

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет соціальних наук і соціальних технологій  
Кафедра психології та педагогіки

**Магістерська робота**  
освітній ступінь - магістр

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ  
З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ»**

Виконала: студентка 2-го року навчання  
спеціальності 053 «Психологія»  
Кравцова Ірина Андріївна

Науковий керівник: Копець Л.В.,  
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент \_\_\_\_\_

Магістерська робота захищена з оцінкою

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Київ, 2023

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО<br>БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ..... | 6  |
| 1.1. Поняття «благополуччя», «успіх» та «щастя» в психологічних дослідженнях..                                    | 6  |
| 1.2 Психологічні особливості тривожності .....  | 12 |
| 1.3 Види тривожності та їх вплив на благополуччя.....   | 17 |
| Висновки до 1-го розділу.....   | 24 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З<br>РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....                        | 25 |
| 2.1. Організація та методи дослідження.....   | 25 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження.....  | 28 |
| 2.2.1 Чинники тривожних переживань сучасних студентів.....  | 28 |
| 2.2.2 Психологічні особливості благополуччя студентів з різним рівнем<br>тривожності.....                         | 33 |
| Висновки до 2-го розділу.....   | 38 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ<br>СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....                | 40 |
| 3.1. Теоретичні основи програми психологічної підтримки.....  | 40 |
| 3.2. Розробка програми психологічної підтримки .....  | 41 |
| Висновки до 3-го розділу.....   | 46 |
| ВИСНОВКИ.....   | 48 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 51 |
| ДОДАТКИ.....  | 55 |

## ВСТУП

**Актуальність** дослідження психологічного благополуччя студентів обумовлено передусім вивченням тих процесів, що ставлять під загрозу емоційне здоров'я молодих людей. В українській науковій спільноті проблемою благополуччя займалися О. Власова, Н. Грисенко, М. Діденко, Ю. Кашлюк, К. Левшунова, Л. Яворовська, Т. Данільченко. В їх дослідженнях розкриваються питання соціального благополуччя та визначаються деякі передумови його формування. Проте мало уваги приділяється аналізу внутрішніх причин втрати психологічного благополуччя, зокрема – тривожності.

Під поняттям тривожність розуміють індивідуальну властивість, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами тощо [35]. Тривожність (як і страх) є адекватною реакцією людини на небезпеку. Але в разі страху – небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги – прихована і суб'єктивна.

Проблема дослідження тривожності у студентів завжди привертала увагу дослідників. Ще в середині ХХ століття Ч. Спілбергер виявив, що підвищена тривожність майже ніяк не впливала на оцінки неуспішних студентів, заважала студентам з середніми балами та, несподівано, мотивувала студентів-відмінників [16, с. 420].

Сучасні дослідження на тему тривожності у студентів продовжуються у різних аспектах. Західні вчені багато уваги приділяють тривожності, що виникає під час вивчення певних дисциплін (математики, іноземних мов тощо) [20, с. 20].

Вітчизняні дослідники Томчук М. І. і Томчук С. М. досліджували кореляцію між рівнем тривожності юнаків та рівнем страху [33, с. 148]. Дослідженням Паламарчук М. Є. та Сердюк Л. С. доведено, що рівні тривожності впливають на пізнавальну діяльність студентів [29, с. 3-4]. Опитування Харченко Г., Яценко С. та Неведомської Є. довели, що підвищена тривожність (як ситуативна, так і постійна) негативно впливає на самопочуття студентів [37, с. 2-4].

Хоча проблема тривожності у студентів є досить популярною серед дослідників проте, на нашу думку, причини тривожності є недостатньо дослідженими. Так деякі з досліджень роблять висновки про причини тривожності, засновані на власному досвіді, що не можна вважати повністю об'єктивним. Так, недостатня визначеність причин тривожності зумовили вибір теми «Психологічне благополуччя студентів з різним рівнем тривожності».

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати основи дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем тривожності, емпірично дослідити психологічне благополуччя студентів з різним рівнем тривожності; розробити програму підтримки студентів з різним рівнем тривожності

1. Визначити теоретичні основи дослідження рівня благополуччя та щастя студентів з різним рівнем тривожності.

2. Провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем тривожності

3. На основі результатів емпіричного дослідження розробити програму підтримки для студентів з підвищеним рівнем тривожності.

**Методи дослідження:** авторська анкета «Причини тривожності», Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», «Оксфордський опитувальник щастя», аналіз, порівняння, вивчення наукових джерел, класифікація, інтерв'ю, метод фокус-групи.

**Наукова база дослідження:** Теоретична частина дослідження базується як на класичних дослідженнях та теоріях, що були розроблені в середині ХХ ст. (Ч. Спілбергер), так і на новітніх дослідженнях вітчизняних (С. М. Коц, М. Є. Паламарчук, С. М. Томчук, Г. Харченко) та західних вчених (К. М. Ш. Мобарак, М. Зейднер та ін.).

**Наукова новизна дослідження.** Дослідження доповнює наукові уявлення про причини високого рівня тривожності в юнацькому віці, зокрема у контексті воєнного стану, а також розкриває умови переживання благополуччя та щастя у складних суспільних обставинах. Дослідження розкриває особливості

тривожності в різних життєвих ситуаціях на основі авторської анкети з відкритими питаннями.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання викладачами ЗВО, практичними психологами, працівниками соціальних служб розробленої програми підтримки студентів з підвищеним рівнем тривожності. Програма може допомогти учасникам більше дізнатися про психологічну природу тривожності, ознайомитися з техніками подолання тривожності, і, відповідно з великою вірогідністю підвищити рівень благополуччя та щастя. Прийоми практичної роботи з цієї програми можуть використовуватися викладачами з метою підтримки студентів з високим рівнем тривожності в умовах навчання та з метою створення умов для емоційного благополуччя студентів в процесі навчання. Прийоми розробленої програми допоможуть сприяти засвоєнню знань в умовах емоційного благополуччя студентів. Створена програма не потребує спеціальних засобів та може бути втілена у будь-якому ЗВО, навіть дистанційно.

**Апробація дослідження.** Апробація результатів дослідження відбулася в конкурсі студентських робіт «Особистість-суспільство-війна: суспільно-політичні, психологічні, соціокультурні аспекти» (Київ, 6 квітня 2023) та на конференції кафедри психології та педагогіки НаУКМА «Особистість у просторі проблем ХХІ століття» (Київ, 25 травня 2023).

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

### 1. 1 Поняття «благополуччя», «успіх» та «щастя» в психологічних дослідженнях

Благополуччя визначають як «поєднання доброго самопочуття та здорового функціонування організму; відчуття позитивних емоцій, таких як щастя та задоволення, а також розвиток потенціалу, контроль над своїм життям, почуття мети та здорові стосунки» [5, с. 60]. Термін «суб'єктивне благополуччя» (*subjective well-being*) є синонімічним до позитивного/задовільного психічного здоров'я (*positive mental health*). Всесвітня організація охорони здоров'я [11] визначає задовільне психічне здоров'я як «стан добробуту, в якому людина усвідомлює свої власні здібності, може впоратися зі звичайним рівнем стресу, працювати продуктивно та плідно, і здатна зробити внесок у суспільство». Цей концепт виходить за рамки відсутності проблем з психічним здоров'ям та охоплює переконання людини, що в її житті все добре.

Благополуччя, в загальному розумінні, включає в себе успіх на професійному, міжособистісному та особистісному рівнях. Крім того, дослідження Річардса М. та Хупперта Ф. А. свідчать про кореляцію між благополуччям у дитинстві та у дорослому віці: чим більше щасливою та задоволеною почуває себе дитина, тим вищі її шанси вирости з відчуттям благополуччя [13, с. 80]. Благополуччя сприяє кращому фізичному здоров'ю та тривалості життя [2, с. 64], більшим успіхам у кар'єрному зростанні [6, с. 22] і, відповідно, вищому рівню доходу [14, с. 82].

В дослідженнях розрізняють суб'єктивне благополуччя (SWB) та психологічне (PWB). *Суб'єктивне благополуччя* включає в себе афективні, та когнітивні аспекти. *Афективний компонент благополуччя* охоплює позитивні і негативні переживання особистості. Таким чином, відносний баланс позитивних та негативних почуттів визначає загальний рівень задоволеності життям конкретної особи.

*Когнітивний компонент благополуччя* охоплює судження людини щодо відповідності між прагненням та досягненням. Коли процес оцінювання спрямований на загальне судження про життя, застосовується термін «задоволеність» або «задоволення життям» [12, с. 147].

Позитивні та негативні переживання відносно незалежні в своєму розвитку, тому багато дослідників вважають, що суб'єктивне благополуччя складається з трьох компонентів: позитивні переживання, негативні переживання та задоволення життям.

**Психологічне благополуччя** відзначається низкою вимірів. **По-перше**, PWB є суб'єктивним – людина сама визначає його рівень, і ця оцінка ґрунтується на відчуттях. **По-друге**, PWB включає як відносну наявність позитивних емоцій, так і відносну відсутність негативних емоцій. **По-третє**, PWB розглядається як глобальне судження про життя в цілому, тож не узгоджується з якоюсь конкретною ситуацією. Крім того, PWB демонструє відносну стабільність, тож може бути відновлено чи втрачено у певних ситуаціях [21, с. 16].

Деякі дослідження показали, що позитивні переживання дозволяють людям діяти більш сміливо, вільно та активно, в той час як, негативні переживання мають протилежний ефект [3, с. 678]. Наприклад, люди з високим рівнем психологічного благополуччя частіше пригадують позитивні події, рідше сприймають неоднозначну інформацію як загрозливу, є більш товариськими та екстравертними [22, с. 118-120].

Таким чином, позитивні емоції «розширюють» мислення, роблячи його більш адаптивним та допомагають людям «створювати» фізичні, психологічні, інтелектуальні та соціальні ресурси. Високий рівень PWB сприяє розвитку людини у всіх сферах, додає їй впевненості в собі, ініціативності, гальмує прояви стресу [22, с. 118-120].

Досягнення благополуччя включає в себе два аспекти. Перший полягає в виконанні базових вимог та потреб людини. Крім очевидних біологічних потреб (їжа, сон і т. д.) до цього аспекту входять: безпечне та спокійне оточення, що не несе загрози; ресурси, які відносно регулярно поповнюються, стабільний дохід

(гроші тощо); інтелект (здатність до раціональних суджень); удача (випадковий трагічний випадок, ймовірно суттєво знизить рівень благополуччя та задоволення людини) [20, с. 545]. Жодна людина в світі не застрахована від нещасних випадків, хвороб, бідності, суспільних та природних катаклізмів. Для збереження благополуччя та подолання випробувань важливим чинником є навички пристосування (резілієнс, логіка, вміння приймати рішення).

Другий аспект благополуччя більш складний. Навіть, якщо всі потреби людини негайно задовольняються, вона не завжди відчуває себе задоволеною життям. Люди переживають нудьгу, часто марнують своє життя на не надто продуктивні заняття. Благополучне життя повинно бути побудовано навколо занять, які значною мірою є важливими та приведуть людину до успіху. Однак, виникають питання: які заняття можна вважати продуктивним та важливими, а які будуть просто марною тратою часу, за допомогою яких критеріїв можна їх розрізнити та оцінити як умови благополуччя.

На думку Дж. Вайта [20] існує чотири підходи для відповіді на поставлені питання.

*Релігійний підхід до розуміння благополуччя.* Відповідно до цього підходу земне життя - це лише місце для виконання моральних зобов'язань, які Бог покладає на нас. Основний обов'язок і сенс життя людини – служіння Богу. У різних релігіях служіння потребує виконання різних зобов'язань, однак, базовий принцип є спільним: «дій згідно зі словом Божим і буде тобі щастя».

Якщо розглядати саме християнську концепцію, то щастя людина може досягти лише в Раю, а земне життя є лише підготовкою до цього. Сучасне християнство трохи змістило вектор на земне життя, однак, базові моральні норми та правила залишаються незмінними.

*Гедоністичний підхід до розуміння благополуччя.* Наприкінці XVIII століття Джеремі Бентам сформував принцип життя, суть якого полягала у орієнтації людини на задоволення у всіх його проявах та уникнення болю.

*Автономність як підхід до розуміння благополуччя.* Принцип автономності полягає в наданні людині права на самостійний вибір: що важливо, а що – ні, ким



бути, як і що обирати тощо; людина абсолютно вільна у своєму виборі обрати цілі і шлях до них. Однак, щоб бути здатними користуватися свободою, важливо вміти робити вибір та нести відповідальність за прийняте рішення. Наприклад, доросла людина має право палити, але вона має розуміти шкоду для здоров'я. Підхід дарує найбільшу свободу, однак вибір є самостійним лише в теорії. На практиці людина піддається впливу інших людей та маніпуляцій. Погана компанія підштовхує підлітка почати палити; яскрава вивіска, знижки та правильна розстановка товарів – купити. Тож чи може людина вважати свій вибір своїм питання риторичне.

*Суб'єктивний підхід до розуміння благополуччя.* Оцінка благополуччя з використанням суб'єктивного підходу не дає розуміння того, як люди оцінюють аспекти свого життя. Інформативна міра благополуччя повинна охоплювати суттєві виміри, її не можна звести до окремих показників: доходу, задоволення від життя чи щастя [14, с. 128].

Таким чином розглянуті підходи не розкривають універсальні способи досягнення психологічного благополуччя. Однозначної та універсальної відповіді на питання, як досягти благополуччя в них не окреслено. Запропоновані орієнтири не гарантують внутрішнє задоволення та щастя людини.

Доречно, на нашу думку, окреслити відмінності щастя від благополуччя. Однозначно визначити поняття «щастя» непросто. Щастя трактується як «стан найвищого внутрішнього вдоволення людини умовами свого буття, повнотою і осмисленістю життя, реалізацією свого людського призначення» [34, с. 384]. Об'єктивною основою щастя є творчі успіхи, міра доброчесності людини, сукупність факторів, які визначають її життєве благополуччя (здоров'я, матеріальний добробут, везіння тощо).

Відомі філософи та письменники також переймалися проблемами щастя, благополуччя та успіху в житті. Так, за словами Т. Гоббса: «Щастя не в тому, що ми в чомусь досягли успіху, а в самому досягненні успіху». Тож відповідно до цього розуміння щастя – це стан-процес, а не результат. Античний поет Гораций переконував: «Ви перетинаєте весь світ у пошуках щастя, а воно завжди поруч,

на відстані витягнутої руки будь-якої людини», вказуючи таким чином на те, що щастя — це просто і складно одночасно.

Філософи та письменники шукали щастя в повазі, любові, самопожертві тощо. Так Джозеф Едісон визначав три основні складові (закони) щастя:

1. Треба щось робити.
2. Треба когось любити.
3. Треба на щось сподіватися. [34, с. 400-402].

В онлайн-словнику української мови [32] благополуччя визначено як «життя в достатку й спокої; добробут, щастя». Цей же ресурс визначає «щастя», як «стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення й безмежної радості, яких зазнає хто-небудь» [32]. Тож, можемо зробити висновок, що в «щастя» є більш широким поняттям ніж «благополуччя». Останнє часто прив'язується до достатку та матеріальної забезпеченості, тоді як щастя – більш об'ємна та загальна категорія, що торкається всіх сфер людського життя.

З позиції вищезгаданого гедоністичного підходу, щастя – опис стану душі; психічний стан, що означає задоволення. Благополуччя – більш загальний та ціннісний аспект, і з цієї точки зору, все, що є для людини добрим, є задоволенням [14, с. 122]. Тобто поняття «благополуччя» крім позитивних переживань включає в себе щось більше – певне глобальне значення для людини, адже не все, що приносить задоволення є корисним для людини. Тож благополуччя виходить за рамки прагнення до щастя чи приємного досвіду, чи задоволення від життя: це поняття охоплює здоров'я людини у всіх аспектах, її психологічне самопочуття тощо.

До визначення ще одного суміжного поняття – успіху існує низка підходів. В онлайн-словнику української мови [32] успіх визначено як «позитивний наслідок роботи, справи і т. ін.» або «громадське визнання, схвалення чого-небудь, чийхось досягнень».

Для деяких людей успіх полягає в матеріальному (великий будинок і «крута» машина). Інші можуть вказувати на успіх, який приходить від діяльності, яка їм подобається, або міцних стосунків із друзями та родиною.

Поняття успіху є «суб'єктивним»: залежить від світогляду та цінностей людини. Найзагальніше визначення успіху — «досягнення мети або здійснення задуманого» [36]. Успіх часто є джерелом мотивації для зміни свого життя та цінностей. Людина може мати різні, не пов'язані між собою професійні та особисті цілі, але вважати їх досягнення успіхом.

В дослідженнях [12, с.138] визначають **чотири компоненти успіху**:

- *щастя* (почуття задоволення або задоволеності своїм життям);
- *досягнення* (які вигідно відрізняються від аналогічних цілей, до яких прагнули інші);
- *значущість* (відчуття того, що людина позитивно впливає на близьких та значущих людей);
- *успадкованість* (спосіб встановити свої цінності чи досягнення, щоб допомогти іншим досягти успіху в майбутньому).

Ці чотири компоненти формують структуру того, що люди намагаються отримати, прагнучи до успіху та насолоджуючись ним. Якщо вилучити будь-який компонент, зникне відчуття «справжнього» успіху. Описані компоненти можна порівняти з чотирма базовими смаками. Людина може обожнювати солодке, але навряд зможе насолоджуватися, якщо споживатиме лише солодощі. Тому успіх – це складне психологічне утворення, що як і благополуччя та щастя залежить від багатьох чинників.

Підтримувати баланс між чотирма елементами успіху є досить складним заняттям. Кожен компонент має різний набір характеристик. Задовольняючи різні потреби, визначені компоненти спираються на різні емоційні потяги та по-різному ставлять пріоритети. Незалежно від того, наскільки людина насолоджується роботою, все одно відчуватиме внутрішні конфлікти — між роботою та домом, між роботою та відпочинком тощо.

Успіх часто оцінюють через порівняння з іншими людьми, більше як «змагання», ніж як стан.

Щастя, благополуччя та успіх є тісно пов'язаними, однак відзначаються важливими відмінностями. Щастя, як правило, є атрибутом окремої людини, тоді як успіх може бути приписаний як окремій людині, так і групі. Щастя — це мета, до якої прагнуть багато людей. Більшість людей також мають сильне бажання досягти успіху в житті, і вони схильні вірити, що завдяки успіху вони стануть щасливішими. В реальності обидва показники взаємопов'язані: щастя впливає на рівень успіху, а рівень успіху впливає на щастя. Людина може бути успішною (якщо взяти за основний концепт, що успіх, це досягнення певних цілей), але нещасливою і навпаки. Лише виконання справжніх та істинних бажань та цілей людини може зробити її щасливою, адже часто люди прагнуть до нав'язаних та чужих цілей, і, як наслідок, відчувають зневіру та фрустрацію, навіть якщо вдається їх досягти.

Тож, поняття «благополуччя», «щастя» та «успіх» є тісно пов'язаними. Вони мають у собі концепт позитивного сприйняття себе і реальності та задоволення життям. Однак, успіх асоціюють більше з досягненням чогось (кінцевий результат), благополуччя визначається як загальний стан, часто з акцентом на матеріальне, щастя розуміється як загальна категорія, стан задоволення щодо всіх сфер життя.

## 1.2 Психологічні особливості тривожності

Тривога — відчуття, яке виникає, коли людина думає про щось неприємне, що може статися в майбутньому. Термін є синонімічним до понять «побоювання», «невпевненість», «нервовість» тощо [7, с. 4].

Тривога — це еволюційна функція, що допомагає людині виживати та передбачати можливу небезпеку. Тривогу з різною інтенсивністю та регулярністю відчувають всі, коли стикаються з ситуаціями, які є психологічно важкими або загрозливими. Тривога сама по собі може бути корисною емоцією, оскільки вона може допомогти підготуватися до майбутніх подій. Однак тривога може стати виснажливою. Тривога — страх невідомого, реакція на загрозу

небуття. Острах чогось, що не має ані назви, ані чіткого вигляду, але погрожує людині втратою себе, втратою свого «Я».

Тривогу визначають як «відчуття неконкретної, невизначеної, неспрямованої загрози», неясне почуття небезпеки. Очікування небезпеки, яка насувається, сполучається з почуттям невідомості: людина не усвідомлює, звідки небезпека може загрозувати [33, с. 128].

Поняття «тривога» використовується для охоплення широкого діапазону переживань, що тісно пов'язані зі страхом. Можна сказати, що тривога — «страх невідомого» [30, с. 12]. Однак, страх більше стосується реальної небезпеки у теперішньому, а тривога – можливої небезпеки у гіпотетичному майбутньому.

У рамках нашого дослідження необхідно визначити різницю між тривоگو та тривожністю. Традиційно тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки. Якщо тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким утворенням [35, с. 286]. Тривожність як психологічний феномен включає когнітивний, емоційний та операційний компоненти при домінуванні емоційного [30, с. 16]. Тривожність — стан доцільного підготовчого підвищення уваги, сенсорної та моторної напруги в ситуаціях можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх, а також це особистісна риса, що виявляється в легкому і частому прояві станів тривоги, схильність індивіда до переживання тривоги [33, с. 28].

Тривожність, як і тривога, можуть проявлятися на фізичному, фізіологічному та поведінковому рівнях [7, с. 20].

*На фізичному рівні* відбувається реакція «бий чи біжи» (іноді також відома як «стрибок адреналіну»). Це автоматична реакція нервової системи, завдання якої контролювати автоматичні функції організму (дихання, серцебиття тощо). Ця система реагування на небезпеку допомагає, коли людині загрожує реальна небезпека, вона допомагає мобілізувати всі ресурси, щоб вижити. Однак, тривожність «вмикає» цю реакцію, коли реальної небезпеки немає. В таких ситуаціях людина відчуває себе гірше, ніж при звичайній небезпеці, адже від

реальної загрози вона може сховатися, а від внутрішньої тривоги — ні. Адреналін також діє на психологічному рівні, впливаючи на відчуття людини та провокуючи занепокоєння, страх. Окрім підготовки організму до фізичних дій, адреналін психологічно мотивує робити щось щодо ситуації, яка спричинила його вивільнення. У людей в стані тривоги часто виникають такі думки, як: «Я божевільний\(-а)\», «Я втрачаю контроль», «Я можу померти», «На мене всі дивляться (засуджуюче)», «Мені страшно. Я хочу втекти», «Тримаюсь з останніх сил» тощо.

*На поведінковому рівні* найпоширенішим симптомом тривоги є уникнення. Людина починає уникати ситуацій, які викликають у неї занепокоєння: відмовляються йти на вечірку, до останнього відкладають підготовку до екзамену, сідають у самому кінці ряду у кінотеатрі тощо. Уникнення провокує посилення відчуття небезпеки, і хоча може здаватися найкращим рішенням, ця стратегія працює лише деякий час [7, с. 36].

Існує низка теорій, що пояснюють природу і суть тривожності. Вважається, що як психологічна проблема вона була вперше поставлена та розглянута в працях Зігмунда Фрейда. Фрейд вважав тривогу функцією Его, призначення якої полягає в тому, щоб попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або яку слід оминати. Таким чином, тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом [36, с. 287].

Залежно від того, що є джерелом тривоги, З. Фрейд виділив три види тривоги:

- **реалістична тривога** (емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, є синонімом страху, може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози);

- **невротична тривога** (зумовлена тиском Ід; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси Ід стануть усвідомленими, а Его втратить здатність їх контролювати; тривога в даному випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, це буде мати тяжкі негативні наслідки);

- **моральна тривога** (зумовлена тиском Супер-Его; це емоційна відповідь на те, що Его відчуває загрозу з боку Супер-Его. Ід хоче виразити непристойні думки та дії, і Супер-Его відповідає на це почуттям провини, сорому або самозвинувачення) [36, с. 288].

Отже, основна функція тривоги, за З. Фрейдом, — допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час. Дослідники зазначають, що за З. Фрейдом тривожність виступає повторенням у фантазіях людини ситуацій, пов'язаних з випробуваннями, які були в минулому досвіді, та завершилися переживаннями безпорадності.

Проблема тривожності досліджувалася у руслі неофрейдизму, зокрема в роботах К. Хорні та Е. Фромма.

Карен Хорні стверджувала, що тривога виникає в результаті відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках, і вважала, що в дитинстві у людини є дві основні потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює біологічні потреби (їжа, сон і т. д.). А інша основна потреба – безпека. Задоволення цих потреб повністю залежить від опікунів дитини: якщо вони її задовольняють, формується здорова особистість. Якщо ж потреба не задовольняється, у дитини формується базальна ворожість. У цьому випадку дитина знаходиться в тяжкій ситуації: вона залежить від батьків і в той же час відчуває на них образу, тож вона подавляє свої негативні почуття до батьків для того, щоб вижити. Відповідно до теорії К. Хорні ті ж самі негативні переживання ворожості потім дитина відчуває по відношенню до інших людей у теперішньому, і в майбутньому. Так у дитини з'являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед обличчям потенційно небезпечного світу. У подальшому житті, щоб компенсувати базальну тривогу, людина вдається до різних захисних стратегій, які Хорні назвала невротичними потребами. Серед них: потреба в любові й схваленні, чітких обмеженнях, потреба у владі, експлуатації інших, захоплення собою, самодостатності й незалежності, потреба в суспільному визнанні та ін. Ці потреби притаманні всім

людям, але здорова людина не фіксується на одній і проявляє гнучкість у їх задоволенні, до чого не здатний невротик, який фіксується на одній потребі [33, с. 42].

Е. Фромм підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього занепокоєння є переживання відчуженості, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему особистість, що відчуває свою безпорадність перед силами природи та суспільства. Основним шляхом вирішення цієї ситуації Фромм вважав різні форми любові між людьми [4, с. 260].

Однак, не лише психоаналітиків цікавила проблеми тривожності. В рамках гештальт-терапевтичних уявлень основне джерело неврозу Ф. Перлз бачив у незакінчених ситуаціях (незавершених гештальтах) минулого. Тривожність Ф. Перлз розумів як розрив між «зараз» й «тоді», що змушує людину планувати, репетирувати своє майбутнє. Це заважає усвідомити сьогодення, руйнує відкритість до майбутнього, яка необхідна для спонтанності та росту.

Зовсім в іншому ключі підходили до проблеми тривожності представники поведінкового напрямку в психології (біхевіоризму). Відповідно до їх поглядів, тривожність і страх – емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу. Емоційні реакції створюють ґрунт для широкого репертуару інструментальних реакцій уникнення, на основі яких відбувається соціалізація індивіда, а у випадку закріплення неадаптивних форм виникають невротичні порушення [33, с. 58].

В XXI столітті дослідження тривожності продовжуються. Західні вчені багато уваги приділяють тривожності, що виникає під час вивчення певних дисциплін (математики, іноземних мов тощо). Так К. М. Мобарак дослідила причини тривожності під час занять англійською серед студентів в одному з університетів Бангладешу [10, с. 20]. Згідно її досліджень, багато студентів боялись, що їх будуть постійно виправляти, що було напряму пов'язано з їх самооцінкою. Проте дослідниця визнає, що вона визначала причини, серед яких досліджувані вибрали найбільш їм близькі. Дослідження не враховувало особисті причини досліджуваних.



Вітчизняні дослідники М. І. Томчук і С. М. Томчук досліджували кореляцію між рівнем тривожності юнаків та рівнем страху і виявили стійку залежність між цими двома факторами [33, с. 148].

Дослідженням М. Є. Паламарчук та Л. С. Сердюк доведено, що рівні тривожності безперечно впливають на пізнавальну діяльність студентів. У результаті проведеного дослідження виявлено залежності між сприйманням і показниками ситуативної та особистісної тривожності, а також стійкістю уваги досліджуваних [29, с. 3-4].

Опитування Г. Харченко, С. Яценко та Є. Неведомської довели, що підвищена тривожність (як ситуативна, так і постійна) негативно впливає на самопочуття студентів [37, с. 2-4].

З дослідження С. М. Коц, В. П. Коц та В. О. Луганської випливає, що у студентів молодших курсів домінує середній рівень тривожності, а у випускних курсів переважає високий [27, с. 64]. Вчені назвали ймовірні причини цього феномену: необхідність старшокурсників поєднувати роботу та навчання, здавати випускні екзамени, шукати роботу тощо. Також загальний високий рівень тривожності опитуваних дослідники пов'язували з пандемією COVID-19 та страхами молодих людей, пов'язаними з пандемією.

Таким чином, тривога — відчуття, яке виникає, коли людина думає про щось неприємне, що може статися в майбутньому. Термін є синонімічним до понять «побоювання», «невпевненість», «нервовість» тощо [7, с. 4]. Тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки. Якщо тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким утворенням. Тривожність як складний психологічний феномен включає когнітивний, емоційний та операційний компоненти при домінуванні емоційного [30, с. 16]. Тривожність як і тривога, може проявлятися на фізичному, фізіологічному та поведінковому рівнях.

### 1.3 Види тривожності та їх вплив на благополуччя

Тривожність є складною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах очікуваної загрози. Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку. Тривожність заважає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню.

І. В. Імедадзе виділяє два рівні тривожності: низький і високий [26, с. 51]: низький необхідний для нормального пристосування до середовища, а високий викликає дискомфорт.

Відносна різниця між нормальною та підвищеною тривожністю у тому, що за умови підвищеної тривожності людина починає переживати тривогу в неадекватній ситуації. Якщо рівень тривоги не відповідає рівню небезпеки, то можна говорити про тривожний розлад. **Тривожний розлад** — психогенно зумовлене захворювання невротичної групи. Переважаючими симптомами стану є *неконтрольовані переживання, ірраціональний страх, стійке відчуття тривоги, плаксивість*. Тривожний розлад може викликати бажання відмежуватись від соціуму.

Дослідники виділяють такі види тривожних розладів [39]:

- *Генералізований тривожний розлад* (ГТР): неконтрольована стурбованість і напруженість через гіпотетичні ситуації;
- *Посттравматичний стан*, спричинений сильним стресом (ПТСР): порушена адаптація та велика складність пристосування. Особа не може впоратися з реакцією на зміни;
- *Соціальний тривожний розлад* (соціофобія): страх привернути до себе увагу, викликати критику та насмішки, часто пов'язаний з низькою самооцінкою і страхом засудження, що призводить до самоізоляції від суспільства;

- *Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)*: неконтрольовані імпульси та дії-ритуали;
- *Іпохондричний стан*: надмірне занепокоєння здоров'ям, боязнь хвороб і пошук ознак серйозних захворювань у звичайних симптомах;
- *Тривожно-фобічний розлад*: страхи та панічні фобії різних типів (акрофобія, клаустрофобія, пірофобія тощо).
- *Загальний тривожний розлад (ЗТР)*: депресивний стан та ознаки інших категорій тривожних розладів.

Тривожний розлад будь-якого виду може проходити різні стадії: від легких проявів до серйозних нападів із фізичними симптомами [39].

Дослідники виділяють різні причини тривожності. Останні дослідження показують, що схильність до певних форм тривожних розладів може бути успадкованою [7, с. 52]. У інших випадках, тривожний розлад розвивається після перенесеного стресу, внаслідок певної психологічної чи фізичної травми чи травмуючої події в їхньому житті, наприклад: розлучення, смерть, нова робота, переїзд тощо. Цікаво, що навіть відносно нейтральні чи навіть позитивні зрушення у житті можуть багатьма сприйматися як стрес та викликати настороженість. Тому, навіть, відсутність «трагедій» у житті людини не виключає появу у неї тривожного розладу.

Тривожитися також можна навчитися в дитинстві від батьків, чи інших дорослих. У тривожної мами більша вірогідність виховати тривожну дитину. Маленькі діти копіюють поведінку дорослих та орієнтуються на них у складних ситуаціях. Наприклад, дитина розбила коліно, і коли підійшла до мами, остання ледь не знепритомніла та повела дитину до лікаря. Таким чином, в подібних випадках ситуація сприймається дитиною як щось страшне та непоправне. Інший приклад — батьки наставляють дитину, щоб ніколи нікому не довіряла, запевняють, що світ ворожий і т. д. Звісно, це не означає, що краще для дитини ігнорувати небезпеки. Однак, кожна ситуація потребує оцінки та навчання адекватної реакції-відповіді на неї.

### **Розрізняють наступні види тривожності.**

**Прихована тривожність**, тобто не усвідомлювана, що виявляється або надмірним спокоєм, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки.

**Відкрита тривожність**, тобто свідомо пережита, що проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги [33, с. 148].

**Адекватна тривожність** позначає певне неблагополуччя людини в тій чи іншій сфері навіть без наявної конкретної загрозової ситуації.

**Неадекватна тривожність** проявляється у благополучних для індивіда сферах дійсності та є показником неблагополуччя особистісного розвитку і, у свою чергу, має на нього негативний вплив [33, с. 152].

Відповідно до концепції Ч. Спілбергера слід розрізняти **тривожність як стан** (ситуативну) і **тривожність як властивість особистості** (особистісну) [16, с. 420].

**Ситуативна тривожність** — стан тривоги, що виникає як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні стресори. Як правило, ситуаційна тривожність у однієї і тієї ж людини буває різною в різний час.

**Особистісна тривожність** як риса, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності людини в діях на різні стресори. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень визначається в залежності від того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають стани тривоги. Особистість з вираженою тривожністю здатна сприймати навколишній світ як такий, що несе в собі загрозу і небезпеку більше, ніж особистість з низьким рівнем тривожності. Тому, особи з високим рівнем тривожності більше схильні до стресу і здатні переживати стан тривоги великої інтенсивності значно частіше, ніж особи з низьким рівнем тривожності.

Особистісна тривожність характеризує відносно стійку для людини «схильність хвилюватися», тобто схильність сприймати стресогенні ситуації як небезпечні або загрозові і реагувати на них станом тривоги (тобто підвищенням ситуативної тривожності). Тобто, чим вищий рівень особистісної тривожності,

тим вища ймовірність, що людина в загрозовій (чи уявній загрозовій) ситуації буде відчувати тривогу, і ця тривога буде відносно сильніша.

**Висока особистісна тривожність** може свідчити про наявність невротичного конфлікту, викликати емоційні і невротичні зриви, а також психосоматичні захворювання. Рівень особистісної тривожності залежить від багатьох чинників: *типу нервової системи, змісту ранніх сімейних взаємин (прийняття-неприйняття дитини в сім'ї; тісні емоційні контакти дитини з батьками, емоційна депривація дитини), досвіду взаємодії з навколишнім світом (позитивний-негативний)*. Особистісна тривожність, в разі відсутності корекційних заходів, має тенденцію збільшуватись. Поступово вона перетворюється на рису характеру. За умов впливу негативних чинників та переживань, які виникають, в екстремальних ситуаціях, тривожність набирає загрозового характеру. Вона може цілком дезорганізувати поведінку і діяльність людини, завдати шкоди її психічному й фізичному здоров'ю (феномен «передстартової лихоманки» у спорті, екзаменаційне випробовування, тривожно-песимістичні очікування в конфліктних ситуаціях, хронічне відставання в навчанні тощо) [33, с. 148].

Крім особистісної та ситуативної тривожності необхідно охарактеризувати і такі її різновиди, як:

- **стійка тривожність в якій-небудь сфері** (*тестова, міжособистісна, екологічна та ін.*). Її прийнято позначати як специфічну, приватну, парціальну;
- **загальна, генералізована, тривожність**, вільно змінює об'єкти залежно від їх значущості для людини;
- **специфічні види тривожності** (шкільна, в спілкуванні, комп'ютерна тривожність тощо).

Так наприклад Зейднер М. та Метьюз Д. окремо виділяють тривожність через тестування (*test anxiety*) та через математику (*math anxiety*). Дослідники стверджують, що *тривожність через тестування* виникає через впевненість

студента у тому, що результати тестування визначають його (чи її) як особистість і тести оцінюють не їх знання, а їх самих [29, с. 107].

Тестова тривожність більш виражена у осіб з проявом ситуативної чи особистісної тривожності. Інші причини високої тестової тривожності можуть бути у некваліфікованій та/чи неетичній поведінці експериментатора, помилково складеній інструкції, та інших стресогенних факторах ситуації тестування (жорстке лімітування часу виконання, групове виконання завдань в умовах «відкритості» результатів тощо).

Характер впливу тестової тривожності на результати не з'ясований повною мірою. Найчастіше цей вплив визнається негативним. Так, за даними Спілбергера [16, с. 422] існує певний зв'язок між рівнем тривожності та показниками тестів на знання матеріалу та тестів інтелекту, що відзначається як у дорослих, так і у дітей.

Окремий підвид тестової - математична тривожність виникає під час вирішення логічних задач та розв'язування математичних рівнянь. Виникає через те, що вирішення математичних задач потребує багато ментальних сил та енергії, а також високої концентрації, що викликає стрес [29, с. 108].

Таким чином, тестова тривожність є додатковим фактором, що впливає на достовірність психодіагностичного обстеження та тестів на визначення рівня знань. У зв'язку з цим необхідно вживати заходів до зниження рівня напруженості в ситуації тестування.

Це особливо важливо у клінічній психодіагностиці, коли обстеження має як діагностичне значення, так і певною мірою виконує психотерапевтичну функцію. Інтерпретація результатів обстеження має проводитися з урахуванням індивідуального рівня тривожності конкретних випробуваних. Профілактика тестової тривожності спирається на неухильне дотримання етичних норм психодіагностики, ретельну підготовку тестового матеріалу, особливо інструкції, правильний вибір тактики індивідуальних та групових обстежень, умов тестування.

Дослідження [21, 22, 29] показують, що відчуття тривоги може збільшити ризик розвитку певних довгострокових проблем із фізичним здоров'ям, таких як діабет, виразка шлунк, проблеми з серцем. Однак, щоб точно відстежити взаємозв'язок підвищеної тривожності та хвороб, досліджень проведено недостатньо, досить важко визначити, чи певні симптоми повністю пов'язані з тривогою чи з іншими факторами.

Симптоми тривоги можуть тривати або ж з'являтися періодично. Людям, що страждають на тривожні розлади, може бути важко піклуватися про себе, працювати, формувати або підтримувати стосунки та відносини, спробувати щось нове, та й просто насолоджуватись життям. Відповідно, тривога може негативно впливати на відчуття благополуччя та щастя людини, її працездатність та загальний психологічний стан.

Це підтверджують деякі західні дослідження. Так С. Мелоун та А. Вахгольц [19]. вивчали кореляцію рівнів тривоги, депресії та благополуччя серед жителів материкового Китаю та наслідки цих станів для психічного здоров'я. Вчені виявили, що більш високий рівень тривоги та депресії корелює з нижчим рівнем вимірюваного фізичного, емоційного, функціонального та афективного самопочуття, таким чином підтвердивши гіпотезу, що депресія та тривожність можуть негативно вплинути на безліч аспектів суб'єктивного благополуччя. До подібних висновків дійшли й інші вчені, що проводили схожі дослідження в Європі, США та Азії [19, с. 279].

Найпопулярніша класифікація тривожності була розроблена Спілбергером та відображає два види: **ситуативну** (*тривожність у моменті*) та **особистісну** (постійну тривожність, або тривожність – як рису людини). Саме другий вид тривожності найчастіше приносить дискомфорт людині та може вплинути на її фізичне та психічне здоров'я.

## Висновки до 1-го розділу

### За результатами теоретичного аналізу встановлено наступне:

Поняття «благополуччя», «успіх» та «щастя» визначають різну психологічну реальність. Поняття благополуччя охоплює успіх в професійній сфері, особистісному функціонуванні та в контексті міжособистісних стосунків. Успіх презентує сферу досягнень особистості. Щастя — загальна категорія, яка охоплює міру задоволення життям в цілому. Всі поняття («благополуччя», «щастя», «успіх») включають концепти позитивного сприйняття себе і реальності, переживання задоволення.

Визначено відмінності в поняттях тривожності та тривоги. Під тривогою розуміють епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини. Тривожністю називають стійку схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки. **Під ситуативною тривожністю** розуміють тривожність у моменті як реакцію на певний чинник в контексті ситуації. **Під особистісною тривожністю** розуміють стабільну особистісну рису.

В психологічних дослідженнях тривожності є доцільним спиратися на класифікацію видів тривожності розроблену Ч. Спілбергером та враховувати визначені дослідником **ситуативну** (*тривожність у моменті*) та **особистісну** (*постійну тривожність, або тривожність – як рису людини*).



## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

### 2.1. Організація та методи дослідження

**Завдання** нашого емпіричного дослідження: визначити психологічні особливості благополуччя у студентів з різним рівнем тривожності, визначити причини тривожності студентів та на цій основі розробити програму підтримки студентів з високим рівнем тривожності.

Відповідно до цих завдань дослідження в дослідженні були реалізовані етапи дослідження:

1. Зібрати на основі фокус-групи та інтерв'ю з експертами матеріал для визначення причин тривожності студентів (I етап).

2. Дослідити рівень тривожності студентів (різних курсів та спеціальностей) за допомогою «Шкали оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера [28, с. 97-99] (II етап).

3. Проаналізувати результати студентів за рівнем тривожності (постійна чи ситуативна) (III етап).

4. Дослідити рівень психологічного благополуччя студентів за шкалою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» [34] та рівень щастя студентів за допомогою «Оксфордського опитувальника щастя» [28, с. 103-104] (IV етап).

5. Здійснити статистичну обробку результатів, визначити залежності між показниками благополуччя, щастя та рівнем тривожності та оцінити відповідність гіпотези (V етап).

6. Розробити власну анкету «Причини тривожності», отримати відповіді всіх учасників дослідження та проаналізувати результати цієї анкети (VI етап).

**Тип дослідження:** На першому етапі – кількісне, на другому – якісне (причини).

**Гіпотеза:** Між рівнем благополуччя та рівнем тривожності існує зв'язок. Студенти з високим рівнем тривожності відчуваються менш щасливими та благополучними, ніж менш тривожні студенти.

**Вибірка:** В дослідженні взяли участь 60 студентів (близько 78% жінок та 22% чоловіків) різних спеціальностей з різних ЗВО. Серед них 10 % першокурсників, 5% другокурсників, 5% третьокурсників, 4% студентів 4-го курсу, 22% п'ятикурсників, 12% шестикурсників, а також студенти, що щойно закінчили ЗВО, або навчаються в аспірантурі чи докторантурі.

Така структура досліджуваної вибірки була нами визначена з метою визначити загальну тенденцію зв'язку благополуччя та рівня тривожності для студентів українських ЗВО та уникнути артефактів, які можуть бути характерні для конкретного ЗВО.

### **В нашому дослідженні використані наступні методи:**

*Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності.* Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність (тривожність – як рису), або актуальний стан (тривожність – стан в моменті), або певні специфічні реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером. Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності (скорочено – «Шкала тривоги Спілбергера») («State-Trait Anxiety Inventory (STAI)») [28, с. 97-99] є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент та особистісної тривожності. За результатами опитування можна не лише діагностувати тривогу, а й диференціювати її від депресивних симптомів.

*Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф* («Riffs Psychological Weil-Being Scale») [34] існує у трьох формах, з різною кількістю питань. В нашому дослідженні була використана скорочена версія через те, що крім вищеписаної методики на визначення благополуччя серед досліджуваних також були проведені методика оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера [28, с. 97-99] та «Оксфордський опитувальник щастя» Н. Майер [28, с. 103-104]. Відповідно, щоб досліджувані не втомились та максимально якісно давали відповідь на питання було вирішено використати скорочену версію опитувальника на рівень благополуччя.

*Шкала К. Ріфф* [34] оцінює рівень благополуччя людини на основі шести параметрів: *сене життя, автономія, особистісне зростання, життєва майстерність (повсякденне життя), позитивні відносини та прийняття себе*. Шкала є валідним та надійним методом визначення психологічного самопочуття і може використовуватися для оцінки стану благополуччя студентства, адже дана шкала може допомогти у розумінні ступеню прийняття себе у студентів, наявність у них цілей та планів, а також їх погляду на своє життя загалом.

*Оксфордський опитувальник щастя* (англ. «Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)») [28, с. 103-104] призначений для вимірювання щастя і базується на опитувальнику депресії Бека, з якого частина питань запозичена. Результати представлені у відсотках. Опитувальник заснований на теоретичних міркуваннях та практичних дослідженнях, що вказують на вимір щастя, що охоплює позитивний та негативний вплив, а також когнітивне оцінювання, що включає в себе задоволеність життям, риси щастя тощо. Крім того, існують елементи, що відображають специфічні когнітивні компоненти та риси, виявлені в одному чиннику щастя, позначеного як комунікабельність, контроль, надання сенсу, фізичний стан, репутацію, позитивне пізнання, психічна настороженість, самооцінка, життєрадісність, оптимізм та емпатія [8, с. 22].

Дана методика є проста та зручна в проведенні. Вона є тематично пов'язаною з попередньою методикою, адже поняття «щастя» та «благополуччя» корелюються та взаємодоповнюють один одного у багатьох аспектах. Таким чином, проводячи їх в один день, можна додатково оцінити чесність відповідей окремого учасника дослідження (наприклад, високі показники щастя, але при цьому низькі благополуччя змушують замислитись про валідність результатів даного учасника).

«Оксфордський опитувальник щастя», «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера та «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» є добре відомими валідними та класичними методиками, що робить їх придатними для використання у нашій роботі для вимірювання ключових показників дослідження.

Всі методики було перенесено у Google Forms, щоб зробити дослідження максимально зручним та швидким (як для учасників дослідження, так і для дослідника).

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

### 2.2.1 Чинники тривожних переживань сучасних студентів

При проведенні **фокус-групи**, учасниками якої виступили 6 студентів, переважно – першокурсники, було визначено завдання зібрати дані про те, наскільки часто сучасні студенти стикаються в своєму досвіді із тривожністю, що стає її тригером, визначити їх настанови щодо навчання під час війни. З цією метою для обговорення було представлено наступні питання:

1. Як Ви розумієте поняття тривоги та тривожності? В чому Ви вбачаєте між ними різницю?
2. Назвіть 3 причини, через які у Вас виникає стан занепокоєння.
3. Студенти тривожаться більше/частіше ніж школярі? Чому?
4. Ви ставитесь до навчання більш чи менш відповідально після початку війни? Чому?
5. Ви часто хвилюєтесь через іспити та оцінки? Чому?

Найбільш інформативними для нашого дослідження стали друге, четверте та п'яте питання. На друге найбільш особистісне питання відповіді були нами проаналізовані. Таким чином нами було встановлено, що причини, які зумовлюють тривогу, діляться на всезагальні (ситуація в країні (обстріли, блекаут тощо)) та особистісні (страх бути невдахою, бути обманутим, проблеми в сім'ї та стосунках, страх не виправдати очікувань).

Четверте питання допомогло з'ясувати ставлення студентів до навчання під час війни. Декілька учасників зауважили, що навчання отримало більше сенсу, оскільки вони прагнуть відбудувувати свою країну після війни. Студенти турбуються про свою майбутню кар'єру, яка також залежить від навчання. Однак, не всі відчувають важливість навчання. Для деяких студентів навчання

відійшло на другий план, оскільки «коли війна не думаєш про сесію та оцінки» та «багато інших проблем, що життєво важливі», а також діють чинники, що прямо чи опосередковано заважають навчанню.

П'яте питання мало на меті виявити справжню мотивацію студентів до навчання, а також прояснити, чи є іспити та оцінювання однією з суттєвих причин тривожності студентів. Було з'ясовано, що більшість студентів не хвилюються на іспиті, якщо знають матеріал. Деякі хвилюються, щоб не бути відрахованими з університету. Декого лякає незрозумілість та невизначеність іспитів у цих умовах. Можна зробити висновок, що іспити виступають певним чинником хвилювання у студентів, однак проведена фокус-група не визначила його основним.

Додатково в рамках завдання визначення чинників тривоги було проведено **інтерв'ю з двома експертами:**

**Експерт 1** - психотерапевт, тренер та супервізор, що часто працює зі студентами;

**Експерт 2** - викладач англійської мови в університеті.

Зважаючи на різні сфери діяльності експертам було задано різні питання, що однак так чи інакше стосувалися тривожності та загального стану студентів.

За результатами інтерв'ю Експерта 1, ми дізнались, що з початку війни студенти почали звертатися частіше з запитаними, що є проявами або наслідками тривожності: безсоння, панічні атаки тощо. Частіше звертаються студентки. Це може означати, що юнаки студенти навряд чи менше страждають від тривожності; скоріше просто соромляться звертатися за психологічною допомогою. Наразі навчання хвилює студентів менше, ніж інші психологічні проблеми.

За словами Експерта 2 з початком повномасштабного вторгнення ставлення студентів до навчання суттєво не змінилось. Навпаки у багатьох з'явилась мотивація до саморозвитку та збагачення своїх знань та навичок. На парах студенти можуть обговорювати певні злободенні теми, однак зазвичай це спілкування має неглибокий характер.

В умовах війни на фоні масштабних історичних подій особистісні проблеми і страхи лише інтенсифікуються. Про особистісні страхи менше говорять, їх рідше визнають, однак вони хвилюють фокус-групу більше ніж всезагальні.

На матеріалі фокус групи та проведених інтерв'ю нами була складена анкета з 15 запитань, що включали в себе закриті і відкриті питання. Із змістом анкети можна ознайомитись в Додатку 4 (*Див. Додаток 4*). Анкетування було проведено після визначення рівня тривожності, щастя та благополуччя студентів. Мета анкети полягала в тому, щоб визначити причини, що турбують студентів і відповідно на цій основі скласти корекційну програму.

За допомогою закритих питань вирішувалася завдання визначити сферу найбільшого занепокоєння. Так, питання 2 та 5 спрямовані на те, щоб визначити актуальність **всезагальних проблем**, що напряду пов'язані з ситуацією в країні (обстріли, блекаут тощо). За результатами аналізу відповідей повітряні тривоги турбують опитаних відносно менше, ніж загальна ситуація та неможливість нормального життя. В поєднанні цих результатів з відповідями на 14 питання було визначено, що 25% опитаних турбують повітряні тривоги, 45% відключення комунікацій (світло, вода), 46,7 % неможливість нормально жити. Серед інших причин тривоги також були названі ситуація на ринку праці та ситуація на фронті.

Наступна сфера – **особистісна** – визначала більш індивідуальні тригери тривоги. За цю сферу «відповідали» питання 5, 4, 11 та 12, а також 14 питання. За результатами анкетування найбільше опитаних турбували невизначеність майбутнього (більше 75%), матеріальне становище (більше 70% опитаних), а також особистісні страхи (бути невдахою, бути обманутим, проблеми в сім'ї та стосунках, страх не виправдати очікувань тощо).

Третя сфера – **соціальна** – визначала ставлення студентів до стосунків під час війни. Загалом взаємини та стосунки залишаються важливою частиною життя, близько 72% опитаних зазначили, що для них важливі саме ці питання,

що вони часто думають про свої стосунки з іншими, а приблизно 47% зазначили, що часто відчують соціальну тривогу.

Остання сфера – **навчання** – визначалась питаннями 1, 10 та 12, також виявилась досить важливою для 43.3% опитаних. При цьому 30% зазначили, що хвилюються за іспити, 68% за важливі події в контексті навчання, а близько 19% за оцінки. Високі показники тривожності через важливі події можуть бути пояснені через їх поєднання з особистісними страхами (страх критики, неприйняття, невдачі тощо).

14. Найчастіше мені неспокійно через (можна обрати кілька варіантів):

60 відповідей

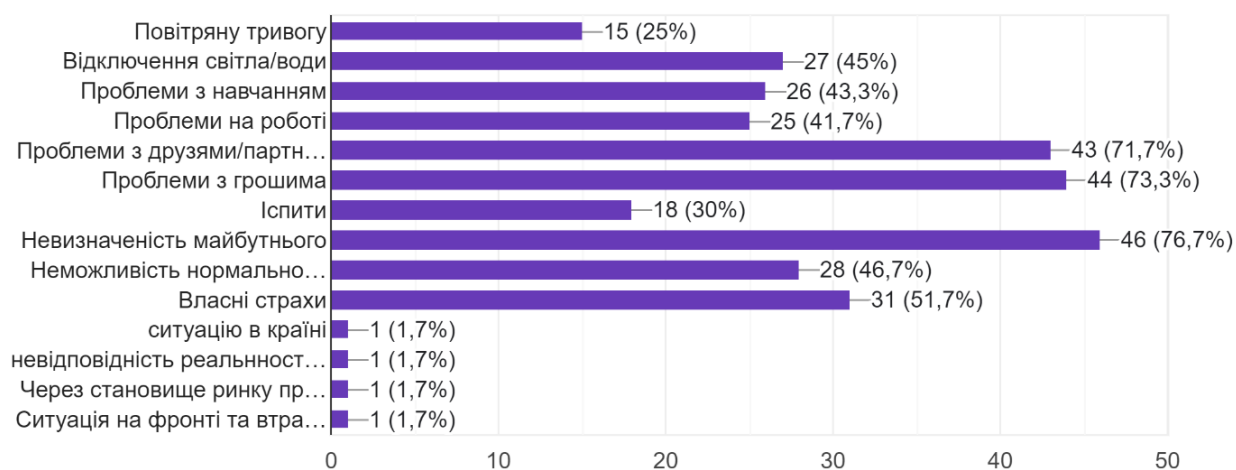


Рис. 4 «Результати відповідей на одне з питань анкети»

Створена нами анкета допомогла визначити прояви фонові (неусвідомленої) тривожності у досліджуваних. Тож за допомогою питань 4 та 9 визначались прояви втечі від себе (тобто від тривожних думок), за допомогою питання 6 оцінено рівень фонові напруги, а за допомогою питань 7 і 8 – нервовість та дратівливість.

Таким чином встановлено, що більше 45% іноді не можуть сидіти у тиші, тому заглушають її музикою, телевізором тощо; у 30% опитаних спостерігається високий рівень фонові напруги, який виливається у часті сльози без причини; також 44% часто

нервують, що виражається у легких проявах аутоагресії (як звичка гризти нігті тощо), а 45% відчують часте роздратування (зовнішня агресія).

Останнє питання в анкеті було відкритим та найбільш інформативним з точки зору аналізу причин тривожності. Опитувані мали продовжити 5 речень, перші два з яких позначали їх страхи, третє – мрію, четверте – думки, а п'яте – бажання.

Після аналізу відповідей, нам вдалося з'ясувати, що найбільше опитувані бояться за своє *майбутнє* (зокрема багато хто боїться *не досягти успіху*), а також за *життя та здоров'я близьких* (порівняно більше, ніж за своє життя). Крім того, багато хто боїться безвихідності та безсилля (зокрема висловлюють страх, що війна не закінчиться, чи станеться щось невіправне тощо).

Що до мрій та бажань, то зрозуміло, що для багатьох *кінець війни та/чи повернення довоєнного життя* є чи не основним пріоритетом. Також багато опитаних мріють про *власну самореалізацію, здорову комунікацію* та стосунки і загальне *благополуччя* («все було добре»).

Вдалося визначити таку феноменологічну деталь: значна частина опитаних не живе думками в актуальній реальності. У багатьох фокус свідомості спрямований або в минуле (прагнення виправити помилки, вчинити по іншому) або в майбутнє (страх помилки, страх невідвортної трагедії). Така особливість також може слугувати причиною високого рівня тривожності. У обидвох напрямках людина викликає у себе негативні емоції, що впливають на загальний емоційний стан.

На основі отриманих результатів можна дійти висновку, що завданням програми допомоги студентам із високим рівнем тривожності буде уміння навчитися жити в моменті та спрямувати людей думками у актуальне теперішнє, на яке вони ще можуть впливати. Неможливість впливати на зовнішні обставини свого життя є однією з базових причин високої тривожності. Іншими вагомими причинами виступають відповідно особистісні та соціальні проблеми. Проблеми пов'язані з навчанням та загальною ситуацією також займають вагоме місце в житті студентів, однак поступаються за впливом на переживання в порівнянні з загальними, особистими та соціальними причинами.



## 2.2.2 Психологічні особливості благополуччя студентів з різним рівнем тривожності

Для аналізу результатів студенти були розділені на групи порівняння за низьким, середнім та високим рівнем тривожності, а також за типом тривожності (ситуативна, особистісна).

Розглянемо результати вимірювання рівня благополуччя. За результатами методики К. Ріфф, 30 опитаних (50%) мають високий рівень благополуччя, 7 (12%) – середній, та 23 (38%) – низький рівень. Відповідно можемо зробити висновок, що не зважаючи на війну та зумовлені цим чинником інші обставини рівень благополуччя більшої частини студентів досить високий.

Розглядаючи результати опитування щодо рівня щастя (поняття, що тісно пов'язане з благополуччям), отримуємо дещо інші результати:

- високий рівень щастя – 14 (23%)
- середній рівень – 31 (52%)
- низький рівень – 15 (25%).

Результати та співвідношення показників щастя та благополуччя можна побачити на діаграмі нижче (Див. Рис.1)



Рис.1 «Співвідношення показників щастя та благополуччя»

Тож більшість респондентів мають середні показники рівня щастя при високому рівні благополуччя, що може свідчити про те, що наразі більшість студентів відчуває себе «нормально», але не «добре». Іншими словами у

більшості студентів немає серйозних випробувань чи інших критичних життєвих обставин тому можливо, на фоні трагічних новин з фронту та окупованих територій, їхнє життя видається їм досить благополучним. Адже в умовах війни, показниками благополуччя почали вважатися дещо інші часто простіші та доступніші речі, ніж до війни.

Війна як стресова та травматична подія підштовхнула багатьох українців, в тому числі молодих людей, переоцінити власне життя, цінності та погляди та навчитися цінувати прості та базові речі, адже людина не схильна щось цінувати поки не втратить.

Цей чинник міг стати сильним поштовхом до загального відчуття благополуччя в перспективі. Адже, як вже було сказано, благополуччя — це більше суб'єктивна величина, яка має в основі самовідчуття людини, що в свою чергу залежить не лише від зовнішніх обставин, але і від того, як людина сприймає ці обставини. Так одна й та сама подія (наприклад, подарували цукерки) може викликати різні переживання у різних людей: від позитивного — «ура, цукерки!» до негативного «Я на дієті. Доведеться комусь віддати» і т. д. Тобто кожна людина сприймає все по різному і певне секрет благополуччя в тому, щоб навчитися сприймати світ в більш позитивному світлі та навчитися цінувати наявні блага та можливості.

Розвинуте через війну вміння цінувати прості речі ми вважаємо однією з можливих причин досить високих показників благополуччя, але при цьому середніх показників щастя (для повного щастя людині у більшості випадків необхідно хоча б відчувати себе у безпеці, що для багатьох стало неможливим через війну).

Шкала тривоги Ч. Спілбергера оцінює рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Ситуативна тривожність характеризується переживанням напруження, занепокоєння, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та

динамічністю в часі. Тобто, результати шкали показують, наскільки людина знаходиться під впливом стресу в даний момент.

Згідно проведеного дослідження, 30 респондентів (50%) мають середній рівень ситуативної тривожності (СТ), 21 (35%) – низький рівень, та всього 9 (15%) – високий. Такі результати свідчать, що на момент проходження опитувальника у більшості досліджуваних спостерігались певні прояви тривожності через актуальні ситуації та проблеми, однак показники лише незначно перевищували норму. Звісно, що стан війни, а відповідно і напруження міг стати причиною того, що більшість молодих людей навіть у зовні спокійному стані схильні відчувати фонову тривожність, однак, якщо брати до уваги актуальну ситуацію, ці показники не є критичними.

З іншого боку, результати по шкалі особистісної тривожності (ОТ) дещо відрізняються. Близько 47% (28 респондентів) мають високий рівень тривожності, 30% (18 людей) – середній, та 23% (14) – низький. Порівняльна діаграма, що ілюструє співвідношення показників студентів по шкалам ОТ та СТ представлена на рисунку. (Див. Рис. 2)

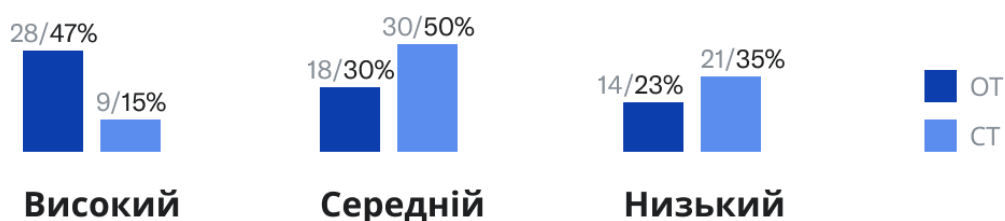


Рис. 2 «Співвідношення показників студентів по шкалам особистісної (ОТ) та ситуативної тривожності (СТ)»

ОТ оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, відчуття чи стан спокою, впевненості та безпеки. Якщо у респондента високий показник ОТ, це дає підставу припускати появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна

тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Тож результати по шкалі ОТ не можуть не насторожувати. Майже половина респондентів має високий рівень особистісної тривожності, що може свідчити про наявність невротичного конфлікту і викликати емоційні і невротичні зриви, а також психосоматичні захворювання. ОТ в разі відсутності корекційних заходів має тенденцію збільшуватись. За умов впливу негативних чинників та переживань, тривожність може дезорганізувати поведінку і діяльність людини, завдати шкоди її психічному й фізичному здоров'ю.

Разом з тим, досить високий рівень тривожності респондентів прямо не корелюється з рівнем благополуччя. Адже половина студентів мають досить високий рівень благополуччя та середній рівень щастя при вище середньому рівню тривожності. Загальні результати показані на третьому (зведеному) графіку (Див. Рис. 3).



Рис. 3 «Порівняння показників тривожності, благополуччя та щастя»

Таким чином можна зробити висновки:

Високий рівень тривожності може негативно впливати на рівень благополуччя, однак цей вплив не є ключовим для переживання благополуччя та щастя (людина може мати підвищену ситуативну та/чи особистісну тривожність, однак відчувати себе відносно благополучною та щасливою). Більшість респондентів на фоні відносно високих показників тривожності схильні відчувати себе в більшій мірі благополучними, ніж щасливими.

2. Рівень тривожності впливає більше на рівень щастя, ніж на благополуччя.

На основі отриманих результатів про причини тривожності та визначені психологічні особливості переживання тривожності виникли можливості для розробки програми підтримки студентів з високим рівнем тривожності.

## **Висновки до 2-го розділу**

В проведеному емпіричному дослідженні встановлено:

**Причинами тривожності студентів** виступають всезагальні проблеми (ситуація в країні); особисті проблеми (матеріальне становище, невизначеність майбутнього, страх бути невдахою, страх не виправдати очікувань тощо); соціальна сфера (соціальна взаємодія та стосунки); навчання.

Найбільший вплив на тривожні переживання здійснюють **наступні чинники**: оцінка майбутнього (студенти бояться за своє майбутнє, зокрема зазнати краху життєвих планів, не досягти успіху), хвилювання про життя та здоров'я близьких (сильніше, ніж за своє життя), страхи, викликані подіями воєнного стану (безвихідність, безсилля, зокрема страх, що війна не закінчиться), очікування, що станеться щось невіправне, страхи помилок у прийнятті актуальних рішень, глобальні страхи (страх невідвортної трагедії).

**Провідними чинниками переживання благополуччя** студентами визначені наступні: завершення воєнного стану та повернення довоєнного життя; самореалізація, здорова комунікація та стосунки, загальне благополуччя («щоб все було добре»).

**Рівень розподілу показників психологічного благополуччя** (за результатами методики К. Ріфф) наступний: 30 опитаних (50%) мають високий рівень благополуччя, 7 (12%) – середній, та 23 (38%) – низький рівень (не зважаючи на війну як контекст життя рівень благополуччя більшої частини досліджуваних досить високий).

В досліджуваній вибірці **рівень щастя має наступний розподіл**: високий рівень щастя – 14 (23%), середній – 31 (52%), низький – 15 (25%). Тож більшість досліджуваних відзначаються середнім рівнем щастя при відносно високому рівні благополуччя.

Розподіл показників ситуативної тривожності (згідно «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера) є наступним: 30 досліджуваних (50%) — середній рівень ситуативної тривожності, 21 (35%) – низький рівень, 9 (15 %) – високий. Розподіл показників особистісної

тривожності наступний: близько 47% (28 респондентів) мають високий рівень особистісної тривожності, 30% (18) – середній, та 23% (14) – низький.

Високий рівень тривожності респондентів прямо не корелюється з рівнем благополуччя. Високий рівень тривожності може негативно впливати на рівень благополуччя, однак цей вплив не є визначальним для відчуття благополуччя та щастя (людина може мати підвищену ситуативну та/чи особистісну тривожність, однак відчувати себе відносно благополучною та щасливою).

Більшість респондентів на фоні відносно високих показників тривожності схильні відчуватися в більшій мірі благополучними, ніж щасливими.

Рівень тривожності впливає більше на рівень щастя, ніж благополуччя.

Таким чином, неможливість впливати на зовнішні обставини та на своє життя є однією з базових причин високої тривожності. Вагомими причинами тривоги є соціальні та особистісні проблеми; проблеми з навчанням є менш вагомим чинником тривожних переживань.

## РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

### 3.1 Теоретичні основи програми психологічної підтримки

Під час створення програми підтримки ми керувалися принципом пріоритету діяльності студентів, особистий досвід яких є основою навчання оптимальної поведінки. Актуальність і важливість програми має бути зрозумілою та визнаною учасниками. Студенти також повинні мати чіткі уявлення про мету програми та засоби її досягнення. Самомотивація та діяльність учасників стали основою нашої програми підтримки, що обумовило вибір методичних підходів та організаційні особливості програми.

Кожне заняття складається із трьох частин: вступної, основної та заключної [25].

Вступна частина: актуалізація знань учасників з теми, знайомство, оголошення теми та мети заняття, створення дружньої та продуктивної атмосфери, оголошення правил тощо.

Під час основної частини заняття подаються теоретичний і практичний модулі. Знання, компетенції та вміння набуваються під час виконання практичних завдань. Всі навчальні матеріали подаються в логічному порядку та орієнтовані на ключові знання та навички, які можна засвоїти протягом заняття. Інформаційні блоки (розповідь, демонстрація, пояснення) мають бути короткими (максимум 5 хвилин) і чергуватися з інтерактивними блоками (дискусія, мозковий штурм, аналіз історії, дебати). Кожна інтерактивна вправа повинна закінчуватися коротким обговоренням і висновком.

Завершальна частина заняття: підбиття підсумків; отримання зворотного зв'язку від учасників; релаксація та інші прийоми завершення [25].

У практичній частині програми використовуються техніки арт-терапії.

Арт-терапія вважається одним з найефективніших способів залучення в роботу щодо навчання навичкам та компетенціям. Арт-терапія не має протипоказань та використовується у психотерапії, у педагогіці та соціальній



роботі. Креативна терапія використовується для допомоги людям в дослідженні власних емоцій, розвитку самосвідомості, боротьбі зі стресом, підвищенні самооцінки та поліпшенню соціальних навичок.

Щоб краще засвоїти техніки побудови тренінгового заняття автор дослідження брала участь у онлайн-тренінгу «Арт-терапія. Арт-коучинг», учасниками якого були студенти-психологи, практичні психологи та інші зацікавлені слухачі. Мета заходу включала ознайомлення з поняттям арт-терапії та деякими її техніками, що можуть бути використаними для діагностики, самодіагностики та зменшення проявів тривожності.

Крім ознайомлення з ключовими поняттями арт-терапії, її принципами й правилами на занятті застосовувались практичні техніки арт-терапії: «Баранчик у пляшці», «Долоньки», «Коло Контролю» та ін. Окремі техніки було вирішено включити у програму для підтримки тривожних студентів, оскільки вони були націлені на зниження проявів тривожності, підвищення рівня усвідомленості й загального благополуччя.

Для власної програми ми створили техніку «Яка на вигляд тривога?», яка допомагає візуалізувати тривогу — перевести невизначені переживання у конкретний образ, «витягнути» тривогу з підсвідомості у свідоме, що може полегшити стан людини, що страждає від тривожності.

Також для програми нами було обрано техніку «Коло Контролю», що допомагає проаналізувати поточну ситуацію у житті людини та зрозуміти, на які сфери життя вона може пливати, щоб фокусуватись саме на них.

Під час створення програми підтримки для студентів в високим рівнем тривожності ми керувалися рекомендаціями пройденого тренінгу з арт-терапії та спиралися на психологічні особливості студентів з різним рівнем тривожності, встановлені у нашому дослідженні.

### 3.2. Розробка програми психологічної підтримки

На основі проведеного дослідження психологічних особливостей психологічного благополуччя студентів з різним рівнем тривожності нами розроблено програму підтримки для студентів з високим рівнем тривожності.

Програма підтримки була створена за принципами тренінгового заняття, мала декілька завдань:

- роз'яснити учасникам, що таке тривога і чому вона виникає;
- дати поради та техніки боротьби з тривогою у екстремній ситуації та профілактичного характеру.

Програма реалізована онлайн через Zoom, щоб всі учасники з різних міст могли долучитися. Для тих, хто не зміг приєднатись через різні причини, здійснювався запис.

Програма орієнтована на такі цілі:

- освітня (поглибити знання по темі тривоги та тривожності, пояснити зміст понять, причини виникнення тривожності);
- розвивальна (ознайомити студентів з техніками боротьби з тривогою у екстремній ситуації та з профілактичною метою);
- виховна (поглибити навички самоаналізу та саморозуміння).

В проведенні програми використані такі методи:

- словесні (бесіда, пояснення, розповідь, інструктаж);
- наочні (ілюстративні, показ презентації);
- практичні (виконання вправ на дихання, вправа «Коло контролю» та техніки візуалізації «Як виглядає тривожність?»)

## **ПЛАН**

### **Вступ**

Привітання, актуалізація теми. Обговорення питань.

### **Теоретична частина**

1. Роз'яснення різниці між поняттями «тривога» та «тривожність»

2. Як проявляється тривога на фізичному, психологічному та поведінковому рівнях.

3. Чим відрізняється нормальна тривожність від патологічної.

4. Причини високої тривожності

5. Як зменшити прояви тривожності?

- загальні рекомендації (харчування, сон, вправи і т. д.);
- екстрена ситуація (методики заземлення, дихання, переключення/відволікання).

### **Практична частина**

Вправи з арт-терапії: «Коло Контролю», «Як виглядає тривога?»

### **Заключна частина**

Висновки. Рефлексія: «Чи сподобалось заняття? Чи хотіли б дізнатися щось ще по темі?»

Програма ставила за мету зробити поняття тривожності для студентів більш зрозумілим (а від того менш емоційно хвилюючим), а також розповісти їм про різноманітні техніки боротьби з тривожністю та практично виконати окремі вправи.

У вступі після знайомства, оголошення теми та плану заняття було проведено обговорення за питаннями, що частково повторювали питання з фокус-групи з метою актуалізації теми для учасників та активності учасників.

### **Питання:**

1. Як ви розумієте поняття тривоги та тривожності? В чому між ними різниця?
2. Студенти тривожаться більше/частіше ніж школярі? Чому?
3. Чим, на вашу думку, відрізняють тривога та страх?
4. Чому тривожність, на вашу думку, є настільки популярною темою для обговорення зараз?

В теоретичній частині надавалися відповіді на ці питання, а також було розкрито тривожність з різних аспектів. Учасники дізнались, як відрізнити патологічну тривожність, які бувають види та причини тривожності.

У поясненнях була використана максимально проста лексика та приклади. Тривожність та страх порівнювались з павуком: «Страх виникає у людини-з арахнофобією, коли вона бачить поруч з собою павука, а тривожність – коли вона думає, що поруч гіпотетично може бути павук. В першому варіанті, вона може захиститися від страху трьома способами: бий, біжи, замри. Однак, у випадку з тривожністю захиститися складніше, адже незрозуміло – коли і звідки з'явиться павук і чи з'явиться взагалі...». Ці та інші приклади робили пояснення більш живим та зрозумілим для студентів різних спеціальностей.

Розповідь супроводжувалась презентацією, що полегшило сприйняття інформації. У презентації використовувались схеми та таблиці, щоб допомогти учасникам краще структурувати інформацію.

Крім суто теоретичної інформації у пояснення були включені практичні поради, як впоратись з тривожністю. Поради були поділені на **загальні рекомендації** (які людина може виконувати, щоб зменшити прояви тривожності) та **рекомендації для екстрених ситуацій** (як заспокоїтися, якщо «накриває» тривога). Цю інформацію легко використати у своєму повсякденному житті, а техніки не потребують особливих зусиль чи обладнання, що робить їх придатними для використання будь-де та будь-коли.

У практичній частині учасники виконали дві техніки з арт-терапії «Коло Контролю» та «Як виглядає тривога?». Перша техніка допомагає не лише висловити, а й структурувати тривожні думки відповідно на три групи:

- що я можу контролювати;
- на що я можу впливати;
- що я не можу контролювати.

В умовах невизначеності та стресу ця техніка допомагає повернути впевненість у власних силах та перенаправити потік думок у більш позитивне та ефективне русло.

**Техніка «Як виглядає тривога?»** вимагає спочатку уявити, а потім намалювати свою тривогу. Після цього людина має визначити свої почуття, які виникли під час малювання та споглядання на картину. Техніка допомагає візуалізувати та конкретизувати страх, і, як наслідок, позбавити його впливу. Крім того, намальованого чудовиська за бажанням можна легко позбутися, а разом з ним – і низки негативних переживань, пов'язаних з тривожністю.

Наприкінці заняття був підведений короткий підсумок та надана можливість учасникам порефлексувати на оцінити заняття. Більшість учасників назвали заняття цікавим та корисним. Деякі відмітили покращення свого емоційного стану після виконання арт-технік.

Програма підтримки не була реалізована в повному обсязі, однак її елементи були втілені під час проведення заходу «Психологія тривожності в рамках практики».

Програма підтримки, а саме теоретична частина та вправи «Як виглядає тривога?» та «Коло Контролю», були апробовані. Учасники заняття зазначили, що дізнались багато цікавого, а також те, що їх емоційний стан покращився. Однак, оскільки програма не була проведена в повному обсязі, а також не був проведений аналіз показників до та після програми, визначити ефективність програми в цілому наразі не є можливим, однак отримані результати та досвід проведення окремих фрагментів переконують, що можна очікувати, що в повному обсязі програма може бути ще більш ефективною.

### Висновки до 3-го розділу

Завданням розробленої програми підтримки було навчити учасників жити в моменті та повернути учасників думками у теперішнє в тих його вимірах, на які вони можуть впливати, адже неможливість впливати на зовнішні обставини та на своє життя є однією з базових причин підвищеної тривожності студентів.

Практичні поради та техніки були поділені на екстрені (для ситуації, коли різко накриває тривога) та профілактичні (загальні рекомендації на щодня). Крім традиційних методів проведення занять (лекція, бесіда тощо) в програму увійшли практичні вправи з арт-терапії: «Коло Контролю» та «Яка на вигляд тривога?».

Наприкінці програми передбачено короткий підсумок та надана можливість учасникам зануритися в рефлексію та оцінити свої досягнення.

На основі практичного втілення окремих занять програми отримано наступні результати.

Більшість учасників оцінили програму цікавою та корисною.

Учасники відмітили покращення свого емоційного стану після виконання арт-технік.

Однак, оскільки програма не була проведена в повному обсязі, а також не був проведений аналіз показників до та після програми, визначити ефективність програми повною мірою не вдалося.

Розроблена нами програма доцільна для використання в центрах психологічної допомоги, ЗВО та інших організаціях для інформування молодих людей про психологічні особливості тривожності та її наслідки в контексті щастя та благополуччя. Програма призначена також для зниження негативного впливу тривожності на якість життя та благополуччя в юнацькому віці.

Практичні переваги програми в тому, що вона не вимагає спеціальних умов для проведення та може проводитися навіть дистанційно. Розроблена програма підтримки студентів та молоді з високим рівнем тривожності може допомогти молоді не тільки більше дізнатися про тривожність, ознайомитися з техніками

щодо зниження рівня тривожності, а на цій основі в подальшому пережити оптимальний рівень благополуччя та щастя та навчитися формувати свою діяльність на цій конструктивній основі.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано основи дослідження психологічного благополуччя студентів з різним рівнем тривожності, емпірично досліджено психологічне благополуччя студентів з різним рівнем тривожності; розроблено програму підтримки студентів з різним рівнем тривожності

### 1. За результатами теоретичного аналізу встановлено наступне:

Поняття «благополуччя», «успіх» та «щастя» визначають різну психологічну реальність. Поняття благополуччя охоплює успіх в професійній сфері, особистісному функціонуванні та в контексті міжособистісних стосунків. Успіх презентує сферу досягнень особистості. Щастя — загальна категорія, яка охоплює міру задоволення життям в цілому. Всі поняття («благополуччя», «щастя», «успіх») включають концепти позитивного сприйняття себе і реальності, переживання задоволення.

Визначено відмінності в поняттях тривожності та тривоги. Під тривогою розуміють епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини. Тривожністю називають стійку схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки. Під ситуативною тривожністю розуміють тривожність у моменті як реакцію на певний чинник в контексті ситуації. Під особистісною тривожністю розуміють стабільну особистісну рису.

### 2. Емпірично досліджено та встановлено наступне:

**Причинами тривожності студентів** виступають всезагальні проблеми (ситуація в країні); особисті проблеми (матеріальне становище, невизначеність майбутнього, страх бути невдахою, страх не виправдати очікувань тощо); соціальна сфера (соціальна взаємодія та стосунки); навчання.

Найбільший вплив на тривожні переживання здійснюють **наступні чинники**: оцінка майбутнього (студенти бояться за своє майбутнє, зокрема зазнати краху життєвих планів, не досягти успіху), хвилювання про життя та здоров'я близьких (сильніше, ніж за своє життя), страхи, викликані подіями



воєнного стану (безвихідність, безсилля, зокрема страх, що війна не закінчиться), очікування, що станеться щось невіправне, страхи помилок у прийнятті актуальних рішень, глобальні страхи (страх невідвортної трагедії).

**Провідними чинниками переживання благополуччя** студентами визначені наступні: завершення воєнного стану та повернення довоєнного життя; самореалізація, здорова комунікація та стосунки, загальне благополуччя («щоб все було добре»).

**Встановлено взаємозалежності рівня тривожності, благополуччя та щастя.**

Встановлено зв'язок між рівнем тривожності та рівнем благополуччя: високий рівень тривожності може негативно впливати на рівень благополуччя, однак цей вплив не є визначальним для відчуття благополуччя та щастя в цілому.

При високій ситуативній та особистісній тривожності досліджувані здатні відчувати себе благополучними та щасливими.

Переважна більшість учасників дослідження на фоні високої тривожності схильні відчувати себе більшою мірою благополучними, ніж щасливими.

Рівень тривожності впливає більше на рівень щастя, ніж на переживання благополуччя.

Учасники дослідження відзначаються середнім рівнем переживання щастя при високому рівні благополуччя, що свідчить про те, що щастя як аспект психологічного благополуччя є більш трудно досяжним екзистенційним переживанням.

3. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено програму підтримки з елементами арт терапії для студентів з підвищеним рівнем тривожності, мета та завдання якої полягають у роз'ясненні учасникам психологічної природи тривожності, причин тривожності, а також ознайомлення з техніками зменшення тривожності у екстремній ситуації, методами запобігання станам тривоги. Отримані результати та досвід проведення окремих фрагментів програми переконують, що можна очікувати, що в повному обсязі програма може бути ще більш ефективною. Розроблена програма підтримки студентів та

молоді з високим рівнем тривожності може допомогти молоді не тільки більше дізнатися про тривожність, ознайомитися з техніками щодо зниження рівня тривожності, а на цій основі в подальшому пережити оптимальний рівень благополуччя та щастя та навчитися формувати свою діяльність на цій конструктивній основі.

Здійснене наукове дослідження особливостей психологічного благополуччя студентів з різним рівнем тривожності не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним, на нашу думку, є вивчення феноменології, зумовленої тривожністю, зокрема властивого тривожним молодим людям зміщення фокусу переживань в минуле (прагнення виправити помилки, вчинити по іншому) і відстороненість від актуальної реальності, яка виникає в складних ситуаціях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Carroll E. Izard. *The Psychology of Emotions*. Springer Science & Business Media. 1991. - 452 p.
2. Diener E., Pressman S., Hunter J., Chase D. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Appl Psychol Health Well Being*. 2017. 9(2):133, 67.
3. Fredrickson B. L., Losada M. F. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 2005. № 60. - P. 678–686 .
4. Fromm E. *The Anatomy of Human Destructiveness*. Holt Paperbacks; Revised and Rev edition. 1992. - 576 p.
5. Huppert F.A. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Appl Psychol Health Well Being*. 2009. 1(2):137. 64 s.
6. Knapp M., McDaid D., Parsonage M. *Mental health promotion and mental illness prevention: the economic case*. London: London School of Economics. 2011. 48 p.
7. Lidbetter N. *Understanding Anxiety. An Anxiety UK self help guide*. Anxiety UK, 2012. - 55 p.
8. Medvedev, Oleg & Siegert, Richard & Mohamed, Ahmed & Shepherd, Daniel & Landhuis, Erik & Krägeloh, Chris. The Oxford Happiness Questionnaire: Transformation from an Ordinal to an Interval Measure Using Rasch Analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2017.
9. Mill J. S. Utilitarianism, liberty and representative government. URL: [https://ia803401.us.archive.org/11/items/utilitarianismli0000mill\\_t8w5/utilitarianismli0000mill\\_t8w5.pdf](https://ia803401.us.archive.org/11/items/utilitarianismli0000mill_t8w5/utilitarianismli0000mill_t8w5.pdf)
10. Mobarak M. S. K. Reasons for english language speaking anxiety among students in private universities of Bangladesh. *Journal of Education and Social Sciences*. 2020. Vol. 16 (1). URL: <https://www.jesoc.com/wp-content/uploads/2020/12/JESOC16-022.pdf>
11. Organization WH. *World Health Report 2001 : Mental Health: New Understanding New Hope*. Geneva: World Health Organization, 2001.

12. Pavot W., Diener E. Happiness Experienced: The Science of Subjective Well-being. *Oxford Handbook of Happiness*. 2012. - P. 134-149.
13. Richards M., Huppert F.A. Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *The journal of positive psychology*. 2011. 6(1):75. - P. 87.
14. Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire Á. et al. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries // *Health Qual Life Outcomes*. 2020. 18. - 192 p.
15. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. 83 (1). - P. 10–28.
16. Spielberger C. D. The effects of manifest anxiety on the academic achievement of college students // *Mental hygiene*. 1962. 46. - P. 420-426 .
17. Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. The State-Trait Anxiety Inventory. *Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 5(3 & 4). 2017.
18. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI). American Psychological Association. 2011. URL: <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state>
19. Wachholtz A., Malone C. The Relationship of Anxiety and Depression to Subjective Well-Being in a Mainland Chinese Sample. *Journal of religion and health*. 2018. 57(1). - P. 266–278.
20. White J. Education and well-being. Institute of Education, London, UK. 2013. - P. 540–550.
21. Wright T. A. Much more than meets the eye: The role of psychological well-being in job performance, employee retention and cardiovascular health. *Organizational Dynamics*. 2010. 39(1). - P. 13–23.
22. Wright T. To Be Or Not To Be [Happy]: The Role of Employee Well-Being // *Academy of Management Perspectives*. 2006. 20. - P.118-120.
23. Zeidner M., Matthews G. Anxiety 101. NY : Springer Publishing Company. 2011. - 276 p.

24. Артюшина М. В. Психологія діяльності та навчальний менеджмент. URL: <https://posibniki.com.ua/catalog-psihologiya-diyalnosti-ta-navchalniy-menedzhment--artyushina-m-v>
25. Зміст і структура тренінгу. Методика викладання профілактичних програм. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/19/70#1>
26. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці // *Психологічні дослідження*. 1996. - С. 49-58.
27. Коц С. М., Коц В. П., Луганська В. О. Дослідження рівня особистісної тривожності у сучасної молоді // The 18th International scientific and practical conference “The World During a Pandemic: New Challenges for Science” (19 – 20 April, 2021). Canada, Ottawa : Pegas Publishing. 2021. - Р. 63-67.
28. Методичні рекомендації до проведення навчальної психодіагностичної практики для студентів спеціальності 053 «Психологія», освітнього ступеня «Бакалавр» / Уклад. С. О. Ставицька, О. Б. Сидоренко, Г. А. Ставицький, Д. Д. Отич, А. Ф. Федоренко. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. - 189 с.
29. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Київ : Київський ун-т імені Бориса Грінченка. 2015. URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>
30. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності / А. М. Прихожан // *Психологічна наука і освіта*, 1998. № 2. С. 11 - 17.
31. Психологічна характеристика сучасного студентства. URL: <https://www.udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psixologichna-sluzhba-universitetu/kalejdoskop/psixologichna-xarakteristika-suchasnogo-studentstva.html>
32. Словник української мови. URL: <https://slovyk.ua/index.php?sword=%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F>
33. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО» 2018. - 200 с.
34. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики: Словник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2014. - 416 с.

35. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2010. - 302 с.
36. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Пер. з нім. П. Таращук. Київ : Основи. 1998. - 709 с.
37. Харченко Г., Яценко С., Неведомська Є. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. *Researchgate*. URL: <https://www.researchgate.net/profile/Yevheniia-Nevidomska>
38. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1434026-shkala-psikhologichnogo-blagopoluchchya>
39. Як лікувати тривожний розлад? URL: <https://mind-stimulation.com/kak-lechit-trevozhnoe-rasstrojstvo/>

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера

- |  |  |
|--|--|
| 1. Я спокійний/-а<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди           | 7. Мене хвилюють можливі<br>невдачі<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди     |
| 2. Мені ніщо не загрожує<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди    | 8. Я відчуваю душевний спокій<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди           |
| 3. Я перебуваю в напруженні<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди | 9. Я стривожений/-а<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди                     |
| 4. Я внутрішньо скутий<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди      | 10. Я відчуваю внутрішнє<br>задоволення<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди |
| 5. Я відчуваю себе вільно<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди   | 11. Я впевнений/-а в собі<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди               |
| 6. Я засмучений/-а<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто<br>Майже завжди          | 12. Я нервуюсь<br>Ніколи<br>Майже ніколи<br>Часто  |

Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

14. Я напружений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості,  
напруження

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

16. Я задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

17. Я стурбований

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені не по  
собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

19. Мені радісно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

20. Мені приємно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

21. У мене буває піднесений  
настрій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

24. Я хотів/-ла би бути таким/-щою  
ж щасливим/-ою, як і інші

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди



25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
28. Мене турбують можливі труднощі  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
29. Я дуже переживаю через дрібниці  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
30. Я буваю цілком щасливий  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
31. Я все приймаю близько до серця  
Ніколи
- Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
32. Мені не вистачає впевненості в собі  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
33. Я відчуваю себе беззахисним  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
35. У мене буває хандра  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
36. Я буваю задоволений  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе  
невдахою  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди

39. Я врівноважена людина  
Ніколи  
Майже ніколи

Часто  
Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я  
думаю про свої справи і турботи  
Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди

**«Шкала психологічного благополуччя»  
К. Ріфф (скорочений варіант)**

1. В мене не так багато знайомих, охочих вислухати, коли я цього потребую.  
Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна
2. Іноді я змінюю свою поведінку або напрям думок, щоб бути більш схожим / схожою на своє оточення.  
Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна
3. Мені добре вдається розподілити свій час так, аби впоратися з усім, що треба зробити.  
Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

4. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик власній думці про себе і про світ.

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

5. У мене є відчуття спрямованості власної активності і мета в житті.

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

6. Загалом я почуваюся впевнено і позитивно ставлюся до себе.

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

7. Я вважаю, що стосунки з друзями дають мені багато

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

8. Я не боюся заявляти про власні погляди, навіть якщо вони не збігаються з думкою більшості.

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

9. Плануючи свої справи на день, я заздалегідь переживаю зневіру, бо мені ніколи не вдається їх реалізувати.

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

10. З часом я почав/почала краще розуміти життя, що зробило мене сильнішим/сильнішою і більш вправним/вправною.

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

11. В мене немає чіткого уявлення про те, чого я намагаюся досягти в житті.

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

12. У цілому я собі подобаюсь.

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

13. В мене було мало теплих, довірливих стосунків з іншими людьми

Повністю не згоден/не згодна

Не згоден/не згодна

Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна

Згоден/ згодна

Повністю згоден/ згодна

14. Я схильний/схильна піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

15. Пошуки потрібних мені занять і стосунків є цілком успішними.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

16. Я відчуваю, що з роками значно розвинувся/розвинулась як особистість.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

17. Я отримую задоволення, коли будую плани на майбутнє і працюю над їх утіленням у життя.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

18. Я розчарований/розчарована власними життєвими досягненнями в багатьох аспектах.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

19. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

20. Мені складно висловлювати власну думку щодо спірних питань.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

21. Мені важко розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

22. Мені подобається бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

23. Я активно виконую те, що запланував/запланувала.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна  
Швидше згоден/ згодна  
Згоден/ згодна  
Повністю згоден/ згодна

24. Я здебільшого пишаюся собою і своїм життям.

Повністю не згоден/не згодна  
Не згоден/не згодна  
Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна  
 Згоден/ згодна  
 Повністю згоден/ згодна

25. Мої друзі і я переймаємося проблемами одне одного.

Повністю не згоден/не згодна  
 Не згоден/не згодна  
 Швидше не згоден/не згодна  
 Швидше згоден/ згодна  
 Згоден/ згодна  
 Повністю згоден/ згодна

26. Мене турбує, як інші люди оцінюють мої життєві рішення.

Повністю не згоден/не згодна  
 Не згоден/не згодна  
 Швидше не згоден/не згодна  
 Швидше згоден/ згодна  
 Згоден/ згодна  
 Повністю згоден/ згодна

27. Я зміг/змогла так облаштувати своє житло і створити такий спосіб життя,  
 що мені все подобається.

Повністю не згоден/не згодна  
 Не згоден/не згодна  
 Швидше не згоден/не згодна  
 Швидше згоден/ згодна  
 Згоден/ згодна  
 Повністю згоден/ згодна

28. Я вже давно залишив/залишила спроби поліпшити або змінити своє  
 життя.

Повністю не згоден/не згодна  
 Не згоден/не згодна  
 Швидше не згоден/не згодна  
 Швидше згоден/ згодна  
 Згоден/ згодна  
 Повністю згоден/ згодна

29. Цілі, які я ставив/ставила перед собою в житті, були для мене швидше  
 джерелом радості, ніж розчарування.

Повністю не згоден/не згодна  
 Не згоден/не згодна  
 Швидше не згоден/не згодна

Швидше згоден/ згодна  
 Згоден/ згодна  
 Повністю згоден/ згодна

30. Моє самоставлення, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.

Повністю не згоден/не згодна  
 Не згоден/не згодна  
 Швидше не згоден/не згодна  
 Швидше згоден/ згодна  
 Згоден/ згодна  
 Повністю згоден/ згодна

### **«Оксфордський опитувальник щастя» Н. Майер**

Опитуваним потрібно висловити своє ставлення до наступних тверджень, давши оцінку від 1 – абсолютно не згодна/не згодний, до 5 – повністю згодна/згодний.

1. Я неймовірно щаслива/щасливий.
2. Мені здається, майбутнє сповнене надій і перспектив.
3. Я повністю задоволена/задоволений всім у своєму житті.
4. Думаю, я повністю контролюю всі аспекти в своєму житті.
5. Я відчуваю, що життя переповнене подарунками долі.
6. Я відчуваю запал від свого життя.
7. Я завжди йду в потрібному мені життєвому напрямку.
8. Я обожнюю життя.
9. Мене надзвичайно цікавлять інші люди.
10. Я з легкістю приймаю будь-які рішення.
11. Я здатна/здатний взятися за будь-яку справу.
12. Я завжди прокидаюся відпочившою/відпочившим.
13. Весь світ здається мені прекрасним.
14. Думаю мені властива спритність розуму.
15. Я відчуваю себе абсолютно здоровою/здоровим.
16. Я люблю людей.
17. Все, що відбулося зі мною в минулому здається мені прекрасним.
18. Я весь час перебуваю у піднесеному настрої.
19. Я отримую все, чого бажала/бажав будьколи.
20. Мені вдається встигнути все, що я хочу зробити.
21. Мені завжди весело, коли я оточена/оточений людьми.
22. Я завжди підбадьорюю оточуючих.



23. Моя життя сповнене сенсу.
24. Я завжди відчуваю причетність до всього що відбувається навколо.
25. На мій погляд, світ – прекрасний.

## Додаток 2

Таблиця 1

Зведена таблиця результатів по методиках

| №   | Досліджувані (коди) | СТ/бали | ОТ/бали | Благополуччя/бали | Щастя/% |
|-----|---------------------|---------|---------|-------------------|---------|
| 1.  | 0101                | 46      | 18      | 102               | 40,8    |
| 2.  | 0102                | 43      | 20      | 101               | 37,6    |
| 3.  | 0103                | 32      | 10      | 126               | 60,8    |
| 4.  | 0104                | 31      | 8       | 126               | 72      |
| 5.  | 0105                | 40      | 22      | 105               | 56      |
| 6.  | 0106                | 45      | 16      | 95                | 38,4    |
| 7.  | 0107                | 26      | 9       | 107               | 57,6    |
| 8.  | 0108                | 38      | 20      | 108               | 60      |
| 9.  | 0109                | 25      | 0       | 142               | 68,8    |
| 10. | 0110                | 39      | 21      | 156               | 53,6    |
| 11. | 0111                | 23      | 1       | 157               | 92      |
| 12. | 0112                | 36      | 12      | 131               | 76,8    |
| 13. | 0113                | 24      | 13      | 121               | 70,4    |
| 14. | 0114                | 35      | 46      | 114               | 46,4    |
| 15. | 0115                | 57      | 62      | 83                | 47,2    |
| 16. | 0116                | 39      | 53      | 115               | 52,8    |
| 17. | 0117                | 25      | 40      | 143               | 72      |
| 18. | 0118                | 27      | 50      | 123               | 57,6    |
| 19. | 0119                | 47      | 59      | 86                | 23,2    |
| 20. | 0101                | 41      | 64      | 94                | 51,2    |
| 21. | 0102                | 30      | 45      | 147               | 72      |
| 22. | 0103                | 34      | 46      | 149               | 72,8    |
| 23. | 0104                | 33      | 44      | 148               | 60      |
| 24. | 0105                | 24      | 38      | 146               | 80,8    |
| 25. | 0106                | 39      | 44      | 111               | 46,4    |
| 26. | 0107                | 34      | 55      | 93                | 40      |
| 27. | 0108                | 39      | 51      | 143               | 66,4    |
| 28. | 0109                | 39      | 42      | 119               | 67,2    |

|     |      |    |    |     |      |
|-----|------|----|----|-----|------|
| 29. | 0110 | 11 | 26 | 166 | 70,4 |
| 30. | 0111 | 36 | 44 | 128 | 75,2 |
| 31. | 0112 | 35 | 45 | 129 | 64,8 |
| 32. | 0113 | 29 | 48 | 140 | 73,6 |
| 33. | 0114 | 35 | 53 | 109 | 48,8 |
| 34. | 0115 | 36 | 52 | 114 | 43,2 |
| 35. | 0116 | 40 | 48 | 110 | 56,8 |
| 36. | 0117 | 39 | 57 | 88  | 71,2 |
| 37. | 0118 | 24 | 41 | 143 | 76   |
| 38. | 0119 | 45 | 54 | 112 | 40,8 |
| 39. | 0120 | 48 | 56 | 102 | 46,4 |
| 40. | 0121 | 29 | 44 | 148 | 75,2 |
| 41. | 0122 | 39 | 53 | 118 | 67,2 |
| 42. | 0123 | 32 | 42 | 131 | 77,6 |
| 43. | 0124 | 40 | 54 | 100 | 39,2 |
| 44. | 0125 | 36 | 39 | 127 | 73,6 |
| 45. | 0126 | 30 | 43 | 128 | 65,6 |
| 46. | 0127 | 34 | 48 | 143 | 56,8 |
| 47. | 0128 | 23 | 38 | 135 | 80   |
| 48. | 0129 | 37 | 49 | 107 | 52,8 |
| 49. | 0130 | 27 | 38 | 141 | 78,4 |
| 50. | 0131 | 39 | 48 | 128 | 77,6 |
| 51. | 0132 | 45 | 53 | 118 | 66,4 |
| 52. | 0133 | 25 | 40 | 128 | 78,4 |
| 53. | 0134 | 27 | 41 | 130 | 72,8 |
| 54. | 0135 | 40 | 51 | 103 | 64,8 |
| 55. | 0136 | 30 | 46 | 143 | 64   |
| 56. | 0137 | 21 | 33 | 149 | 83,2 |
| 57. | 0138 | 50 | 63 | 64  | 31,2 |
| 58. | 0139 | 21 | 32 | 150 | 84   |
| 59. | 0140 | 50 | 58 | 73  | 38,4 |
| 60. | 0141 | 30 | 42 | 127 | 71,2 |

## Додаток 3

### Стенограма дискусії (фокус-група)

*Ведуча:* Доброго вечора! Дякую всім, що приєдналися! Сьогодні ми обговоримо тему тривожності та тривоги. Пам'ятайте, що немає правильних чи не правильних думок. Також, якщо хтось з вас соромиться виступати на публіку, можете висловити свою думку мені у приватні повідомлення. Давайте починати!

**Перше питання: Як ви розумієте поняття тривога та тривожність? Чим вони відрізняються?**

*Учасник №1:* Тривога - це тимчасове відчуття. Тривожність - те відчуття тривоги, що періодично повертається і немає об'єктивного підґрунтя.

*Учасник №2:* Тривога - передчуття чогось поганого. Тривожність - надмірне хвилювання.

*Учасник №3:* Тривожність - хвилювання через дрібниці. Тривога - має більш об'єктивне підґрунтя, але теж через потенційну небезпеку, а не реальну.

*Учасниця №4:* Тривожність – стала функція, стан. Тривожність – одноразова подія.

*Ведуча:* Дякую всім за відповіді! Ви були досить близькими до правди, однак детальніше ми розглянемо ці явища вже завтра (на корекційному заході).

**Наступне питання вже більш особисте: Назвіть 3 причини, через які у вас виникає тривога/занепокоєння?**

*Учасниця №5:* Ситуація в країні.

*Ведуча:* Я вас розумію... До речі, якщо говорити про стан в країні, що саме вас хвилює (відключення світла, ракети, обстріли тощо)?

*Учасниця №5:* Все хвилює. Іноді щось більше, а іноді щось менше. В деяких ситуаціях відчувається паніка.

*Ведуча:* Наскільки я розумію, паніка приходить коли є певний тригер: новина, подія?

*Учасниця №5:* Так.

*Ведуча:* Дякую вам за змістовну відповідь! Хтось має інші причини?

*Учасник №1:* Я виділив: ймовірність ракетного обстрілу, страх бути невдахою та страх бути обманутим.

*Ведуча:* Тут я вже бачу більше особистісного.

*Учасник №1:* Можливо.

*Ведуча:* Ви могли б зараз детальніше розповісти про якийсь зі страхів: як ви їх переживаєте, як часто вони вас тривожать?

*Учасник №1:* Коли щось таке стається, якась ситуація, то мені неприємно і я намагаюсь її уникнути.

*Ведуча:* Як?

*Учасник №1:* Продумувати всі варіанти, в тому числі – найгірші.

*Ведуча:* Розумію і дякую вам за відповідь! Хтось хоче поділитися своїми причинами?

*Учасниця №4:* Німецька, сім'я, нелюбов.

*Ведуча:* Цікаво. А що вас хвилює в німецькій?

*Учасниця №4:* Потрібно складати екзамен на диплом, а я її не знаю. А потім ще практика і це ще дітям давати.

*Ведуча:* Ви хвилюєтесь, що не впораєтесь?

*Учасниця №4:* Так.

*Ведуча:* Зрозуміло, дякую. Я розумію, що питання особисте, але мені здається ваші останні два страхи пов'язані.

*Учасниця №4:* Ви праві. Однак я наразі не хочу ще обговорювати.

*(Прим.: \*в особистісному спілкуванні учасниця розповіла, що нещодавно пережила розлучення, а також, що на її думку її батьки її занадто опікають\*)*

*Відповіді з чату:*

- *через війну, через невизначеність майбутнього, через відсутність світла;*
- *блекаут, через обстріли, неможливість нормально жити.*

*Ведуча:* Зрозуміло, дякую всім за відповіді.

Далі прошу згадати ваш шкільний досвід. Першокурсникам тут буде легше.

**Як ви вважаєте, студенти тривожаться більше ніж школярі?**

*Учасниця №5:* Так.

*Ведуча:* Чому ви так вважаєте?

*Учасниця №5:* Є різниця між школярем і студентом. Студенти розуміють що відбувається навколо. А школярі – діти, живуть в своєму світі. В них немає стільки відповідальності. А студенти – більш відповідальні. Вони мають прораховувати свої дії наперед.

*Ведуча:* Дякую за відповідь! У когось ще є думки по цьому приводу?

*Учасниця №6:* Студенти тривожаться більше, адже студент попадає з зони батьківської опіки в зону самостійності. І в деякі моменти ти не розумієш – що тобі робити. Твоє життя в твоїх руках, і від твого рішення залежить твоє майбутнє.

*Ведуча:* Дякую, думаю, ви багато в чому праві.

*Учасник №2:* Я також вважаю, що студенти, тому що є певні дедлайни здачі роботи і сесія кожні пів року, також більше відповідальності.

*Учасник №3:* Я думаю, що студенти не більш тривожні.

*Ведуча:* Чому?

*Учасник №3:* У студента більше свободи, але потрібна дисципліна.

*Ведуча:* Розумію.

*Учасник №1:* Але студент повинен сам розподіляти час, що додає тривожності якщо не розподіляє.

*Учасник №3:* Ну так, але не всі розподіляють і взагалі переймаються через навчання, та й взагалі.

*Ведуча:* Що ж думка більшості, що більше тривожаться студенти, однак це рішення не одностайне. Переходимо до наступного питання: **ви ставитесь до навчання більш чи менш відповідально після початку війни?**

*Учасниця №5:* Для мене навчання як було, так і залишається важливим.

*Ведуча:* Чому?

*Учасниця №5:* Тому що навчання – важлива складова життя. Це крок в доросле життя і своє майбутнє. Я навчаюсь, я здобуваю знання і стаю професіоналом в своїй справі.

*Учасниця №6:* Після війни навчання важливіше, адже після ми маємо відбудувувати економіку, а для цього необхідно бути професіоналами в своїй справі.

*Ведуча:* Дякую вам! Мені подобається, що ви мислите в перспективу!

*Відповіді з чату:*

- *мени важливо, коли війна не думаєш про сесію та оцінки, багато інших проблем, що життєво важливі;*
- *більше, тому що розумію що важливо закінчити навчання і стати гарним спеціалістом, щоб конкурувати на ринку праці;*
- *більш відповідально, вважаю що це важливий крок щоб забезпечити ринок праці якісними робітниками;*
- *мени відповідально, не маю ресурсу для навчання і часто немає світла.*

*Ведуча:* Дякую вам! Мені подобається, що ви мислите в перспективу!

**Наступне питання: чи часто ви хвилюєтесь через іспити та оцінки?**

*Учасниця №5:* Я не хвилююсь тому, що розумію, що якщо буду вчити то здам гарно іспит і отримаю гарну оцінку.

*Ведуча:* Чому вам важливо гарно здати іспит?

*Учасниця №5:* Важливо самій собі показати, що я можу. Для своєї впевненості.

*Учасниця №4:* Розумію і підтримую. Мені теж важливо бути компетентною у своїй справі.

*Ведуча:* У кого ще які думки?

*Учасник №1:* Через іспит я хвилююсь, тому що важливо здати сесію. Через оцінки ні – вони ні на що не впливають.

*Учасник №3:* Я не хвилююсь, а витрачаю час на підготовку і вивчення матеріалу і під час іспиту знаю основний матеріал.

*Учасник №2:* А я хвилююсь, особливо в цьому році, бо не дуже зрозуміло як здавати екзамени...

*Ведуча:* Розумію, і бажаю всім удачі на наступній сесії. Дякую всім за відповіді! Це була дуже цікава розмова!

## **Інтерв'ю ключовими експертами**

### **Тези інтерв'ю з Експертом 1:**

1. Чи багато студентів зверталось до Вас під час війни? Чи змінилась їх кількість після її початку?  
Близько 20 з початку війни. З 2017 до нас звернулось близько 100 студентів.
2. Як змінилися основні запити на терапію від студентів?

Почастішали запити через відчуття невизначеності, проблеми зі сном, панічні атаки.

3. Як часто до вас звертаються з запитом боротьби з тривожністю? Як змінилась тенденція після початку війни?  
Звертаються часто, але не класифікують це як тривожність. В основному називають такі ознаки як: не можуть знайти місце, невизначеність. Тобто це не про тривогу, як таку, а як про наслідки стресу.
4. Чи є певна соціо демографічна закономірність людей, що страждають від тривожності? Яка саме?  
До нас звертається менше хлопців ніж дівчат. З початку війни всього 2 хлопці звернулись (з 20 студентів).
5. Які запити мають молоді люди, які до вас звертаються?  
Те що описала вище: невизначеність майбутнього, страх, проблеми зі сном та панічні атаки.
6. Чи хвилюють наразі студентів іспити та оцінки?  
До нас з такими запитамі не зверталися.

### **Тези інтерв'ю з Експертом 2:**

1. Як змінився процес навчання після початку війни?  
Не змінився.
2. Чи обговорюєте Ви теми, які Вас хвилюють (поза основною програмою)? Якщо так, то які саме?  
Так, теми безпеки, соціального життя та нових реалій, але лише в контексті розвитку мовних навичок.
3. Чи скаржаться студенти на теми, не пов'язані з вивченням мови?  
Ні, не було такого.
4. Чи змінилось у студентів ставлення до навчання після початку війни? Як саме?  
Ні, не змінилось.
5. Яка мотивація у студентів до навчання в ці дні? Чи змінилась вона після початку війни?  
Стала сильнішою – бути гарним представником української нації, а також (для тих хто закордоном) повернутись назад якомога скоріше, маючи більше досвіду.

**Додаток 4****Анкета «Причини тривожності»**

1. Я погано сплю перед важливими подіями.

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

2. Я іноді чую звук сирени, навіть якщо тривоги немає

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

3. Я відчуваю себе «не в своїй тарілці»

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

4. Коли залишаюсь наодинці, я вмикаю телевізор/відео/слухаю музику/читаю

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

5. В мене виникають думки, що я не можу вплинути на неприємну мені ситуацію

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

6. Іноді я плачу (хочу плакати) без явної причини.

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

7. Я часто тереблю щось в руках (гризу нігті тощо).



Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди

8. Я дратуюсь з незрозумілих причин.

Ніколи  
Майже ніколи  
Часто  
Майже завжди

9. Я не люблю тишу.

Так  
Ні  
Іноді

10. Іспити та тести для мене – справжнє випробування.

Так  
Ні  
Іноді

11. Я боюсь критики.

Так  
Ні  
Іноді

12. Мені страшно отримати погану оцінку.

Так  
Ні  
Іноді

13. Навчання стало для мене менш важливим після початку війни.

Так  
Ні  
Частково

14. Найчастіше мені неспокійно через (можна обрати декілька варіантів):

Повітряну тривогу  
Відключення світла/води  
Проблеми з навчанням  
Проблеми на роботі  
Проблеми з друзями/партнерами/сім'єю  
Проблеми з грошима  
Іспити

Невизначеність майбутнього  
 Неможливість нормально жити  
 Власні страхи (бажано вказати які) \_\_\_\_\_  
 Інше \_\_\_\_\_

15.Продовжіть речення:

Найбільше я боюсь \_\_\_\_\_  
 Мені страшно, що \_\_\_\_\_  
 Я мрію щоб \_\_\_\_\_  
 Я часто думаю про \_\_\_\_\_  
 Якби я міг/могла б змінити будь-що у своєму житті, я б \_\_\_\_\_

## Додаток 5

### План програми психологічної підтримки

#### Вступ

Привітання, актуалізація теми. Обговорення питань.

#### Теоретична частина

1. Роз'яснення різниці між поняттями «тривога» та «тривожність»
2. Як проявляється тривога на фізичному, психологічному та поведінковому рівнях.
3. Чим відрізняється нормальна тривожність від патологічної.
4. Причини підвищеної тривожності
5. Як зменшити тривожність?
  - загальні рекомендації (харчування, сон, вправи і т. д.);
  - екстрена ситуація (методики заземлення, дихання, переключення/відволікання).

#### Практична частина

Вправи з арт-терапії: «Коло Контролю» та «Як виглядає тривога?»

#### Заключна частина

Висновки. Рефлексія: «Чи сподобався захід? Чи хотіли б дізнатися щось ще по темі? тощо»

### Зміст програми підтримки

#### Вступ

Вітаю! Сьогодні пропоную Вам більше дізнатись про тривожність та тривогу та навчитись боротись з підвищеною тривожністю. Зокрема ми

виконаємо декілька технік боротьби з тривогою, та дізнаємося – як заспокоїтись в екстремальній ситуації.

Але розпочнемо ми з декількох питань по темі. Можете відповідати як вголос, так і в чаті.

1. Як ви розумієте поняття тривоги та тривожності? В чому між ними різниця?
2. Студенти тривожаться більше/частіше ніж школярі? Чому?
3. Чим, на вашу думку, відрізняють тривога та страх?
4. Чому тривожність, на Вашу думку, є настільки популярною темою для обговорення зараз?

## Основна частина

### 1. Роз'яснення різниці між поняттями «тривога» та «тривожність»

Під категорією «тривожність» розуміють індивідуальну властивість особи, рису характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами тощо. Тривожність (як і страх) є адекватною реакцією людини на небезпеку. Але в разі страху – небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги – прихована і суб'єктивна.

Тривога – відчуття, яке виникає, коли людина думає про щось неприємне, що може статися в майбутньому. Термін є синонімічним до понять «побоювання», «невпевненість», «нервовість» тощо.

Тривога цілком нормальним явищем. Це еволюційна функція, що допомагає людині виживати та передбачати можливу небезпеку. Тривогу з різною інтенсивністю та регулярністю відчувають всі люди, коли стикаються з ситуаціями, які є психологічно важкими або загрозовими. Тривога сама по собі може бути корисною емоцією, оскільки вона може допомогти підготуватися до майбутніх подій, а також вдосконалити продуктивність. Однак тривога може стати виснажливою та починає обмежувати повсякденну рутину та життя в цілому.

Поняття «тривога» часто використовується для охоплення широкого діапазону переживань, що тісно пов'язані зі страхом. Можна сказати, що тривога – «страх невідомого». Однак, страх більше стосується реальної небезпеки у теперішньому, а тривога – можливої небезпеки у гіпотетичному майбутньому.

Необхідно зазначити різницю між тривогою та тривожністю. Традиційно тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки. Якщо тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким станом. Тривожність як складний психологічний феномен включає когнітивний, емоційний та операційний компоненти при домінуванні емоційного.

Зігмунд Фрейд визначав тривожність, як «відображення емоційного стану або певної сукупності реакцій, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як особистісно загрозову, небезпечну».

Відомо, що тривожність є складною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах очікуваної загрози. Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку. Вона заважає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню.

## 2. Як проявляється тривога на фізичному, психологічному та поведінковому рівнях.

Тривожність, як і тривога, можуть проявлятися на фізичному, фізіологічному та поведінковому рівнях.

На фізичному рівні відбувається реакція «бий чи біжи» (іноді також відома як «стрибок адреналіну»).

Ця система реагування на небезпеку дуже допомагає, коли людині загрожує реальна небезпека, вона допомагає мобілізувати всі ресурси, щоб вижити. Однак, тривожність «вмикає» цю реакцію, коли реальної небезпеки немає. У таких ситуаціях людина почуває себе гірше, ніж при звичайній небезпеці, адже від реальної загрози вона може сховатися, а від внутрішньої тривоги – ні.

Адреналін також діє на фізіологічному рівні, впливаючи на відчуття людини та провокуючи занепокоєння, страх. Окрім підготовки організму до фізичних дій, адреналін психологічно мотивує нас робити щось щодо ситуації, яка спричинила його вивільнення. У людей в стані тривоги часто виникають такі думки, як: «Я божевільний\(-а)\», «Я втрачаю контроль», «Я можу померти», «На мене всі дивляться (засуджуюче)\», «Мені страшно. Я хочу втекти», «Тримаюся з останніх сил» тощо.

На поведінковому рівні найпоширенішим симптомом тривоги є уникнення. Людина починає уникати ситуацій, які викликають у неї занепокоєння: відмовляються йти на вечірку, до останнього відкладають підготовку до екзамену, сідають у самому кінці ряду і кінотеатрі тощо. Уникнення провокує лише для посилення відчуття небезпеки, і хоча це може здаватися найкращим рішенням, ця стратегія працює лише деякий час (Lidbetter, 2012).

## 3. Чим відрізняється нормальна тривожність від патологічної.

Фізіологічна тривога (нормальна) зростає при зовнішній загрозі, браку інформації про ситуацію або час. Є тимчасовим відчуттям, обумовленим зовнішніми чинниками, і залежить від тривалості ситуації, що травмує. Тобто її припинення допомагає зменшити тривогу.

Патологічна (підвищена) тривожність — безпідставне, невизначене хвилювання з відчуттям постійної внутрішньої напруги і занепокоєння, що не пов'язане з реальною загрозою.

Відносна різниця між нормальною та підвищеною тривожністю полягає у тому, що при підвищеній тривожності людина починає переживати більше тривоги ніж є адекватним її ситуації. Якщо рівень тривоги не відповідає рівню небезпеки, то можна говорити про тривожний розлад.

#### *4. Причини підвищеної тривожності*

Дослідники виділяють різні причини тривожності. Останні дослідження показують, що схильність до певних форм тривожних розладів може бути успадкований. У інших випадках, тривожний розлад розвивається після перенесеного стресу, внаслідок певної психологічної чи фізичної травми чи травмуючої події в їхньому житті, наприклад: розлучення, смерть, нова робота, переїзд тощо. Цікаво, що навіть відносно нейтральні чи навіть позитивні зрушення у житті безліч людей сприймає як стрес та ставиться до змін з обережністю. Тому, навіть, відсутність «трагедій» у житті людини не виключає появу у неї тривожного розладу.

Тривожитися також можна навчитися від батьків, чи інших важливих дорослих у житті дитини. У тривожної мами більша вірогідність виховати тривожну дитину. Маленькі дії копіюють поведінку дорослих та орієнтуються на них у складних ситуаціях. Наприклад, дитина розбила коліно, і коли підійшла до мами, остання ледь не знепритомніла та повела дитину до лікаря. Відносно звичайна ситуація сприймається дитиною, як щось страшне та непоправне. Інший приклад – батьки наставляють дитину, щоб ніколи нікому не довіряла, запевняють, що світ ворожий і т. д. Звісно, це не означає, що краще ігнорувати небезпеки для дитини. Однак, кожна ситуація потребує адекватної реакції-відповіді на неї.

#### *5. Як зменшити тривожність?*

Сьогодні Ви ознайомитеся з загальними рекомендаціями, які Ви можете втілити в своєму житті, щоб знизити загальний рівень тривожності та вправи на зменшення тривожності в екстремній ситуації.

##### **Загальні рекомендації:**

Релаксаційні техніки, медитація.

Фізичні вправи

Правильне харчування:

- прибрати: каву, чорний чай, алкоголь, напівфабрикати, жирне, копчене і гостре;

- додати: трав'яний чай, фрукти, горіхи, овочі, кисломолочні продукти, нежирний сир, бобові, пісні м'ясо і риба.

Прогулянки

Хобі для заспокоєння

Повноцінний сон.

### **Екстрена ситуація:**

Методика заземлення (Вправа «5,4,3,2,1»)

Методика «Дихання по квадрату»

Методики переключення/відволікання.

## *6. Вправи з арт-терапії: «Коло Контролю» та «Як виглядає тривога?»*

### **«Коло Контролю»**

Візьміть два чистих аркуші паперу. На одному з них намалуйте велике коло. В це коло впишіть усі питання, які вас зараз хвилюють. Підпишіть цей Аркуш, як №1, а саме коло назвіть «Коло Тривоги».

На другому аркуші (№2), намалуйте **3 кола:**

- перше, таке саме, як на Аркуші №1 (тобто «Коло Тривоги»);
- друге – трохи менше - всередині Кола Тривоги (назвемо його «Коло Впливу»);
- а третє, ще менше – намалуйте всередині другого, з назвою «Коло Контролю».

Якщо Ви у великому стресі і Вам важко знайти, що має бути у Колі Контролю, подумайте, про наступне:

- На що я витрачаю свій час
- Про що я думаю
- Що я їм і що я п'ю, скільки уваги приділяю тілу
- З ким спілкуюсь і про що
- Як довго я фіксуюсь в негативі
- Що я можу зробити для того, щоб підтримати себе.

### **«Як виглядає тривога?»**

1. Уявіть свою тривожність (у вигляді людини, тварини чи будь-якого предмету, місця чи абстракції).
2. Якого вона розміру, кольору, яка на дотик, з чого складається?
3. Намалуйте цей образ. Що ви відчуваєте? Що хочете зробити?

4. Погляньте на малюнок та намагайтесь виокремити свої почуття. Опціонально можете показати малюнок людині, якій довіряєте, та спитати про її відчуття (не кажіть з початку що ви малювали).
5. Вчиніть з малюнком як хочете.

### **Заключна частина**

Тож, сьогодні Ви поглибили знання по темі тривоги та тривожності, ознайомилися з техніками боротьби з тривогою у екстреній ситуації та профілактично.

Які Ваші враження про сьогоднішнє заняття. Чи сподобався захід? Чи хотіли б дізнатися щось ще по темі? Як оцінюєте свій стан на зараз?