають на перший план [7, с. 71].

Саме психологічне благополуччя студентів розкриває можливості як особистісного зростання, розвитку навичок соціальної взаємодії, а й формування

основного новоутворення цього віку самовизначення, зокрема життєвого. З певними труднощами переважно зіштовхуються студенти перших курсів, оскільки вступають у нові специфічні соціальні відносини та починають освоювати нову, не звичну для них навчально-професійну діяльність [21, с. 272].

Цей вік супроводжується різними складнощами, протиріччями та кризами, що вимагають мобілізації всіх наявних ресурсів. Саме в цей період молоді люди стикаються з необхідністю прояву самостійності, самоорганізації, самоконтролю, а також професійного самовизначення [9, с. 90]. Дослідниками підкреслюється значення формування психологічного благополуччя у студентському віці, оскільки на студентський вік доводиться освоєння нових соціальних функцій чи ролей, відбувається переоцінка себе та своїх особистісних якостей, можливостей та здібностей [27, с. 63].

Успішне подолання даного етапу, з погляду Л. Габдуліної, сприяє ефективній інтеграції молодих людей у суспільство та їхньому професійному самовизначенню. Нездатність подолати цей період супроводжується кризою, що впливає багато структурні компоненти психологічного благополуччя, зокрема такі, як вміння оцінювати свій актуальний життєвий стан і суб'єктність стосовно свого життя [10, с. 7].

Зміни у суспільстві, зокрема масова діджиталізація, посилення академічної конкуренції, впровадження інноваційних технологій у навчання, а також глобальні кризи (наприклад, війна [38, с. 89]) впливають на рівень стресу, тривожності, депресії та інші аспекти психічного здоров'я студентів.

Чинники психологічного благополуччя студентів можна поділити на декілька груп:

1) Внутрішні чинники психологічного благополуччя студентів – це ті, які пов'язані з особистісними характеристиками, когнітивними стилями, системою мотивації та здатністю до саморегуляції:

– особистісні риси та самооцінка. Студенти з високим рівнем самоповаги, екстраверсією, емоційною стабільністю та відкритістю до нового досвіду частіше демонструють краще психологічне благополуччя [15, с. 62].

Низька самооцінка, схильність до перфекціонізму, підвищена тривожність і низька психологічна гнучкість підвищують ризик стресу та депресії [55, с. 84];

– мотивація та ціннісні орієнтири. Внутрішня мотивація до навчання, наявність професійної мети, інтерес до спеціальності позитивно впливають на емоційний стан студентів. Навпаки, якщо студент мотивований лише зовнішніми стимулами (наприклад, страхом невдачі, тиском батьків), це може знижувати якість психологічного благополуччя. Ціннісні орієнтири, такі як прагнення до саморозвитку, допомоги іншим, творчого самовираження, сприяють позитивному налаштуванню [22, с. 155];

– когнітивні стилі та здатність до саморегуляції. Студенти, які вміють раціонально планувати свій час, ставити реалістичні цілі, використовувати ефективні стратегії навчання та самоконтролю, менш схильні до емоційних зривів і академічного стресу. Важливим чинником є здатність до рефлексії, усвідомлення власних емоційних станів, вміння використовувати копінг-стратегії – наприклад, техніки mindfulness або релаксації [2, с. 127].

2) Зовнішні чинники, пов'язані з освітнім середовищем, включають аспекти академічного середовища, взаємодії з викладачами, однокурсниками, навчальних програм, матеріально-технічного забезпечення, культурного та соціального контексту:

– академічні вимоги, навчальні програми та оцінювання. Високе навантаження, складні програми, жорсткі дедлайни, стрес від іспитів і захисту проєктів можуть негативно впливати на психологічний стан студентів. З іншого боку, гнучкі навчальні плани, можливості для індивідуального навчального маршруту, формувальне оцінювання, підтримка з боку викладачів здатні знизити рівень стресу. Важливою є орієнтація на розвиток критичного мислення, креативності, вміння працювати у команді, а не лише на запам'ятовування фактів [17, с. 103];

– взаємини з однокурсниками та викладачами. Позитивний соціальний клімат, підтримка з боку однолітків та викладачів, можливість отримати зворотний зв'язок, почуття приналежності до академічної спільноти – усе це

підсилює відчуття психологічної безпеки. Конфлікти, булінг, ізоляція, недружнє ставлення можуть стати чинниками, що підривають благополуччя студентів [32, с. 159];

– матеріальні умови та інфраструктура закладу. Нестача ресурсів, погана матеріально-технічна база, відсутність комфортних аудиторій чи гуртожитків, проблеми з інтернетом та доступом до сучасних баз даних можуть створювати додатковий стрес. Комфортне фізичне оточення, наявність спортивних залів, коворкінг-просторів, бібліотек з відкритим доступом поліпшує якість студентського життя [19, с. 235].

3) Вплив діджиталізації та дистанційного навчання. Сюди можна віднести:

– онлайн-навчання та технологічний стрес. Перехід до дистанційної освіти в умовах пандемії виявив проблеми адаптації студентів до нових форматів. Відсутність безпосереднього контакту з викладачем, складнощі з організацією навчального процесу, технічні збої, інформаційне перенавантаження збільшують рівень стресу;

– соціальні мережі, кібербулінг та FOMO (Fear of Missing Out). Активне користування соціальними медіа може мати двоїстий вплив: з одного боку, воно сприяє підтримці зв'язків і доступу до інформації; з іншого – посилює порівняння з іншими, призводить до відчуття власної «неповноцінності», формує страх пропустити важливі події, викликає залежність та тривожність [12, с. 84].

Цифрові соціальні мережі виконують багато функцій. Вони є інструментом для розвитку та підтримки міжособистісних відносин, порталом у реальному часі для доступу до інформації, новин, порад та соціальної підтримки, а також канвою для малювання вибіркового та ідеалізованого автопортрета. Хоча загально визнано, що соціальні мережі можуть позитивно впливати на соціальний капітал, наприклад, шляхом зміцнення дружніх відносин і зменшення самотності, існують побоювання, що «надмірний» час, що витрачається на соціальні мережі, асоціюється з низькою самооцінкою, загальними проблемами психічного здоров'я та соціально-емоційними труднощами. Також з'являються дані, що свідчать про згубний вплив використання соціальних мереж на сон.

Існують також докази того, що онлайн-спілкування замінює безпосереднє спілкування [8, с. 36].

У суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя. Вони надають зручну платформу для спілкування, обміну інформацією та підтримки контактів із друзями та близькими [43, с. 42].

4) Соціально-економічні та культурні чинники. Сюди можна віднести:

- економічні кризи та війна [45, с. 76];
- фінансові труднощі та необхідність поєднувати навчання з роботою

Студенти, які змушені працювати, щоб забезпечити себе, відчують додатковий стрес, нестачу часу, втому, що негативно впливає на їхній емоційний стан та академічні результати. Стипендії, гранти, кредитні програми для навчання можуть частково зменшити цю проблему;

- мовні та культурні бар'єри. Іноземні студенти, які навчаються за кордоном, стикаються з культурним шоком, мовними труднощами, дискримінацією. Ці чинники можуть викликати почуття самотності, соціальної ізоляції, тривожності. Підтримка з боку міжнародних офісів університету, культурні адаптаційні програми, групи взаємодопомоги можуть допомогти;

- гендерні відмінності та права меншин. Дослідження вказують на те, що жінки-студентки частіше зазнають тривожності та депресивних станів через соціальний тиск, гендерні стереотипи, ризик домагань. Студенти з ЛГБТК+ спільноти, етнічних меншин можуть потерпати від стигматизації та дискримінації. Політика інклюзії, гендерно-чутливі підходи та антидискримінаційні програми дозволяють зменшити цей негативний вплив [37, с. 160].

Отже, психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Особистісні риси, мотивація, цінності, когнітивні стилі поєднуються зі специфікою академічного середовища, взаємин з однолітками та викладачами, доступом до ресурсів, соціально-економічними умовами, культурним контекстом. Цифрова

трансформація освіти та вплив глобальних криз доповнюють цей складний набір чинників.

### **1.3. Поняття та психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти**

Тривожність є одним із фундаментальних психологічних феноменів, який протягом століть привертає увагу дослідників, філософів, медиків та психологів. У сучасних умовах, коли темп життя зростає, інформаційний тиск посилюється, а невизначеність та глобальні кризи стають постійним тлом людського існування, значення розуміння природи тривожності постає особливо актуальним [46, с. 166]. Вона впливає на якість життя, прийняття рішень, формування стратегій поведінки, самопочуття та психічне здоров'я мільйонів людей у всьому світі [16, с. 541].

Тривожність можна визначити як комплексний стан, що включає:

- емоційний компонент: почуття занепокоєння, напруженості, дискомфорту, очікування негативних подій;
- когнітивний компонент: катастрофічні думки, сумніви, складнощі з концентрацією, підвищена увага до потенційних загроз [35, с. 126];
- фізіологічний компонент: підвищена активність симпатичної нервової системи (прискорене серцебиття, потовиділення, тремтіння), гормональні зміни (зростання рівня кортизолу), м'язова напруга;
- поведінковий компонент: уникнення певних ситуацій, пошук безпечної поведінки, спроби контролю середовища [5, с. 83].

Таке багатовимірне розуміння тривожності підтримується сучасними дослідженнями, які наголошують на тісному взаємозв'язку між емоційним досвідом, когнітивними процесами та нейрофізіологічними механізмами [4, с. 79].

Отже, тривожність – складний, багатовимірний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Вона може бути як адаптивною реакцією на потенційні загрози, так і дезадаптивним станом, що

переростає у клінічні форми тривожних розладів. Сучасні дослідження підтверджують етіологічну складність тривожності, залученість генетичних, нейробіологічних, когнітивних, соціокультурних механізмів.

Навчальне середовище закладу вищої освіти часто стає платформою не лише для оволодіння професійними компетенціями, а й для формування світогляду, системи цінностей, навичок самостійності, критичного мислення, міжособистісної взаємодії. У такому контексті тривожність може виступати як фактор, що підтримує мотивацію, обережність, підвищену увагу до деталей, але водночас, якщо вона стає надмірною, може негативно впливати на емоційне благополуччя, академічну успішність та соціальну адаптацію студента [30, с. 152].

Сучасні тенденції у світі вищої освіти, включаючи посилення конкуренції, глобалізацію ринків праці, розширення доступу до університетів, цифровізацію освітніх процесів та підвищення вимог до самостійності та результативності навчання, створюють нові умови для прояву тривожності у студентській молоді. Перехід на дистанційні форми навчання, економічні та соціальні кризи, інформаційне перенасичення, невизначеність майбутнього також посилюють увагу до проблеми тривожності як важливого психологічного аспекту студентського життя [26, с. 18].

Дослідники виокремлюють декілька форм тривожності, характерних для студентів:

- академічна тривожність: пов'язана із навчальними завданнями, іспитами, публічними виступами, підготовкою проєктів. Студенти можуть відчувати страх невдачі, сорому за помилки, боятися негативної оцінки з боку викладачів чи колег;
- соціальна тривожність: виявляється у складнощах встановлення контактів, страху бути висміяним, виключеним з групи, відчувати незручність у нових соціальних ситуаціях [23, с. 134];

- екзистенційна та кар'єрна тривожність: пов'язана з невпевненістю у правильності вибраного фаху, непевними перспективами працевлаштування, страхом не реалізувати професійні амбіції.

- тривожність, пов'язана з цифровим середовищем: надлишкова інформація, страх пропустити важливі події (FOMO), залежність від соціальних мереж, кібербулінг [41, с. 102].

Рівень та характер тривожності значною мірою залежать від індивідуальних особливостей студента:

- тип темпераменту та особистісні риси: підвищена чутливість до стресу, перфекціонізм, низька емоційна стійкість підсилюють тривожність [25, с. 190];

- самооцінка та рівень самоповаги: студенти з низькою самооцінкою частіше відчувають страх перед помилкою, критикою.

- мотивація до навчання: внутрішня мотивація, інтерес до спеціальності та ціннісне ставлення до освіти знижують тривожність. Водночас зовнішні стимули (тиск батьків, страх санкцій) підсилюють її;

- когнітивні схеми: негативні автоматичні думки, катастрофізація, упередження до загрозливих інтерпретацій підсилюють тривожність [40, с. 136].

До зовнішніх чинників належать:

- академічне середовище: надмірне навчальне навантаження, нестача ресурсів, неефективні методи викладання, непрозорі критерії оцінювання;

- організація навчального процесу: відсутність гнучкості, жорсткі дедлайни, нестача підтримки зі сторони викладачів та адміністрації.

- соціально-економічний статус: студенти з економічно уразливих родин частіше змушені поєднувати навчання з роботою, що підвищує рівень стресу;

- культурні та гендерні норми: наприклад, у деяких культурах вираження стурбованості чи прохання про допомогу може вважатися проявом слабкості.

Згідно Дж. Хуанг та З. Жанг, жінки-студентки частіше повідомляють про високий рівень тривожності, що може бути пов'язано з соціальними стереотипами та очікуваннями більшої відповідальності та турботи. Іноземні студенти часто стикаються з культурним шоком, мовними бар'єрами, дискримінацією [54, с. 92].

Культурні відмінності впливають на прояв тривожності: у деяких культурах можливі більш соматичні скарги, замість вербального опису занепокоєння, або уникання відкритого вираження емоцій [42, с. 57].

В основі тривожних реакцій лежать взаємодії між нейротрансмітерними системами (серотонін, норадреналін, ГАМК), гормонами стресу (кортизол) та мозковими структурами (мигдалеподібне тіло, прифронтальна кора). Інформація про потенційну загрозу у студентському середовищі (наприклад, складний іспит) активує страхові контури, які за відсутності ефективних когнітивних стратегій подолання можуть призвести до підтримання тривоги [51, с. 2133].

Академічна тривожність проявляється як надмірний страх перед невдачею у навчальних завданнях. Студент може відчувати паралізуюче хвилювання перед іспитом, втрату концентрації, «провали» у пам'яті. Це знижує академічні досягнення, задоволеність навчанням, може призводити до відкладання справ («прокрастинації») [57, с. 102].

Дослідження показують, що помірний рівень тривоги може стимулювати студентів до більш ретельної підготовки, однак надмірна тривожність знижує когнітивну ефективність та креативність.

Соціальна тривога у студентів може заважати активній участі у семінарах, дискусіях, презентаціях, гальмувати розвиток комунікаційних навичок. Страх критики з боку однолітків чи викладачів, боязнь «видатися нерозумним» можуть перешкоджати повноцінному професійному зростанню. Соціальна тривожність також впливає на формування мережі підтримки, дружніх стосунків, інтеграцію у студентські громади. Відсутність соціальної підтримки посилює емоційну ізоляцію і може сприяти розвитку більш стійких тривожних станів [24, с. 353].

Отже, тривожність здобувачів вищої освіти є складним, багатоаспектним феноменом, що формується під впливом внутрішніх (особистісних, когнітивних) та зовнішніх (академічних, соціальних, економічних, культурних) чинників. Вона може мати різні форми (академічна, соціальна, екзистенційна) та по-різному впливати на навчальний процес, мотивацію, соціальне життя студентів.

Розуміння психологічних особливостей тривожності у студентів дозволяє розробляти комплексні програми профілактики та інтервенцій: від психоедукації та психотерапії до структурних змін у системі вищої освіти. Це, у свою чергу, сприятиме покращенню якості вищої освіти, формуванню більш стійких, самостійних, упевнених у собі та адаптивних фахівців, здатних ефективно реалізувати свій потенціал у мінливому світі.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, в першому розділі ми провели теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Розглянуті дослідження таких зарубіжних й вітчизняних психологів, які стосувалися обраної проблематики, як М. Асадулін, В. Банделоу, А. Бек, О. Бітюцька, І. Блохіна, Н. Брадбурн, С. Водяха, Ю. Водяха, Л. Габдуліна, О. Даценко, Є. Дінер, А. Колодяжна, І. Левченко, Т. Липська, Дж. Лоулес, Р. Луценко, Т. Маслова, Є. Маєва, С. Мисунов, С. Мороз, А. Прихожан, А. Сафонова, А. Сидоренко, Т. Титаренко, А. Туманова, Дж. Хуанг, Ю. Швалб, І. Ясточкіна та ін. Так, виявлено, що психологічне благополуччя є суб'єктивною оцінкою успішності життя, яка є особистим показником потенційної активності у складних процесах саморозвитку та створення повноцінного життя.

Другим аспектом розгляду було визначення основних чинників, що впливають на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти. Встановлено, що психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Особистісні риси, мотивація, цінності, когнітивні стилі поєднуються зі специфікою академічного середовища,

взаємин з однолітками та викладачами, доступом до ресурсів, соціально-економічними умовами, культурним контекстом. Цифрова трансформація освіти та вплив глобальних криз доповнюють цей складний набір чинників.

Також досліджені поняття та психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти. Визначено, що тривожність здобувачів вищої освіти є складним, багатоаспектним феноменом, що формується під впливом внутрішніх (особистісних, когнітивних) та зовнішніх (академічних, соціальних, економічних, культурних) чинників. Вона може мати різні форми (академічна, соціальна, екзистенційна) та по-різному впливати на навчальний процес, мотивацію, соціальне життя студентів.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У цьому розділі розглянуто принципи підбору методів для даного дослідження, а також зазначені методики за допомогою яких можливо дослідити тривожність як індикатор психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Нами обрано такі методики для дослідження. 1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма». 2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». 3. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк). 4. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін). 5. Методика «Шкала тривожності» А. Бека.

#### **2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію**

Як методологічна та теоретична база нашого дослідження обрані ключові принципи вітчизняної психології, такі як:

- принцип надійності, що відображає ступінь точності та стабільності результатів психодіагностичного методу;
- принцип об'єктивності, який передбачає мінімізацію впливу суб'єктивних чинників результату діагностики;
- принцип етичності, що передбачає повагу прав та гідності випробуваних;
- принцип комплексності, який передбачає використання різноманітних методів та джерел інформації для отримання повної картини діагностики;
- принцип наукової обґрунтованості, який передбачає використання методик, заснованих на наукових дослідженнях та доказах;
- принцип ефективності та практичної значущості, що вимагає, щоб результати психодіагностики приносили практичну користь та могли бути застосовані для вирішення конкретних завдань;

– принцип екологічної валідності, згідно з яким результати діагностики повинні бути застосовні у реальних умовах життя випробуваного [9, с. 56].

Крім того, вибір психодіагностичних методів виявлення феномена, що вивчається, обумовлений надійністю та валідністю вимірювань.

Ґрунтуючись на змістовній близькості методик та їх відмінностях за формою, ми прагнули забезпечити багатогранність нашого дослідження, а також підвищити достовірність та надійність отриманих експериментальних даних. Ми враховували специфічні характеристики об'єкта, що досліджується, тому вибрали методики, які безпосередньо стосуються дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. А саме:

1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма».
2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».
3. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк).
4. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін).
5. Методика «Шкала тривожності» А. Бека.

## **2.2. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»**

Мета: даний опитувальник спрямований на вимір благополуччя за симптомами гедонічного благополуччя, позитивного функціонування, соціального та психологічного благополуччя.

Процедура проведення. Опитувальник складається з 14 питань (Додаток А.1).

Досліджуваному «пропонується дати відповіді щодо його самопочуття протягом двох тижнів на наступні запитання:

1) Як часто протягом двох тижнів Ви відчували:

- щастя;
- цікавість до життя;
- задоволення;
- що можете зробити важливий внесок для суспільства;

- належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання);

- що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви.

2) Як часто протягом двох тижнів Ви відчували:

- що люди зазвичай хороші;
- що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас;
- задоволення собою як особистістю;
- що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями;
- теплі та довірливі стосунки з оточуючими;
- що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення;
- впевненість у висловлюванні власних поглядів;
- що маєте мету та сенс життя.

Треба обрати одну з наступних відповідей:

- ніколи;
- 1-2 рази;
- приблизно 1 раз на тиждень;
- приблизно 2-3 рази на тиждень;
- майже кожен день;
- кожен день [5, с. 90].

Обробка та інтерпретація результатів «проводиться підрахунком балів.

Треба підсумувати бали в діапазоні від 0 до 70.

Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів).

Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів

позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя).

В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я» [28, с. 91].

### **2.3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Мета: методика дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя та «включає три субшкали:

1) психологічне благополуччя (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) стосунки (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо)» [34, с. 91].

Процедура проведення. Методика складається з 24 запитань:

- Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
- Чи задоволені Ви якістю свого сну?
- Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
- Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
- Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
- Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
- Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
- Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?

- Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
  - Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
  - Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
  - Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
  - Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
  - Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
  - Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
  - Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
  - Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
  - Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
  - Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
  - Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
  - Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
  - Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
  - Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
  - Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати? (Додаток А.2).
- Досліджуваному пропонується обрати одну з наступних відповідей:
- зовсім ні;
  - трохи;
  - середньо;
  - дуже сильно;
  - надзвичайно сильно.

Обробка та інтерпретація результатів. «Всі запитання мають прямий порядок нарахування балів, тільки запитання №4 – зворотнє. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах

методики. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- субшкала «психологічне благополуччя» – запитання 4-15;
- субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – запитання 1-3, 21-24;
- субшкала «стосунки» – запитання 16–20» [34, с. 91].

Дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені в табл. 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Дані за рівнями суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Субшкала та загальний показник	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Отримані показники порівнюються з зазначеними рівнями.

#### **2.4. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)**

Мета: методика призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя.

Процедура проведення. Методика «містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими» (Додаток А.3).

Досліджуваному пропонується оцінити ступінь згоди з наведеними нижче твердженнями:

- Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню.
- Вважаю себе щасливою людиною.

– Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі.

– Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб.

– Мене влаштовує якість мого життя.

– В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги.

– Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час.

– Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування.

– Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечно та комфортне.

– Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя.

– Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання.

– Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних.

– Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям.

– Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь.

– Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті.

– Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну.

– Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей.

– Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих.

– Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь.

– Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії.

Досліджуваному пропонується обрати одну з наступних відповідей:

– повністю не погоджуюсь;

– частково не погоджуюсь;

– важко визначитись;

– частково погоджуюсь;

– повністю погоджуюсь» [34, с. 94].

Твердження мають прямий і зворотній порядок нарахування балів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

<b>Ключ для обробки</b>		
<b>Шкала</b>	<b>Прямі твердження</b>	<b>Зворотні твердження</b>
Задоволеність власним життям (Ш1)	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	-
Невдоволеність собою і розчарування в житті (Ш2)	6, 7, 16, 17, 19, 20	-
Задоволеність відносинами з іншими (Ш3)	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям (ЗР)	$ZP = Ш1 + Ш3 - Ш2$	

За прямою шкалою бали нараховуються наступним чином:

- 5 балів – «повністю погоджуюсь»;
- 4 – «частково погоджуюсь»;
- 3 – «важко визначитись»;
- 2 – «частково не погоджуюсь»;
- 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою:

- 1 бал – «повністю погоджуюсь»;
- 2 – «частково погоджуюсь»;
- 3 – «важко визначитись»;
- 4 – «частково не погоджуюсь»;
- 5 – «повністю не погоджуюсь».

Обробка та інтерпретація результатів. Дані за рівнями когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Дані за рівнями суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3»  
(О. Савченко, О. Калюк)**

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький
2	14–16	12–13	17–19	11–18	
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	Середній
5	23–25	19–20	27–28	29–33	
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	Високий
8	31	25–27	33	44–47	
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

Значення за шкалами «інтерпретуються наступним чином:

1) Шкала «Задоволеність власним життям»:

– високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги;

– низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»:

– високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення

інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів;

– низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

#### Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»:

– високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне;

– низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

#### Загальний рівень задоволеності життям:

– люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки;

– люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми

досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям» [34, с. 95].

## **2.5. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін)**

Мета: методика, спрямована на визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності, містить дві шкали: ситуативна тривожність (СТ) й особистісна тривожність (ОТ).

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується «дібрати до кожного з наведених тверджень шкали згідно з інструкцією один із чотирьох варіантів відповідей за ступенем інтенсивності.

Для визначення ситуативної тривожності:

- 1) Я спокійний.
- 2) Мені нічого не загрожує.
- 3) Я в стані напруження.
- 4) Я внутрішньо скутий.
- 5) Я почуваюся вільно.
- 6) Я засмучений.
- 7) Мене хвилюють можливі невдачі.
- 8) Я відчуваю душевний спокій.
- 9) Я збентежений.
- 10) Мене охопило почуття внутрішнього задоволення.
- 11) Я впевнений у собі.
- 12) Я знервований.
- 13) Я не знаходжу собі місця.
- 14) Я напружений, збуджений.
- 15) Я не відчуваю скутості, напруження.
- 16) Я задоволений.

- 17) Я стурбований.
- 18) Я надто збуджений, і мені ніяково.
- 19) Мені радісно.
- 20) Мені приємно.

Для визначення особистісної тривожності:

- 1) У мене буває піднесений настрій.
- 2) Я буваю дратівливим.
- 3) Я легко можу засмутитися.
- 4) Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.
- 5) Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
- 6) Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.
- 7) Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
- 8) Мене тривожать можливі труднощі.
- 9) Я дуже переживаю через дрібниці.
- 10) Я буваю цілком щасливим.
- 11) Я все приймаю близько до серця.
- 12) Мені не вистачає впевненості в собі.
- 13) Я почуваюся беззахисним.
- 14) Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.
- 15) Мене часом охоплюють хандра, нудьга.
- 16) Я буваю задоволеним.
- 17) Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
- 18) Буває, що я почуваюся невдахою.
- 19) Я врівноважена людина.
- 20) Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи» [20, с. 25] (Додаток А.4).

Відповідати треба швидко по кожній шкалі окремо, закреслюючи цифру з вірним варіантом відповіді. Далі бали сумуються за кожною шкалою.

Обробка та інтерпретація результатів «проводиться підрахунком балів. Підсумковий показник за кожною із шкал може коливатися в діапазоні від 20 до

80 балів. Чим більший підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної і особистісної). Інтерпретуючи показники, можна орієнтуватися на такі оцінки тривожності:

- 45 балів і більше – висока;
- 31-44 балів – помірна;
- 30 балів і менше – низька» [20, с. 26].

## **2.6. Методика «Шкала тривожності» А. Бекаю**

Мета: дана шкала призначена для вимірювання інтенсивності тривожних симптомів у досліджуваного та містить 21 твердження (Додаток А.5).

Процедура проведення. Досліджуваний оцінює «наскільки сильно він відчував кожен симптом протягом останнього тижня, за шкалою від 0 (відсутність симптомів) до 3 (сильний симптом)» [48, с. 894].

Обробка та інтерпретація результатів «проводиться підрахунком балів:

- 19 балів і більше – високий рівень тривожності;
- 9-18 балів – середній;
- 6-8 балів – легкий;
- 5 балів і менше – норма» [48, с. 895].

## **Висновки до другого розділу**

Отже, ми проаналізували принципи підбору нами методик для дослідження. Визначено конкретні методики, які підходять нам за метою та максимально розкривають обраний нами феномен дослідження – тривожність як індикатор психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Методики підібрано за принципами надійності, об'єктивності, етичності, комплексності, наукової обґрунтованості, ефективності та практичної значущості, екологічної валідності. Крім того, вибір психодіагностичних методів виявлення феномена, що вивчається, обумовлений надійністю та валідністю вимірювань. Нами обрано наступні методики: 1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я –

коротка форма», спрямований на вимір благополуччя за симптомами гедонічного благополуччя, позитивного функціонування, соціального та психологічного благополуччя. 2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», що дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя. 3. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк), що призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. 4. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін), спрямована на визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності. 5. Методика «Шкала тривожності» А. Бека, призначений для вимірювання інтенсивності тривожних симптомів.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОРА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У цьому розділі описано проведене нами емпіричне дослідження, також подано характеристику вибірки та етапів його здійснення. Проаналізовано отримані результати як якісно, так і кількісно, інтерпретовано отримані дані. Так, проведено дослідження психологічного благополуччя, оцінка тривожності здобувачів вищої освіти, а також визначені умови зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

### 3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження виконувалось на базі Полтавського державного медичного університету у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 60 студентів першого та четвертого курсів, з яких 25 хлопців і 35 дівчат. З них 30 студентів першого курсу (18 дівчат і 12 хлопців) та 30 студентів четвертого курсу (17 дівчат і 13 хлопців).

**Гіпотеза дослідження:** спостерігається сильний зворотній взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти. Це свідчить про те, що, з одного боку, тривожні люди психологічно менш благополучні, з іншого боку, зі зниженням психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти посилюється тривожний стан.

I етап дослідження – організаційний.

На цьому етапі здійснювалося вивчення літератури, що стосувалася дослідження тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. Вивчено методики, які можемо використовувати з метою дослідження даного феномену.

На II етапі дослідження проводились методики спрямовані на виявлення рівня суб'єктивного благополуччя та тривожності у здобувачів вищої освіти. Так, було проведено:

- 1) Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма».
- 2) Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».
- 3) Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк).
- 4) Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін).
- 5) Методика «Шкала тривожності» А. Бека.

На III етапі дослідження проводилась обробка результатів – як кількісна так і якісна. Отримані дані було проаналізовано, дані занесені у таблиці та діаграми.

Схарактеризуємо результати дослідження більш детально нижче.

### **3.2. Дослідження психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти**

Кількісні результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» представлені в Додатку Б.1 і в табл. 3.1.

*Таблиця 3.1.*

#### **Кількісні результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», чол.**

Досліджувані	Процвітання		Помірний рівень		Пригнічений	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Перший курс	9		10		11	
	3	6	3	7	6	5
Четвертий курс	4		13		13	
	2	2	5	8	6	7
Загалом	13		23		24	

Якісні результати оцінки благополуччя за даною методикою представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

**Якісні результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», %**

Досліджувані	Процвітання	Помірний рівень	Пригнічений
Перший курс	30	33	37
Четвертий курс	14	43	43
Загалом	22	38	40

Загалом, як свідчать отримані дані, для здобувачів вищої освіти в більшій мірі характерний пригнічений та помірний стан (рис. 3.1).

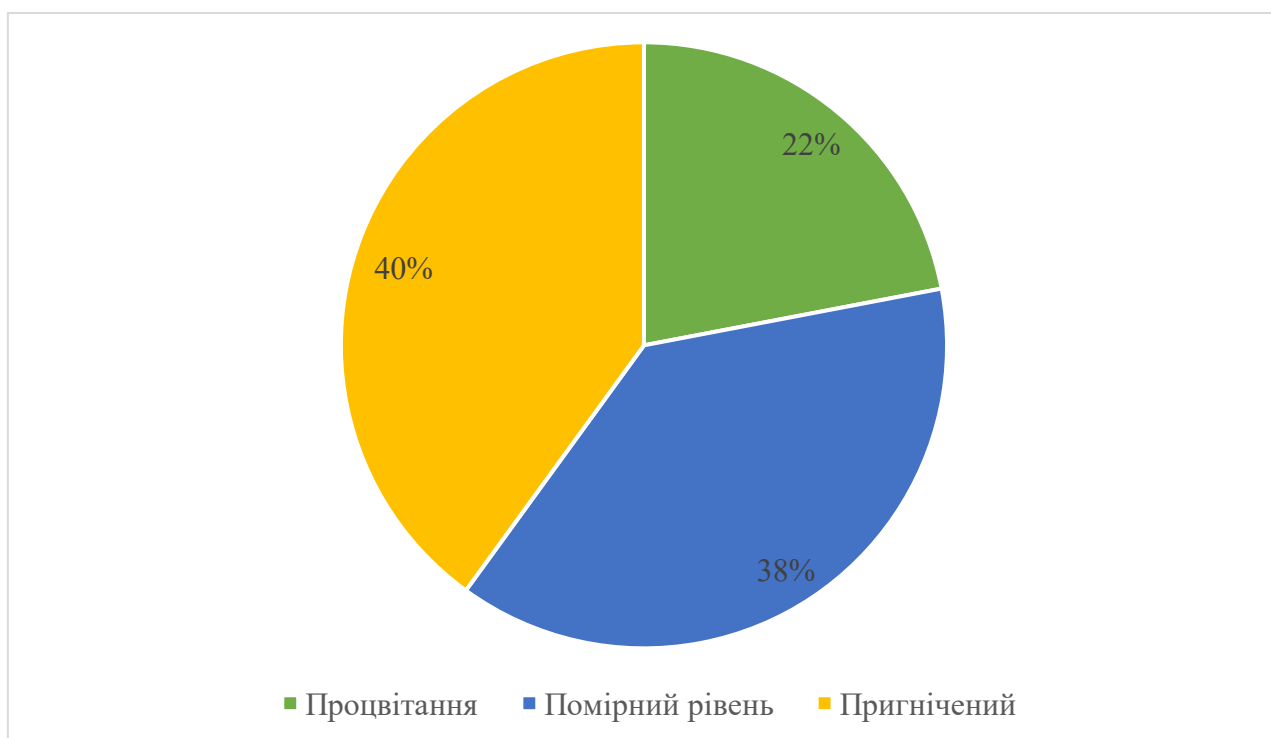


Рис. 3.1. Результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», %

Як видно з рис. 3.1, у 40% студентів домінує пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (щастя, цікавості до життя, задоволення), більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 38% досліджуваних спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. Процвітання

діагностується у 22% респондентів, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя.

У 37% студентів першого курсу діагностується пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя, більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 33% досліджуваних першого курсу спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. Процвітання діагностується у 30% респондентів першого курсу, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя (рис. 3.2).



*Рис. 3.2. Результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» у студентів першого курсу, %*

У 43% досліджуваних четвертого курсу спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. У 43% студентів четвертого курсу діагностується пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя, більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. Процвітання діагностується у 14%

респондентів четвертого курсу, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» у студентів четвертого курсу, %

Можна припустити, що більш низький рівень благополуччя на четвертому курсі пов'язаний з необхідністю професійного самовизначення студентів та наближенням мобілізаційного віку.

Далі розглянемо результати проведеної діагностики в залежності від статевих відмінностей студентів (хлопців і дівчат).

На рис. 3.4 представлені результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» у хлопців. У 48% із них діагностується пригнічений стан, у 32% – помірний рівень психічного здоров'я і процвітання діагностується у 20% хлопців.

У 43% дівчат діагностується помірний рівень психічного здоров'я, у 34% – пригнічений стан і процвітання діагностується у 23% хлопців.

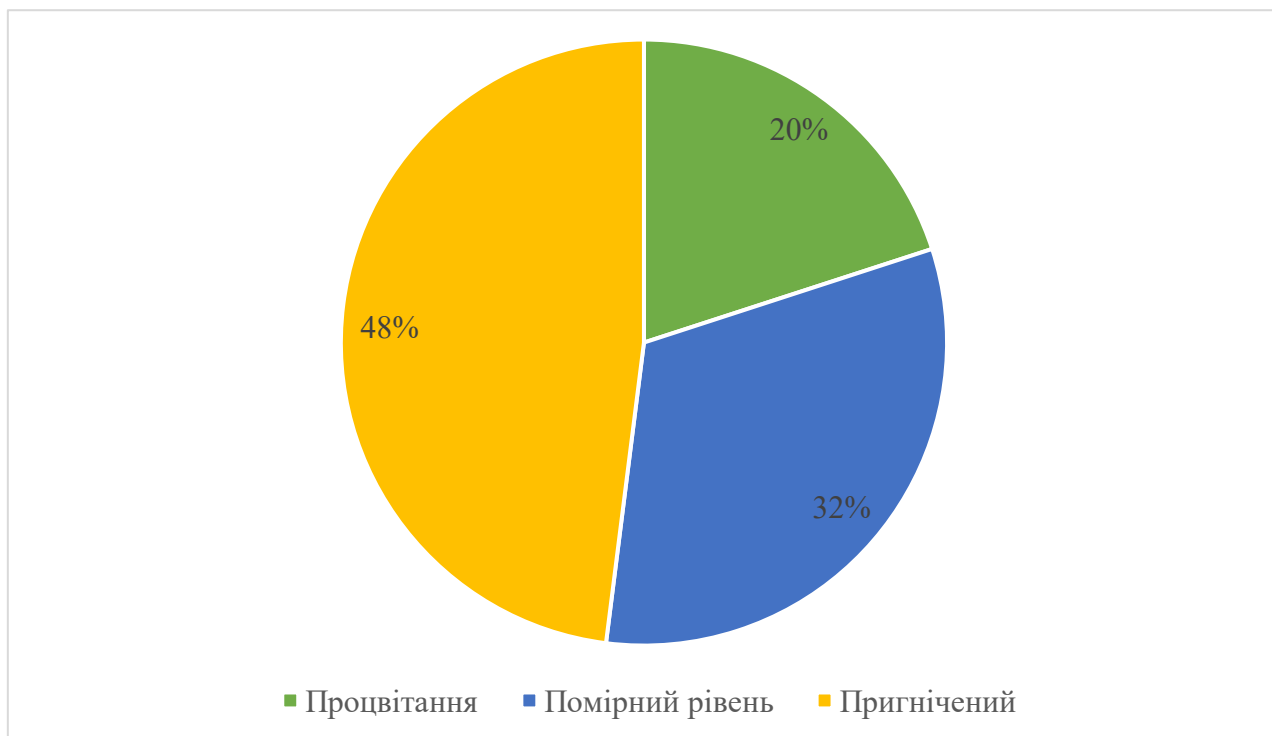


Рис. 3.4. Результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» у хлопців, %

На рис. 3.5 представлені результати оцінки благополуччя у дівчат.

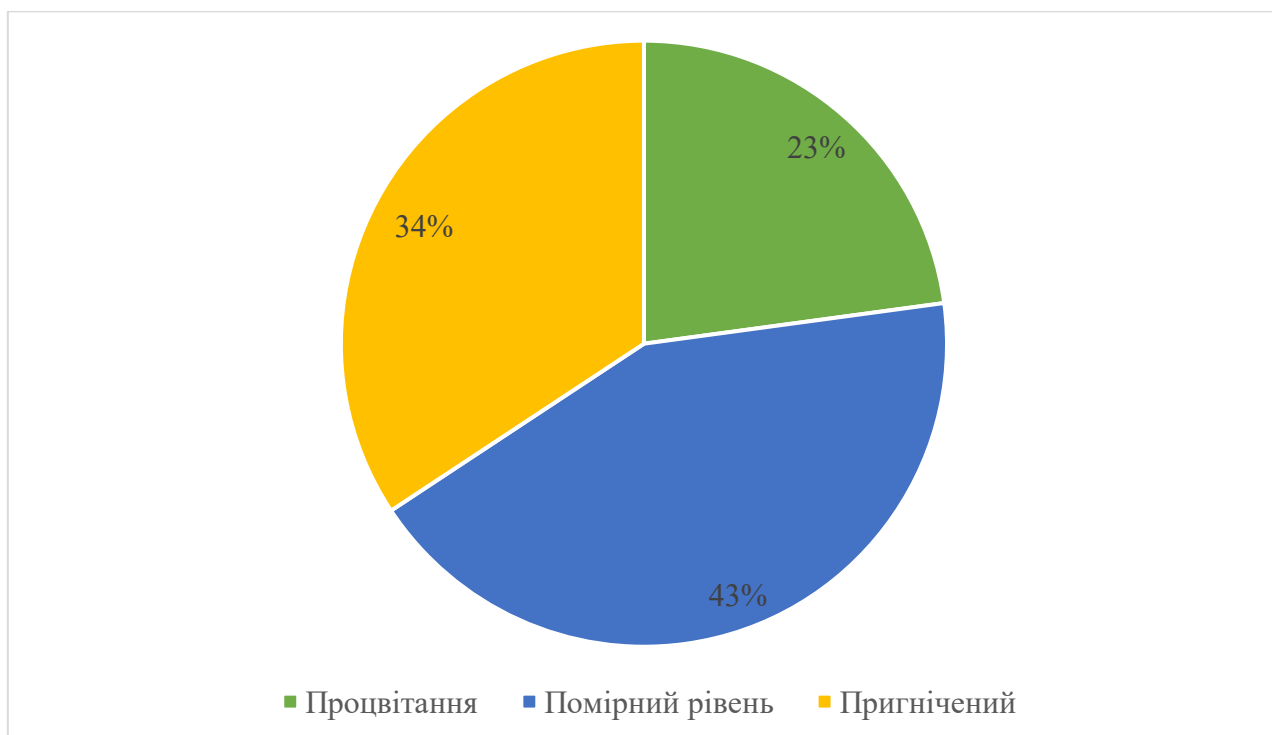
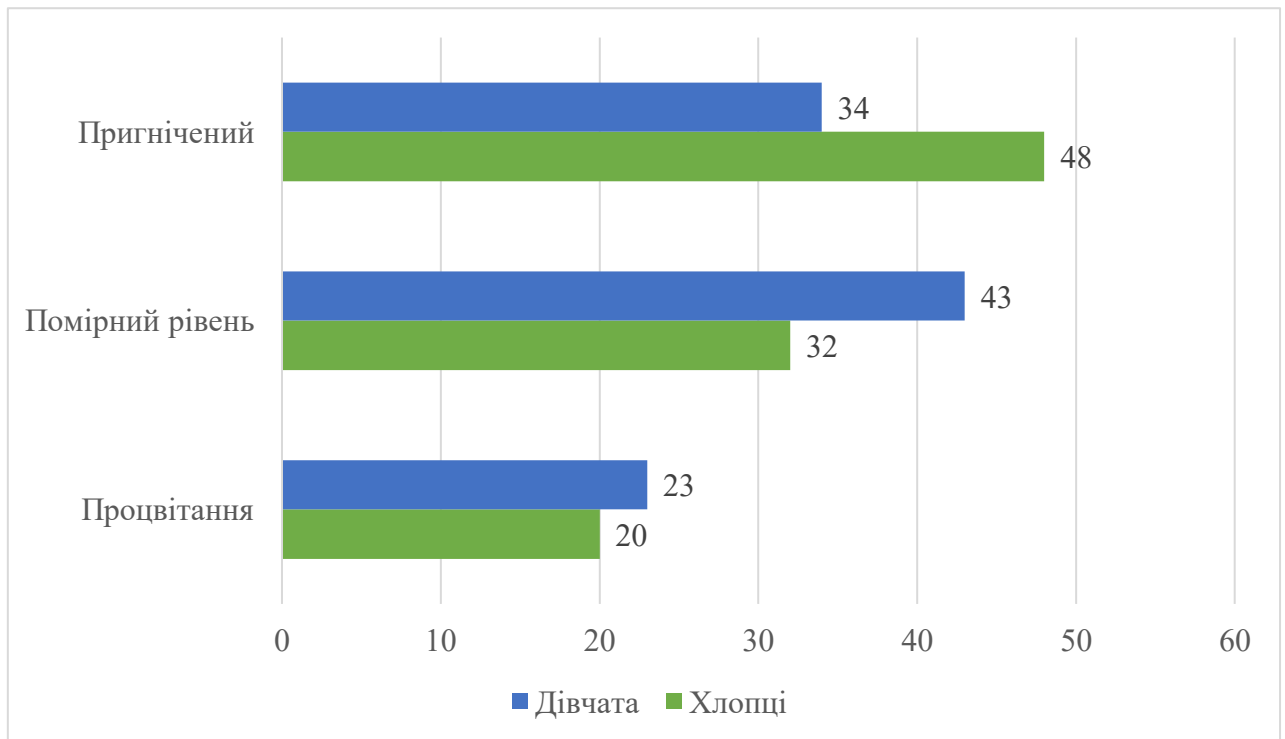


Рис. 3.5. Результати оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» у дівчат, %

Порівняння рівня благополуччя у здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлено на рис. 3.6



*Рис. 3.6. Порівняння результатів оцінки благополуччя за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» в залежності від статі, %*

Як видно з рис. 3.6, дівчата мають більший рівень благополуччя, вони частіше протягом останніх двох тижнів переживали хоча б один з трьох симптомів гедонічного благополуччя, а також симптомів соціального та психологічного благополуччя.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 435,5 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей.

Кількісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» представлені в Додатку Б.2 і в табл. 3.3.

Для більшості студентів характерний середній рівень суб'єктивного благополуччя (42%), для 35% досліджуваних – низький рівень і для 23% – високий.

Таблиця 3.3.

Кількісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», чол.

Субшкала та загальний показник	Низький		Середній		Високий	
	Перший курс	Четвертий курс	Перший курс	Четвертий курс	Перший курс	Четвертий курс
Психологічне благополуччя	21		26		13	
	10	11	13	13	7	6
Фізичне здоров'я та благополуччя	24		23		13	
	11	13	12	11	7	6
Стосунки	9		30		21	
	6	3	14	16	10	11
Суб'єктивне благополуччя	21		25		14	
	10	11	11	14	9	5

Якісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за даною методикою представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Якісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %

Субшкала та загальний показник	Низький		Середній		Високий	
	Перший курс	Четвертий курс	Перший курс	Четвертий курс	Перший курс	Четвертий курс
Психологічне благополуччя	35		43		22	
	33	37	43	43	24	20
Фізичне здоров'я та благополуччя	40		38		22	
	37	43	40	37	23	20
Стосунки	15		50		35	
	20	10	47	53	33	37
Суб'єктивне благополуччя	35		42		23	
	33	37	37	47	30	16

Загалом, як свідчать отримані дані, для здобувачів вищої освіти в більшій мірі характерний середній рівень суб'єктивного благополуччя (рис. 3.7).

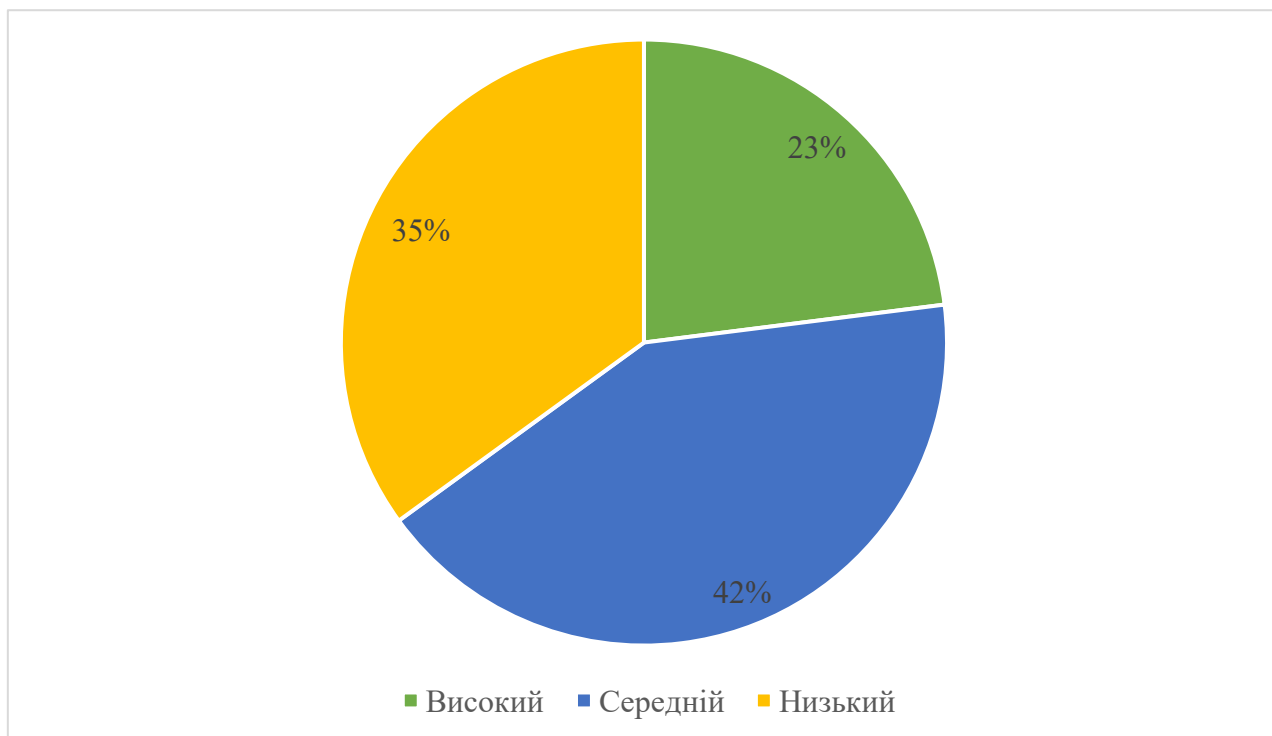


Рис. 3.7. Результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %

На рис. 3.8 представлені результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя по субшкалам.

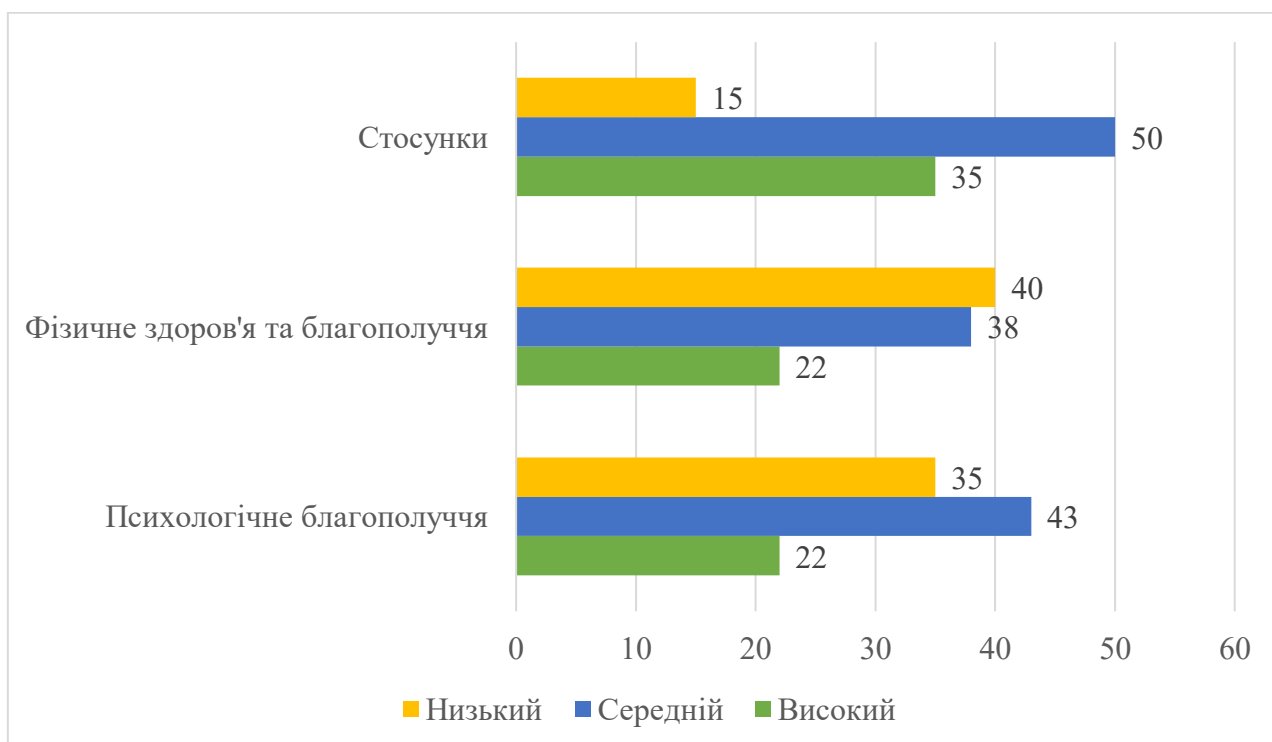


Рис. 3.8. Результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» по субшкалам, %

22% здобувачів вищої освіти мають високий рівень психологічного благополуччя, вони здатні контролювати своє життя, розвиватися і рости як

особистість, впевнені в своїх переконаннях і думках, відчувають оптимізм з приводу майбутнього. 43% досліджуваних мають середній рівень психологічного благополуччя і 35% – низький.

22% студентів мають високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя, вони задоволені якістю сну, фізичним здоров'ям, здатністю працювати, займатись спортом, відпочивати, життєвою активністю, відсутністю депресії, тривоги. 38% досліджуваних мають середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя і 40% – низький.

35% здобувачів вищої освіти мають високий рівень стосунків, їм комфортно у спілкування та ставленні з іншими, вони мають щасливі особисті та дружні відносини, задоволені своїм сексуальним життям, можуть звернутись за допомогою до інших. 50% досліджуваних мають середній рівень стосунків і 15% – низький рівень.

Для більшості студентів першого курсу характерний середній рівень суб'єктивного благополуччя (37%), для 33% із них – низький рівень і для 30% – високий (рис. 3.9).

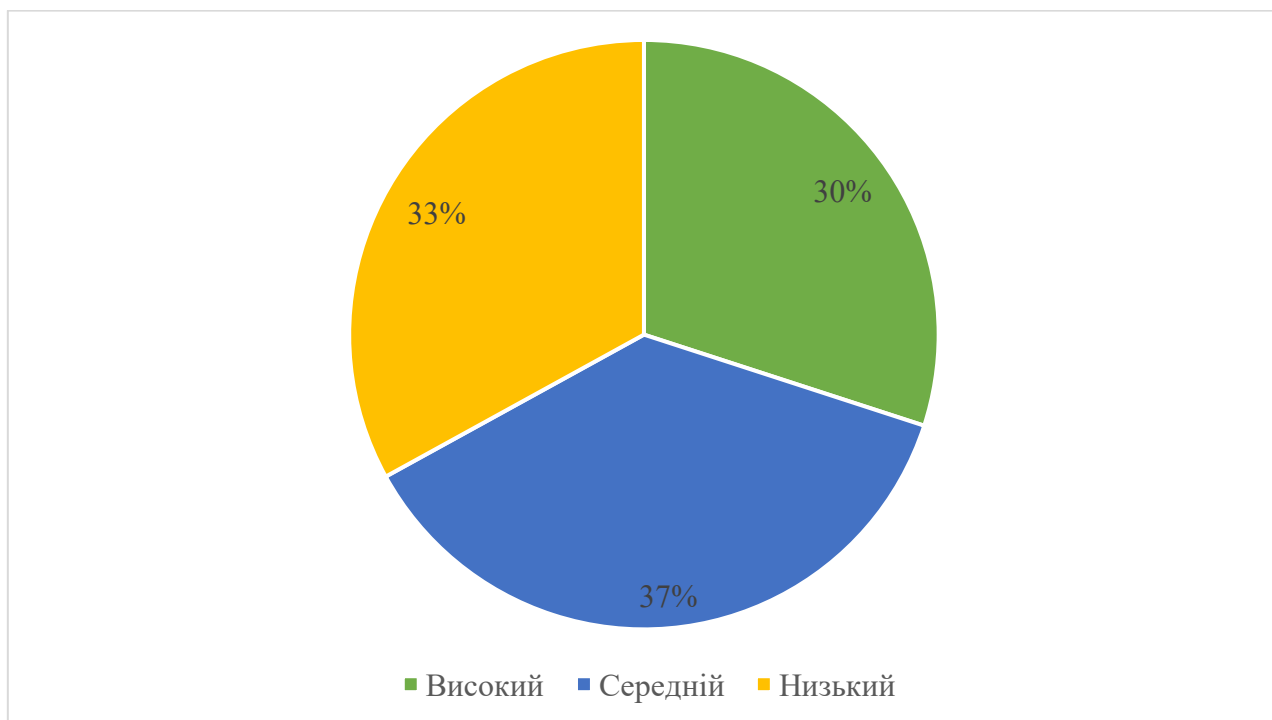


Рис. 3.9. Результати оцінки суб'єктивного благополуччя у студентів першого курсу, %

Також більшість студентів четвертого курсу мають середній рівень суб'єктивного благополуччя (47%), для 37% із них – низький рівень і 16% – високий (рис. 3.10).

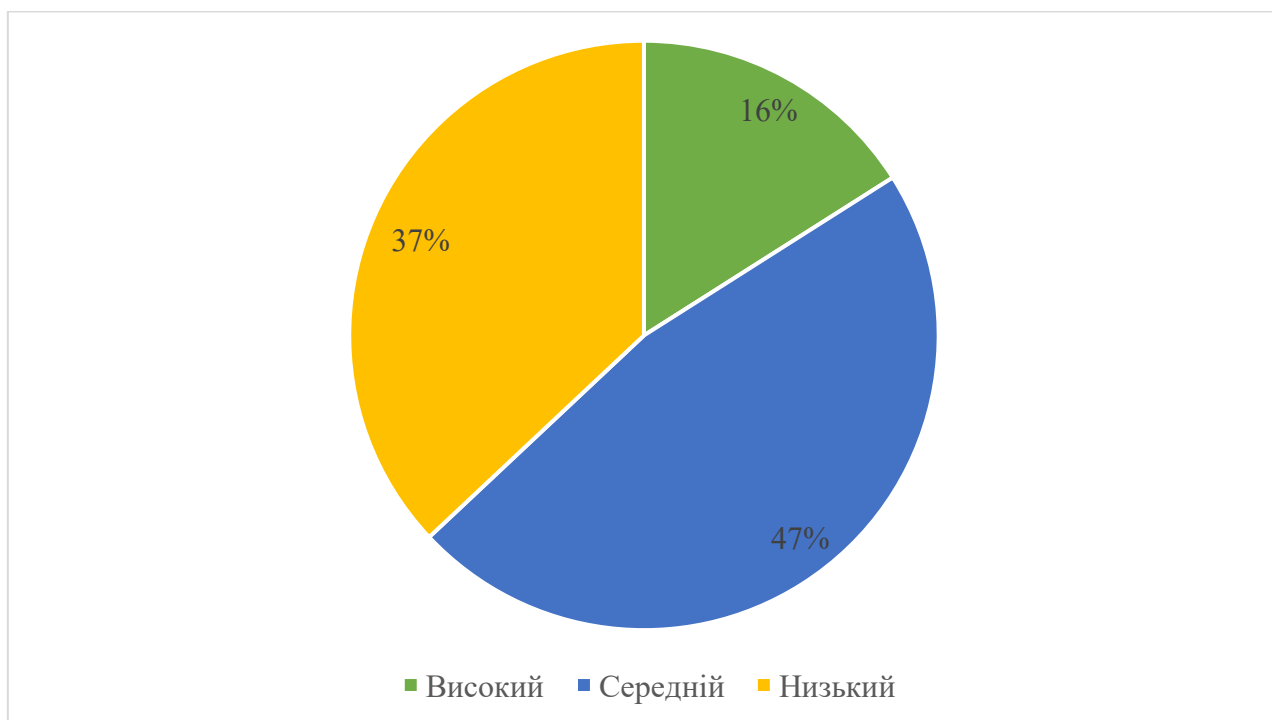


Рис. 3.10. Результати оцінки суб'єктивного благополуччя у студентів четвертого курсу, %

Далі розглянемо результати проведеної діагностики рівня суб'єктивного благополуччя в залежності від статі (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

**Кількісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя в залежності від статі, чол.**

Субшкала та загальний показник	Низький		Середній		Високий	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Психологічне благополуччя	21		26		13	
	12	9	8	18	5	8
Фізичне здоров'я та благополуччя	24		23		13	
	13	11	7	16	5	8
Стосунки	9		30		21	
	2	7	16	14	7	14
Суб'єктивне благополуччя	21		25		14	
	12	9	8	17	5	9

Якісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя в залежності від статі представлені на рис. 3.11.

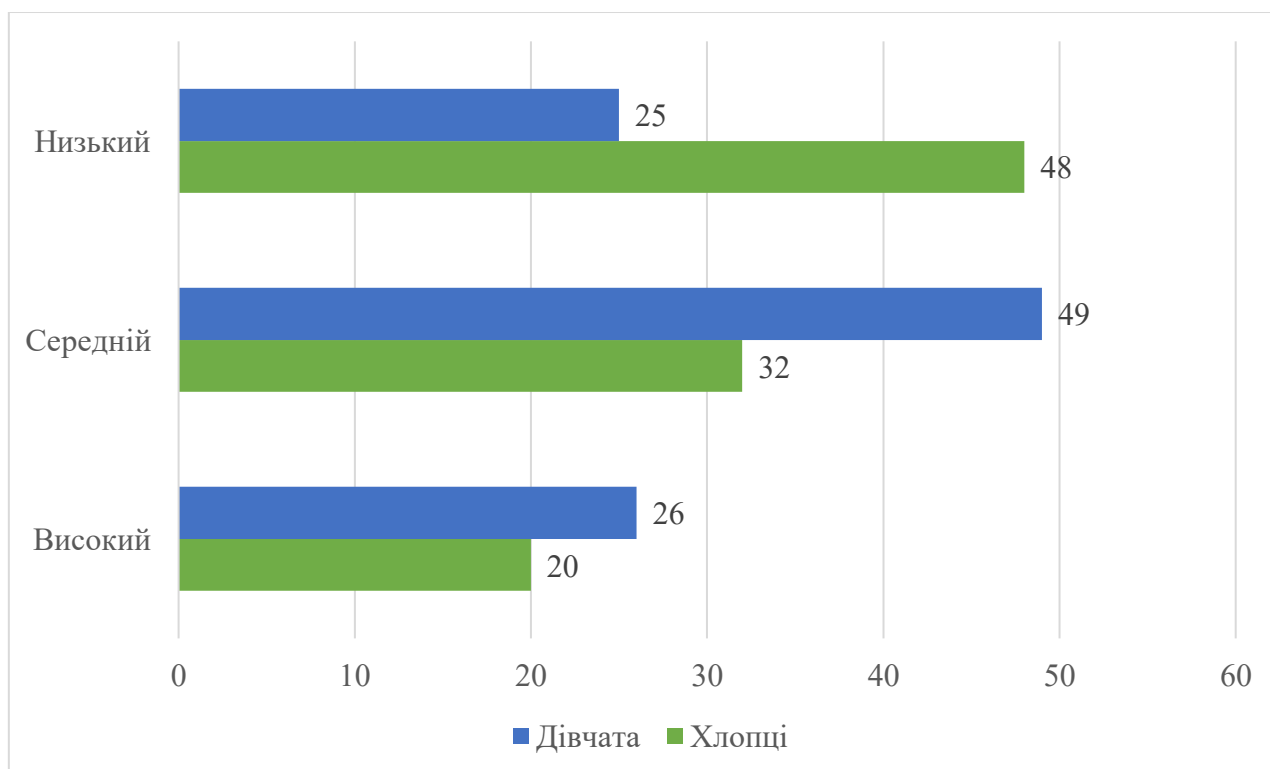


Рис. 3.11. Порівняння результатів оцінки рівня суб'єктивного благополуччя в залежності від статі, %

Як видно з рис. 3.11, дівчата мають більший рівень суб'єктивного благополуччя. Також для них характерний більш високий рівень психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та кращі стосунки.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні за показником «психологічне благополуччя», U-критерій дорівнює 427,5 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей; за показником «фізичне здоров'я та благополуччя» U-критерій дорівнює 425 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей; за показником «стосунки» U-критерій дорівнює 394 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей; за показником «суб'єктивне благополуччя» U-критерій дорівнює 419 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей.

Кількісні результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк) представлені в Додатку Б.3 і в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

**Кількісні результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк), чол.**

Когнітивні аспекти	Низький		Середній		Високий	
	Перший курс	Четвертий курс	Перший курс	Четвертий курс	Перший курс	Четвертий курс
Задоволеність власним життям	21		26		13	
	10	11	13	13	7	6
Невдоволеність собою і розчарування в житті	13		27		20	
	6	7	14	13	11	9
Задоволеність відносинами з іншими	9		30		21	
	6	3	14	16	10	11
Загальний рівень задоволеності	20		27		13	
	9	11	14	13	7	6

Якісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за даною методикою представлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

**Якісні результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк), %**

Когнітивні аспекти	Низький		Середній		Високий	
	Перший курс	Четвертий курс	Перший курс	Четвертий курс	Перший курс	Четвертий курс
Задоволеність власним життям	35		43		22	
	33	37	44	43	23	20
Невдоволеність собою і розчарування в житті	22		45		33	
	20	30	37	47	37	33
Задоволеність відносинами з іншими	15		50		35	
	20	10	47	53	33	37
Загальний рівень задоволеності	33		45		22	
	33	37	37	47	30	20

Як свідчать отримані дані, для здобувачів вищої освіти в більшій мірі характерний середній загальний рівень задоволеності (рис. 3.12).

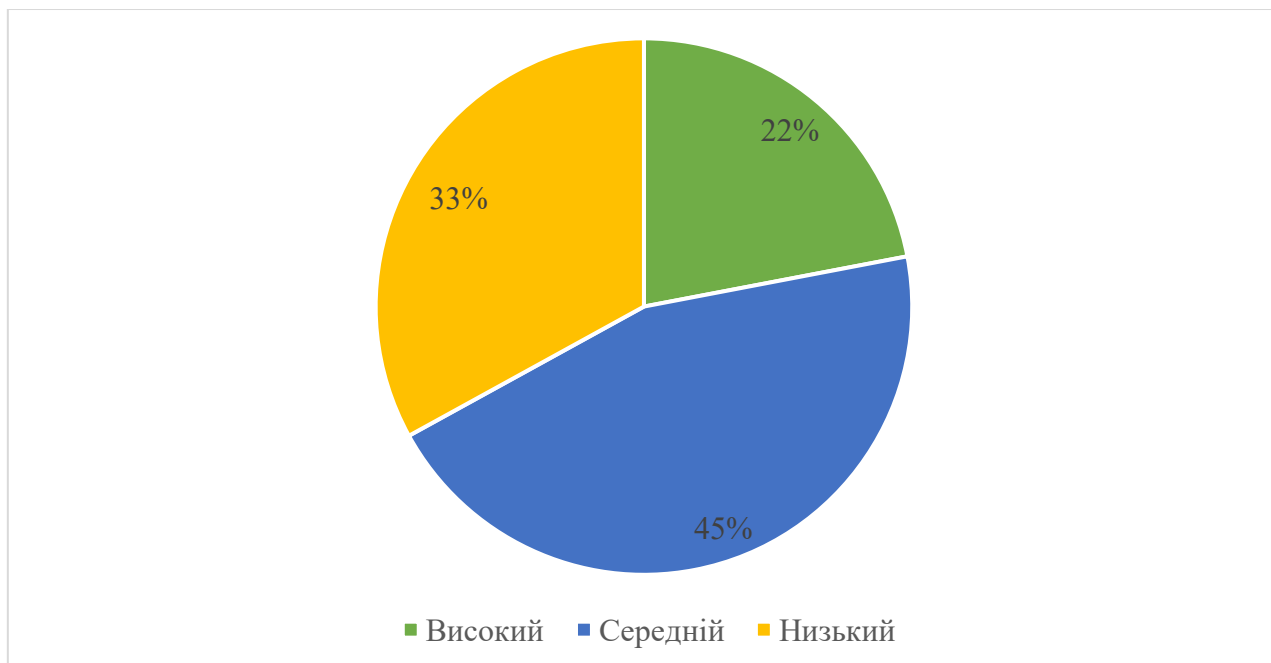


Рис. 3.12. Результати оцінки загального рівня задоволеності за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк), %

Як видно з рис. 3.12, 22% досліджуваних мають високий загальний рівень задоволеності. Вони високо оцінюють свої досягнення, сприймають свої життєві умови як безпечні та комфортні для реалізації своїх намірів та цілей. 45% мають середній загальний рівень задоволеності і 33% – низький, що свідчить про їх невдоволеність своїми досягненнями, своєю діяльністю, колом спілкування.

На рис. 3.13 представлені результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя.

22% здобувачів вищої освіти мають високий рівень задоволеності тим, що відбувається зараз в їх житті, умовами життя, продуктивністю своєї діяльності. Середній рівень задоволеності власним життям спостерігається у 43% студентів. 35% досліджуваних мають низький рівень задоволеності власним життям, вони невдоволені умовами життя, мають негативне налаштування до певних подій та справ, проявляють невпевненість в успіху.

33% студентів мають високий рівень незадоволеності своїми досягненнями, вони вважають, що більшість людей корисливі, і це підвищує їх внутрішню напругу. Середній рівень невдоволеності собою спостерігається у

45% здобувачів вищої освіти. 22% досліджуваних мають низький рівень за цієї субшкалою, у них майже не виникає негативних переживань щодо своїх досягнень, вони оцінюють власні ресурси реалістично.

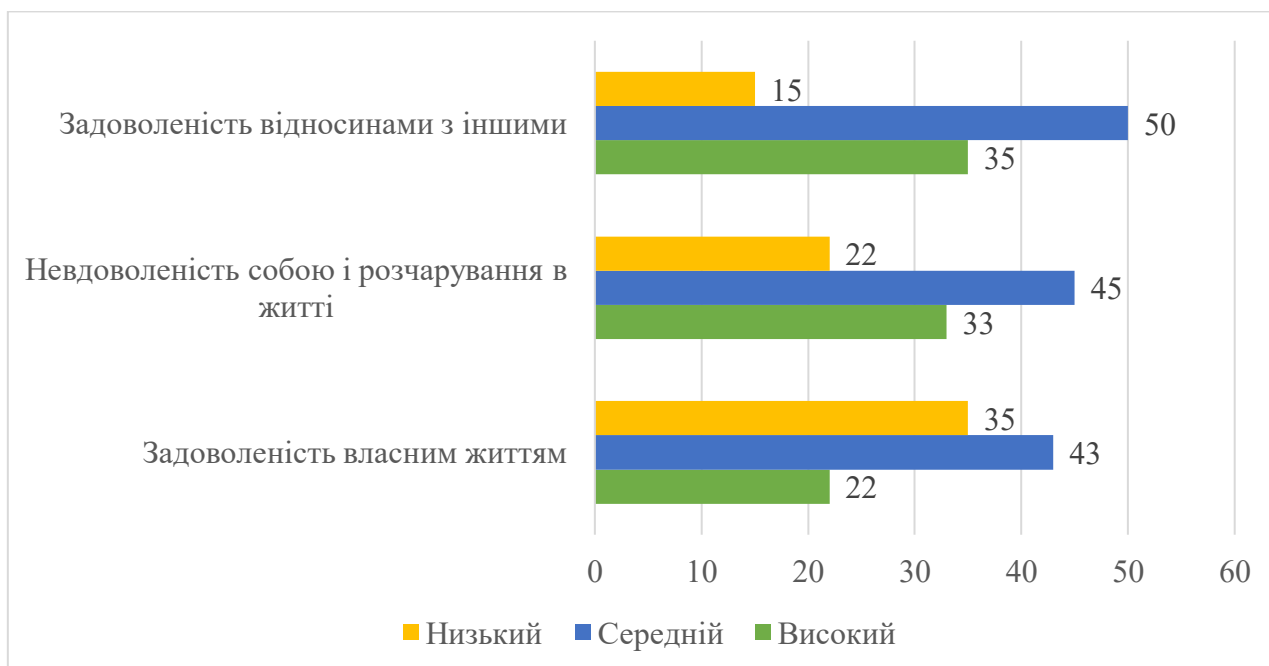
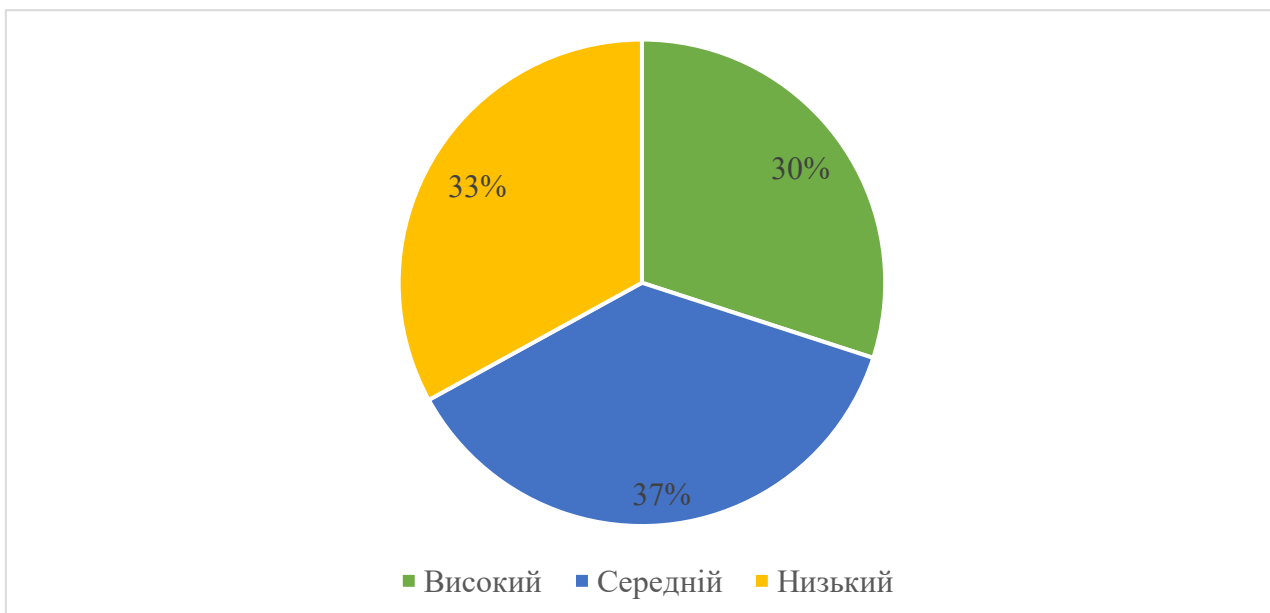


Рис. 3.13. Результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк), %

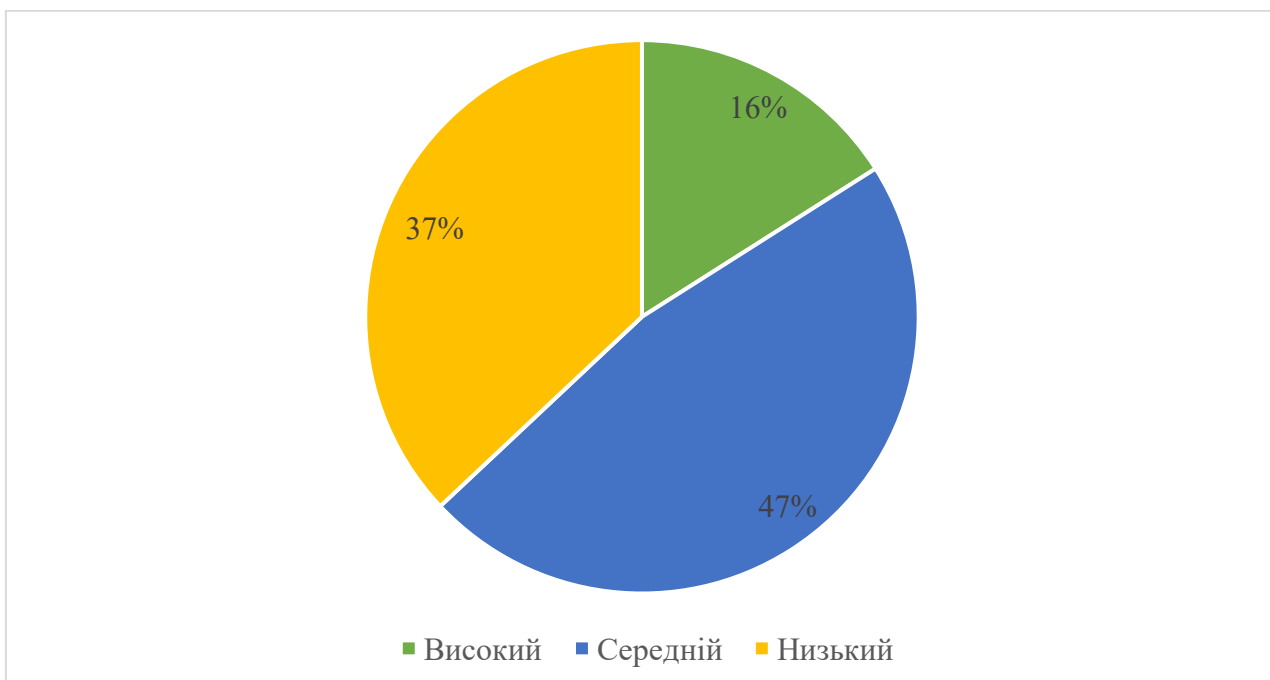
2% здобувачів вищої освіти мають високий рівень задоволеності своїм колом спілкування. Середній рівень задоволеності відносинами з іншими спостерігається у 50% студентів. 33% досліджуваних важко будувати довірливі довготривалі відносини з іншими.

Для більшості студентів першого курсу характерний середній загальний рівень задоволеності (37%), для 33% із них – низький рівень і для 30% – високий (рис. 3.14).



*Рис. 3.14. Результати оцінки загального рівня задоволеності у студентів першого курсу, %*

Також більшість студентів четвертого курсу мають середній загальний рівень задоволеності (47%), для 37% із них – низький рівень і 16% – високий (рис. 3.15).



*Рис. 3.15. Результати оцінки загального рівня задоволеності у студентів четвертого курсу, %*

Далі розглянемо результати діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3» в залежності від статі (табл. 3.8).

Таблиця 3.8.

**Кількісні результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк), чол.**

Когнітивні аспекти	Низький		Середній		Високий	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Задоволеність власним життям	21		26		13	
	12	9	8	18	5	8
Невдоволеність собою і розчарування в житті	13		27		20	
	5	8	9	18	11	9
Задоволеність відносинами з іншими	9		30		21	
	2	7	16	14	7	14
Загальний рівень задоволеності	20		27		13	
	11	9	9	18	5	8

Якісні результати оцінки загального рівня задоволеності в залежності від статі представлені на рис. 3.16.

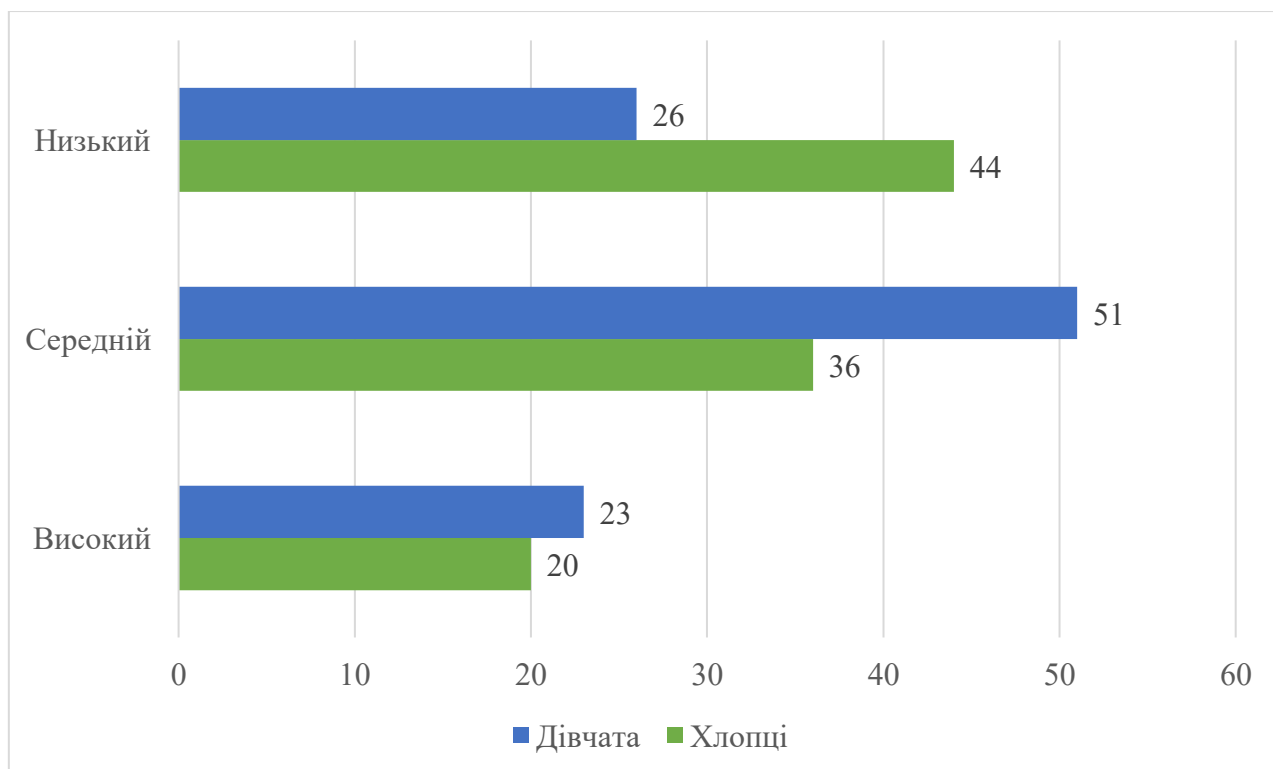


Рис. 3.16. Порівняння результатів оцінки загального рівня задоволеності в залежності від статі, %

Як видно з рис. 3.16, дівчата мають більший високий загальний рівень задоволеності, вони більш високо, ніж хлопці, оцінюють свої досягнення,

сприймають свої життєві умови як більш безпечні та комфортні для реалізації своїх намірів та цілей.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні для загального рівня задоволеності, U-критерій дорівнює 417 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей.

### 3.3 Оцінка тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах війни

Далі була проведена діагностика тривожності у здобувачів вищої освіти.

Кількісні результати оцінки особистісної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін) представлені в Додатку Б.4 і в табл. 3.9.

*Таблиця 3.9.*

**Кількісні результати оцінки особистісної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), чол.**

Досліджувані	Висока		Помірна		Низька	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Перший курс	6		16		8	
	2	4	8	8	2	6
Четвертий курс	4		16		10	
	1	3	8	8	4	6
Загалом	10		32		18	

Якісні результати оцінки особистісної тривожності за даною методикою представлені в табл. 3.10.

Таблиця 3.10.

**Якісні результати оцінки особистісної тривожності за методикою  
«Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності»  
(У. Спілберг, Ю. Ханін), %**

Досліджувані	Висока	Помірна	Низька
Перший курс	10	63	27
Четвертий курс	13	54	33
Загалом	17	53	30

Загалом, як свідчать отримані дані, багатьом студентам притаманна помірна особистісна тривожність (рис. 3.17).

У більшості досліджуваних спостерігається середнє значення особистісної тривожності (53%), вони адекватно сприймають стресові ситуації та зміни в зовнішньому середовищі. 30% студентів мають низьку особистісну тривожність і 17% – високу, вони мають слабку стресостійкість та гостро сприймають події.



*Рис. 3.17. Результати оцінки особистісної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), %*

У 27% студентів першого курсу спостерігається низький рівень особистісної тривожності, у 63% – середній і у 10% – високий (рис. 3.18).

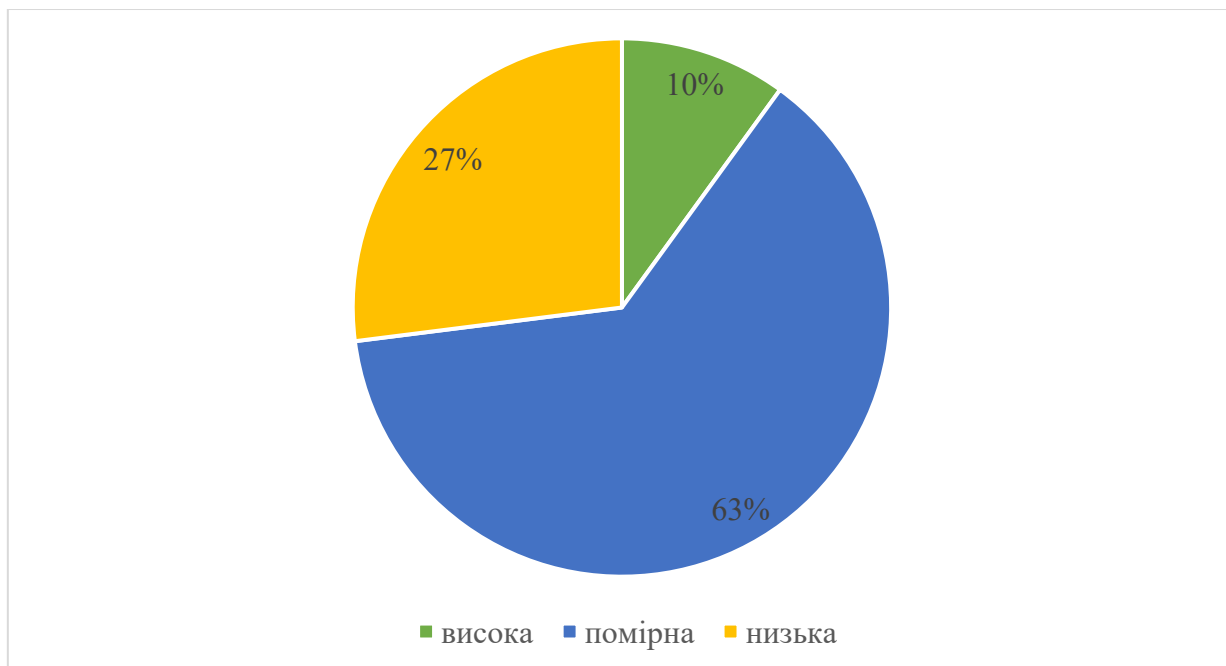


Рис. 3.18. Результати оцінки особистісної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін) у студентів першого курсу, %

Аналогічно у 33% студентів четвертого курсу спостерігається низький рівень особистісної тривожності, у 54% – середній і у 13% – високий (рис. 3.19).

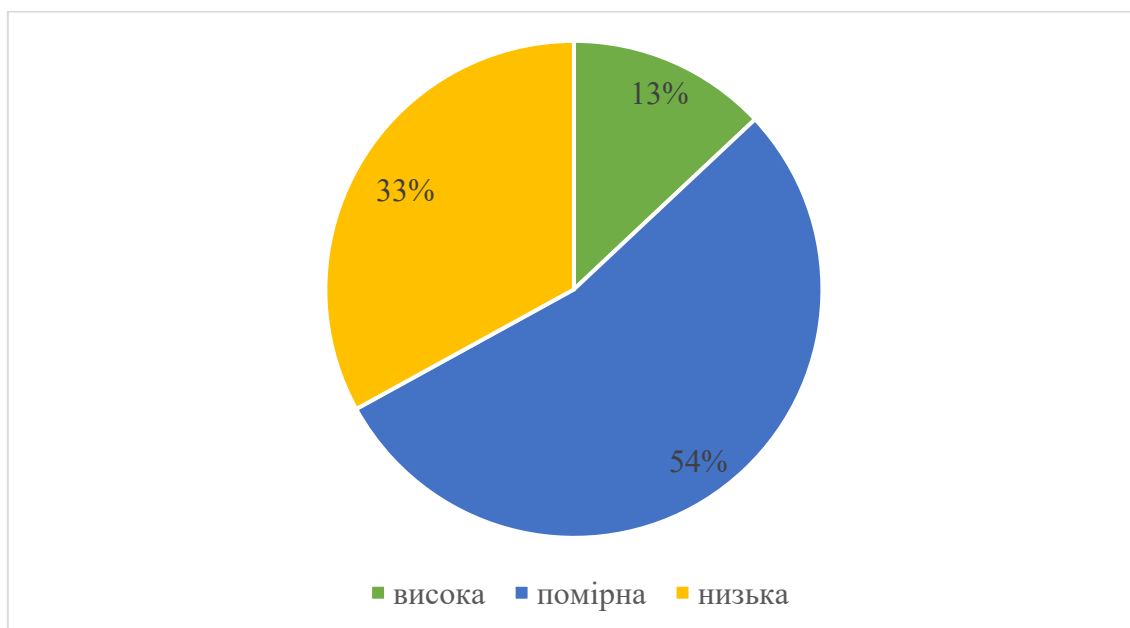


Рис. 3.19. Результати оцінки особистісної тривожності у студентів четвертого курсу, %

Далі розглянемо результати проведеної діагностики в залежності від статі. На рис. 3.20 представлені результати оцінки особистісної тривожності у хлопців.

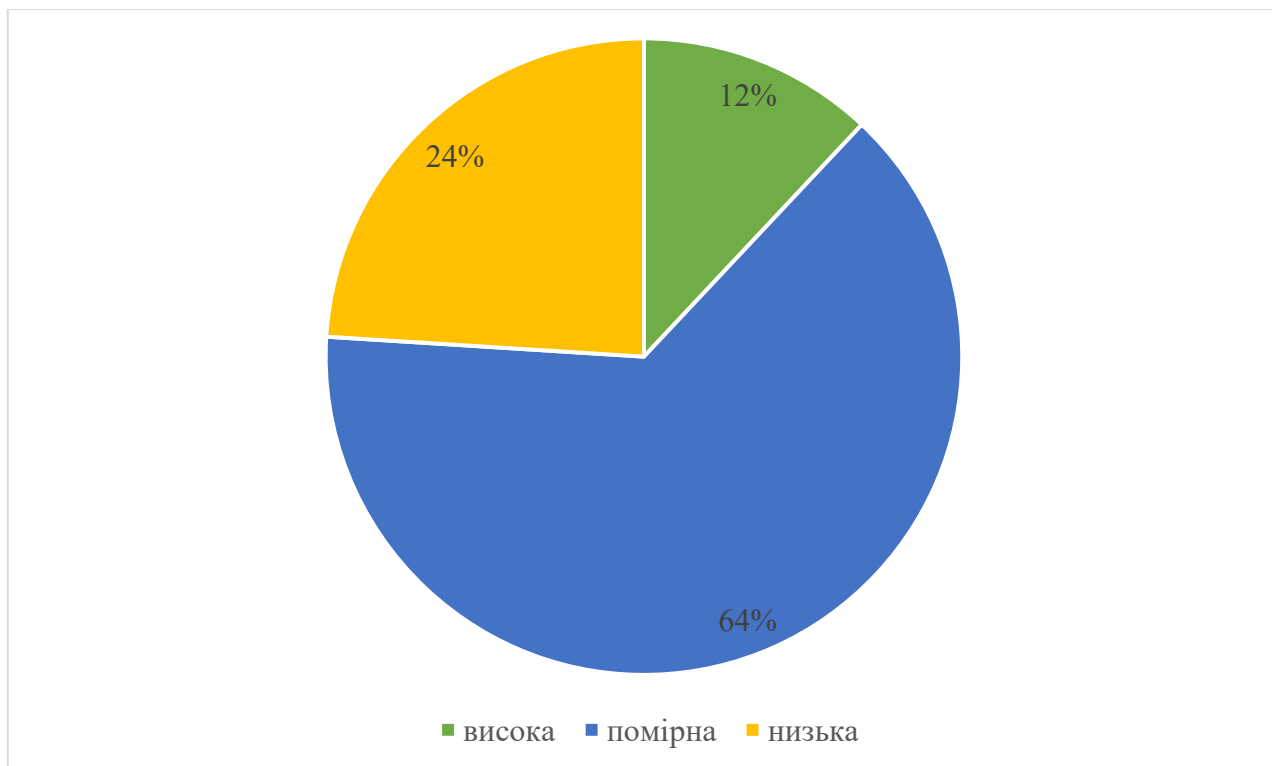


Рис. 3.20. Результати оцінки особистісної тривожності у хлопців, %

У 64% хлопців спостерігається середній рівень особистісної тривожності.

На рис. 3.21 представлені результати оцінки особистісної тривожності у дівчат.

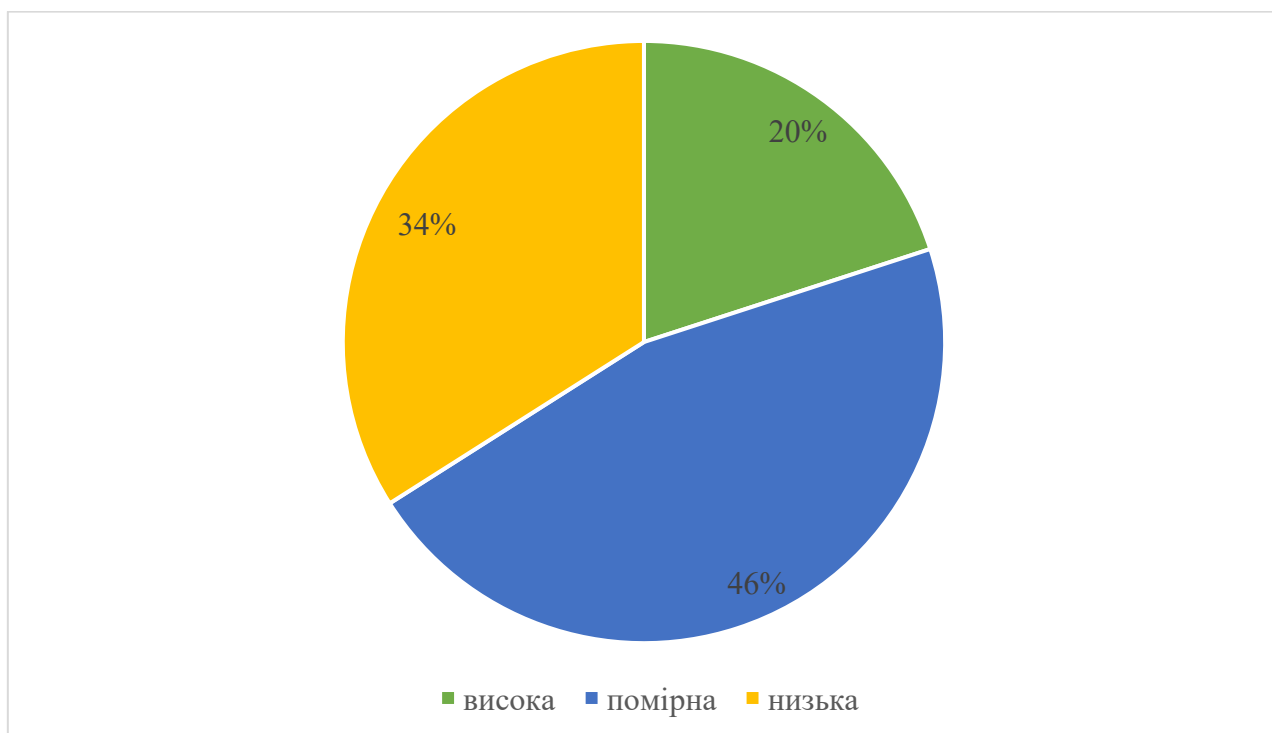


Рис. 3.21. Результати оцінки особистісної тривожності у дівчат, %

Порівняння рівня особистісної тривожності у здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлено на рис. 3.22.

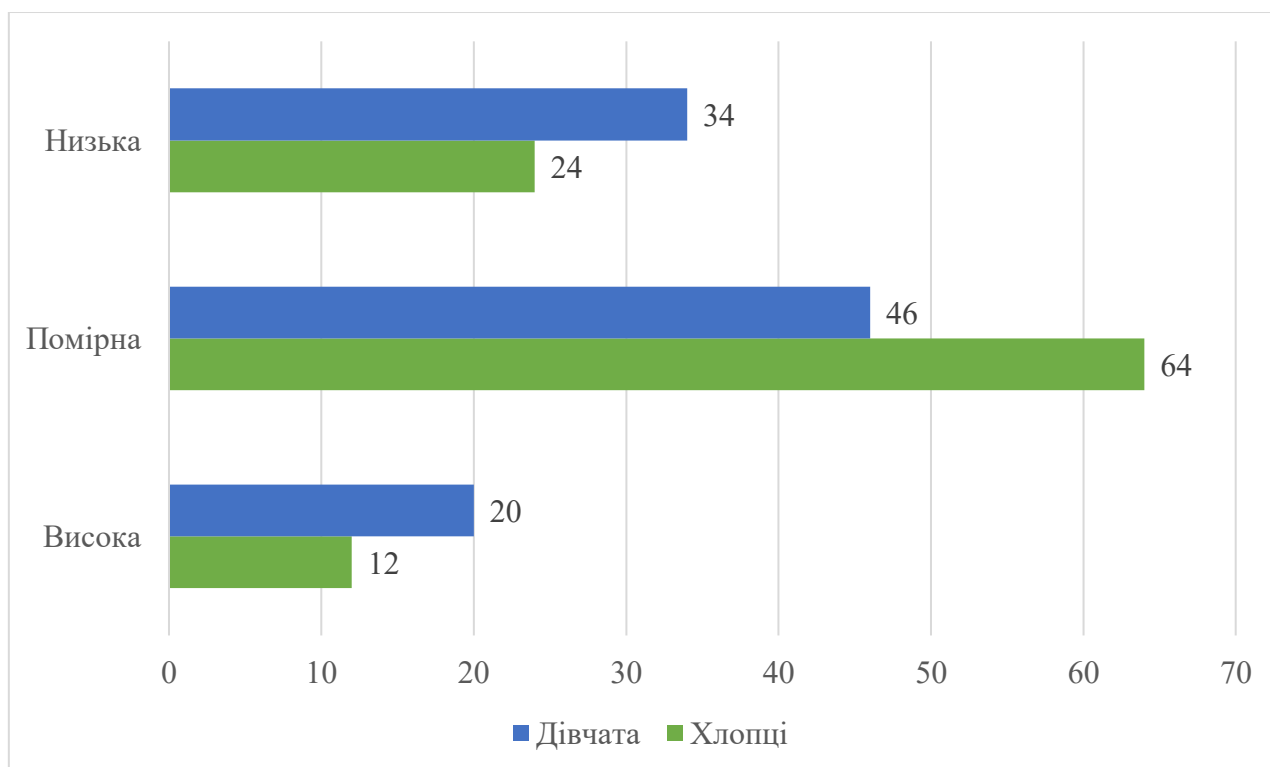


Рис. 3.22. Порівняння результатів оцінки особистісної тривожності в залежності від статі, %

Як видно з рис. 3.22, у дівчат та хлопців спостерігається середній рівень особистісної тривожності, вони адекватно сприймають стресові ситуації та зміни в зовнішньому середовищі.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 396,5 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей.

Кількісні результати оцінки ситуативної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін) представлені в Додатку Б.4 і в табл. 3.11.

Таблиця 3.11.

**Кількісні результати оцінки ситуативної тривожності за методикою  
«Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності»  
(У. Спілберг, Ю. Ханін), чол.**

Досліджувані	Висока		Помірна		Низька	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Перший курс	12		11		7	
	6	6	4	7	2	5
Четвертий курс	14		11		5	
	8	6	2	9	3	2
Загалом	26		22		12	

Якісні результати оцінки ситуативної тривожності за даною методикою представлені в табл. 3.12.

Таблиця 3.12.

**Якісні результати оцінки ситуативної тривожності за методикою  
«Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності»  
(У. Спілберг, Ю. Ханін), %**

Досліджувані	Висока	Помірна	Низька
Перший курс	40	37	23
Четвертий курс	47	37	16
Загалом	43	37	20

Багатьом досліджуваним (43%) притаманний високий рівень ситуативної тривожності, вони мають схильність до тривоги, часто занепокоєні, перебувають у стані напруги (рис. 3.23).

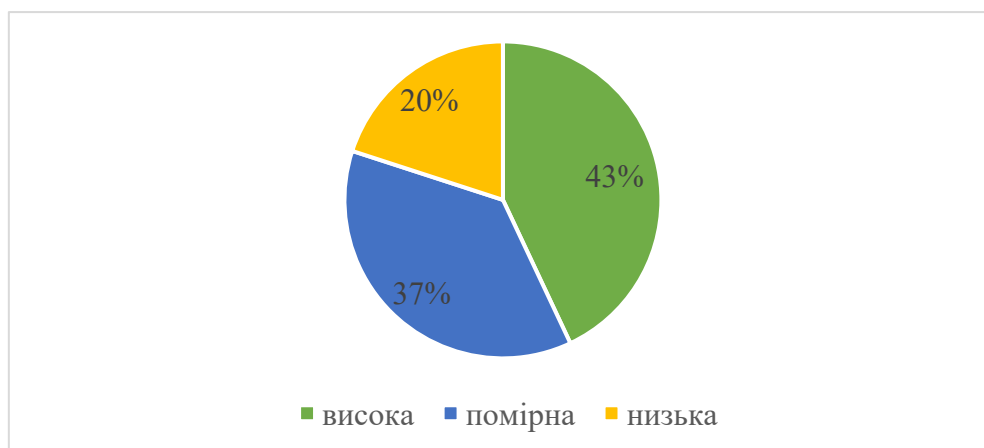


Рис. 3.23. Результати оцінки ситуативної тривожності, %

У 37% студентів спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, а 20% – низький рівень, вони найбільш стресостійкі.

У 37% здобувачів вищої освіти першого курсу спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, у 40% – високий і у 23% – низький (рис. 3.24).

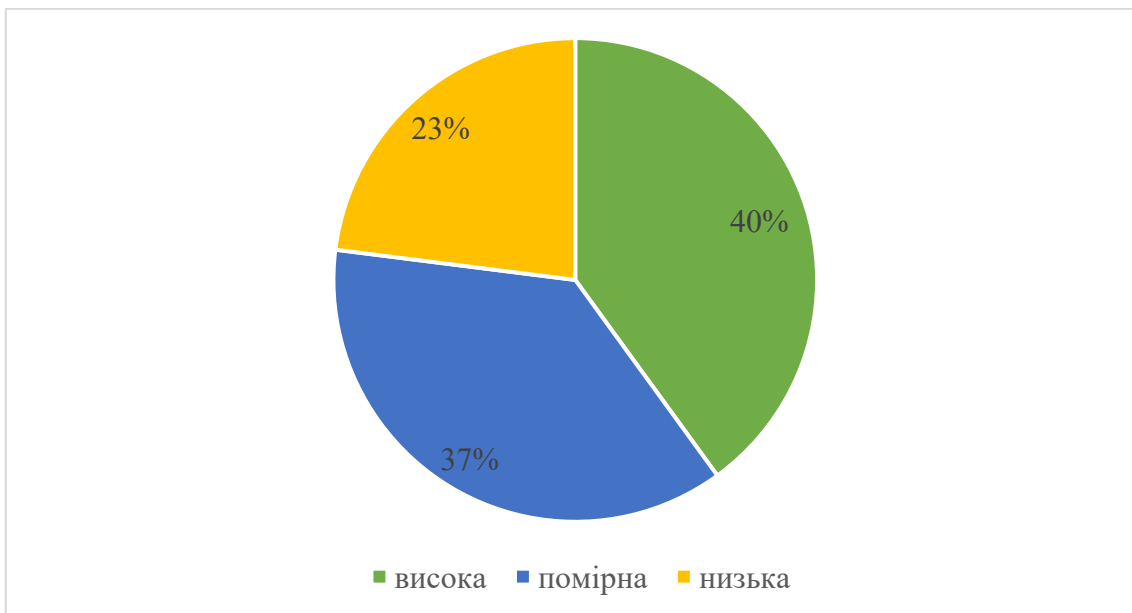


Рис. 3.24. Результати оцінки ситуативної тривожності у студентів першого курсу, %

Аналогічно у 37% студентів четвертого курсу спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, у 47% – високий і у 13% – низький (рис. 3.25).

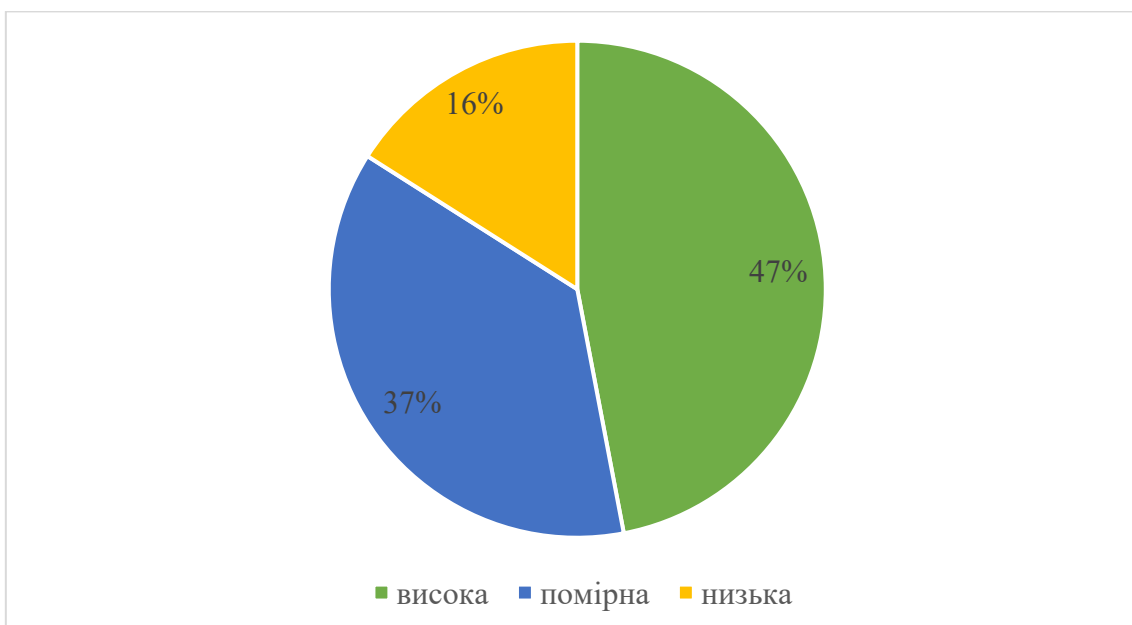


Рис. 3.25. Результати оцінки ситуативної тривожності у студентів четвертого курсу, %

Далі розглянемо результати проведеної діагностики в залежності від статі. На рис. 3.26 представлені результати оцінки ситуативної тривожності у хлопців.

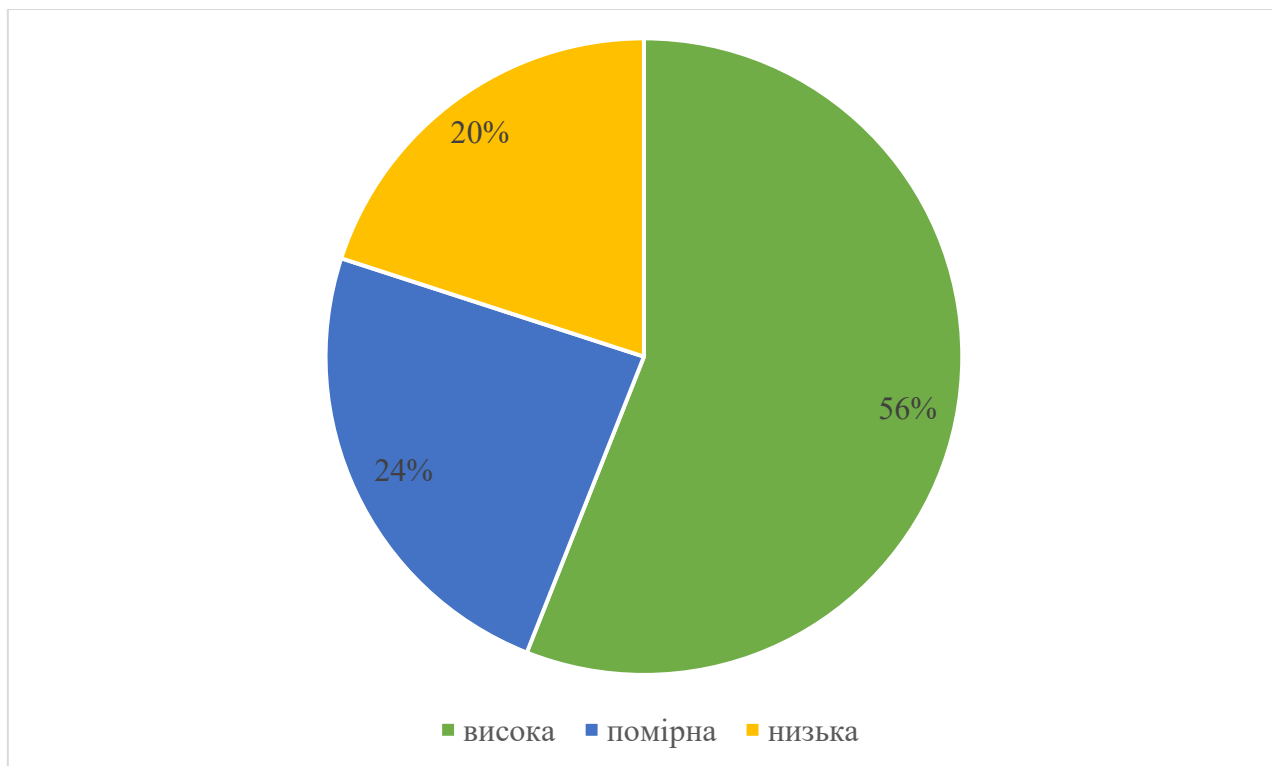


Рис. 3.26. Результати оцінки ситуативної тривожності у хлопців, %  
У 56% хлопців спостерігається високий рівень ситуативної тривожності.

На рис. 3.27 представлені результати оцінки ситуативної тривожності у дівчат.

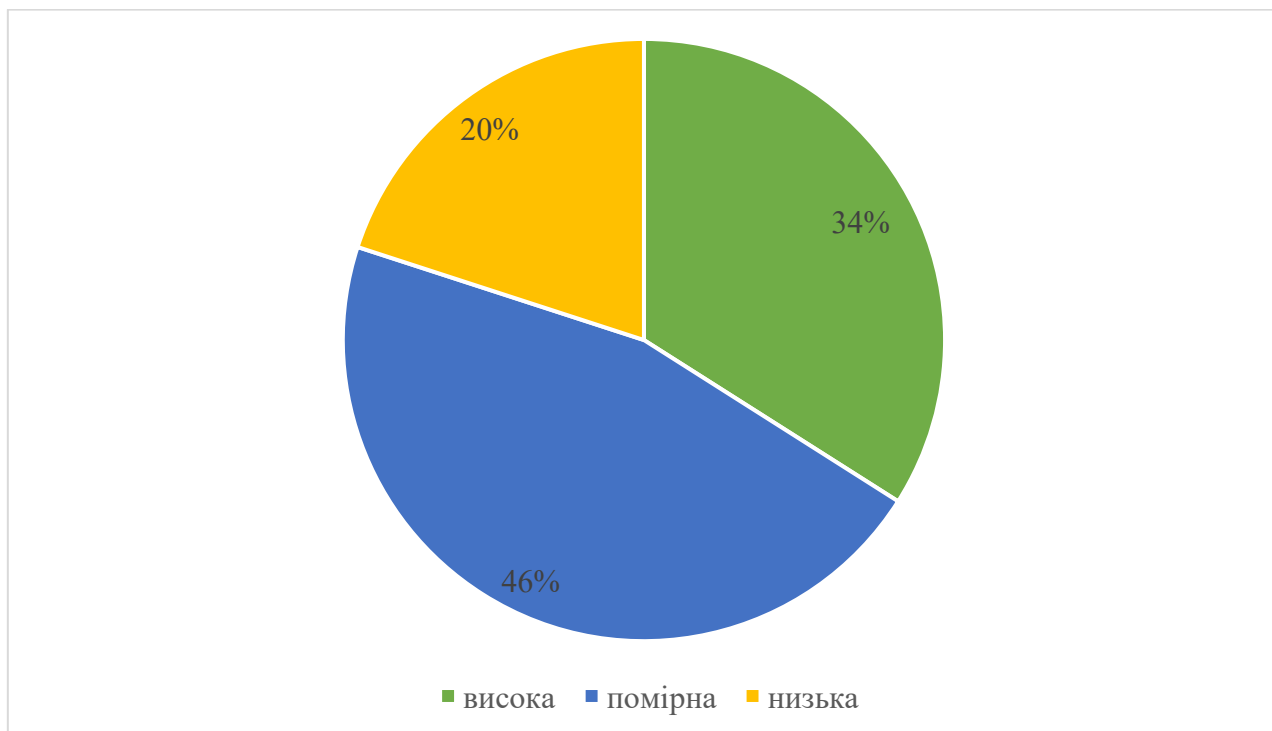


Рис. 3.27. Результати оцінки ситуативної тривожності у дівчат, %

Порівняння рівня ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлено на рис. 3.28.

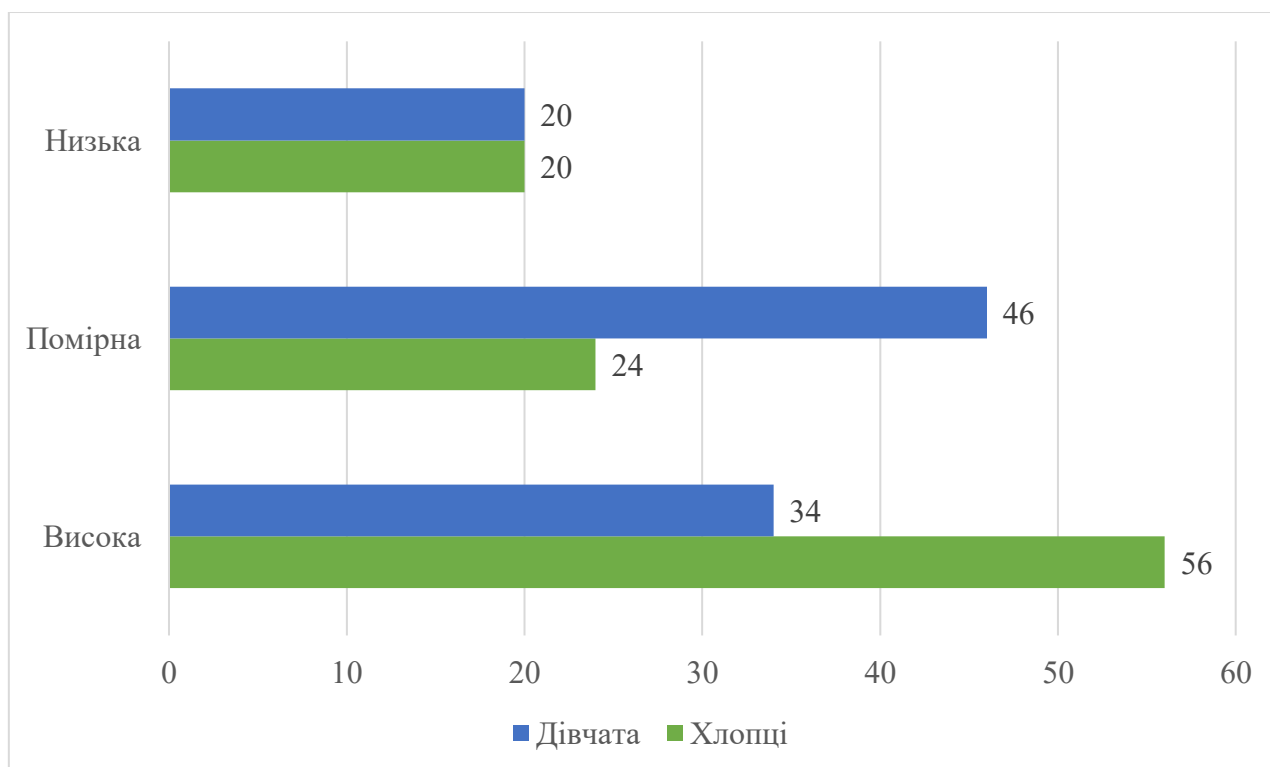


Рис. 3.28. Порівняння результатів оцінки ситуативної тривожності в залежності від статі, %

Як видно з рис. 3.28, для дівчат характерний середній рівень ситуативної тривожності, а для хлопців – високий, вони частіше перебувають в стані напруги, занепокоєння.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 410,5 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей.

Кількісні результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у здобувачів вищої освіти представлені в Додатку Б.5 і в табл. 3.13.

Таблиця 3.13.

**Кількісні результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека, чол.**

Досліджувані	В нормі		Легкий		Середній		Високий	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Перший курс	6		4		9		11	
	1	5	2	2	3	6	6	5
Четвертий курс	2		4		11		13	
	1	1	2	2	4	7	6	7
Загалом	8		8		20		24	

Якісні результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за даною методикою представлені в табл. 3.14.

Таблиця 3.14.

**Якісні результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека, %**

Досліджувані	В нормі	Легкий	Середній	Високий
Перший курс	20	13	30	37
Четвертий курс	7	13	37	43
Загалом	13	13	33	41

Загалом, як свідчать отримані дані, для здобувачів вищої освіти в більшій мірі характерний високий рівень інтенсивності тривожних симптомів (рис. 3.29).

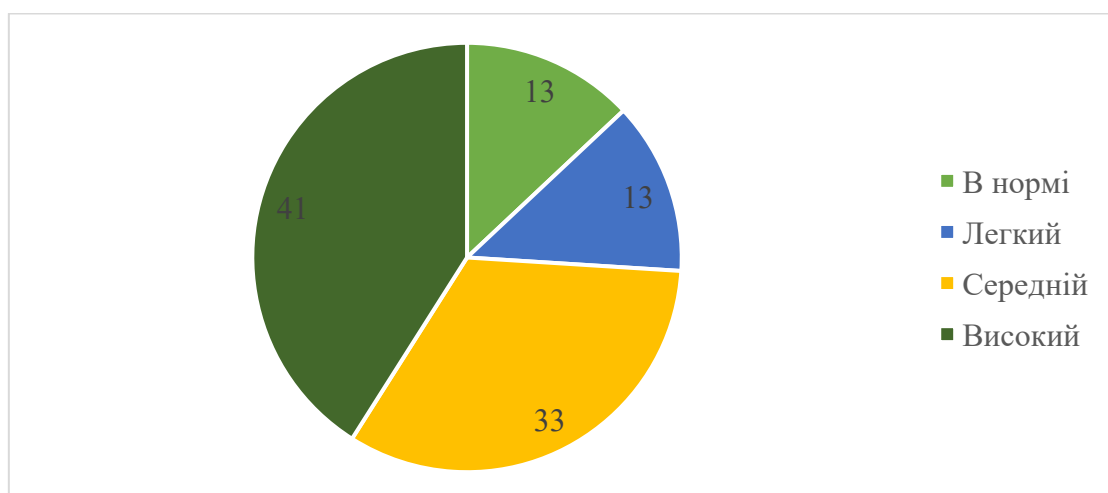
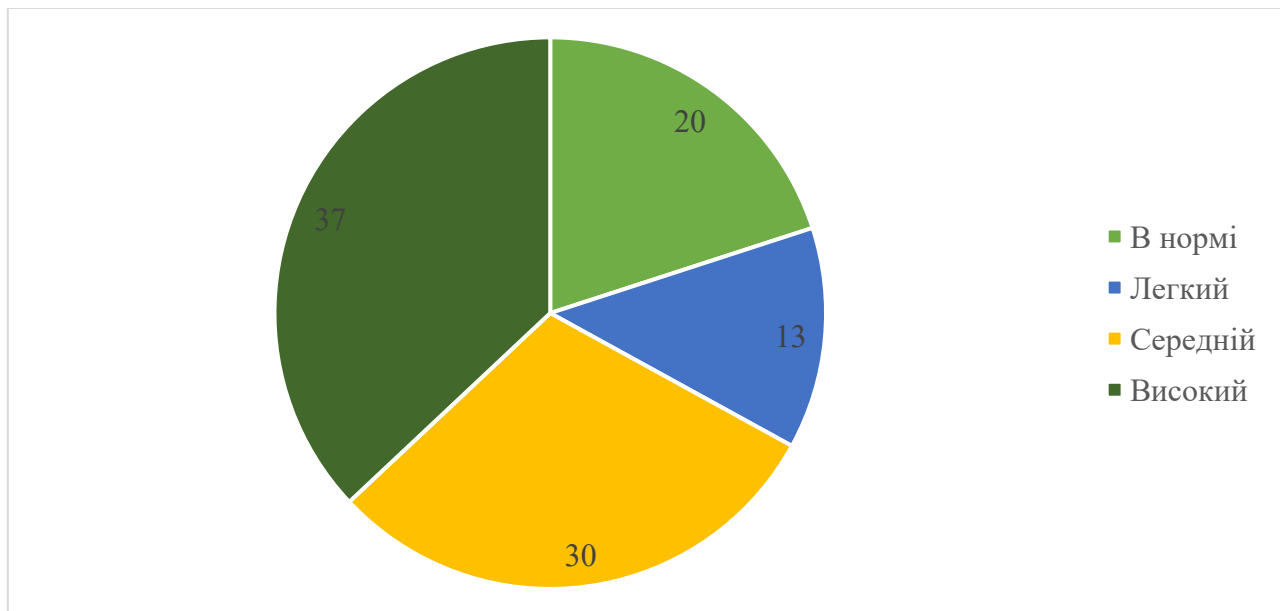


Рис. 3.29. Результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека, %

Як видно з рис. 3.29, у 41% досліджуваних мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, до яких можна віднести підвищену нервозність, внутрішнє тремтіння та інші. 33% здобувачів вищої освіти мають середній рівень інтенсивності тривожних симптомів, 13% – легкий рівень і у 13% цей показник в нормі.

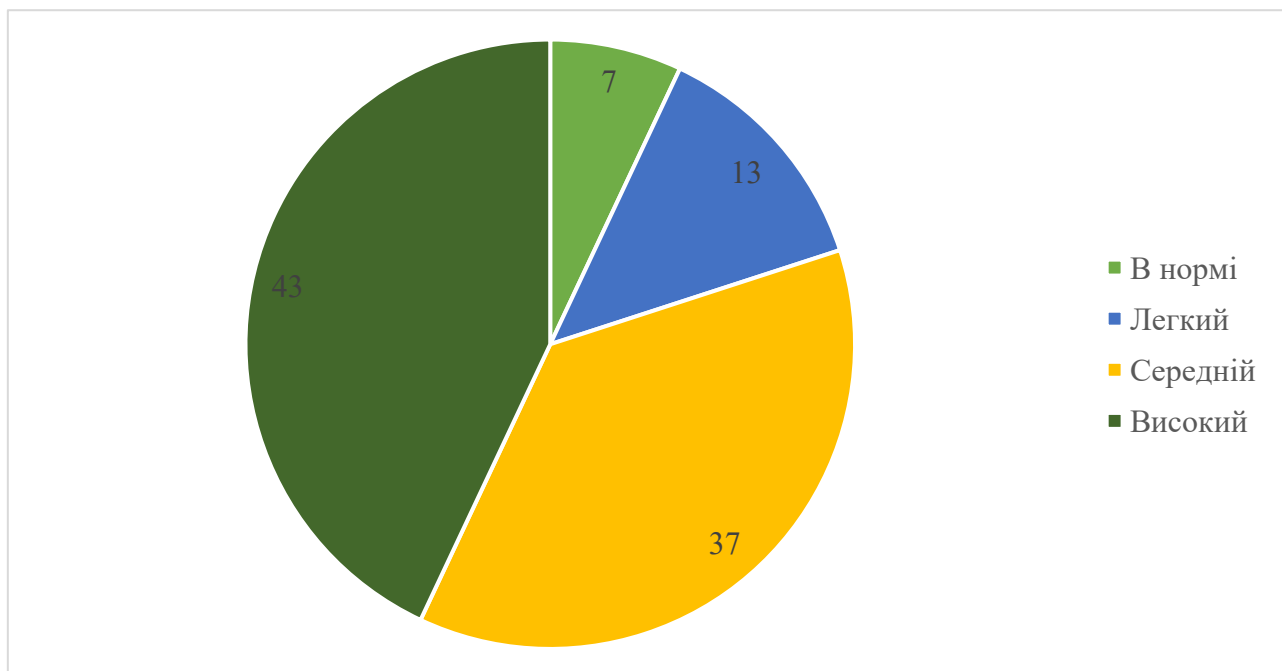
На рис. 3.30 представлені результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів у студентів першого курсу.



*Рис. 3.30. Результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у студентів першого курсу, %*

У 37% студентів першого курсу діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 30% – середній, у 13% – легкий рівень і у 20% цей показник в нормі.

У 43% здобувачів вищої освіти четвертого курсу діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 37% – середній, у 13% – легкий рівень і у 7% цей показник в нормі (рис. 3.31).



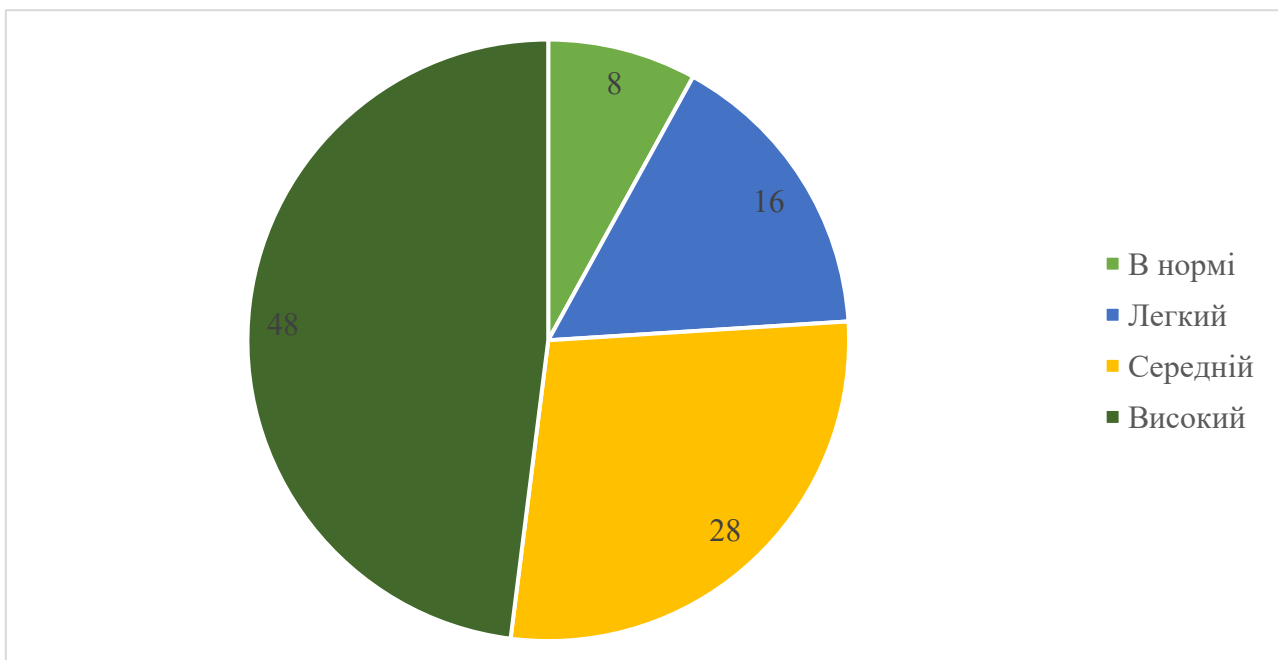
*Рис. 3.31. Результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у студентів четвертого курсу, %*

Таким чином, студенти четвертого курсу мають значно вищий рівень інтенсивності тривожних симптомів.

Далі розглянемо результати проведеної діагностики в залежності від статі.

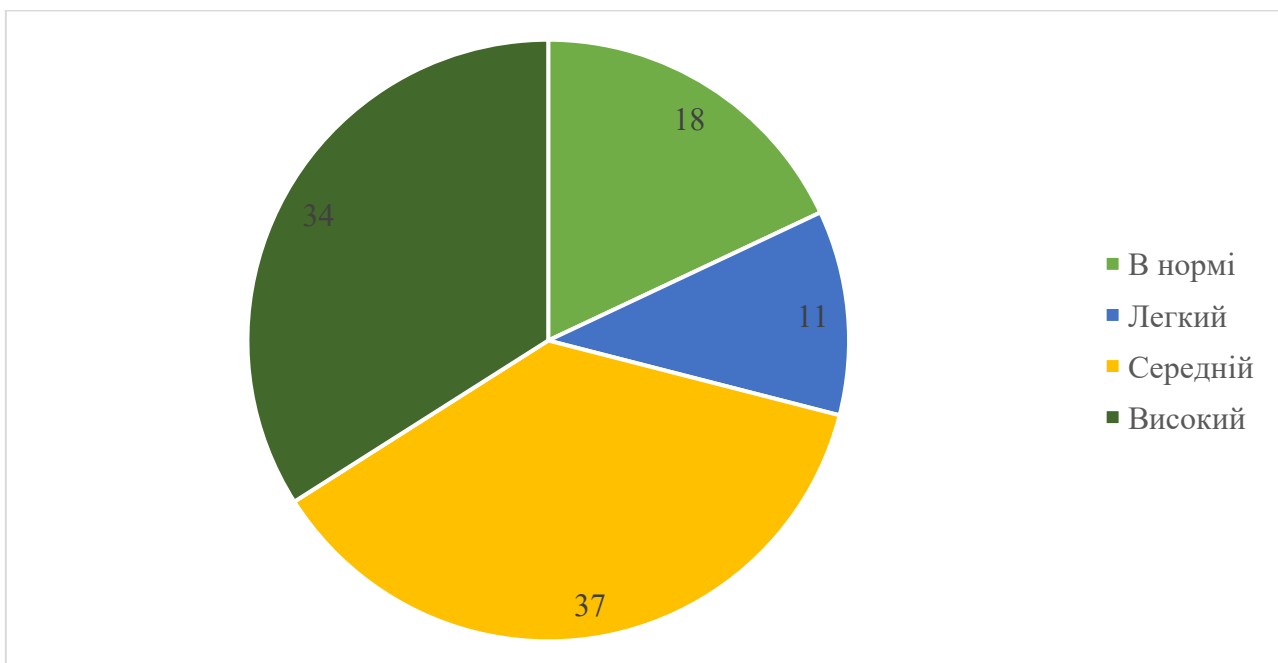
На рис. 3.32 представлені результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у хлопців.

У 48% із них діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 28% – середній, у 16% – легкий рівень і у 8% цей показник в нормі.



*Рис. 3.32. Результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у хлопців, %*

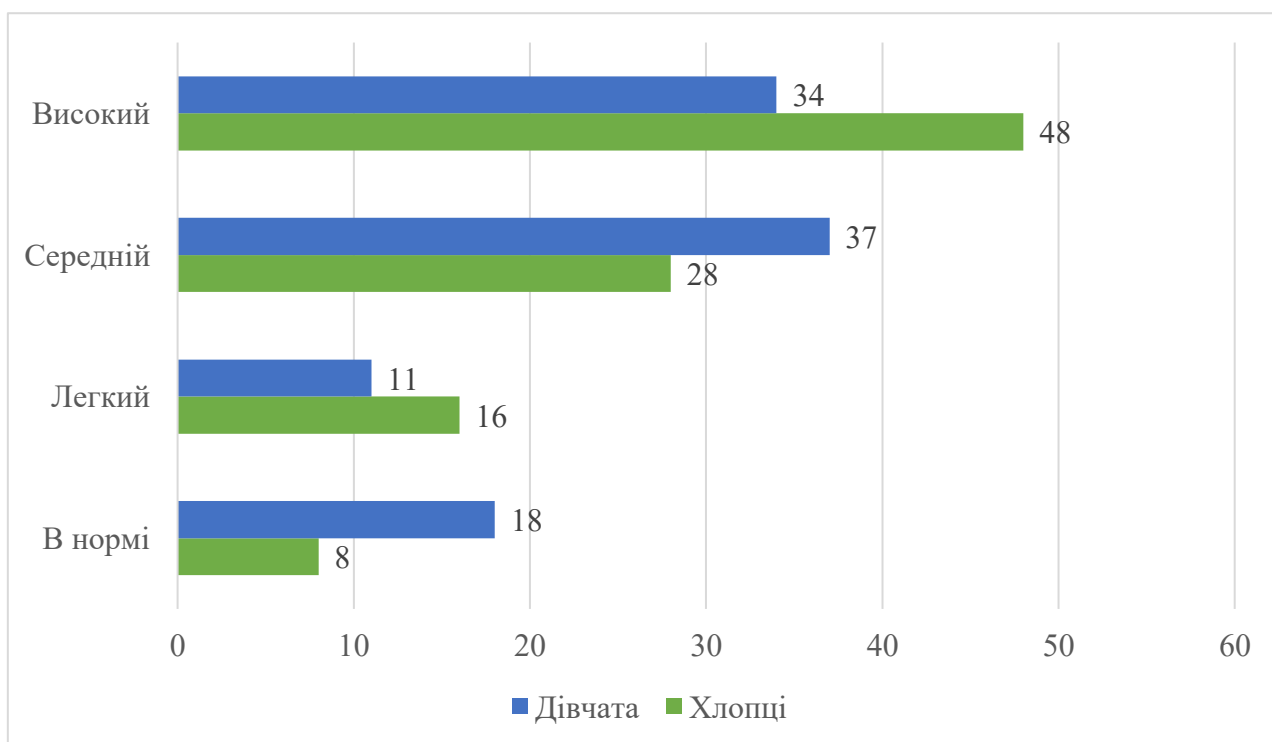
На рис. 3.33 представлені результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у дівчат.



*Рис. 3.33. Результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у дівчат, %*

У 34% дівчат діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 37% – середній, у 11% – легкий рівень і у 18% цей показник в нормі.

Порівняння інтенсивності тривожних симптомів у здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлено на рис. 3.34.



*Рис. 3.34. Порівняння результатів оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека в залежності від статі, %*

Як видно з рис. 3.34, дівчата мають більш низький рівень інтенсивності тривожних симптомів.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 455,5 ( $p=0,05$ ), що свідчить про несуттєвість цих відмінностей.

Далі був проведений кореляційний аналіз з метою встановлення взаємозв'язку між оціненими показниками. Результати аналізу представлені в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15.

**Кореляційний аналіз показників самотності здобувачів вищої освіти, які змінили місце проживання**

	<b>Стабільність психічного здоров'я</b>	<b>Психологічне благополуччя</b>	<b>Фізичне здоров'я та благополуччя</b>	<b>Стосунки</b>	<b>Суб'єктивне благополуччя</b>	<b>Загальний рівень задоволеності</b>	<b>Рівень особистісної тривожності</b>	<b>Рівень ситуативної тривожності</b>	<b>Рівень тривожності</b>
<b>Стабільність психічного здоров'я</b>	1,000								
<b>Психологічне благополуччя</b>	0,958	1,000							
<b>Фізичне здоров'я та благополуччя</b>	0,986	0,942	1,000						
<b>Стосунки</b>	0,779	0,783	0,780	1,000					
<b>Суб'єктивне благополуччя</b>	0,946	0,986	0,929	0,794	1,000				
<b>Загальний рівень задоволеності</b>	0,915	0,954	0,928	0,785	0,970	1,000			
<b>Рівень особистісної тривожності</b>	0,864	0,804	0,844	0,719	0,793	0,783	1,000		
<b>Рівень ситуативної тривожності</b>	-0,959	-0,921	-0,946	-0,736	-0,910	-0,878	-0,854	1,000	
<b>Рівень тривожності</b>	-0,974	-0,931	-0,960	-0,800	-0,918	-0,889	-0,842	0,937	1,000

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильного зворотного взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти.

Результати проведеного дослідження показали наявність високого рівня тривожності у багатьох студентів, тому були розроблені рекомендації з її зниження.

### **3.4 Умови зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни**

З метою профілактики тривожності здобувачам вищої освіти пропонуються наступні рекомендації:

- приділяти час своїм улюбленим хобі (танці, малювання, співи тощо);
- не забувати про фізичну активність, дотримуватись режиму праці та відпочинку, робити перерви під час підготовки до іспитів для того, щоб фізіологічні системи організму відпочили від навчального навантаження;
- розподіляти правильний час на вживання їжі;
- знаходити час для спілкування з друзями для того, щоб змінити обстановку та відволіктися від стресових факторів;
- влаштовувати комфортні за тривалістю прогулянки на свіжому повітрі;
- відвідувати культурно-розважальні заклади (музей, театр, кіно та ін.);
- бути впевненим у собі та не сумніватися у своїх силах. Слід формувати почуття впевненості та успіху. Необхідно зміщувати акцент із зовнішньої категоричності, вимогливості, високої значущості у постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування завдань;

В умовах закладу вищої освіти з метою зниження тривожності у студентів пропонується виконувати дихальні техніки під керівництвом викладача на останній парі. Це дозволить знизити внутрішнє напруження студентів, а також допоможе зробити виконання дихальних технік щоденною практикою здобувачів вищої освіти [31, с. 42].

Багаторічні дослідження вчених визначили позитивний вплив фізичних вправ на самопочуття та психічний стан людини. Американські дослідження тривожних станів показали, що люди, які приділяють час фізичної діяльності, рідше страждають від депресії та менш схильні до стресу. Фізична активність знімає відчуття страху, хвилювання, усуває прояви тривожних станів.

Існують різні способи зняти тривожність та напругу за допомогою занять фізичною культурою:

– аеробні навантаження, такі як ходьба, оздоровчий біг, аеробіка, плавання, їзда на велосипеді, туризм, прогулянки на лижах, піші прогулянки на свіжому повітрі;

– ігрові види спорту, такі як волейбол, баскетбол, гандбол та ін. Для гри потрібна сила, спритність і концентрація, що дозволяє відволіктися й на якийсь час забути про проблеми, а динамічний і енергійний темп гри дозволяє задіяти всі групи м'язів і тим самим зняти стрес, знизити тривожність [33, с. 64].

Тому пропонується в умовах закладу вищої освіти пропагувати заняття спортом.

Також була розроблена програма тренінгу зі зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Цільова аудиторія: студенти.

Мета тренінгу – знизити рівень тривожності у здобувачів вищої освіти з метою покращення їх психологічного благополуччя.

Очікувані результати:

- зниження тривожності;
- покращення психологічного благополуччя;
- формування навички висловлювати свої емоції;
- зняття психом'язової емоційної напруги.

Часові рамки проведення тренінгу: 3 години, включаючи перерви.

Методи проведення тренінгу: вправи.

Форма проведення тренінгу: індивідуальна, робота в групі.

Технічні засоби і матеріали: аркуші паперу, ручки, ватмани, м'яч, картки з завданням.

Програма тренінгу:

1) Вправа «Ім'я-якість» полягає в тому, що учасники записують своє ім'я та якість, що починаються на кожен букву цього імені. Мета цієї вправи – сприяти особистісному розкриттю та самопізнанню, а також підготовка учасників до спільної роботи. Під час обговорення ведучий акцентує увагу на розмаїтті учасників, наголошуючи, що, незважаючи на відмінності, їм належить працювати разом.

Тривалість – 10 хвилин.

2) Вправа «Квадрат». Мета – створення комфортабельного мікроклімату. Учасники встають у коло та заплющують очі. Тепер, не відкриваючи їх, слід утворити квадрат. Учасники починають поводитися по-різному. Деякі намагаються самостійно орієнтуватися у просторі щодо інших, інші просто чекають, коли хтось вкаже їм місце, а треті беруть на себе ініціативу та розставляють усіх у квадрат. Через деякий час виявляється організатор, який фактично створює структуру. Після того, як квадрат сформований, учасникам не дозволяють відкривати очі. Ведучий уточнює, чи впевнені вони, що стоять у квадраті. Зазвичай, кілька людей починають сумніватися. Квадрат дійсно має бути рівномірним.

Тривалість – 20 хвилин.

3) Вправа «Педагоги та студенти» включає поділ на групи: педагоги, студенти. Мета – встановлення позитивних взаємодій між студентами. Кожна група має на ватмані сформулювати, що добре і що погано в їхній ролі, а також чого вони хотіли б отримати від інших груп. Потім групи вгадують відповіді одне одного, що допомагає покращити взаєморозуміння.

Тривалість – 30 хвилин.

Перерва 15 хвилин.

4) Вправа «Вираз настрою». Мета – формування навички висловлювати свої емоції через рухи тіла, розвиток уяви. Учасникам пропонується пересуватися по кімнаті, звертаючи увагу на свої ноги, руки, пальці, хребет та голову. Ведучий просить відзначити «сонні» та «активні» частини тіла, а також подумати про настрій, з яким вони прийшли, та висловити його через свою ходу.

Потім ведучий пропонує зобразити ходою інші стани та настрої:

- дуже втомлену людину;
- щасливу людину;
- того, хто отримав чудове повідомлення;
- переляканої людини;
- лунатика, що блукає з відкритими очима;
- людину з нечистою совістю;
- генія, який отримав Нобелівську премію;
- гранично зібрану людину;
- канатохідця та ін.

Учасники обговорюють які емоції відчують ці люди з завдань.

Тривалість – 30 хвилин.

5) Вправа «Сумка рекомендацій». Мета – зняття психом'язової емоційної напруги. По черзі учасники беруть картки та озвучують поради на тему «Як впоратися зі стресом?».

Зміст карток:

- «Забезпечте собі повноцінний сон».
- «Спробуйте уповільнити темп мовлення та рухів».
- «Найчастіше проводьте час на вулиці».
- «Напишіть список справ на цей день».
- «Формулюйте лише досяжні цілі».
- «Приділяйте собі хоча б одну годину щодня».
- «Усміхайтесь і хвалите себе, дивлячись у дзеркало».
- «Поділіться своїми переживаннями із близькою людиною».
- «Спробуйте порахувати до десяти про себе».
- «Заваріть чашку теплого трав'яного чаю або прийміть розслаблюючу ванну».
- «Обмежуйте свої обіцянки та оцінюйте свої сили».
- «Будьте уважні до своїх емоційних коливань».

- «Живіть цим моментом і не ставте собі надмірні завдання».
- «Згадайте моменти щастя у минулому».
- «Не прагнете догодити кожному – це неможливо».
- «Пам'ятайте, що ви не самі».
- «Зберігайте оптимізм! Це допоможе знайти більше радості».
- «Не поспішайте з рішеннями – спочатку розслабтеся».
- «Візьміть свої помилки! У кожного є сильні та слабкі сторони».
- «Захоплення улюбленою справою може стати відмінним засобом стресу».

Учасники обговорюють зміст карток.

Тривалість – 30 хвилин.

6) Вправа «Подорож». Мета – розвиток впевненої та швидкої реакції на нестандартні ситуації.

Учасники стають в коло та передають м'яч. Той, хто передає м'яч, називає в яку уявну подорож відправляє співрозмовника (під пальму, у холодильник, у Древній Рим тощо). Той, хто спіймав м'яч, має швидко назвати три речі, які він візьме із собою, без повторень згаданого.

Тривалість – 30 хвилин.

7) Завершення тренінгу. Мета – підведення підсумків. Учасники діляться своїми думками: Що нового ви дізналися сьогодні? Які вправи були для вас найкориснішими? Як ви плануєте застосовувати отримані знання у житті?

Тривалість – 15 хвилин.

Спілкування, нові знайомства під час тренінгу, зняття психом'язової емоційної напруги, формування навички висловлювати свої емоції дозволять знизити тривожність у студентів, що буде сприяти покращенню їх психологічного благополуччя.

## Висновки до третього розділу

Проведене дослідження дозволило оцінити тривожність як індикатор психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Зокрема, у 40% студентів домінує пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (щастя, цікавості до життя, задоволення), більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 38% досліджуваних спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. Процвітання діагностується у 22% респондентів, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 37% студентів першого курсу діагностується пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя, більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 33% досліджуваних першого курсу спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. Процвітання діагностується у 30% респондентів першого курсу, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 43% досліджуваних четвертого курсу спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. У 43% студентів четвертого курсу діагностується пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя, більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. Процвітання діагностується у 14% респондентів четвертого курсу, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя. Можна припустити, що більш низький рівень благополуччя на четвертому курсі пов'язаний з необхідністю професійного самовизначення студентів та наближенням мобілізаційного віку. У

48% хлопців діагностується пригнічений стан, у 32% – помірний рівень психічного здоров'я і процвітання діагностується у 20% хлопців. У 43% дівчат діагностується помірний рівень психічного здоров'я, у 34% – пригнічений стан і процвітання діагностується у 23% хлопців. Дівчата мають більший рівень благополуччя, вони частіше протягом останніх двох тижнів переживали хоча б один з трьох симптомів гедонічного благополуччя, а також симптомів соціального та психологічного благополуччя.

22% здобувачів вищої освіти мають високий рівень психологічного благополуччя, вони здатні контролювати своє життя, розвиватися і рости як особистість, впевнені в своїх переконаннях і думках, відчують оптимізм з приводу майбутнього. 43% досліджуваних мають середній рівень психологічного благополуччя і 35% – низький. 22% студентів мають високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя, вони задоволені якістю сну, фізичним здоров'ям, здатністю працювати, займатись спортом, відпочивати, життєвою активністю, відсутністю депресії, тривоги. 38% досліджуваних мають середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя і 40% – низький. 35% здобувачів вищої освіти мають високий рівень стосунків, їм комфортно у спілкуванні та ставленні з іншими, вони мають щасливі особисті та дружні відносини, задоволені своїм сексуальним життям, можуть звернутись за допомогою до інших. 50% досліджуваних мають середній рівень стосунків і 15% – низький рівень. Для більшості студентів першого курсу характерний середній рівень суб'єктивного благополуччя (37%), для 33% із них – низький рівень і для 30% – високий. Також більшість студентів четвертого курсу мають середній рівень суб'єктивного благополуччя (47%), для 37% із них – низький рівень і 16% – високий. Дівчата мають більший рівень суб'єктивного благополуччя. Також для них характерний більш високий рівень психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та кращі стосунки.

22% досліджуваних мають високий загальний рівень задоволеності. Вони високо оцінюють свої досягнення, сприймають свої життєві умови як безпечні та комфортні для реалізації своїх намірів та цілей. 45% мають середній загальний

рівень задоволеності і 33% – низький, що свідчить про їх невдоволеність своїми досягненнями, своєю діяльністю, колом спілкування. 22% здобувачів вищої освіти мають високий рівень задоволеності тим, що відбувається зараз в їх житті, умовами життя, продуктивністю своєї діяльності. Середній рівень задоволеності власним життям спостерігається у 43% студентів. 35% досліджуваних мають низький рівень задоволеності власним життям, вони невдоволені умовами життя, мають негативне налаштування до певних подій та справ, проявляють невпевненість в успіху. 33% студентів мають високий рівень незадоволеності своїми досягненнями, вони вважають, що більшість людей корисливі, і це підвищує їх внутрішню напругу. Середній рівень незадоволеності собою спостерігається у 45% здобувачів вищої освіти. 22% досліджуваних мають низький рівень за цієї субшкалою, у них майже не виникає негативних переживань щодо своїх досягнень, вони оцінюють власні ресурси реалістично. 2% здобувачів вищої освіти мають високий рівень задоволеності своїм колом спілкування. Середній рівень задоволеності відносинами з іншими спостерігається у 50% студентів. 33% досліджуваних важко будувати довірливі довготривалі відносини з іншими. Для більшості студентів першого курсу характерний середній загальний рівень задоволеності (37%), для 33% із них – низький рівень і для 30% – високий. Також більшість студентів четвертого курсу мають середній загальний рівень задоволеності (47%), для 37% із них – низький рівень і 16% – високий. Дівчата мають більший високий загальний рівень задоволеності, вони більш високо, ніж хлопці, оцінюють свої досягнення, сприймають свої життєві умови як більш безпечні та комфортні для реалізації своїх намірів та цілей.

У більшості досліджуваних спостерігається середнє значення особистісної тривожності (53%), вони адекватно сприймають стресові ситуації та зміни в зовнішньому середовищі. 30% студентів мають низьку особистісну тривожність і 17% – високу, вони мають слабку стресостійкість та гостро сприймають події. У 27% студентів першого курсу спостерігається низький рівень особистісної тривожності, у 63% – середній і у 10% – високий. Аналогічно у 33% студентів

четвертого курсу спостерігається низький рівень особистісної тривожності, у 54% – середній і у 13% – високий. У 64% хлопців спостерігається середній рівень особистісної тривожності. У дівчат та хлопців спостерігається середній рівень особистісної тривожності, вони адекватно сприймають стресові ситуації та зміни в зовнішньому середовищі.

Багатьом досліджуваним (43%) притаманний високий рівень ситуативної тривожності, вони мають схильність до тривоги, часто занепокоєні, перебувають у стані напруги. У 37% студентів спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, а 20% – низький рівень, вони найбільш стресостійкі. У 37% здобувачів вищої освіти першого курсу спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, у 40% – високий і у 23% – низький. Аналогічно у 37% студентів четвертого курсу спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, у 47% – високий і у 13% – низький. У 56% хлопців спостерігається високий рівень ситуативної тривожності. Для дівчат характерний середній рівень ситуативної тривожності, а для хлопців – високий, вони частіше перебувають у стані напруги, занепокоєння.

У 41% досліджуваних мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, до яких можна віднести підвищену нервозність, внутрішнє тремтіння та інші. 33% здобувачів вищої освіти мають середній рівень інтенсивності тривожних симптомів, 13% – легкий рівень і у 13% цей показник в нормі.

У 37% студентів першого курсу діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 30% – середній, у 13% – легкий рівень і у 20% цей показник в нормі. У 43% здобувачів вищої освіти четвертого курсу діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 37% – середній, у 13% – легкий рівень і у 7% цей показник в нормі. Таким чином, студенти четвертого курсу мають значно вищий рівень інтенсивності тривожних симптомів. У 48% із них діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 28% – середній, у 16% – легкий рівень і у 8% цей показник в нормі. У 34% дівчат діагностується високий рівень інтенсивності тривожних

симптомів, у 37% – середній, у 11% – легкий рівень і у 18% цей показник в нормі. Дівчата мають більш низький рівень інтенсивності тривожних симптомів.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильного зворотного взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти.

Результати проведеного дослідження показали наявність високого рівня тривожності у багатьох студентів, тому були запропоновані рекомендації з метою профілактики тривожності здобувачам вищої освіти.

В умовах закладу вищої освіти з метою зниження тривожності у студентів було запропоновано виконувати дихальні техніки під керівництвом викладача на останній парі. Це дозволить знизити внутрішнє напруження студентів, а також допоможе зробити виконання дихальних технік щоденною практикою здобувачів вищої освіти.

Також була розроблена програма тренінгу зі зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Таким чином, виконавши всі намічені завдання дослідження, ми підтвердили висунуту гіпотезу – спостерігається сильний зворотній взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти. Це свідчить про те, що, з одного боку, тривожні люди психологічно менш благополучні, з іншого боку, зі зниженням психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти посилюється тривожний стан.

## ВИСНОВКИ

Високий рівень тривожності та пов'язаного з нею стресу впливає на навчальні результати, здатність зосереджуватися та адаптуватися до навчального процесу. В умовах війни дослідження тривожності студентів як індикатора їхнього психологічного благополуччя є не тільки важливим, а й необхідним для розуміння їх актуальних потреб та розробки заходів зниження тривожності.

Тому основною метою цього дослідження стало обґрунтування теоретичних основ і розробка практичних рекомендацій щодо зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

В результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується особливостей тривожності як індикатора психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено наступе:

Психологічне благополуччя є суб'єктивною оцінкою успішності життя, яка є особистим показником потенційної активності у складних процесах саморозвитку та створення повноцінного життя.

Психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Особистісні риси, мотивація, цінності, когнітивні стилі поєднуються зі специфікою академічного середовища, взаємин з однолітками та викладачами, доступом до ресурсів, соціально-економічними умовами, культурним контекстом. Цифрова трансформація освіти та вплив глобальних криз доповнюють цей складний набір чинників.

Тривожність здобувачів вищої освіти є складним, багатоаспектним феноменом, що формується під впливом внутрішніх (особистісних, когнітивних) та зовнішніх (академічних, соціальних, економічних, культурних) чинників. Вона може мати різні форми (академічна, соціальна, екзистенційна) та по-різному впливати на навчальний процес, мотивацію, соціальне життя студентів.

Проведене дослідження дозволило оцінити тривожність як індикатор психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Зокрема, у 40% студентів домінує пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (щастя, цікавості до життя, задоволення), більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 38% досліджуваних спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. Процвітання діагностується у 22% респондентів, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 37% студентів першого курсу діагностується пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя, більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 33% досліджуваних першого курсу спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. Процвітання діагностується у 30% респондентів першого курсу, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя. У 43% досліджуваних четвертого курсу спостерігається помірний рівень психічного здоров'я. У 43% студентів четвертого курсу діагностується пригнічений стан, протягом останніх двох тижнів вони не переживали жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя, більшості симптомів соціального та психологічного благополуччя. Процвітання діагностується у 14% респондентів четвертого курсу, які протягом останніх двох тижнів майже кожен день переживали принаймні один з трьох симптомів гедонічного благополуччя та більшість симптомів соціального та психологічного благополуччя. Можна припустити, що більш низький рівень благополуччя на четвертому курсі пов'язаний з необхідністю професійного самовизначення студентів та наближенням мобілізаційного віку. У 48% хлопців діагностується пригнічений стан, у 32% – помірний рівень психічного здоров'я і процвітання діагностується у 20% хлопців. У 43% дівчат

діагностується помірний рівень психічного здоров'я, у 34% – пригнічений стан і процвітання діагностується у 23% хлопців. Дівчата мають більший рівень благополуччя, вони частіше протягом останніх двох тижнів переживали хоча б один з трьох симптомів гедонічного благополуччя, а також симптомів соціального та психологічного благополуччя.

22% здобувачів вищої освіти мають високий рівень психологічного благополуччя, вони здатні контролювати своє життя, розвиватися і рости як особистість, впевнені в своїх переконаннях і думках, відчують оптимізм з приводу майбутнього. 43% досліджуваних мають середній рівень психологічного благополуччя і 35% – низький. 22% студентів мають високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя, вони задоволені якістю сну, фізичним здоров'ям, здатністю працювати, займатись спортом, відпочивати, життєвою активністю, відсутністю депресії, тривоги. 38% досліджуваних мають середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя і 40% – низький. 35% здобувачів вищої освіти мають високий рівень стосунків, їм комфортно у спілкування та ставленні з іншими, вони мають щасливі особисті та дружні відносини, задоволені своїм сексуальним життям, можуть звернутись за допомогою до інших. 50% досліджуваних мають середній рівень стосунків і 15% – низький рівень. Для більшості студентів першого курсу характерний середній рівень суб'єктивного благополуччя (37%), для 33% із них – низький рівень і для 30% – високий. Також більшість студентів четвертого курсу мають середній рівень суб'єктивного благополуччя (47%), для 37% із них – низький рівень і 16% – високий. Дівчата мають більший рівень суб'єктивного благополуччя. Також для них характерний більш високий рівень психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та кращі стосунки.

22% досліджуваних мають високий загальний рівень задоволеності. Вони високо оцінюють свої досягнення, сприймають свої життєві умови як безпечні та комфортні для реалізації своїх намірів та цілей. 45% мають середній загальний рівень задоволеності і 33% – низький, що свідчить про їх невдоволеність своїми досягненнями, своєю діяльністю, колом спілкування. 22% здобувачів вищої

освіти мають високий рівень задоволеності тим, що відбувається зараз в їх житті, умовами життя, продуктивністю своєї діяльності. Середній рівень задоволеності власним життям спостерігається у 43% студентів. 35% досліджуваних мають низький рівень задоволеності власним життям, вони невдоволені умовами життя, мають негативне налаштування до певних подій та справ, проявляють невпевненість в успіху. 33% студентів мають високий рівень незадоволеності своїми досягненнями, вони вважають, що більшість людей корисливі, і це підвищує їх внутрішню напругу. Середній рівень незадоволеності собою спостерігається у 45% здобувачів вищої освіти. 22% досліджуваних мають низький рівень за цієї субшкалою, у них майже не виникає негативних переживань щодо своїх досягнень, вони оцінюють власні ресурси реалістично. 2% здобувачів вищої освіти мають високий рівень задоволеності своїм колом спілкування. Середній рівень задоволеності відносинами з іншими спостерігається у 50% студентів. 33% досліджуваних важко будувати довірливі довготривалі відносини з іншими. Для більшості студентів першого курсу характерний середній загальний рівень задоволеності (37%), для 33% із них – низький рівень і для 30% – високий. Також більшість студентів четвертого курсу мають середній загальний рівень задоволеності (47%), для 37% із них – низький рівень і 16% – високий. Дівчата мають більший високий загальний рівень задоволеності, вони більш високо, ніж хлопці, оцінюють свої досягнення, сприймають свої життєві умови як більш безпечні та комфортні для реалізації своїх намірів та цілей.

У більшості досліджуваних спостерігається середнє значення особистісної тривожності (53%), вони адекватно сприймають стресові ситуації та зміни в зовнішньому середовищі. 30% студентів мають низьку особистісну тривожність і 17% – високу, вони мають слабку стресостійкість та гостро сприймають події. У 27% студентів першого курсу спостерігається низький рівень особистісної тривожності, у 63% – середній і у 10% – високий. Аналогічно у 33% студентів четвертого курсу спостерігається низький рівень особистісної тривожності, у 54% – середній і у 13% – високий. У 64% хлопців спостерігається середній рівень

особистісної тривожності. У дівчат та хлопців спостерігається середній рівень особистісної тривожності, вони адекватно сприймають стресові ситуації та зміни в зовнішньому середовищі.

Багатьом досліджуваним (43%) притаманний високий рівень ситуативної тривожності, вони мають схильність до тривоги, часто занепокоєні, перебувають у стані напруги. У 37% студентів спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, а 20% – низький рівень, вони найбільш стресостійкі. У 37% здобувачів вищої освіти першого курсу спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, у 40% – високий і у 23% – низький. Аналогічно у 37% студентів четвертого курсу спостерігається помірний рівень ситуативної тривожності, у 47% – високий і у 13% – низький. У 56% хлопців спостерігається високий рівень ситуативної тривожності. Для дівчат характерний середній рівень ситуативної тривожності, а для хлопців – високий, вони частіше перебувають у стані напруги, занепокоєння.

У 41% досліджуваних мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, до яких можна віднести підвищену нервозність, внутрішнє тремтіння та інші. 33% здобувачів вищої освіти мають середній рівень інтенсивності тривожних симптомів, 13% – легкий рівень і у 13% цей показник в нормі.

У 37% студентів першого курсу діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 30% – середній, у 13% – легкий рівень і у 20% цей показник в нормі. У 43% здобувачів вищої освіти четвертого курсу діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 37% – середній, у 13% – легкий рівень і у 7% цей показник в нормі. Таким чином, студенти четвертого курсу мають значно вищий рівень інтенсивності тривожних симптомів. У 48% із них діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 28% – середній, у 16% – легкий рівень і у 8% цей показник в нормі. У 34% дівчат діагностується високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, у 37% – середній, у 11% – легкий рівень і у 18% цей показник в нормі. Дівчата мають більш низький рівень інтенсивності тривожних симптомів.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильного зворотного взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти.

Результати проведеного дослідження показали наявність високого рівня тривожності у багатьох студентів, тому були запропоновані рекомендації з метою профілактики тривожності здобувачам вищої освіти.

В умовах закладу вищої освіти з метою зниження тривожності у студентів було запропоновано виконувати дихальні техніки під керівництвом викладача на останній парі. Це дозволить знизити внутрішнє напруження студентів, а також допоможе зробити виконання дихальних технік щоденною практикою здобувачів вищої освіти.

Також була розроблена програма тренінгу зі зниження тривожності з метою покращення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Таким чином, виконавши всі намічені завдання дослідження, ми підтвердили висунуту гіпотезу – спостерігається сильний зворотній взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя та рівнем ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти. Це свідчить про те, що, з одного боку, тривожні люди психологічно менш благополучні, з іншого боку, зі зниженням психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти посилюється тривожний стан.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асадулін М. Р. Теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя» людини. *Психологія. Історико-критичні огляди та сучасні дослідження*. 2022. № 6А, С. 221-233.
2. Беркович О. А., Маркіна Н. В. Особистісні особливості людей із високим рівнем соціальної тривожності. *Людський чинник: соціальний психолог*. 2019. № 1, С. 126-133.
3. Бітюцька О. В. Суб'єктивне оцінювання важкої життєвої ситуації: діагностика та структура. *Питання психології*. 2021. Т. 67, № 4, С. 145–161.
4. Биховець Ю. В., Падун М. А. Особистісна тривожність та регуляція емоцій у контексті вивчення посттравматичного стресу. *Клінічна та спеціальна психологія*. 2019. Т. 8, № 1, С. 78-89.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4, С. 82-86.
6. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
7. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб.літ., 2018. 111 с.
8. Водяха С., Водяха Ю. Вплив інтернету на психологічне благоотримання підлітків. *Вісник психології та педагогіки Алтайського державного університету*, 2020. Т. 2, № 2, С. 35-43.
9. Волошина Л. В., Долинська С. О., Ставицька С. О. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 280 с.
10. Габдуліна Л. І., Москальова Н. А. Психологічне благополуччя студентів-психологів на завершальному етапі їхньої професійної підготовки. *Світ науки. Педагогіка та психологія*. 2021. Т. 9. № 6, С. 5-9.
11. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. № 2, С. 11-16.

12. Дьяків О. В. Вплив цифрових технологій на психічне здоров'я дітей. Київ : Наукова думка, 2022. 400 с.
13. Іваненко О. М. Основи психології. Київ : Освіта, 2018. 450 с.
14. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № С. 85-94.
15. Кацавець Р. С. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2019. 112 с.
16. Колодяжна А. В. Тривожність як властивість особистості. *Scientific research in the modern world : proceedings of I International scientific and practical conference*. 2022. № 1, С. 540-544.
17. Кузьменко Ю. А. Консультативна психологія. Дніпро : Академія, 2023. 300 с.
18. Кушнір Ю. В., Оверчук В. А., Шпортун О. М. Вікова та спеціальна психологія : навч. посіб. Вінниця : Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. 384 с.
19. Левченко І. В. Психологія стресу та методи його подолання. Харків : Академія, 2019. 350 с.
20. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
21. Липська Т. А. Особливості психологічного благоотримання студентів на початковому і завершувальному етапах навчання. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. 2023. № 1, С. 270-274.
22. Литвин Н. В. Психологія особистості. Дніпро : Просвіта, 2022. 400 с.
23. Лоулес Дж. Йди туди..., де страшно: саме там ти отримаєш силу. Київ : Форс Україна, 2022. 384 с.
24. Маслова Т. М. Тривожність особистості як фактор розвитку стресостійкості. *Азимут наукових досліджень: педагогіка та психологія*. 2019. № 2, С. 352-354.

25. Маєва Є. А. Особистісна тривожність та шляхи її зняття. *Психологічні та біологічні особливості порушеної поведінки*. 2021. № 1, С. 188-192.
26. Мисунов С. М. Поняття тривожності. *Вісник науки*. 2021. № 2, С. 17-19.
27. Мороз С. І. Психологія навчання та освіти. Харків : Просвіта, 2019. 360 с.
28. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» : опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2014. № 20, С. 89-97.
29. Петренко Л. В. Соціальна психологія: теорії та практики. Львів : Просвіта, 2020. 380 с.
30. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-е вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
31. Прихожан А. М. Причини, профілактика та подолання тривожності. *Психологічна наука та освіта*. 1998. № 2, С. 38–47.
32. Романюк А. О. Психологія міжособистісних відносин. Київ : Наукова думка, 2023. 400 с.
33. Савчин М. Загальна психологія : підручник. Київ : ВЦ «Академія», 2018. 344 с.
34. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25), С. 89-101.
35. Сафонова А. А. Особистісна та реактивна тривожність у дітей та дорослих. *Соціальний психолог*. 2021. № 2, С. 125-134.
36. Сидоренко А. Г., Луценко Р. В. Освітній процес та ментальне здоров'я. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*. 2024. № 1, С. 6-8.
37. Сидоренко Д. І. Психологія розвитку людини. Київ : Академія, 2021. 500 с.

38. Станчишин В. В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с.
39. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1, С. 112-119.
40. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-е вид. Київ : Каравела, 2018. 336 с.
41. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
42. Туманова А. В., Горька Ж. В. Тривога як психологічний феномен та її причини. *Науковий лідер*. 2023. № 105, С. 56-59.
43. Шадських Ю. Г. Психологія і педагогіка : навч. посіб. 2-ге вид. Львів : «Магнолія плюс», 2022. 320 с.
44. Швалб Ю. М. Еколого- психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості : монографія / Ю. М. Швал та ін.. Київ, Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.
45. Юнгер Е. Війна як внутрішнє переживання / за ред. О. Андрієвського Київ : Стилет і стилос, 2022. 136 с.
46. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6, С. 165-170.
47. Bandelow B., Michaelis S., Wedekind D. Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2022. № 24 (1), P. 37–50.
48. Beck A. T., Epstein N., Brown G. An inventory for measuring clinical anxiety : Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. № 56, P. 893-897.
49. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. 1969. 214 p.
50. Campbell A. Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 1976. Т. 31. № 2, P. 117-124.

51. Craske M. G., Stein M. B. Anxiety. *The Lancet*. 2019. № 393 (10173), P. 2132–2142.
52. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. № 2. P. 276-281.
53. Heeren A., Bernstein E. E., McNally R. J. Deconstructing trait anxiety : A network perspective. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2019. № 32 (1), P. 50–65.
54. Huang, J., Zhang, Z. Cultural adaptation and well-being of international students in higher education. *Journal of International Students*. 2022. № 12 (1), P. 80–95.
55. Li P., Wang X., Liu, H. Personality traits, self-esteem, and psychological well-being of undergraduate students. *Personality and Individual Differences*. 2022. №1, P. 184-193.
56. Mikolajczyk R. T., El Ansari W., Maxwell A. E. Mental health and academic performance : A meta-analysis of university students. *Educational Research Review*. 2021. № 33, P. 103-116.
57. Robotham D., Julian C. Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 2020. № 44(1), P. 100-120.
58. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. № 83. P. 10-28.
59. Spinhoven P., Drost J. A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Journal of Affective Disorders*. 2020. № 274, P. 402–409.
60. Warr P. A study of psychological well-being. *British journal of Psychology*. 1978. T. 69. № 1, P. 111-121.

## ДОДАТКИ

### Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

#### А.1. Бланк методики «Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (поставте знак «+»).

\_\_\_\_\_  
Прізвище, ім'я, по-батькові

№ з/п	Запитання	Ніколи (0)	1-2 рази (1)	Приблизно 1 раз на тиждень (2)	Приблизно 2-3 рази на тиждень (3)	Майже кожен день (4)	Кожен день (5)
	Як часто протягом двох тижнів Ви відчували						
1	щастя						
2	цікавість до життя						
3	задоволення						
4	що можете зробити важливий внесок для суспільства						
5	належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)						
6	що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви						
	Як часто протягом двох тижнів Ви відчували						
7	що люди зазвичай хороші						
8	що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас						
9	задоволення собою як особистістю						
10	що успішно впораєтесь із повсякденними обов'язками						

11	теплі та довірливі стосунки з оточуючими						
12	що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення						
13	впевненість у висловлюванні власних поглядів						
14	що маєте мету та сенс життя						

*А.2. Бланк методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя  
БіБіСі»*

*Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).*

---

*Прізвище, ім'я, по-батькові*

<b>№ з/п</b>	<b>Запитання</b>	<b>Зовсім ні (1)</b>	<b>Трохи (2)</b>	<b>Середньо (3)</b>	<b>Дуже сильно (4)</b>	<b>Надзвичайно сильно (5)</b>
1	Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2	Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3	Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4	Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5	Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6	Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7	Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8	Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9	Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10	Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11	Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12	Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13	Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14	Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15	Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					

16	Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17	Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18	Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19	Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20	Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21	Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22	Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23	Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24	Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

*А.3. Бланк методики «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)*

*Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження*

---

*Прізвище, ім'я, по-батькові*

<b>№ з/п</b>	<b>Запитання</b>	<b>Повністю не погоджуюсь (1)</b>	<b>Частково не погоджуюсь (2)</b>	<b>Важко визначитись (3)</b>	<b>Частково погоджуюсь (4)</b>	<b>Повністю погоджуюсь (5)</b>
1	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2	Вважаю себе щасливою людиною					
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5	Мене влаштовує якість мого життя					
6	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					

12	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чогось					
15	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії.					



*А.4. Бланк методики визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін)*

*Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає*

---

*Прізвище, ім'я, по-батькові*

*Шкала ситуативної тривожності*

<b>№з/п</b>	<b>Судження</b>	<b>Ні, це не так</b>	<b>Мабуть, так</b>	<b>Так, правильно</b>	<b>Абсолютно правильно</b>
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я в стані напруження	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я відчуваю вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я збентежений	1	2	3	4
10	Мене охопило почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я знервований	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений, збуджений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений, і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

*Шкала особистісної тривожності*

<b>№з/п</b>	<b>Судження</b>	<b>Ні, це не так</b>	<b>Мабуть, так</b>	<b>Так, правильно</b>	<b>Абсолютно правильно</b>
1	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші	1	2	3	4
5	Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4

6	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю цілком щасливим	1	2	3	4
11	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я відчуваюся беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	Мене часом охоплюють хандра, нудьга	1	2	3	4
16	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я відчуваюся невдахою	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

*А.5. Бланк методики «Шкала тривожності А. Бека»*

*Відповідайте щиро, не поспішайте та не довго затримуйтеся на кожному з запитань. Читайте кожне твердження та обирайте обрати одну з можливостей відповіді*

---

*Прізвище, ім'я, по-батькові*

<b>№з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Зовсім не турбує (0)</b>	<b>Злегка турбує (1)</b>	<b>Середньо турбує (2)</b>	<b>Дуже турбує (3)</b>
1	Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2	Відчуття жару				
3	Тремтіння в ногах				
4	Неможливість розслабитись				
5	Страх, що станеться найгірше				
6	Головокружіння				
7	Прискорене серцебиття				
8	Нестійкість, нестабільність				
9	Відчуття жаху, це кінець				
10	Дратівливість				
11	Тремтіння в руках				
12	Відчуття задухи				
13	Нерівна хода				
14	Страх втрати контролю				
15	Труднощі з диханням				
16	Страх смерті				
17	Переляк				
18	Шлунково-кишкові розлади				
19	Непритомність				
20	Прилив крові до обличчя				
21	Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

## Додаток Б. Первинні дані обробки результатів

### *Б.1. Первинні дані обробки результатів за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»*

<b>№ студента</b>	<b>Стать</b>	<b>Рівень</b>
1	х	помірний
2	х	помірний
3	х	процвітання
4	х	пригнічений
5	х	пригнічений
6	х	помірний
7	х	помірний
8	х	процвітання
9	х	процвітання
10	х	пригнічений
11	х	пригнічений
12	х	пригнічений
13	х	пригнічений
14	х	помірний
15	х	помірний
16	х	пригнічений
17	х	пригнічений
18	х	пригнічений
19	х	пригнічений
20	х	пригнічений
21	х	пригнічений
22	х	процвітання
23	х	процвітання
24	х	помірний
25	х	помірний
26	д	помірний
27	д	помірний
28	д	пригнічений
29	д	помірний
30	д	помірний
31	д	помірний
32	д	помірний
33	д	помірний
34	д	пригнічений
35	д	процвітання
36	д	процвітання
37	д	помірний
38	д	помірний
39	д	помірний
40	д	помірний
41	д	пригнічений
42	д	пригнічений
43	д	пригнічений
44	д	процвітання
45	д	процвітання

46	д	пригнічений
47	д	пригнічений
48	д	помірний
49	д	пригнічений
50	д	пригнічений
51	д	помірний
52	д	пригнічений
53	д	процвітання
54	д	процвітання
55	д	процвітання
56	д	процвітання
57	д	пригнічений
58	д	помірний
59	д	помірний
60	д	пригнічений

*Б.2. Первинні дані обробки результатів методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»*

№ студента	Стать	Рівень			
		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
1	х	середній	середній	високий	високий
2	х	середній	середній	середній	середній
3	х	високий	високий	високий	високий
4	х	низький	низький	середній	низький
5	х	низький	середній	середній	низький
6	х	середній	середній	середній	середній
7	х	середній	середній	середній	середній
8	х	високий	високий	високий	високий
9	х	високий	високий	високий	високий
10	х	низький	низький	низький	низький
11	х	середній	низький	середній	середній
12	х	середній	низький	середній	середній
13	х	низький	низький	середній	низький
14	х	середній	середній	середній	середній
15	х	середній	середній	середній	середній
16	х	низький	низький	середній	низький
17	х	низький	низький	низький	низький
18	х	низький	низький	середній	низький
19	х	низький	низький	середній	низький
20	х	низький	низький	середній	низький
21	х	низький	низький	середній	низький
22	х	високий	високий	високий	високий
23	х	високий	високий	високий	високий
24	х	середній	середній	середній	середній
25	х	середній	середній	високий	середній
26	д	середній	середній	високий	середній
27	д	середній	середній	високий	середній
28	д	низький	низький	низький	низький
29	д	середній	середній	середній	середній
30	д	середній	середній	середній	середній
31	д	середній	середній	високий	середній
32	д	середній	середній	високий	середній
33	д	середній	середній	середній	середній
34	д	середній	низький	середній	середній
35	д	високий	високий	високий	високий
36	д	високий	високий	високий	високий
37	д	середній	середній	середній	середній
38	д	середній	середній	середній	середній
39	д	середній	середній	середній	середній
40	д	середній	середній	середній	середній
41	д	низький	низький	низький	низький
42	д	низький	низький	середній	низький
43	д	низький	низький	низький	низький

44	д	високий	високий	високий	високий
45	д	високий	високий	високий	високий
46	д	низький	низький	низький	низький
47	д	низький	низький	низький	низький
48	д	середній	середній	середній	середній
49	д	низький	низький	середній	низький
50	д	низький	низький	середній	низький
51	д	середній	середній	середній	середній
52	д	низький	низький	низький	низький
53	д	високий	високий	високий	високий
54	д	високий	високий	високий	високий
55	д	високий	високий	високий	високий
56	д	високий	високий	високий	високий
57	д	низький	низький	низький	низький
58	д	середній	середній	високий	середній
59	д	середній	середній	високий	середній
60	д	низький	низький	середній	низький

Б.3. Первинні дані обробки результатів за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)

№ студента	Стать	Рівень			
		Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності
1	х	середній	високий	високий	високий
2	х	середній	середній	середній	середній
3	х	високий	високий	високий	високий
4	х	низький	середній	середній	низький
5	х	низький	середній	середній	середній
6	х	середній	середній	середній	середній
7	х	середній	середній	середній	середній
8	х	високий	високий	високий	високий
9	х	високий	високий	високий	високий
10	х	низький	низький	низький	низький
11	х	середній	низький	середній	середній
12	х	середній	низький	середній	середній
13	х	низький	низький	середній	низький
14	х	середній	середній	середній	середній
15	х	середній	середній	середній	середній
16	х	низький	середній	середній	низький
17	х	низький	низький	низький	низький
18	х	низький	високий	середній	низький
19	х	низький	високий	середній	низький
20	х	низький	високий	середній	низький
21	х	низький	середній	середній	низький
22	х	високий	високий	високий	високий
23	х	високий	високий	високий	високий
24	х	середній	високий	середній	середній
25	х	середній	високий	високий	середній
26	д	середній	високий	високий	середній
27	д	середній	високий	високий	середній
28	д	низький	низький	низький	низький
29	д	середній	низький	середній	середній
30	д	середній	середній	середній	середній
31	д	середній	високий	високий	середній
32	д	середній	високий	високий	середній
33	д	середній	середній	середній	середній
34	д	середній	середній	середній	середній
35	д	високий	високий	високий	високий
36	д	високий	високий	високий	високий
37	д	середній	середній	середній	середній
38	д	середній	середній	середній	середній
39	д	середній	середній	середній	середній
40	д	середній	середній	середній	середній
41	д	низький	низький	низький	низький
42	д	низький	середній	середній	низький
43	д	низький	низький	низький	низький

44	д	високий	високий	високий	високий
45	д	високий	високий	високий	високий
46	д	низький	низький	низький	низький
47	д	низький	низький	низький	низький
48	д	середній	середній	середній	середній
49	д	низький	середній	середній	низький
50	д	низький	середній	середній	низький
51	д	середній	середній	середній	середній
52	д	низький	низький	низький	низький
53	д	високий	високий	середній	високий
54	д	високий	високий	середній	середній
55	д	високий	високий	середній	високий
56	д	високий	високий	високий	високий
57	д	низький	низький	низький	низький
58	д	середній	високий	середній	середній
59	д	середній	високий	середній	середній
60	д	низький	середній	середній	низький

*Б.4. Первинні дані обробки результатів за методикою визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін)*

<b>№ студента</b>	<b>Стать</b>	<b>Рівень особистісної тривожності</b>	<b>Рівень ситуативної тривожності</b>
1	х	помірна	помірна
2	х	помірна	помірна
3	х	висока	низька
4	х	низька	висока
5	х	низька	висока
6	х	помірна	помірна
7	х	помірна	помірна
8	х	висока	низька
9	х	висока	низька
10	х	низька	висока
11	х	низька	висока
12	х	низька	висока
13	х	низька	висока
14	х	помірна	помірна
15	х	помірна	помірна
16	х	помірна	висока
17	х	помірна	висока
18	х	помірна	висока
19	х	помірна	висока
20	х	помірна	висока
21	х	помірна	висока
22	х	висока	низька
23	х	висока	низька
24	х	помірна	висока
25	х	помірна	висока
26	д	помірна	помірна
27	д	помірна	помірна
28	д	низька	висока
29	д	помірна	помірна
30	д	помірна	помірна
31	д	помірна	помірна
32	д	помірна	помірна
33	д	помірна	помірна
34	д	низька	висока
35	д	висока	низька
36	д	висока	низька
37	д	помірна	помірна
38	д	помірна	помірна
39	д	помірна	помірна
40	д	помірна	помірна
41	д	низька	висока
42	д	низька	висока
43	д	низька	висока
44	д	висока	низька
45	д	висока	низька
46	д	низька	висока

47	д	низька	висока
48	д	помірна	помірна
49	д	низька	висока
50	д	низька	висока
51	д	помірна	помірна
52	д	низька	висока
53	д	помірна	низька
54	д	помірна	низька
55	д	висока	низька
56	д	помірна	помірна
57	д	низька	висока
58	д	помірна	помірна
59	д	помірна	помірна
60	д	низька	висока

*Б.5. Первинні дані обробки результатів за методикою «Шкала тривожності А. Бека»*

<b>№ студента</b>	<b>Стать</b>	<b>Рівень</b>
1	х	середній
2	х	середній
3	х	легкий
4	х	високий
5	х	високий
6	х	середній
7	х	середній
8	х	в нормі
9	х	в нормі
10	х	високий
11	х	високий
12	х	високий
13	х	високий
14	х	середній
15	х	середній
16	х	високий
17	х	високий
18	х	високий
19	х	високий
20	х	високий
21	х	високий
22	х	легкий
23	х	легкий
24	х	середній
25	х	середній
26	д	середній
27	д	середній
28	д	високий
29	д	середній
30	д	середній
31	д	середній
32	д	середній
33	д	середній
34	д	високий
35	д	в нормі
36	д	в нормі
37	д	середній
38	д	середній
39	д	середній
40	д	середній
41	д	високий
42	д	високий
43	д	високий
44	д	в нормі
45	д	в нормі
46	д	високий
47	д	високий

48	д	середній
49	д	високий
50	д	високий
51	д	середній
52	д	високий
53	д	в нормі
54	д	в нормі
55	д	легкий
56	д	легкий
57	д	високий
58	д	легкий
59	д	легкий
60	д	високий