

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

РЯБЦЕВА ОКСАНА ВАСИЛІВНА

Допускається до захисту:

Т.в.о. завідувача кафедри  
кризової та клінічної психології

канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Катерина ВАСЮК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ  
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська робота)

Науковий керівник:

Науковий керівник: Н.С.Лапшова,

канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Оцінка: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_

(підпис)

**Вінниця 2025**

### Анотація

Робота присвячена комплексному дослідженню ключових негативних емоційних станів — тривожності, страху та емоційного напруження — у студентів в умовах тривалої воєнної агресії, а також розробці програми психологічної підтримки.

**Актуальність:** Високе психоемоційне навантаження на студентську молодь, що призводить до зростання нестабільності, погіршення когнітивних функцій та розвитку емоційного вигорання.

**Мета:** Теоретичне обґрунтування, емпіричне вивчення цих станів та розробка, апробація й обґрунтування програми психологічної підтримки «Точка рівноваги».

**Емпіричні дані (N=60):** Виявлено статистично значущий підвищений рівень ситуативної тривожності у 64% студентів та помірні ознаки емоційного вигорання у 45%, що підтверджує високе психоемоційне навантаження.

**Практичний результат:** Розроблена комплексна тренінгова програма «Точка рівноваги», адаптована до онлайн-формату, для зниження тривожності, розвитку навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості.

**Практичне значення:** Програма є готовим психопрофілактичним інструментарієм для використання психологічними службами ЗВО та кураторами.

**Ключові слова:** емоційні стани, тривожність, страх, емоційне напруження, здобувачі вищої освіти, студенти, війна, психологічна стійкість, адаптація, емоційне вигорання, психоемоційне виснаження, саморегуляція, копінг-стратегії, психологічна підтримка, психопрофілактика, тренінгова програма, «Точка рівноваги».

## Abstract

The work is dedicated to the comprehensive study of the key negative psychosocial states — anxiety, fear, and emotional tension — among students under conditions of prolonged military aggression, as well as the development of a psychological support program.

Relevance: The high psycho-emotional load on students, leading to increased instability, deterioration of cognitive functions, and the development of emotional burnout.

Objective: Theoretical substantiation, empirical study of these states, and the development, approbation, and justification of the psychological support program "The Point of Balance"

Empirical Data (N=60): A statistically significant elevated level of situational anxiety was found in 64% of students, and moderate signs of emotional burnout in 45%, confirming a high psycho-emotional load.

Practical Outcome: A comprehensive training program, "The Point of Balance," was developed and adapted for the online format to reduce anxiety, develop self-regulation skills, and enhance stress resistance.

Practical Value: The program serves as a ready-made psychoprophylactic tool for use by university psychological services and academic advisors (curators).

**Key Words:** emotional states, anxiety, fear, emotional tension, higher education students, students, war, psychological resilience, adaptation, emotional burnout, psycho-emotional exhaustion, self-regulation, coping strategies, psychological support, psychoprophylaxis, training program, "The Point of Balance."

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                      | 8  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ<br>ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ .....                         | 15 |
| 1.1 Визначення емоційних станів. Сутність та диференціація ключових<br>понять: емоція, почуття, настрій, стан .....             | 15 |
| 1.2 Функції емоційних станів у кризовому контексті.....                                                                         | 18 |
| 1.3 Психофізіологічні аспекти емоційних станів у стресі .....                                                                   | 20 |
| 1.4 Тривожність як психологічний стан студентської молоді. Поняття<br>тривожності: ситуативна та особистісна.....               | 21 |
| 1.5 Фактори виникнення тривожності у студентів в умовах війни.....                                                              | 22 |
| 1.6 Психофізіологічні та поведінкові наслідки хронічної тривожності ....                                                        | 24 |
| 1.7 Страх як базова емоція. Психологічна природа та функції страху .....                                                        | 25 |
| 1.8 Класифікація страхів студентів у воєнний час (академічні, соціальні,<br>екзистенційні) .....                                | 27 |
| 1.9 Трансформація страху в хронічний стан та його наслідки .....                                                                | 29 |
| 1.10 Емоційне напруження та його прояви у студентів. Сутність поняття<br>«емоційне напруження» як фази стресової відповіді..... | 30 |
| 1.11 Психофізіологічні та психологічні прояви напруження.....                                                                   | 31 |
| 1.12 Наслідки хронічного емоційного напруження: шлях до вигорання ..                                                            | 33 |
| 1.13 Особливості взаємодії тривожності, страху та емоційного напруження<br>у студентів .....                                    | 35 |
| 1.14 Циклічність взаємодії тривожності, страху та емоційного<br>напруження.....                                                 | 35 |

|                                                                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.15 Психологічна стійкість (життєстійкість) як протекторний фактор....                                                                  | 37        |
| 1.16 Роль копінг-стратегій та соціальної підтримки у подоланні дистресу.                                                                 | 38        |
| Висновки до першого розділу .....                                                                                                        | 41        |
| <b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ<br/>СТАНІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....</b>                                   | <b>44</b> |
| 2.1 Організація, мета та методики дослідження. Мета, завдання та етапи<br>емпіричного дослідження .....                                  | 44        |
| 2.2 Обґрунтування комплексу психодіагностичних методик .....                                                                             | 45        |
| 2.3 Характеристика вибірки та первинний аналіз результатів. Демографічна<br>та соціально-психологічна характеристика вибірки .....       | 47        |
| 2.4 Загальний розподіл студентів за рівнями емоційного напруження .....                                                                  | 49        |
| 2.5 Детальний аналіз результатів психодіагностики. Аналіз рівнів та<br>структури тривожності (Методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна) ..... | 49        |
| 2.6 Аналіз фаз емоційного вигорання (Методика В. В. Бойка) .....                                                                         | 50        |
| 2.7 Узагальнені показники та кореляційний аналіз .....                                                                                   | 52        |
| 2.8 Якісний аналіз результатів онлайн-конференції. Структура та<br>психокорекційна мета конференції .....                                | 54        |
| 2.9 Аналіз індивідуальних типів емоційного реагування на стрес .....                                                                     | 54        |
| 2.10 Узагальнення результатів і психологічна інтерпретація .....                                                                         | 55        |
| 2.11 Ключові тенденції психоемоційного стану студентів в умовах<br>війни.....                                                            | 55        |
| 2.12 Роль саморегуляції та соціальної підтримки як протекторних<br>факторів.....                                                         | 56        |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                                        | 58        |

## РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ, СТРАХУ ТА ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ..... 59

3.1 Тренінгові технології як інструмент психологічної підтримки студентів в умовах війни. Психологічний контекст та обґрунтування необхідності групової роботи ..... 59

3.2 Ключові напрями та принципи тренінгової роботи в кризовому контексті ..... 62

3.3 Очікуваний психотерапевтичний ефект ..... 68

3.4 Програма психологічної підтримки “Точка рівноваги”. Теоретико-методологічні основи програми ..... 69

3.5 Мета та завдання програми "Точка рівноваги" ..... 70

3.6 Методи та організаційні засади програми "Точка рівноваги" ..... 73

3.8 Деталізований тематичний план та зміст занять програми "Точка рівноваги" ..... 78

3.9 Очікувані результати та інструменти моніторингу ..... 84

3.10 Рекомендації та перспективи впровадження програми “Точка рівноваги”. Інституційний рівень: Інтеграція в освітнє середовище..... 84

3.11 Адаптація до онлайн-формату та технологічне забезпечення ..... 85

3.12 Вимоги до підготовки тренерів-психологів ..... 85

3.13 Співпраця та створення комплексної системи підтримки ..... 86

3.14 Моніторинг та довгострокова оцінка ефективності програми "Точка рівноваги" ..... 86

3.15 "Точка рівноваги" як елемент культури психічного здоров'я ..... 90

Висновки до третього розділу ..... 91

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| ВИСНОВКИ.....                    | 93  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... | 97  |
| ДОДАТКИ .....                    | 103 |



## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна Україна переживає визначальний та водночас найбільш трагічний період своєї новітньої історії. Повномасштабна війна, яка стала екзистенційним викликом для державності та самого існування нації, генерує безпрецедентний рівень соціально-психологічного напруження. У таких умовах питання психічного здоров'я, емоційної стабільності та психологічної стійкості населення переходить із площини суто наукового інтересу у площину **стратегічної важливості** для національної безпеки та майбутнього відновлення. Війна виступає як потужний, перманентний та всеохопний стресор, що глибоко трансформує звичний уклад життя, брутально руйнує базове, фундаментальне відчуття безпеки та породжує хронічні стани екзистенційної невизначеності, колективного страху й дифузної, розлитої тривоги.

На тлі цих глобальних суспільних зсувів однією з найбільш сенситивних та водночас вразливих соціально-демографічних груп є **студентська молодь**. Здобувачі вищої освіти опинилися у унікальній ситуації **подвійного навантаження**. З одного боку, вони стикаються з усім спектром воєнних жахів: прямою загрозою життю, досвідом втрат, вимушеного переміщення, тривогою за близьких у зоні бойових дій та колапсом звичного "горизонту планування". З іншого боку, на них продовжує тиснути необхідність виконання академічних вимог, засвоєння складних освітніх програм, формування професійної ідентичності та побудови кар'єрних планів у ситуації, коли саме майбутнє виглядає непевним.

Як справедливо зазначав С. Д. Максименко [33; 10], студентський вік є ключовим сенситивним періодом для становлення системи життєвих цінностей, формування світоглядних позицій та екзистенційних орієнтацій. В умовах війни цей природний процес розвитку набуває **кризового, а подекуди й травматичного характеру**. Зовнішні обставини брутально втручаються у

внутрішній світ молодого людини, руйнуючи її базові уявлення про захищеність, справедливість та прогнозованість майбутнього.

Саме тому проблематика емоційних станів молоді сьогодні набуває гострого практичного значення. Провідні українські вчені (Л. М. Карамушка [8–6], Т. М. Титаренко [37–16], Н. В. Чепелева [44; 19] та ін.), які активно досліджують психологічні наслідки війни, фіксують різке зростання негативних емоційних станів серед студентів. Центральне місце у цій структурі посідає деструктивна "тріада" переживань: **тривожність, страх та емоційне напруження**.

Як вказує Л. М. Карамушка, ці стани, будучи спочатку природною адаптивною реакцією психіки на аномальні обставини, за умов хроніфікації стресу неминуче призводять до психоемоційного виснаження [7, с. 45]. **Тривожність** у цьому контексті втрачає свою мобілізуючу функцію і перетворюється на дезадаптивний, виснажливий фон, що поєднує напружене очікування небезпеки, внутрішній неспокій та почуття безпорадності. **Страх** перестає бути конкретною реакцією на загрозу і стає постійним тлом повсякденності, інфільтруючись у всі сфери життя — від страху за власне життя до страху академічної неуспішності. **Емоційне напруження**, як підкреслює О. І. Бондарчук, виступає прямим наслідком цього перевантаження, призводячи до соматизації, когнітивних порушень і розвитку синдрому "академічного" та "екзистенційного" вигорання ще до початку професійної діяльності [7, с. 89].

Дослідження Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України підтверджують критичність ситуації: понад 70% студентів демонструють підвищений рівень тривожності [7, с. 56]. Н. В. Чепелева вказує на ризик розвитку «кризи ідентичності», коли молода людина втрачає ціннісні орієнтири [45, с. 46]. Водночас, Т. М. Титаренко слушно зауважує, що саме у здатності до переосмислення кризи, у формуванні нових сенсів та життєстійкості лежить ключ до психічної стабільності [37, с. 56].

Таким чином, **актуальність дослідження** визначається глибокою **суперечністю** між, з одного боку, об'єктивним, масштабним зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь та високим ризиком розвитку стійких дезадаптивних станів, і, з іншого боку, гострою практичною потребою у збереженні її психічного здоров'я як запоруки інтелектуального та кадрового майбутнього нації. Ця потреба диктує необхідність розробки ефективних, науково обґрунтованих та доступних програм психологічної підтримки, інтегрованих в освітнє середовище.

**Ступінь розробленості проблеми.** Проблематика емоційних станів, стресу та адаптації студентської молоді глибоко розглядалася у працях вітчизняних (С. Д. Максименко [33; 10], Т. М. Титаренко [37–16], Л. М. Карамушка [6-8], О. І. Бондарчук [7], Н. В. Чепелева [44; 19], І. Пенькова) та зарубіжних (Р. Лазарус [54], К. Маслач [55; 25], Ч. Спілбергер) вчених. Проте більшість фундаментальних досліджень стосувалися умов мирного часу, аналізуючи переважно академічний або професійний стрес. Наукові роботи, що з'явилися після 2014 року, фіксували реакцію на "гібридну" загрозу. Натомість, систематичні дослідження, які б комплексно аналізували емоційні стани здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни та пропонували б валідні моделі психологічного втручання, поки що перебувають на етапі активного становлення. Ця відносна наукова лакуна визначає новизну та високу практичну затребуваність даної магістерської роботи.[50, с.11]

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано в межах науково-дослідної роботи в Донецькому Національному Університеті за темою «Особливості психоемоційних станів здобувачів вищої освіти»

**Об'єкт дослідження:** емоційна сфера особистості здобувача вищої освіти.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості, чинники, динаміка та прояви тривожності, страху, емоційного напруження у студентів в умовах війни, а також шляхи та методи їхньої психокорекції засобами тренінгової програми.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити специфіку негативних емоційних станів (тривожності, страху, емоційного напруження) у студентів в умовах війни, та на цій основі розробити, апробувати й обґрунтувати програму психологічної підтримки «Точка рівноваги», спрямовану на їх гармонізацію та розвиток стресостійкості.

**Гіпотеза дослідження:** ми припускаємо, що емоційний стан студентів в умовах війни характеризується підвищеним рівнем тривожності, страху та емоційного напруження, що корелює з ознаками емоційного вигорання. Цілеспрямована психологічна програма, заснована на поєднанні когнітивних, тілесно-зорієнтованих технік та групової рефлексії, дозволить суттєво знизити рівень негативних переживань та підвищити показники емоційної саморегуляції учасників.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити глибокий теоретичний аналіз наукової літератури для визначення сутності, структури, функцій та чинників розвитку емоційних станів, зокрема тривожності, страху та емоційного напруження у студентському віці в кризових умовах війни.
2. Розглянути ключові психологічні ресурси особистості, що сприяють подоланню негативних емоційних станів, зокрема копінг-стратегії та механізми психологічної стійкості.
3. Організувати та провести комплексне емпіричне дослідження для діагностики актуальних рівнів та якісних особливостей прояву тривожності, страху та емоційного виснаження серед здобувачів вищої освіти, поєднавши кількісні та якісні методи аналізу.
4. На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних розробити, детально описати та обґрунтувати комплексну програму психологічної підтримки "Точка рівноваги", спрямовану на зниження рівня негативних

емоційних станів, профілактику вигорання та розвиток навичок саморегуляції у студентів.

**Методи дослідження:** Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

- *Теоретичні:* метод системного аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації наукових даних з психології емоцій, психології стресу та кризової психології для побудови теоретичної моделі дослідження;
- *Емпіричні:* психодіагностичне тестування за допомогою валідних та надійних методик (методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка [2], шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, інтегральна методика психічного вигорання, авторський опитувальник самооцінки емоційної регуляції); спостереження під час онлайн-конференції; формувальний експеримент (розробка та апробація програми «Точка рівноваги»);
- *Методи обробки даних:* кількісний (статистичний аналіз середніх значень, відсотковий розподіл) та якісний (інтерпретація, узагальнення, контент-аналіз зворотного зв'язку) аналіз отриманих емпіричних результатів.

**Наукова новизна** роботи полягає у тому, що:

- *вперше* здійснено комплексний аналіз "тріади" емоційних станів (тривоги, страху, напруження) студентів в умовах саме тривалої повномасштабної війни;
- *уточнено* психологічний зміст та особливості прояву цих станів у студентської молоді, яка поєднує навчальну діяльність з переживанням екзистенційної загрози;
- *доведено* взаємозв'язок між високим рівнем ситуативної тривожності та ранніми ознаками емоційного вигорання у студентів;
- *отримало подальший розвиток* поєднання кількісних (психодіагностичних) та якісних (групова рефлексія) методів дослідження емоційної сфери;

- *розроблено та науково обґрунтовано* програму психопрофілактики «Точка рівноваги», адаптовану до кризових реалій та можливостей онлайн-взаємодії.

**Теоретичне значення** роботи полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про вплив екстремальних воєнних чинників на емоційну сферу особистості на етапі її становлення. Робота інтегрує та доповнює сучасні українські наукові підходи до проблеми стресу, травми, адаптації та резилієнтності молоді, надаючи цінний матеріал для подальших досліджень у галузі вікової, педагогічної та кризової психології.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає у тому, що розроблена програма «Точка рівноваги» та сформульовані методичні рекомендації є **готовим психопрофілактичним інструментарієм**. Вони можуть бути безпосередньо імплементовані у діяльність практичних психологів, психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів академічних груп та соціальних педагогів. Використання цих матеріалів дозволить надавати своєчасну та кваліфіковану допомогу студентам, проводити ефективну профілактику емоційного вигорання, цілеспрямовано розвивати навички емоційної саморегуляції та посилювати загальну психологічну стійкість молоді.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення, емпіричні результати та практичні розробки магістерської роботи були представлені, обговорені та отримали схвалення на GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION конференції (м. Київ, 2025 р.).

**Публікації.** За темою дослідження опубліковано 2 тези доповіді у збірнику матеріалів конференції.

**Структура роботи.** Магістерська робота логічно побудована відповідно до мети та завдань дослідження. Вона складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел 26 та додатків. Загальний обсяг роботи — 141 сторінок, з них основного тексту — 97 сторінок. Робота містить 7 таблиць та 2 рисунків.

**Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи.** Рябцева О.В «Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни» 17-19.11. Київ, Україна 2025 XI Міжнародна науково-практична конференція GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION, Збірник: INNOVATIONS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION PROCEEDINGS OF I INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE OCTOBER 2-4, 2025 VANCOUVER 2025 сторінка 260.

**Структура роботи.** Тези наукової доповіді складаються з одного ступного блоку, частин чотирьох основних, одного висновку та одинадцять джерел.

**Тези:** Рябцева О.В «Психологічні прояви стресу та тривожності у здобувачів вищої освіти» Українська науково конференція -практична GLOBAL TRENDS IN SCIENCE, Збірник: GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION. PROCEEDINGS OF XI INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE NOVEMBER 17-19, 2025 KYIV 2025 сторінка 713.

**Структура роботи.** Тези наукової доповіді складаються з одного ступного блоку, частин чотирьох основних, одної мети-дослідження, одного основного розділу, одного висновку та п'яти використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Визначення емоційних станів. Сутність та диференціація ключових понять: емоція, почуття, настрої, стан

Емоційні стани є невід’ємною та фундаментальною складовою психічного життя людини. Вони виконують життєво важливі функції, оскільки визначають суб'єктивне забарвлення її реакцій на зовнішні та внутрішні події, значною мірою формують поведінкові стратегії, безпосередньо впливають на когнітивні процеси (пам'ять, увагу, мислення) та якість соціальної взаємодії. У психологічній науці “емоційний стан” найчастіше розглядається як цілісний психічний процес середньої тривалості, який відображає загальне суб'єктивне емоційне самопочуття індивіда в певний, достатньо тривалий момент його життєдіяльності [42, с. 45]. Це своєрідне “емоційне тло”, на якому розгортаються всі інші психічні процеси.[32, с. 77]

Видатний український психолог Г. С. Костюк надавав великого значення саме регулятивній функції цих станів. За його визначенням, емоційні стани є “динамічними системами психічного відображення дійсності, що узгоджують поведінку особистості з її актуальними потребами та можливостями” [37, с. 112]. Ця класична характеристика підкреслює глибоку “адаптивну природу” емоційних станів — їхню ключову роль у регуляції діяльності людини, мобілізації її енергетичних та психічних ресурсів, а також у забезпеченні та підтримці її загальної психічної рівноваги.[4, с.150]

У контексті сучасної української психології, зокрема в працях С. Д. Максименка, емоційний стан трактується як стійкий та інтегративний психічний феномен. Він інтегрує у собі:

1. Суб'єктивні переживання (почуття задоволення, тривоги, смутку тощо).
2. Оціночний компонент (ставлення до ситуації, до себе в ній).

3. Фізіологічні реакції (зміни в серцево-судинній, дихальній, ендокринній системах).

4. Поведінкові прояви (міміка, пантоміміка, інтонації голосу та готовність до певних дій) [33, с. 45].

Таким чином, згідно з цим підходом, емоційний стан не обмежується лише внутрішнім, суб'єктивним почуттям. Він відображає комплексну, системну реакцію організму та психіки на зміни умов життєдіяльності, виконуючи функцію орієнтира для особистості у її взаємодії зі світом.

Для глибокого розуміння природи емоційних станів важливо чітко розмежовувати їх від суміжних понять, таких як «емоція» та «настрій», які часто вживаються як синоніми у повсякденному мовленні.

Як влучно зазначає Т. М. Титаренко, емоція — це, як правило, короткочасна, але інтенсивна психічна реакція на конкретну ситуацію, подію чи об'єкт. Вона супроводжується яскраво вираженими фізіологічними змінами та поведінковими імпульсами [37, с. 78]. Емоції (наприклад, гнів, здивування, радість) є "сигнальними" — вони швидко виникають і швидко згасають, інформуючи нас про те, що відбувається "тут і зараз". [48, с.33]

Емоційний стан (наприклад, тривожність, напруження, апатія), на відміну від емоції, є більш тривалим, стійким та "розлитим". Він може формуватися на основі низки послідовних емоційних переживань або під впливом тривалих життєвих обставин. Емоційний стан характеризується меншою інтенсивністю, але більшою стабільністю та тривалістю, він суттєво впливає на загальний тонус особистості, її мислення, продуктивність діяльності та соціальну поведінку. [28, с.22]

Нарешті, настрої — це ще більш тривалий, але, як правило, слабо виражений (низькоінтенсивний) емоційний фон, який часто є "безоб'єктним", тобто не має чіткої прив'язки до конкретної ситуації. Настрої (наприклад,

батьорий, пригнічений) забарвлює все сприйняття світу особистістю протягом годин, днів або навіть тижнів.

Отже, емоційні стани посідають проміжне місце за тривалістю та інтенсивністю між швидкими "спалахами" емоцій та довготривалим "тлом" настрою. Вони є динамічними утвореннями, які можуть змінюватися під впливом як зовнішніх обставин, так і внутрішньої роботи особистості над собою (саморегуляції). Саме тому вивчення емоційних станів, особливо в кризових умовах, набуває виняткової важливості, адже вони є індикатором психічної адаптації особистості.

Настрій розглядається як фоновий емоційний стан, який створює загальний емоційний тон життєдіяльності людини. За словами О. І. Бондарчук настрій є "дифузним емоційним тлом, що впливає на сприйняття світу, визначаючи характер і спрямованість інших психічних процесів" [7, с. 34]. Таким чином, емоційний стан можна вважати інтеграцією ситуативних емоцій та більш тривалих емоційних флуктуацій, які визначають стійкість поведінкових реакцій людини.[22, с. 71]

На думку Н. В. Чепелевої, емоційний стан є своєрідним "емоційним фоном особистості", що формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. До зовнішніх чинників належать соціальні умови, міжособистісні взаємини, економічна нестабільність, воєнна загроза тощо, тоді як внутрішніми виступають індивідуально-психологічні особливості, рівень емоційного інтелекту, самооцінка та життєві цінності [44, с. 26].

Емоційний стан виконує регулятивну функцію, забезпечуючи узгодженість між потребами особистості та можливостями середовища. У ситуаціях стресу або небезпеки (зокрема під час війни) емоційні стани набувають домінантного характеру — вони визначають поведінкові реакції, рівень тривожності, здатність до адаптації та підтримання внутрішньої рівноваги [49, с. 52].

Таким чином, емоційний стан є інтегративною характеристикою психіки, що поєднує ситуативні емоційні реакції з тривалішими переживаннями та створює основу для формування індивідуального стилю емоційного реагування.[58, с.7]

Його розуміння є ключовим у контексті психологічної допомоги, особливо в умовах воєнних дій, коли емоційна стабільність стає важливим чинником виживання, мотивації та психологічної стійкості. [59, с.6]

## **1.2 Функції емоційних станів у кризовому контексті**

Емоційні стани є важливим регулятором психічної діяльності людини, адже вони не лише відображають внутрішнє переживання, а й визначають напрямок поведінки, інтенсивність активності та якість соціальної взаємодії. Як зазначає С. Д. Максименко, емоції й емоційні стани виступають природним механізмом пристосування особистості до навколишнього середовища, слугуючи показником гармонії або дисгармонії між внутрішніми потребами й зовнішніми умовами [33, с. 52].

В українській психологічній традиції виділяють кілька провідних функцій емоційних станів: регулятивну, мотиваційну, комунікативну та захисну. Кожна з них забезпечує певний аспект психічного життя особистості та проявляється у різних видах діяльності.[31, с. 30]

### **Регулятивна функція**

Ця функція визначає здатність емоційних станів впливати на поведінку, спрямовуючи її відповідно до ситуації. Згідно з \*\*О. В. Бондарчук\*\*, емоційні стани виступають внутрішнім сигналом, який допомагає людині адаптувати свої дії, приймати рішення, змінювати поведінкові стратегії залежно від емоційного фону. В умовах війни, наприклад, емоційна напруга чи страх можуть виступати як попереджувальні реакції, що підвищують пильність і допомагають уникати небезпеки, тоді як надмірна тривожність може блокувати активність [7, с. 38].

### **Мотиваційна функція**

Як зазначає Н. М. Карамушка, емоційні стани є тісно пов'язаними з мотивацією, оскільки саме через емоційне забарвлення людина оцінює значущість подій і визначає пріоритети власної діяльності. Позитивні емоційні стани стимулюють пізнавальну активність, підвищують продуктивність навчання, тоді як негативні — можуть знижувати рівень саморегуляції. Для студентів в умовах війни мотиваційна функція емоцій набуває особливого значення, адже емоційна стабільність стає умовою збереження інтересу до освіти та майбутнього [33, с. 57].

### **Комунікативна функція**

Емоції виконують також важливу роль у процесах міжособистісної взаємодії. Т. М. Титаренко підкреслює, що емоційні стани є каналом невербальної комунікації, який передає інформацію про внутрішні переживання людини іншим членам соціуму [37, с. 81]. В умовах соціальної невизначеності, яку переживає студентська молодь під час війни, емоційна комунікація сприяє відновленню почуття спільності, підтримки та взаєморозуміння. У контексті освітнього процесу це проявляється у здатності викладачів і студентів розпізнавати емоційний стан одне одного, що підвищує ефективність спілкування.[57, с. 75]

### **Захисна функція**

За визначенням С. Д. Максименка, емоційні стани виконують захисну функцію, оскільки вони мобілізують адаптивні ресурси організму у відповідь на загрозу. У стресових ситуаціях емоційна реакція (зокрема страх чи тривога) спричиняє фізіологічну активацію, що допомагає особистості сконцентруватися й швидко реагувати [33, с. 52]. Проте Н. В. Чепелева зауважує, що тривале перебування у стані емоційного напруження без можливості розрядки може призводити до виснаження й розвитку емоційного вигорання [44, с. 28].

### **Інтегративне значення емоційних функцій**

Усі функції емоційних станів взаємопов'язані між собою. Вони створюють цілісну систему регуляції, яка забезпечує адаптацію особистості в мінливих і стресогенних умовах. Як підкреслює Т. М. Титаренко, ефективність функціонування емоційної сфери безпосередньо впливає на психічне здоров'я та життєстійкість людини. В умовах війни ця цілісність порушується, тому важливою стає роль психологічної підтримки, спрямованої на відновлення емоційної регуляції [37, с. 82].

Отже, емоційні стани виконують багатофункціональну роль у житті особистості. Вони забезпечують адаптацію, сприяють мотивації діяльності, комунікації та збереженню психічної рівноваги. Порушення функціонування емоційної системи, як свідчать дослідження українських науковців, призводить до розладів поведінки, зниження когнітивної активності та розвитку психоемоційної дезадаптації.[47, с.80]

### **1.3 Психофізіологічні аспекти емоційних станів у стресі**

Емоційні стани є не лише психологічним, а й тілесним феноменом, що проявляється через складну взаємодію нервової, ендокринної та вегетативної систем організму. Як зазначає Максименко, будь-який емоційний стан супроводжується змінами у частоті серцевих скорочень, диханні, артеріальному тиску, електропровідності шкіри, а також рівні гормонів стресу — зокрема адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Ці реакції забезпечують адаптивну готовність організму до дії, сприяючи мобілізації енергетичних ресурсів у відповідь на зовнішні виклики [33, с. 52].

Згідно з дослідженнями Бондарчук, короткочасні емоційні зміни мають стимулюючу функцію, підвищують пильність, концентрацію уваги та швидкість прийняття рішень [7, с. 40]. Проте тривале перебування у стані емоційної напруги або тривоги призводить до виснаження нервової системи, погіршення когнітивних процесів і соматичних порушень.

Карамушка підкреслює, що в умовах освітньої діяльності, особливо під час воєнного стану, емоційні перевантаження студентів мають виразний

психофізіологічний вимір. Постійна тривога, інформаційний тиск і невизначеність активують симпатичну нервову систему, що проявляється у розладах сну, підвищеній втомлюваності, головному болю та зниженні навчальної ефективності [37, с. 60].

На думку Титаренко, емоційна регуляція є ключовим чинником підтримання психофізіологічної рівноваги. Здатність усвідомлювати й коригувати власні емоційні реакції допомагає знизити рівень внутрішньої напруги, запобігає розвитку психосоматичних симптомів і сприяє адаптації до стресових умов [37, с.85].

Як зазначає Чепелева, психофізіологічні прояви емоційних станів студентів у період соціальної нестабільності можна розглядати як індикатор їхнього загального психоемоційного благополуччя. Хронічне емоційне виснаження, яке супроводжується соматичними скаргами, свідчить про високу ймовірність формування станів професійного або навчального вигорання [44, с. 30].

Отже, психофізіологічні механізми емоційних станів забезпечують зв'язок між тілесним і психічним рівнями функціонування особистості, а їх дисбаланс — є однією з основних причин зниження адаптаційних можливостей у сучасних умовах стресу та невизначеності.[4, с.67]

#### **1.4 Тривожність як психологічний стан студентської молоді** **Поняття тривожності: ситуативна та особистісна**

Тривожність посідає центральне місце серед емоційних станів, що визначають адаптаційні реакції особистості, особливо в умовах невизначеності та загрози. В українській психології, зокрема у працях Т. М. Титаренко, тривожність розглядається як комплексна інтегральна характеристика психіки. Вона проявляється не лише як суб'єктивний неспокій чи напружене очікування негативних подій, але й як стан підвищеної психофізіологічної збудливості, що супроводжується напруженням уваги та загальним відчуттям емоційного неблагополуччя [37, с. 82]. С. Д. Максименко визначає її як стан, що

характеризується підвищеною емоційною збудливістю та передчуттям небезпеки [33, с. 49].

Фундаментально важливим для розуміння тривожності є розрізнення двох її форм, запропоноване Ч. Спілбергером і широко використовуване в сучасній діагностиці:

**1. Ситуативна тривожність (State Anxiety):** Це тимчасовий емоційний стан або реакція, що характеризується суб'єктивно пережитими почуттями напруги, побоювання, нервозності та занепокоєння, а також активацією вегетативної нервової системи. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію, яку людина сприймає як загрозову (наприклад, іспит, публічний виступ, повітряна тривога). Її інтенсивність залежить від об'єктивної небезпеки та суб'єктивної її оцінки. Цей стан є короткочасним і зникає разом із ситуацією або адаптацією до неї [44, с. 31].

**2. Особистісна тривожність (Trait Anxiety):** Це стійка індивідуальна риса, яка характеризує схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них станом тривоги. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні бачити небезпеку там, де її об'єктивно немає, і їхня ситуативна тривожність виникає частіше та є інтенсивнішою [37, с. 84]. Ця риса формується під впливом генетичних факторів, досвіду ранніх стосунків та соціального оточення [7, с. 40].

В умовах війни ці два типи тривожності вступають у складну взаємодію. Постійні зовнішні загрози (джерело ситуативної тривоги) діють як тригер, що активує та посилює вже наявну особистісну тривожність.[29, с. 44] У результаті, ситуативна тривога перестає бути короткочасною реакцією і може перерости у хронічний стан, особливо у людей з високим базовим рівнем особистісної тривожності. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для діагностики та вибору стратегій психологічної допомоги студентам.[46, с.37]

## **1.5 Фактори виникнення тривожності у студентів в умовах війни**

Тривожність у студентської молоді є полідетермінованим явищем, яке формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів. Традиційно виділяють кілька груп:

**Академічні стресори:** Навчальний процес у ЗВО сам по собі є джерелом значного стресу – високі вимоги, великі обсяги інформації, іспитова напруга, необхідність самоорганізації, конкуренція. Це може провокувати тривогу щодо успішності, страх невдачі, переживання щодо майбутньої кар'єри [33, с. 62].

**Соціальні фактори:** Період студентства – це час активної соціалізації, побудови нових стосунків, адаптації до колективу. Труднощі у спілкуванні з одногрупниками чи викладачами, страх соціальної оцінки, неприйняття чи самотності можуть стати вагомими чинниками тривожності [37, с. 85].

**Особистісні чинники:** Індивідуальні особливості, такі як низька самооцінка, перфекціонізм, високий нейротизм, низький рівень самоконтролю, негативний попередній досвід (наприклад, булінг у школі) можуть значно підвищувати схильність до тривожних реакцій [44, с. 33].

Однак війна внесла кардинальні зміни у цю структуру факторів. Вона додала новий, домінуючий шар екзистенційних загроз, який не просто існує паралельно, а багатократно підсилює вплив усіх попередніх стресорів:

- **Пряма загроза життю та безпеці:** Повітряні тривоги, обстріли, перебування у небезпечних регіонах або тривога за близьких, що там знаходяться.
- **Тотальна невизначеність майбутнього:** Руйнування планів (навчання, кар'єра, особисте життя), неможливість прогнозувати навіть найближчі події.
- **Інформаційний тиск:** Постійний потік тривожних новин, часто суперечливих або маніпулятивних, що підтримує стан гіперпильності.
- **Соціально-економічна нестабільність:** Фінансові труднощі, втрата житла чи роботи (у студентів або їхніх родин), вимушене переміщення.

- **Травматичний досвід:** Безпосереднє зіткнення з насильством, втрата близьких, досвід окупації чи біженства.[63, с. 68]

Ці зовнішні фактори [33, с. 54] стають постійним тлом, на якому академічні та соціальні труднощі сприймаються значно гостріше. Відчуття "чи має сенс зараз вчитися?" стає поширеним, підбиваючи навчальну мотивацію. За даними Інституту психології імені Г. С. Костюка, понад 70% студентів у воєнний період відчують підвищену тривожність, яка негативно впливає на їхню здатність концентруватися та засвоювати навчальний матеріал [37, с. 16].

### **1.6 Психофізіологічні та поведінкові наслідки хронічної тривожності**

Тривожність – це не лише суб'єктивне переживання, але й складний психофізіологічний стан. Як зазначалося (1.3), вона супроводжується активацією симпатичної нервової системи та викидом гормонів стресу, що проявляється у прискореному серцебитті, підвищеному м'язовому тонусі (особливо в ділянці шиї, плечей), поверхневому диханні, змінах апетиту, порушеннях сну (труднощі із засинанням, часті пробудження, кошмари) [45, с. 55].

Якщо ситуативна тривога є короткочасною мобілізацією, то хронічна тривожність, яка часто розвивається в умовах війни, призводить до виснаження адаптаційних механізмів та має низку негативних наслідків:

- **Когнітивні порушення:** Погіршення концентрації уваги ("тунельне мислення"), труднощі із запам'ятовуванням нової інформації, зниження гнучкості мислення, нав'язливі думки (румінації).[5, с. 32]
- **Емоційне вигорання:** Хронічна тривога є одним із ключових факторів розвитку емоційного вигорання, що проявляється у відчутті постійної втоми, емоційному спустошенні, цинізмі та знеціненні діяльності (включно з навчанням) [37, с. 42].
- **Депресивні стани:** Тривала тривожність часто супроводжується або переходить у депресивні розлади, що характеризуються пригніченим настроєм, ангедонією (втратою здатності відчувати задоволення), апатією.

- **Соматичні порушення:** Хронічний стрес, пов'язаний з тривогою, може призводити до розвитку або загострення психосоматичних захворювань (головний біль напруги, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, серцево-судинні розлади).[10, с.44]
- **Поведінкові зміни:** Тривожність часто веде до унікаючої поведінки (уникнення ситуацій, що провокують тривогу, наприклад, соціальних контактів, виступів, складних завдань), прокрастинації, соціальної ізоляції, дратівливості у спілкуванні, що ще більше погіршує соціальну адаптацію та знижує ефективність комунікації [33, с. 63].

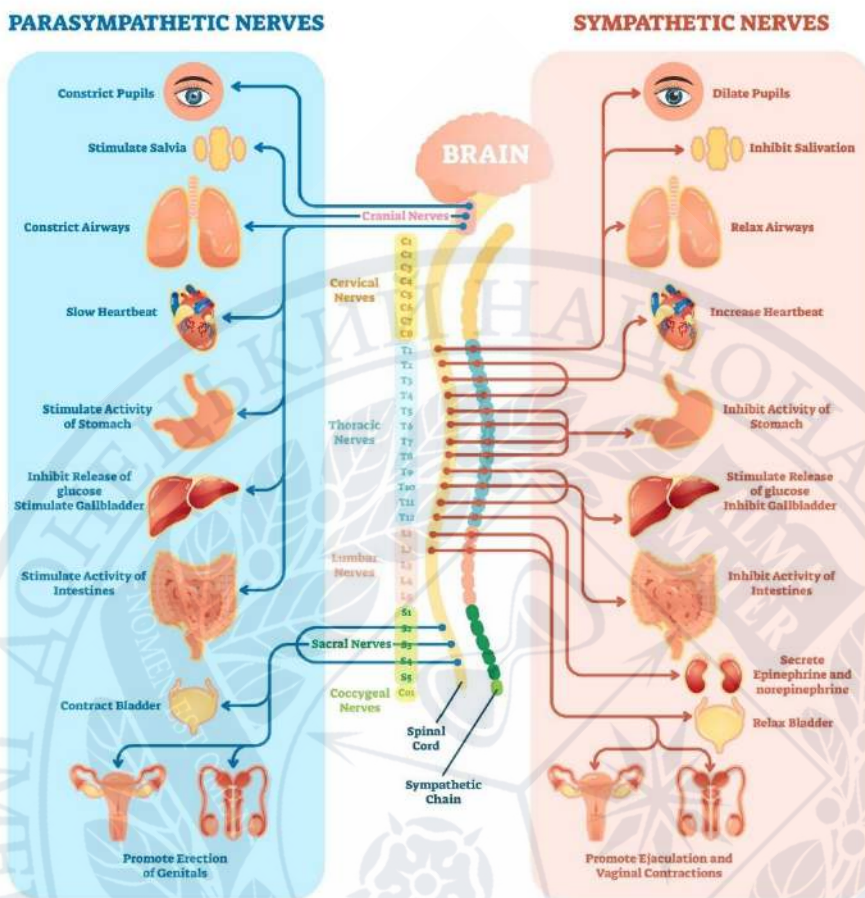
Таким чином, хронічна тривожність у студентів в умовах війни є серйозною проблемою, що комплексно впливає на їхнє психічне здоров'я, навчальну успішність та соціальне життя. Це підкреслює нагальну необхідність застосування комплексних стратегій подолання, що включають когнітивні (переосмислення, самоконтроль) [37, с. 87], поведінкові (режим дня, релаксація) [44, с. 34] та соціальні (звернення по допомогу, групова підтримка) [33, с. 65] методи, які дозволять знизити рівень тривожності та покращити адаптацію студентів до складних умов.[61, с. 120]

### **1.7 Страх як базова емоція. Психологічна природа та функції страху**

Страх належить до фундаментальних, базових емоцій людини, що має глибоке еволюційне коріння та відіграє критичну роль у виживанні виду. Це складний психофізіологічний стан, що виникає у відповідь на сприйняття реальної чи уявної загрози біологічному, психологічному або соціальному існуванню [37, с. 88]. Як зазначає С. Д. Максименко, первинна захисна функція страху спрямована на збереження життя та негайну адаптацію до умов небезпеки [33, с. 56]. Ця функція реалізується через миттєву мобілізацію ресурсів організму.

На психофізіологічному рівні страх запускає каскад реакцій, відомий як "бий, біжи або замри".

## PARASYMPATHETIC AND SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEMS



Відбувається потужна активація симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (НРА-axis): прискорюється серцебиття, підвищується артеріальний тиск, зростає рівень глюкози в крові, виділяються гормони стресу (адреналін, норадреналін, кортизол). Вся енергія організму спрямовується на забезпечення готовності до негайної дії – протистояння загрози, втечі від неї або, в деяких випадках, завмирання (іммобілізації) [33, с. 57].

На психологічному рівні страх супроводжується звуженням уваги (концентрація на джерелі загрози), загостренням сприйняття та специфічним суб'єктивним переживанням небезпеки.[11, с. 99]

Принципово важливо відрізнити страх від тривожності. Як зазначалося раніше (1.2.1), тривожність – це дифузне, часто "безпредметне" очікування

потенційної загрози у майбутньому. Страх, натомість, завжди має чіткий об'єкт та конкретну причину "тут і зараз". Тривожність може бути фоном ("Щось погане може статися"), тоді як страх – це гостра реакція на подію ("Лунає сирена – це небезпечно!").[61, с. 65]

Однак функції страху не обмежуються лише біологічним виживанням. Н.В. Чепелева слушно підкреслює його когнітивну та соціальну роль [44, с. 35]. Страх є потужним механізмом навчання:

- **Формування досвіду:** Переживаючи страх (наприклад, доторкнувшись до гарячого) і уникаючи його джерела, ми формуємо стійкі адаптивні поведінкові патерни.
- **Розвиток обачності:** Страх сприяє розвитку обережності, здатності до прогнозування та оцінки ризиків.
- **Соціальна регуляція:** Соціальні страхи (осуду, відторгнення, покарання) відіграють ключову роль у засвоєнні та дотриманні суспільних норм і правил.

О. І. Бондарчук наголошує на подвійному потенціалі страху: конструктивному та деструктивному [7, с. 45]. У помірному прояві він стимулює пильність, самоконтроль, активізує мислення для пошуку виходу. Проте при надмірній інтенсивності або хронічному перебігу страх може паралізувати волю, дезорганізовувати мислення, знижувати когнітивні здібності (особливо пам'ять та здатність до навчання) і призводити до панічних атак або стану вивченої безпорадності (за М. Селігманом)

### **1.8 Класифікація страхів студентів у воєнний час (академічні, соціальні, екзистенційні)**

В умовах війни психологічний ландшафт страхів студентської молоді стає особливо складним та багатошаровим. Аналізуючи праці Н. М. Карамушки [33, с. 66] та інших українських дослідників, можна виділити три основні категорії страхів, які взаємодіють та посилюють одна одну:

**1. Академічні страхи:** Це страхи, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом. В умовах війни вони не зникають, а навпаки, можуть загострюватися через реальні труднощі (дистанційне навчання, перебої зі зв'язком та світлом, неможливість сконцентруватися) та через знецінення важливості навчання на тлі екзистенційних загроз.[12, с. 204]

Конкретні прояви: Страх не впоратися зі складністю матеріалу; страх провалити іспит чи залік; страх відрахування; страх публічних виступів (навіть онлайн); страх "відстати" від однокурсників; страх невизначеності щодо майбутньої професії та її затребуваності після війни.[26, с. 86]

**2. Соціальні страхи:** Студентський вік – період інтенсивної соціалізації. Війна часто руйнує звичні соціальні зв'язки (вимушене переміщення, розрив стосунків, перехід в онлайн).

Конкретні прояви: Страх самотності та ізоляції; страх бути неприйнятим у новому колективі (для ВПО); страх конфліктів (з одногрупниками, викладачами, сусідами по гуртожитку); страх осуду за свої почуття, думки чи поведінку (наприклад, "недостатню патріотичність" або навпаки).

**3. Екзистенційні страхи:** Це найбільш глибокі страхи, пов'язані з безпосередньою загрозою життю, безпеці та базовим основам існування. В умовах війни вони виходять на перший план і стають домінуючим фоном для всіх інших переживань.

Конкретні прояви: Страх смерті(власної або близьких); страх фізичного ушкодження, каліцтва; страх втрати дому, майна; страх перед майбутнім (тотальна невизначеність); страх втрати контролю над власним життям; страх втрати сенсу (навчання, життя загалом); страх зробити "неправильний" життєвий вибір в умовах кризи.

Важливо розуміти, що в умовах війни екзистенційні страхи не просто додаються до академічних та соціальних, а якісно змінюють їхнє сприйняття. Академічна невдача може сприйматися не просто як прикрість, а як "остаточний

крах" на тлі загальної нестабільності. Конфлікт з одноклассником може переживатися як повна втрата соціальної опори.[17, с144]

### 1.9 Трансформація страху в хронічний стан та його наслідки

Ключова проблема страху в умовах тривалої війни полягає в його трансформації з гострої, ситуативної, адаптивної реакції на конкретну небезпеку в хронічний, дифузний, дезадаптивний емоційний стан. Коли джерела загрози (обстріли, новини, невизначеність) стають постійними і непередбачуваними, психіка не має можливості повернутися до стану спокою. Система "бий-біжи-замри" залишається перманентно активованою.[25, с.44]

Це призводить до хронічного стресу та виснаження психофізіологічних ресурсів. Постійно підвищений рівень кортизолу та адреналіну негативно впливає на роботу мозку (особливо гіпокампу, відповідального за пам'ять) та імунну систему [33, с. 57]. Як свідчать дані Інституту психології імені Г. С. Костюка, такий хронічний страх у студентів призводить до:

- **Розладів сну:** Безсоння, часті пробудження, кошмари.

Нав'язливих думок та образів (румінацій): Постійне "прокручування" тривожних новин, сценаріїв майбутнього, спогадів про небезпечні події.

- **Відчуття безпорадності та апатії:** Втрата віри у можливість впливати на ситуацію, зниження мотивації до будь-якої діяльності, включно з навчанням [37, с. 19]. Підвищеної дратівливості та емоційної лабільності.
- **Когнітивних порушень:** Труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті.
- **Психосоматичних симптомів:** Головний біль, проблеми зі шлунком, болі в м'язах [7, с. 44].

Хронічний страх тісно пов'язаний з емоційним напруженням (Розділ 1.4) і є одним із ключових чинників, що ведуть до емоційного вигорання. Він також

негативно впливає на соціальну взаємодію, посилюючи ізоляцію та недовіру [33, с. 68].

Водночас, Т. М. Титаренко підкреслює, що досвід подолання страху може стати джерелом особистісного зростання, посилення життєстійкості та формування нових цінностей [37, с. 89]. Це можливо за умови активного застосування адаптаційних механізмів:

- **Когнітивних стратегій:** Реалістична оцінка загрози, переосмислення, фокусування на тому, що під контролем [37, с. 90].
- **Поведінкових стратегій:** Техніки релаксації, контроль дихання, поступова експозиція (за можливості) до ситуацій, що викликають страх [44, с. 36].
- **Соціальних стратегій:** Пошук та прийняття підтримки, участь у групах взаємодопомоги [33, с. 70].

Розуміння цієї подвійної природи страху – як руйнівного фактору при хронізації та як потенційного стимулу до зростання при активному подоланні – є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентів в умовах війни.

#### **1.10 Емоційне напруження та його прояви у студентів. Сутність поняття «емоційне напруження» як фази стресової відповіді**

Емоційне напруження є одним із ключових негативних емоційних станів, що неминуче супроводжує діяльність людини у складних, невизначених або загрозливих ситуаціях. Воно виступає як інтегральна психофізіологічна реакція організму на дію інтенсивних стресорів. У працях академіка С. Д. Максименка емоційне напруження визначається як "стан внутрішнього психоемоційного напруження, який виникає внаслідок дії інтенсивних зовнішніх або внутрішніх подразників і характеризується мобілізацією ресурсів організму для подолання труднощів" [33, с. 59].

Це визначення підкреслює первинно адаптивну, мобілізаційну природу даного стану. По суті, емоційне напруження є психологічним еквівалентом

першої ("тривоги") та другої ("опору") фаз Загального Адаптаційного Синдрому (ЗАС), описаного Гансом Сельє. Коли особистість стикається зі значущим викликом – чи то внутрішнім (страх невдачі перед іспитом, переживання невизначеності), чи то зовнішнім (повітряна тривога, тривожні новини, конфлікт) – її психіка та тіло автоматично переходять у режим підвищеної готовності, мобілізуючи всі наявні ресурси.

На відміну від більш конкретних емоцій, таких як страх (реакція на чітку загрозу) чи тривожність (очікування невизначеної загрози), емоційне напруження має більш загальний та дифузний характер. Воно охоплює всю психічну діяльність особистості, створюючи специфічний фон. Т. М. Титаренко слушно зауважує, що емоційне напруження часто виступає інтегральним наслідком взаємодії кількох негативних емоційних станів — тривоги, страху, роздратування, фрустрації, відчаю — і набуває стійкості (стає хронічним) за умов тривалого, невинного впливу стресових факторів [37, с. 91]. Саме така ситуація характерна для умов війни, де стресори діють перманентно.

О. І. Бондарчук підкреслює двоїсту природу емоційного напруження [7, с. 47]. Коли воно є короточасним та помірним, воно виконує адаптивну функцію: допомагає мобілізувати сили, загострює увагу, прискорює реакції, підвищує працездатність та продуктивність (наприклад, перед іспитом). Однак у випадках тривалого, інтенсивного або некерованого напруження цей стан стає дезадаптивним: він виснажує нервову та ендокринну системи, порушує когнітивні процеси, погіршує самопочуття та веде до розвитку патологічних станів. В умовах війни саме ризик хронізації емоційного напруження є найбільшою загрозою для психічного здоров'я студентів.

### **1.11 Психофізіологічні та психологічні прояви напруження**

Стан емоційного напруження має чітко виражені прояви на всіх рівнях функціонування особистості – від фізіології до поведінки.

### **Психофізіологічні прояви:**

Емоційне напруження безпосередньо пов'язане з активацією симпатико-адреналової системи та осі "гіпоталамус-гіпофіз-наднирники" (HPA-axis). Це призводить до каскаду фізіологічних змін, спрямованих на мобілізацію енергії [33, с. 60]:

- **Серцево-судинна система:** Прискорене серцебиття (тахікардія), підвищення артеріального тиску.
- **Дихальна система:** Прискорене, часто поверхнєве дихання.
- **М'язова система:** Підвищений тонус скелетних м'язів (м'язова напруга), особливо в ділянці ший, плечового поясу, спини, щелеп. Це підготовка до реакції "бий або біжи".
- **Ендокринна система:** Підвищення рівня "гормонів стресу" – адреналіну, норадреналіну та кортизолу в крові. Це забезпечує мобілізацію енергетичних ресурсів (глюкози).
- **Вегетативна нервова система:** Можливі прояви, як-от пітливість долонь, сухість у роті, розширення зіниць.
- **Порушення вітальних функцій:** При тривалому напруженні часто виникають розлади сну (безсоння, труднощі із засинанням, часті пробудження), порушення апетиту (втрата або, навпаки, "заїдання" стресу), проблеми з травленням.

### **Психологічні прояви:**

На психологічному рівні емоційне напруження проявляється через зміни у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах:

- **Підвищена тривожність та гіперпильність:** Це когнітивний компонент напруження – стан постійної готовності до небезпеки, "сканування" середовища на предмет потенційних загроз, загострене сприйняття негативної інформації.

- **Порушення когнітивних функцій:**
- **Зниження концентрації уваги:** Парадоксально, але при сильному напруженні увага не зникає, а стає "тунельною". Вона звужується і жорстко фіксується на джерелі стресу або на тривожних думках про нього. Через це стає важко зосередитися на інших завданнях (навчання, робота), сприймати та запам'ятовувати нову інформацію.
- **Погіршення пам'яті:** Особливо страждає короткочасна пам'ять та здатність до відтворення інформації.
- **Зниження гнучкості мислення:** У стані напруження людині важче знаходити альтернативні рішення, мислення стає більш ригідним, "чорно-білим".
- **Емоційна лабільність:** Підвищена дратівливість, вразливість, "вибуховість", схильність до раптових перепадів настрою (від апатії до агресії).  
Емоційна система перевантажена і реагує неадекватно навіть на незначні подразники.
- **Відчуття внутрішнього дискомфорту:** Суб'єктивне переживання "стиснення", "важкості", "переповненості", неможливості розслабитися.
- **Зміни у поведінці:** Можлива або метушливість, гіперактивність (як спроба "скинути" напругу), або, навпаки, загальмованість, апатія, уникання соціальних контактів.

### **1.12 Наслідки хронічного емоційного напруження: шлях до вигорання**

Ключова проблема емоційного напруження виникає тоді, коли воно стає хронічним. Якщо стресові фактори (війна, невизначеність, навчальне навантаження) діють постійно, а можливості для відновлення та "розрядки" обмежені, адаптивна мобілізація перетворюється на патологічний стан перманентної бойової готовності. Організм "застрягає" у фазі опору (за Г. Сельє), що невпинно виснажує його фізіологічні та психологічні ресурси.

Хронічне емоційне напруження є прямим провісником та основною передумовою розвитку синдрому емоційного вигорання. Постійна мобілізація без відновлення веде до:

- **Емоційного виснаження:** Відчуття спустошеності, втоми, що не минає після відпочинку, втрата емоційної "яскравості".
- **Когнітивного виснаження:** Подальше погіршення уваги, пам'яті, здатності до прийняття рішень.
- **Деперсоналізації/Цинізму:** (Хоча у нашому дослідженні цей показник був низьким) Як захисний механізм може розвиватися емоційне відсторонення, байдужість, цинічне ставлення до навчання, до інших людей.
- **Редукції навчальних/особистісних досягнень:** Знецінення власних зусиль, втрата віри в успіх, зниження мотивації, падіння академічної успішності.

Окрім вигорання, хронічне емоційне напруження має й інші деструктивні наслідки:

- **Розвиток психосоматичних розладів:** Головний біль напруги, проблеми зі шлунково-кишковим трактом (синдром подразненого кишечника), серцево-судинні захворювання, ослаблення імунітету [7, с. 46].
- **Погіршення психічного здоров'я:** Підвищений ризик розвитку тривожних розладів (генералізований тривожний розлад, панічні атаки), депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
- **Соціальна дезадаптація:** Порушення міжособистісних стосунків через дратівливість, замкнутість; соціальна ізоляція; зниження соціальної активності [33, с. 74]. Як зазначає Чепелева, це особливо небезпечно для студентів, оскільки порушує процес їхньої професійної та особистісної соціалізації [25, с. 39].

- **Зниження якості життя:** Загальне погіршення самопочуття, втрата радості від життя, ангедонія.

Дані Інституту психології імені Г. С. Костюка підтверджують поширеність цих наслідків: понад 60-65% студентів у воєнний період відчують постійне емоційне напруження, роздратування та апатію [37, с. 20, 22]. Бондарчук підкреслює, що студенти з недостатньо розвиненими навичками емоційної саморегуляції є особливо вразливими до хронізації напруження [7, с. 48].

Це підкреслює критичну важливість своєчасного розпізнавання ознак хронічного емоційного напруження та застосування комплексних стратегій для його подолання: психоедукації [37, с. 92], навчання психофізіологічних технік релаксації [33, с. 61], когнітивної реструктуризації [51, с. 93] та посилення соціально-психологічної підтримки [33, с. 71].

### **1.13 Особливості взаємодії тривожності, страху та емоційного напруження у студентів**

Психологічна картина емоційних станів студентів в умовах війни не є простою сумою окремих переживань. Як свідчить теоретичний аналіз, **тривожність, страх та емоційне напруження** перебувають у складній, **динамічній взаємодії**, утворюючи єдиний симптомокомплекс, що глибоко впливає на когнітивне функціонування, навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та загальну адаптацію до екстремальних соціальних умов [42, с. 62]. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки. Водночас, протидією цьому деструктивному процесу виступають внутрішні та зовнішні ресурси особистості, зокрема **психологічна стійкість (життєстійкість)**, ефективні **копінг-стратегії** та наявність **соціальної підтримки**. [24, с. 55]

### **1.14 Циклічність взаємодії тривожності, страху та емоційного напруження**

Дослідження показують, що тривожність, страх та емоційне напруження часто формують **самопідсилюючий "порочний" цикл**, який значно посилює загальне психологічне навантаження на особистість [44, с. 40]. Цей цикл можна описати наступним чином:

1. **Підвищена тривожність як фон:** Хронічна невизначеність та перманентна загроза, характерні для війни, створюють стійкий фон **дифузної тривожності**. Цей стан характеризується гіперпильністю, зниженням порогу реагування на стресори та схильністю до катастрофічного мислення ("очікування найгіршого"). Тривожність виступає своєрідним "підґрунтям", що робить психіку більш вразливою до гострих реакцій [51, с. 94].
2. **Актуалізація страху:** На тлі підвищеної тривожності будь-яка конкретна подія (повітряна тривога, тривожні новини, навіть академічна невдача) легше провокує гостру реакцію **страху**. Страх, на відміну від тривоги, має об'єкт і супроводжується інтенсивною психофізіологічною мобілізацією ("бий-біжи-замри").
3. **Генерація емоційного напруження:** Часті "спалахи" страху та постійний фон тривожності утримують організм у стані **хронічного емоційного напруження**. Як було показано (1.4.1), це стан перманентної мобілізації симпатичної нервової системи та НРА-осі, що не знаходить адекватної розрядки [37, с. 76].
4. **Виснаження ресурсів та посилення тривожності:** Хронічне напруження виснажує фізіологічні (нейромедіатори, гормони) та психологічні (вольові, когнітивні) ресурси. Виснажена психіка стає ще більш вразливою, знижується її здатність до саморегуляції та критичного мислення. Це, в свою чергу, **посилює фонову тривожність**, оскільки людина відчуває себе ще більш безпорадною перед загрозами. Коло замикається.

Цей цикл має руйнівні наслідки для студентів:

- **Когнітивні порушення:** "Тунельне мислення", зниження концентрації уваги та пам'яті, що критично важливо для навчання.
- **Фізіологічне виснаження:** Порушення сну, апетиту, соматичні скарги.
- **Поведінкові зміни:** Уникаюча поведінка, прокрастинація, соціальна ізоляція, дратівливість.
- **Зниження мотивації:** Втрата інтересу до навчання та майбутнього загалом.

Дані Інституту психології імені Г.С. Костюка підтверджують реальність цього циклу: у понад 70% студентів в умовах війни тривожність, страх і напруження формують **єдиний взаємопов'язаний симптомокомплекс**, що свідчить про глибоку взаємозалежність цих станів та значне зниження рівня психологічного благополуччя [7, с. 23]. Висновки **О. І. Бондарчук** також підкреслюють, що ці реакції стають системними, впливаючи на всі сфери життя студента [7, с. 45].

### **1.15 Психологічна стійкість (життєстійкість) як протекторний фактор**

На противагу деструктивному циклу негативних емоційних станів виступає **психологічна стійкість**, або **життєстійкість (resilience, hardiness)**. Це поняття описує здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих умов, долати стреси та травматичні події, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особистісну цілісність, а іноді й демонструючи посттравматичне зростання.[18, с. 492]

Провідна українська дослідниця цієї теми **Т. М. Титаренко** визначає життєстійкість не як пасивну опірність, а як **активний процес** взаємодії з викликами, що включає здатність до **саморегуляції, рефлексії, знаходження сенсів та конструктивної трансформації** кризового досвіду [37; 15; 16;]. Життєстійкість дозволяє людині сприймати труднощі не як нездоланні перешкоди, а як виклики, що можуть сприяти розвитку.

У західній психології концепція **hardiness (витривалість)**, розроблена С. Кобасою [52], виділяє три ключові компоненти стійкості:

- **Залученість (Commitment):** Віра у значущість власної діяльності та життя, здатність залишатися включеним у події, а не відчуженим.
- **Контроль (Control):** Переконавання у власній здатності впливати на події життя (внутрішній локус контролю), а не відчуття безпорадності.
- **Прийняття ризику (Challenge):** Сприйняття змін та стресових подій не як загроз, а як можливостей для розвитку та навчання.

Психологічна стійкість діє як **"буфер"**, що пом'якшує негативний вплив стресорів на психіку. Вона дозволяє:

- **Адекватніше оцінювати ситуацію:** Зменшувати катастрофізацію та когнітивні спотворення.
- **Ефективніше використовувати копінг-стратегії:** Обирати більш конструктивні способи подолання.
- **Швидше відновлюватися** після стресових подій.
- **Зберігати мотивацію** та спрямованість на майбутнє.

Важливо, що психологічна стійкість – це не вроджена незмінна риса, а **динамічне утворення**, яке можна **розвивати** шляхом тренування навичок саморегуляції, рефлексії, оптимістичного мислення та пошуку соціальної підтримки. Саме на розвиток цих аспектів і спрямована програма "Точка рівноваги".

### 1.16 Роль копінг-стратегій та соціальної підтримки у подоланні дистресу

Якщо життєстійкість – це загальна здатність долати труднощі, то **копінг-стратегії (coping strategies)** – це конкретні дії та думки, які людина свідомо чи несвідомо використовує для управління стресовою ситуацією та пов'язаними з

нею негативними емоціями. Класична модель **Р. Лазаруса та С. Фолкман [54 (Lazarus & Folkman)]** виділяє два основні типи копінгу:

1. **Проблемно-орієнтований копінг:** Спрямований на зміну самої стресової ситуації або джерела стресу.

- **Приклади для студентів:** Ретельне планування навчального часу; пошук додаткової інформації для підготовки до іспиту; активний пошук безпечного місця під час тривоги; волонтерська діяльність (як спосіб отримати відчуття контролю та корисності); звернення по допомогу до викладачів чи адміністрації.

2. **Емоційно-орієнтований копінг:** Спрямований на регуляцію власного емоційного стану, коли змінити ситуацію неможливо або важко.

- **Приклади для студентів:** Пошук соціальної підтримки (розмова з друзями, близькими); використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації [42, с. 68]; фізична активність; переключення уваги (хобі, фільми); когнітивне переосмислення ситуації (пошук позитивних аспектів, гумор); звернення до психолога чи групи підтримки; іноді – уникання інформації (інформаційна гігієна).

Ефективність копінгу залежить не стільки від типу стратегії, скільки від **гнучкості** їх використання та **відповідності ситуації**. В умовах війни, де багато факторів знаходяться поза контролем особистості, особливого значення набувають саме **емоційно-орієнтовані** стратегії та **когнітивне переосмислення**.

Невід'ємним компонентом ефективного копінгу є **соціальна підтримка**. Це відчуття того, що тебе цінують, люблять, що ти є частиною спільноти, яка може надати допомогу у скрутну хвилину. Соціальна підтримка може мати різні форми:

- **Емоційна:** Вислуховування, співчуття, підбадьорювання.
- **Інформаційна:** Надання порад, корисної інформації.

- **Інструментальна:** Конкретна допомога (фінансова, побутова).
- **Оціночна:** Зворотний зв'язок, що допомагає адекватно оцінити ситуацію та свої можливості.

Як підкреслює **Н. М. Карамушка**, саме соціальний ресурс (відчуття приналежності, довіри, взаємодопомоги) стає провідним чинником стабілізації емоційних станів у студентської молоді, особливо в умовах кризи [37, с. 77]. Соціальна підтримка діє як потужний "буфер" стресу, знижуючи фізіологічну реактивність, сприяючи позитивному переосмисленню подій та підвищуючи самооцінку.

В умовах війни та дистанційного навчання студенти часто відчувають **дефіцит** неформальної соціальної підтримки. Тому створення **структурованих форм підтримки** (групи взаємодопомоги, тренінги, психологічні служби ЗВО) набуває критичної ваги.[65, с.44]

Для подолання комплексних емоційних станів українські психологи рекомендують **інтегрований підхід**, що поєднує:

- **Психоедукацію:** Розуміння природи станів [42, с. 63].
- **Когнітивно-поведінкові методи (КПТ):** Робота з думками та переконаннями [51, с. 95].
- **Соціально-психологічну підтримку:** Розвиток групової згуртованості та емпатії [37, с. 77].
- **Ресурсно-орієнтовані методики:** Активація внутрішніх резервів через релаксацію, майндфулнес, дихальні вправи [42, с. 68].
- **Психотерапевтичну профілактику:** Своєчасне виявлення та втручання [7, с. 45].

Таким чином, взаємодія тривожності, страху та емоційного напруження у студентів є складним, багаторівневим феноменом. У контексті війни ці стани стають не лише реакцією на загрози, а й індикатором рівня адаптаційних

ресурсів. Своєчасна діагностика та системна психологічна допомога, спрямована на розвиток життєстійкості, ефективних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки, дозволяють запобігти хронізації дистресу та сприяють збереженню психічного здоров'я студентів, що є необхідною умовою для їхнього особистісного та професійного розвитку.

### Висновки до першого розділу

У межах першого, теоретико-методологічного, розділу магістерської роботи було здійснено глибокий аналіз наукової літератури, що дозволило всебічно розкрити сутність, структуру та динаміку емоційних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни. Проведене узагальнення дає змогу сформулювати низку ключових теоретичних положень.

**По-перше**, було встановлено, що емоційні стани є складними, інтегративними та динамічними психічними феноменами, що поєднують у собі суб'єктивні переживання, когнітивні оцінки, фізіологічні реакції та поведінкові прояви (С. Д. Максименко, Г. С. Костюк). Критично важливим є їхнє розмежування: **емоція** (короткочасна реакція на об'єкт), **настрій** (тривалий, дифузний фон) та **емоційний стан** (стійке, середньотривале переживання, що забарвлює всю діяльність). Саме емоційні стани, такі як тривожність і напруження, через свою стабільність становлять найбільший ризик для психічного здоров'я у кризових умовах.[60, с.13]

**По-друге**, аналіз функцій емоційних станів (регулятивної, мотиваційної, комунікативної, захисної) показав їхню фундаментальну адаптивну природу (О. І. Бондарчук, Н. М. Карамушка). Однак в умовах хронічного стресу, яким є війна, ця система дає збій. Зокрема, **захисна функція** (мобілізація ресурсів) стає дезадаптивною: постійна активація симпатичної нервової системи та осі "гіпоталамус-гіпофіз-наднирники" не припиняється, що призводить не до захисту, а до **психофізіологічного виснаження** (Н. В. Чепелева).[5, с. 156]

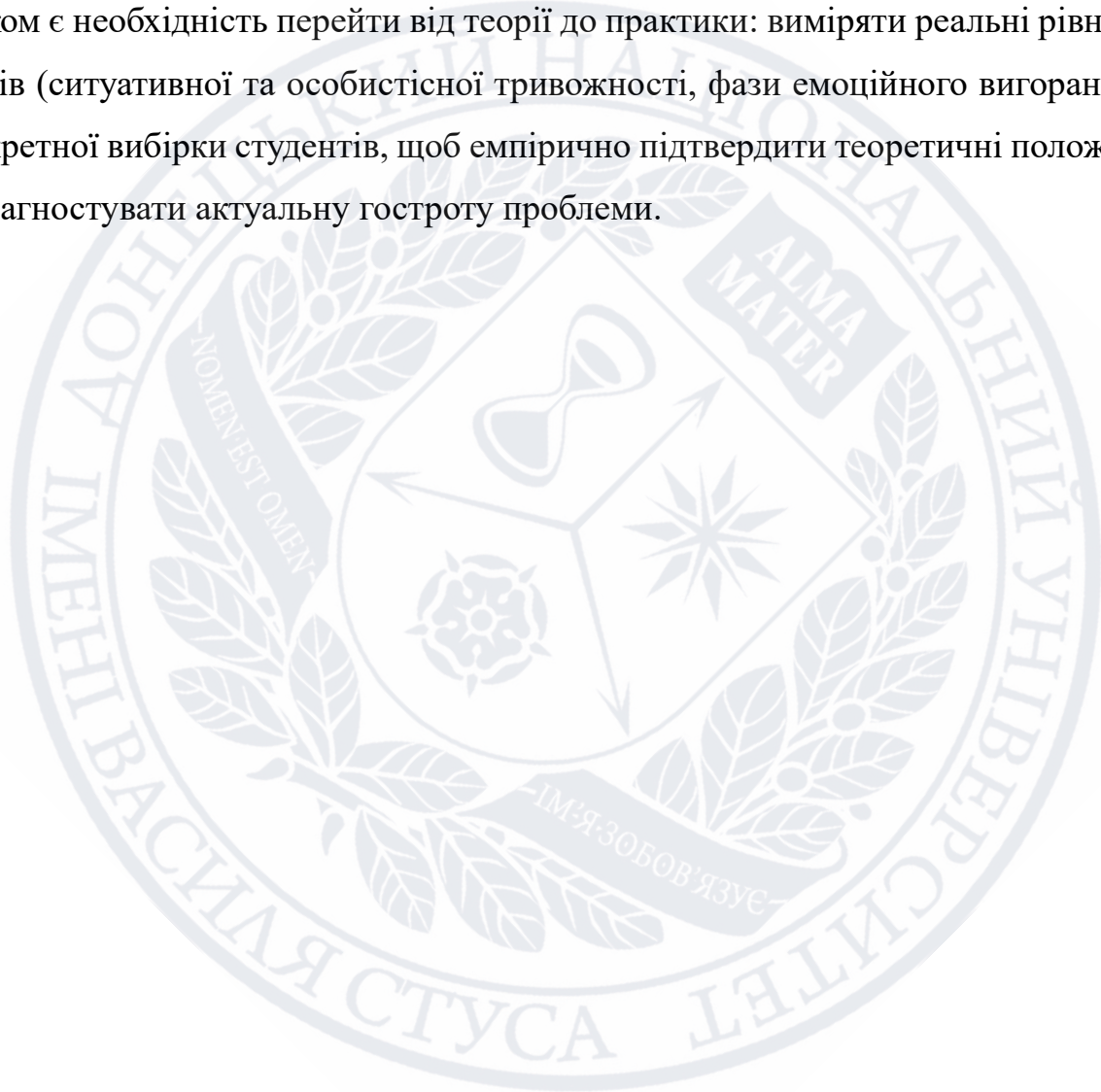
**По-третє**, детальний аналіз "тріади" негативних станів, що є предметом роботи, виявив їхню специфіку у студентської молоді:

- **Тривожність** виступає як домінуючий, дифузний фон, що поєднує класичні академічні та соціальні тривоги з новим, всеохопним шаром **екзистенційної тривоги**, пов'язаної з війною (загроза життю, невизначеність майбутнього).
- **Страх**, на відміну від тривожності, є конкретною реакцією на чіткі загрози (обстріли, новини). Встановлено, що в умовах війни він трансформується з гострого сигналу небезпеки у **хронічний фоновий стан**, що посилює загальне напруження.
- **Емоційне напруження** (за С. Д. Максименком) є інтегративним **психофізіологічним наслідком** хронічної тривоги та страху. Це стан постійної мобілізації ("застрягання" у фазі опору за Г. Сельє), що психологічно проявляється у "тунельній" свідомості та когнітивних порушеннях (зниження уваги), а фізіологічно є прямим шляхом до емоційного вигорання (О. І. Бондарчук, Т. М. Титаренко).

**По-четверте**, найважливішим теоретичним висновком є те, що ці три стани не існують ізольовано. Вони формують стійкий **патологічний симптомокомплекс**, або "замкнене коло": фонові тривожність знижує поріг для виникнення гострого страху, а їхня сукупність генерує хронічне емоційне напруження, яке, виснажуючи ресурси, робить психіку ще більш вразливою до тривожності.

**По-п'яте**, на противагу цьому деструктивному циклу, теоретичний аналіз виявив ключові **протекторні фактори** – **психологічну стійкість** (життєстійкість) та **копінг-стратегії**. На основі праць Т. М. Титаренко, життєстійкість розглянуто не як пасивний опір, а як активний процес трансформації кризи та віднайдення сенсів. Аналіз копінг-стратегій (за Р. Лазарусом) та ролі соціальної підтримки (за Н. М. Карамушкою) показав, що саме цілеспрямований розвиток навичок саморегуляції та посилення соціальних зв'язків є ключем до подолання негативних станів.[19, с.765]

Таким чином, у першому розділі було досягнуто поставленої мети: визначено теоретико-методологічне підґрунтя дослідження. Ми встановили, *що* саме переживають студенти (комплекс тривоги, страху, напруження), *чому* (хронічний стрес війни), *як* це відбувається (психофізіологічні механізми) та *що* може цьому протидіяти (стійкість, копінг). Цей аналіз створює чітку логічну основу для переходу до **другого розділу** – емпіричного дослідження. Наступним кроком є необхідність перейти від теорії до практики: виміряти реальні рівні цих станів (ситуативної та особистісної тривожності, фази емоційного вигорання) у конкретної вибірки студентів, щоб емпірично підтвердити теоретичні положення та діагностувати актуальну гостроту проблеми.



## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1 Організація, мета та методики дослідження. Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження**

**Метою** емпіричного дослідження було діагностування актуальних емоційних станів (тривожності, емоційного вигорання, напруження) студентської молоді, яка навчається в умовах воєнного стану, а також глибокий аналіз індивідуальних та групових патернів реагування на хронічний стрес.

#### **Завдання емпіричного дослідження:**

1. Сформувати вибірку дослідження з числа здобувачів вищої освіти, які мають досвід навчання під час війни.
2. Обґрунтувати та дібрати комплекс валідних психодіагностичних методик для кількісної оцінки рівнів тривожності, фаз емоційного вигорання та саморегуляції.
3. Провести діагностичне онлайн-опитування з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.
4. Провести кількісний аналіз отриманих даних: розрахувати середні значення, відсотковий розподіл за рівнями, провести кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків.
5. Організувати та провести якісний етап дослідження (онлайн-конференцію) для поглиблення розуміння переживань студентів, верифікації кількісних даних та надання первинної психологічної підтримки.
6. Інтегрувати кількісні та якісні дані (метод тріангуляції) для формулювання цілісних психологічних інтерпретацій та висновків.

### Етапи дослідження:

1. *Підготовчий етап*: аналіз теоретичних джерел (висвітлено у Розділі I), формулювання мети та завдань, вибір та адаптація методик, розробка Google-форми для опитування.
2. *Діагностичний етап*: формування вибірки, отримання інформованих згод, проведення анонімного онлайн-опитування (N=60), збір первинних даних.
3. *Якісний етап*: Організація та проведення онлайн-конференції з учасниками для обговорення узагальнених результатів та проведення мінітренінгу.
4. *Аналітичний етап*: Статистична обробка кількісних даних (розрахунок середніх, кореляція  $r$ -Пірсона), якісний аналіз (контент-аналіз висловлювань з конференції), узагальнення та психологічна інтерпретація результатів.

### 2.2 Обґрунтування комплексу психодіагностичних методик

Для досягнення мети та реалізації завдань був використаний комплексний змішаний підхід (mixed-methods research), що поєднує кількісні та якісні методи. Це дозволило отримати не лише статистичний зріз, але й глибоке розуміння суб'єктивного досвіду студентів.

### Кількісний блок методик:

1. **Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойка)**. Ця методика була обрана як ключова через її детальну, процесуальну структуру. На відміну від інших опитувальників, вона дозволяє аналізувати синдром вигорання не як статичний результат, а як динамічний процес, що складається з трьох фаз: «Напруження» (тривога, безвихідь), «Резистенція» (опір, захист) та «Виснаження» (втома, відсторонення). В умовах тривалої війни саме такий поетапний аналіз є найбільш інформативним [2].

2. **Інтегральна методика психічного вигорання (MBI).** Використана для перехресної валідації даних, отриманих за методикою Бойка. Вона оцінює три класичні компоненти вигорання за К. Масlach та С. Джексон: "Емоційне виснаження", "Деперсоналізація" (цинізм, відсторонення від інших) та "Редукція професійних (навчальних) досягнень" [55].

3. **Методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна).** Це класичний, "золотий стандарт" діагностики тривожності. Її вибір критично важливий, оскільки вона дозволяє чітко диференціювати:

- *Ситуативну тривожність (СТ):* реакцію на поточну стресову ситуацію (війна, невизначеність, іспити).
- *Особистісну тривожність (ОТ):* стійку індивідуальну рису, схильність сприймати світ як загрозливий.

Це розмежування є фундаментальним для розуміння, чи є тривожність студентів лише реакцією на війну, чи війна активізувала вже існуючу вразливість (Прихожан, 2000 [65, с.33]).

4. **Авторський опитувальник самооцінки емоційної регуляції та самоконтролю.** Короткий опитувальник (10 питань) був розроблений для оцінки суб'єктивного сприйняття студентами власної здатності до самоконтролю в умовах стресу.

#### **Якісний блок:**

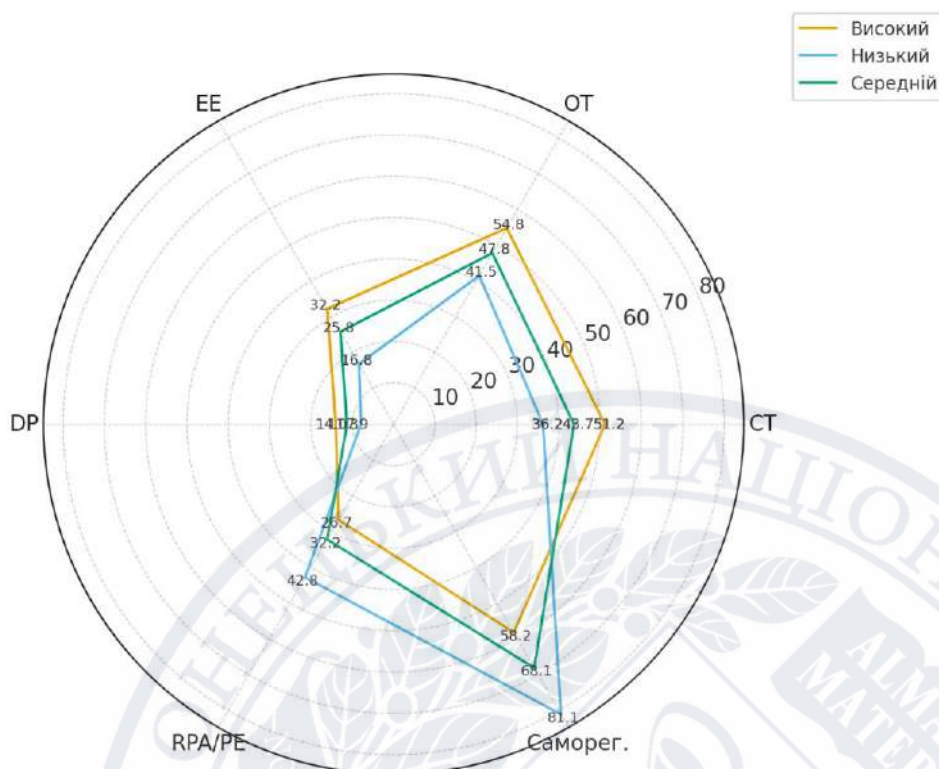
1. **Метод фокус-групи (у форматі онлайн-конференції).** Проведення групового обговорення було спрямоване на отримання даних, які неможливо виміряти цифрами: контекст переживань, особистісні сенси, копінг-стратегії, які використовують студенти, та їхній запит на підтримку.

## **2.3 Характеристика вибірки та первинний аналіз результатів. Демографічна та соціально-психологічна характеристика вибірки**

В емпіричному дослідженні (N=60) взяли участь студенти, що навчаються на магістерських програмах спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота». Опитування проводилося з суворим дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.

**2.1** На діаграмі зображені середні значення основних психологічних показників для груп із низьким, середнім та високим рівнем загальної напруженості. Цифри біля вершин показують середні значення кожної шкали.

- СТ — ситуативна тривожність
- ОТ — особистісна тривожність
- EE — емоційне виснаження (MBI)
- DP — деперсоналізація (MBI)
- RPA/PE — редукція персональних досягнень (MBI)
- Саморег. (%) — рівень саморегуляції



Вибірка характеризується гендерною нерівномірністю (50 дівчат, 10 хлопець), що, однак, є типовим та репрезентативним для гуманітарних та соціальних спеціальностей в Україні. Віковий діапазон (21-26 років) відповідає періоду ранньої дорослості.

**Особлива значущість вибірки** полягає у її фаховій спрямованості. Студенти-психологи та соціальні працівники перебувають у *подвійній ролі*:

1. Як і всі громадяни, вони є **об'єктами** стресового впливу війни (Кокун О. М., [1]).
2. Як майбутні фахівці, вони є суб'єктами, що рефлексують ці стани та готуються надавати допомогу іншим.

Це надає вибірці унікальну "рефлексивну" глибину, але водночас створює ризик "вторинної травматизації" та прискореного вигорання (Карапетян, 2020). Усі учасники підтвердили, що мають досвід навчання в умовах війни, а частина – досвід волонтерської діяльності.

## 2.4 Загальний розподіл студентів за рівнями емоційного напруження

На основі інтегрального аналізу всіх методик було виділено три умовні групи:

- **Високий рівень (Група 1) — 20 студенти (27%).** Характеризується високою СТ, сформованою фазою "Напруження", скаргами на соматичні прояви.
- **Середній (помірний) рівень (Група 2) — 30 студентів (55%).** Домінуюча група. Початкові ознаки виснаження, але збережені механізми саморегуляції. "Група ризику".
- **Низький (адаптивний) рівень (Група 3) — 10 студенти (18%).** Висока стійкість, низька тривожність, ефективний самоконтроль. (Див. Рисунок 2.1)

Такий розподіл (сумарно 82% у стані середнього та високого напруження) підтверджує актуальність проблеми. Більшість (55%) перебуває у стані активної боротьби зі стресом, що вимагає психологічної підтримки (Мороз Л. І., [52]).

## 2.5 Детальний аналіз результатів психодіагностики. Аналіз рівнів та структури тривожності (Методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)

Таблиця 2.2 Розподіл рівнів ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності (N=60)

| Рівень тривожності            | Ситуативна (СТ) |              | Особистісна (ОТ) |              |
|-------------------------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
|                               | К-сть осіб      | %            | К-сть осіб       | %            |
| <b>Високий</b><br>(46+ балів) | 20              | <b>63.6%</b> | 15               | <b>45.5%</b> |

|                                  |             |                             |             |                  |
|----------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|------------------|
| <b>Помірний</b><br>(31-45 балів) | 15          | 36.4%                       | 10          | <b>54.5%</b>     |
| <b>Низький</b><br>(до 30 балів)  | <b>0</b>    | <b>0%</b>                   | <b>0</b>    | <b>0%</b>        |
| <i>Середній бал</i>              | <i>44.0</i> | <i>(Помірно підвищений)</i> | <i>49.1</i> | <i>(Високий)</i> |

#### Інтерпретація:

Найбільш разючим результатом є повна відсутність (0%) учасників у категорії "Низький рівень тривожності". Це свідчить про загальний зсув емоційного фону всієї вибірки у бік напруження.

Домінування **високої ситуативної тривожності (63.6%)** є прямою, адекватною та очікуваною реакцією психіки на умови воєнного стану.

Водночас, **надзвичайно високий середній бал особистісної тривожності (49.1)** свідчить про значну **внутрішню схильність** до тривожного реагування у вибірки. Зовнішні стресори війни "накладаються" на цю вразливу структуру, створюючи ефект "резонансу".

#### 2.6 Аналіз фаз емоційного вигорання (Методика В. В. Бойка)

Таблиця 2.3 Сформованість фаз емоційного вигорання за В. В. Бойком (N=60)

| Фаза / Стадія | 1.Фаза<br>«Напруження»<br>(Тривога,<br>безвихідь) | 2. Фаза<br>«Резистенція»<br>(Опір, захист) | 3. Фаза<br>«Виснаження»<br>(Втома,<br>відсторонення) |
|---------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|---------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|

|                                         |           |           |           |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Фаза сформована (37+ балів)</b>      | 4 (36.4%) | 1 (9.1%)  | 0 (0%)    |
| <b>Фаза формується (16-36 балів)</b>    | 6 (54.5%) | 7 (63.6%) | 5 (45.5%) |
| <b>Фаза не сформована (до 15 балів)</b> | 1 (9.1%)  | 3 (27.3%) | 6 (54.5%) |

### Інтерпретація:

1. **Фаза «Напруження»:** Сумарно **90.9%** студентів перебувають у стані активного формування або вже мають сформовану цю фазу. Це "фаза тривоги", що корелює з високими показниками за Спілбергером.
2. **Фаза «Резистенція»:** У 63.6% студентів ця фаза "формується". Психіка активно "чинить опір" стресу.
3. **Фаза «Виснаження»:** Ключовий позитивний результат. У 0% учасників ця фаза є сформованою, і у 54.5% вона не починала формуватися. Студенти

**ще не досягли точки незворотного виснаження. Психопрофілактика є вкрай своєчасною.**

Таблиця 2.3 А. Аналіз домінуючих симптомів у фазі «Напруження» (Середні бали, N=60)

| <b>Симптом у фазі «Напруження»</b> | <b>Середній бал (Макс. 10)</b> | <b>Інтерпретація</b> |
|------------------------------------|--------------------------------|----------------------|
|------------------------------------|--------------------------------|----------------------|

|                                                |     |                                                 |
|------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|
| <b>1. Переживання психотравмуючих обставин</b> | 8.1 | Високий рівень (Реакція на війну)               |
| <b>2. Невдоволення собою</b>                   | 6.9 | Помірний рівень (Сумніви в ефективності)        |
| <b>3. Відчуття «загнаності у кут»</b>          | 7.5 | Високий рівень (Відчуття безвиході)             |
| <b>4. Тривога і депресія</b>                   | 8.4 | <b>Дуже високий рівень (Домінуючий симптом)</b> |

### Інтерпретація:

Домінуючим симптомом є "Тривога і депресія" (8.4 бали). Студенти переживають тривогу, поєднану з відчуттям безсилля та неможливості контролювати ситуацію.

### 2.7 Узагальнені показники та кореляційний аналіз

Таблиця 2.4 Узагальнені середні показники за методиками (N=60)

| <b>Показник (методика)</b>            | <b>Середній бал / %</b> | <b>Інтерпретація</b>                     |
|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| <b>Ситуативна тривожність (STAI)</b>  | 44.0 бали               | <b>Помірно підвищена тривожність</b>     |
| <b>Особистісна тривожність (STAI)</b> | 49.1 бали               | <b>Висока схильність до тривоги</b>      |
| <b>Емоційне виснаження (MBI)</b>      | 25.0 балів              | Початкові ознаки емоційного вигорання    |
| <b>Деперсоналізація (MBI)</b>         | 12.0 балів              | <b>Низький рівень (Важливий ресурс)</b>  |
| <b>Редукція проф. досягнень (MBI)</b> | 30.0 балів              | Середній рівень (нестабільна самооцінка) |

|                                |      |                                    |
|--------------------------------|------|------------------------------------|
| Саморегуляція поведінки (Авт.) | 68 % | Середній рівень, потребує розвитку |
|--------------------------------|------|------------------------------------|

Інтерпретація:

Загальна картина підтверджується. Особливо важливим є **низький рівень "Деперсоналізації" (12 балів)**. Це означає, що студенти зберігають емпатію і не вдаються до цинічного відсторонення. Це потужний ресурс.

Таблиця 2.5 Матриця кореляцій між ключовими показниками (N=60)

| Показники                                                           | 1. Ситуативна тривожність (СТ) | 2. Емоційне виснаження (MBI) | 3. Саморегуляція (Авт.) |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1. Ситуативна тривожність (СТ)                                      | 1                              |                              |                         |
| 2. Емоційне виснаження (MBI)                                        | $r = 0.695$ (\$p < 0.05\$)     | 1                            |                         |
| 3. Саморегуляція (Авт.)                                             | $r = -0.581$ (\$p < 0.05\$)    | $r = -0.633$ (\$p < 0.05\$)  | 1                       |
| Примітка: \$p < 0.05\$<br>—<br>рівень<br>статистичної<br>значущості |                                |                              |                         |

Інтерпретація: Результати є статистично значущими:

1. Сильний позитивний зв'язок ( $r = 0.70$ ) між СТ та емоційним виснаженням. Тривога є "паливом" для вигорання.
2. Сильний зворотний зв'язок ( $r = -0.63$ ) між саморегуляцією та емоційним виснаженням. Саморегуляція захищає.

### 3. Саморегуляція негативно корелює з тривожністю ( $r = -0.58$ ).

Це статистично ідентифікує саморегуляцію як ключовий протекторний фактор ("буфер").

## 2.8 Якісний аналіз результатів онлайн-конференції. Структура та психокорекційна мета конференції

Захід мав діагностичну та психокорекційну мету.

- **Аналітичний блок:** Представлення результатів.
- **Практичний блок:** Мінітренінг саморегуляції (дихальні, тілесні вправи).
- **Рефлексивно-аналітичний блок:** Групова дискусія та усне опитування. Студенти активно відповідали, ділилися досвідом.

## 2.9 Аналіз індивідуальних типів емоційного реагування на стрес

Контент-аналіз прямих відповідей виявив три стратегії:

1. **Підвищена тривожність та катарсис (36%).** Використання конференції для емоційного вивільнення. *"Я ніби заморожена..."*, *"Відчуття провини..."*.
2. **Адаптивно-захисна позиція та пошук контролю (45%).** Активні копінг-стратегії: раціоналізація, пошук підтримки (за Kobasa [52, с. 66]), дія (волонтерство), гумор. *"Волонтерство допомагає відчувати контроль"*.
3. **Емоційна відстороненість та раціоналізація (19%).** Мінімальна експресія, короткі відповіді. *"Емоції заважають"*. Може бути як резилієнтність, так і захисне "оніміння" (за Taylor et al., [62, с. 78]).

Відповіді студентів показали, що навички саморегуляції часто несистемні. Ефект «емоційного дзеркала» (Бойко, [2, с. 125]) та можливість бути почутим мали стабілізуючий ефект. Конференція підтвердила цінність групової підтримки (Роджерс К., [36]) та технік самодопомоги.[21, с. 44]

## 2.10 Узагальнення результатів і психологічна інтерпретація

Інтеграція кількісних (опитувальники) та якісних (інтерв'ю) даних, проведена за принципом тріангуляції, дозволяє констатувати складний, але закономірний стан досліджуваної вибірки. У студентів фіксується **підвищений рівень загальної тривожності**, що реалізується через **домінування фази "Напруження"** у структурі емоційного вигорання (за В. В. Бойком). Водночас цей стан супроводжується **середнім, переважно несистемним рівнем сформованості навичок саморегуляції**.

Отримані дані повністю узгоджуються з теоретичними положеннями про вплив хронічного, пролонгованого стресу на особистість, що детально описано у працях класиків та сучасних дослідників стресу і кризової психології (зокрема, Максименко С. Д., [33], [42]; Титаренко Т. М., [37], [33]; Maslach С., [55], [25]).

Детальний аналіз дозволив виділити три ключові тенденції, які розкривають специфіку стану студентів та визначають мішені для подальшої роботи.

## 2.11 Ключові тенденції психоемоційного стану студентів в умовах війни

Аналіз результатів виявив дві основні, дещо полярні тенденції, що характеризують поточний стан студентів: **домінування напруження та одночасна мобілізація ресурсів**. [41, с.19]

### 1. Домінування "тривожного напруження"

Перша і найбільш виражена тенденція — це тотальне переживання психоемоційного напруження. Дані за методикою В. В. Бойка [2] є особливо показовими: 91% студентів перебувають у стані вираженого "тривожного напруження". Це свідчить про те, що психіка студентів функціонує в режимі постійної мобілізації у відповідь на зовнішні стресори. Згідно з моделлю Бойка, саме ця фаза є пусковим механізмом синдрому вигорання; її домінування

створює пряму загрозу поступового переходу до виснаження, оскільки ресурси організму не є безмежними.

## 2. Наявність та активація адаптивних ресурсів

Друга, більш оптимістична, тенденція полягає в тому, що попри високе напруження, вибірка демонструє значний запас адаптивних ресурсів. Критична фаза "Виснаження" не діагностована в жодного з респондентів (0%). Це вказує на те, що процес деструкції ще не став незворотним.

Більше того, низькі показники за шкалою деперсоналізації (за Maslach С., [55], [25]) свідчать про **збереження емпатії**, гуманного ставлення до оточуючих та здатності до продуктивної міжособистісної взаємодії. Якісні дані (інтерв'ю) підтверджують, що значна частина вибірки не є пасивною жертвою обставин, а демонструє **стратегії активного подолання** (за Титаренко Т. М., [37], [33]; М'ясоїд П. А., [13]) та когнітивну **гнучкість** у пошуку рішень (за Лазарус Р. С., [54, с. 54]).

### 2.12

## **Роль саморегуляції та соціальної підтримки як протекторних факторів**

Третя ключова тенденція стосується не стільки опису стану, скільки визначення факторів, що допомагають цей стан утримувати від погіршення. Дані чітко вказують на два головні "буфери", що захищають студентів від вигорання.[60, с.10]

### 1. Саморегуляція як ключовий внутрішній протектор

Кореляційний аналіз виявив сильний негативний зв'язок ( $r=-0.63$ ) між загальним рівнем саморегуляції та вираженістю симптомів вигорання. Це є статистичним підтвердженням того, що саморегуляція виступає головним внутрішнім протектором. Студенти, які здатні усвідомлювати, аналізувати та свідомо керувати своїми емоційними станами (відповідно до моделі J. J. Gross,

[51]), значно менш схильні до розвитку вигорання, навіть за однакового рівня зовнішнього стресу.

## 2. Соціальна та інституційна підтримка як зовнішній протектор

Якщо саморегуляція є внутрішнім ресурсом, то підтримка є ключовим зовнішнім. Якісні дані (інтерв'ю) одностайно вказують на соціальну підтримку (з боку друзів, родини, академічної групи) як на головний чинник, що допомагає "триматися". Важливо, що, як зазначає В. Г. Панок [27], не менш значущою є й інституційна підтримка — відчуття того, що університет та викладачі є підтримуючою, а не додатково стресогенною ланкою.[64, с. 39]

### Психологічна інтерпретація та мішені для втручання

Таким чином, узагальнена психологічна інтерпретація полягає в тому, що поточний емоційний стан студентів формується на перетині трьох ключових векторів:

1. Інтенсивності зовнішнього стресу (об'єктивні умови війни).
2. **Рівня внутрішньої саморегуляції** (суб'єктивна здатність давати собі раду зі стресом).
3. **Наявності підтримуючого середовища** (ресурс міжособистісних зв'язків та відчуття сенсу, за К. Роджерсом [36] та В. Франклом [43]).

Ця тріада чітко **визначає головні мішені для психологічного втручання** та супроводу в освітньому середовищі: по-перше, системний розвиток навичок усвідомленої саморегуляції, і, по-друге, активне формування та підтримка безпечного, емпатійного простору для спілкування та взаємодопомоги.

## Висновки до другого розділу

1. Емпіричне дослідження (N=60) виявило домінування **помірно підвищеної СТ (64%) та високої ОТ (середній бал 49.1)**.
2. Аналіз вигорання (за **Бойко В. В., [2]**) показав, що 91% студентів на **початкових стадіях** (фаза "Напруження"), а **фаза "Виснаження" не сформована (0%)**.
3. Студенти зберігають ресурси: **низький рівень деперсоналізації та середній рівень саморегуляції (68%)**, який потребує розвитку.
4. Кореляційний аналіз довів: **СТ є предиктором виснаження ( $r = 0.70$ )**, а **саморегуляція – захисним фактором ( $r = -0.63$ )**.
5. Якісний аналіз підтвердив цінність **групової соціальної підтримки** та виявив різні стратегії реагування.
6. Результати засвідчують необхідність впровадження програм психологічної підтримки та є підґрунтям для програми «Точка рівноваги».

### **РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ «ТОЧКА РІВНОВАГИ» ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ**

#### **3.1 Тренінгові технології як інструмент психологічної підтримки студентів в умовах війни. Психологічний контекст та обґрунтування необхідності групової роботи**

Повномасштабна війна Росії проти України створила безпрецедентний психологічний контекст для всього українського суспільства, але студентська молодь опинилася в особливо вразливому становищі. Як було детально проаналізовано в теоретичному (Розділ 1) та емпірично підтверджено (Розділ 2) розділах цієї роботи, домінуючими емоційними станами студентів є висока тривожність (особливо ситуативна, що сягає 64% вибірки), екзистенційний страх та виражене емоційне напруження, що знаходиться на межі переходу у фазу виснаження (90.9% студентів у фазі "Напруження" або її формування). Дані загальнонаціональних досліджень підтверджують цю тенденцію: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України фіксує, що понад 65-70% студентів демонструють стійкі симптоми психоемоційного дистресу [7, с. 17].

Дослідження Н. В. Чепелевої також вказують на масове відчуття внутрішньої дезорганізації, дефіциту ресурсів та труднощів із саморегуляцією серед молоді [44, с. 49].

В таких екстремальних умовах традиційні форми психологічної підтримки, як-от індивідуальне консультування чи просвітницькі лекції, хоч і залишаються важливими, мають суттєві обмеження:

- **Обмежене охоплення:** Індивідуальна робота не може охопити велику кількість студентів, які потребують допомоги одночасно.
- **Пасивність сприйняття:** Лекції часто сприймаються пасивно, не призводячи до формування стійких навичок саморегуляції.

- Дефіцит соціальної взаємодії: Індивідуальний формат не може компенсувати дефіцит соціальної підтримки, який особливо гостро відчувається в умовах війни та дистанційного навчання.

Саме тому на перший план виходять групові тренінгові технології. Як зазначає академік С. Д. Максименко, кризові умови створюють подвійне навантаження [42, с. 122], яке вимагає не лише симптоматичного полегшення, але й глибокої роботи з відновлення внутрішньої стійкості та соціальних зв'язків. Психологічний тренінг, як форма активного соціально-психологічного навчання, надає унікальні можливості для роботи з наслідками травматичного стресу, особливо у молодіжному середовищі. Його ключові переваги ґрунтуються на фундаментальних психотерапевтичних факторах:

1. Створення безпечного простору ("Контейнування"): Група, фасилітована досвідченим тренером, може стати тимчасовим "психологічним притулком" – безпечним простором, де важкі переживання (страх, тривога, провина, гнів) можуть бути не лише виражені, але й прийняті та "контейновані" групою без осуду. Це критично важливо в умовах, коли звичні соціальні структури підтримки можуть бути зруйновані.
2. Ефект універсальності ("Я не один"): Як описав Ірвін Ялом у своїй теорії групової психотерапії, усвідомлення того, що інші учасники переживають схожі труднощі, страхи та сумніви, є одним із найпотужніших терапевтичних факторів. Це руйнує почуття ізоляції, унікальності власного страждання та "ненормальності", яке часто супроводжує травматичний досвід. Студент розуміє: "Те, що я відчуваю – це нормальна реакція на ненормальні обставини". [53, с.3]
3. Навчання через досвід (Діяльнісний підхід): На відміну від пасивного отримання інформації, тренінг базується на принципах соціального навчання (А. Бандура[49]) та навчання через досвід (Д. Колб). Учасники не просто слухають про техніки саморегуляції, а *активно* їх випробовують у безпечних умовах (дихальні вправи, релаксація, рольові ігри), отримують

зворотний зв'язок та інтегрують новий досвід. Це сприяє значно глибшому засвоєнню та автоматизації навичок.[64. с. 55]

4. Розвиток соціальної підтримки та згуртованості: Група стає мікромоделлю підтримуючого соціуму. Учасники вчаться не лише *приймати* емпатію та підтримку, але й *надавати* її іншим. Це відновлює відчуття соціальної зв'язаності, приналежності та взаємодопомоги – базових людських потреб (згідно з теорією прихильності Дж. Боулбі), які фруструються в умовах війни та соціальної ізоляції. Т. М. Титаренко підкреслює, що саме відновлення внутрішнього локусу контролю (через опанування навичок) та соціальних зв'язків є фундаментом життєстійкості [37, с. 83].

Таблиця 3.1 Порівняльна ефективність методів психологічної підтримки студентів у кризових умовах

| Критерій                    | Індивідуальні<br>і<br>консультування | Психоедукаційні<br>лекції | Груповий<br>тренінг                   |
|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| Охоплення                   | Низьке (1 на 1)                      | Високе (1 до багатьох)    | Середнє/Високе (1 до 8-15)            |
| Глибина опрацювання         | Висока                               | Низька                    | Середня/Висока                        |
| Формування навичок          | Середнє                              | Низьке                    | Високе (практика + зворотний зв'язок) |
| Ефект універсальності       | Відсутній                            | Відсутній                 | Високий                               |
| Розвиток соц. підтримки     | Обмежений (лише терапевт)            | Відсутній                 | Високий (між учасниками)              |
| Вартість/Ресурсозатратність | Висока                               | Низька                    | Середня                               |

| Потенціал для катарсису                                     | Високий                           | Низький                    | Високий (у безпечній групі)                                                                      |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Орієнтовна статистика потреби (за даними досліджень)</i> | <i>Потрібне ~10-15% студентів</i> | <i>Корисне для ~80-90%</i> | <i>Оптимальне для ~60-70% студентів (з підвищеною тривогою та потребою в навичках/підтримці)</i> |

Примітка:

Статистика потреби є орієнтовною та базується на узагальнених даних про поширеність дистресу.

### 3.2 Ключові напрями та принципи тренінгової роботи в кризовому контексті

Аналіз теоретичних джерел (Розділ 1), що розкривають природу тривоги, страху та емоційного напруження, та результати нашого емпіричного дослідження (Розділ 2), які виявили домінування фази "Напруження" та дефіцит системних навичок саморегуляції у студентів, дозволяють виділити три взаємопов'язані та взаємодоповнюючі напрями (блоки) для побудови комплексної тренінгової програми психологічної підтримки. Важливою характеристикою тренінгового формату є його гнучкість та інтегративність: він дозволяє органічно поєднувати методики з різних психотерапевтичних шкіл (КПТ, тілесна терапія, арт-терапія, гуманістичний підхід), адаптуючи їх до унікальних потреб та актуального стану конкретної групи [Н. М. Карамушка, 6, с. 105].

#### 1. Блок Стабілізації та "Заземлення" (Тілесно-орієнтований фокус):

- **Обґрунтування:**

Як показує полівагальна теорія Стівена Поргеса, хронічний стрес та відчуття загрози активують симпатичну нервову систему (реакція

"бий/біжи") або дорсальний вагусний комплекс (реакція "завмирання/колапсу"). Це фізіологічно "записується" в тілі у вигляді хронічного м'язового напруження ("м'язовий панцир" за В. Райхом), поверхневого дихання, порушень сну та травлення. Тому робота з тілом є фундаментальним першим кроком до відновлення відчуття безпеки та рівноваги. [56, с. 53] Вона дозволяє безпосередньо вплинути на фізіологічний компонент тривоги, перш ніж переходити до складнішої когнітивної роботи. Як наголошує Н. В. Чепелева, своєчасна робота з тілесними реакціями дозволяє запобігати ескалації стану до паніки чи емоційного зриву [44, с. 46].

- **Завдання:**

Навчити студентів розпізнавати індивідуальні тілесні маркери стресу (де саме в тілі "живе" тривога?); опанувати прості та дієві техніки швидкої самостабілізації ("заземлення"); освоїти методики глибокої релаксації для зняття накопиченого напруження; відновити контакт із відчуттям опори та безпеки у власному тілі.

- **Методи:**

- Дихальні техніки: Глибоке діафрагмальне дихання, техніка "Дихання квадратом" (для фокусування та заспокоєння), техніка "4-7-8" (для швидкого розслаблення).
- Техніки "заземлення" (Grounding): Сенсорне заземлення ("5-4-3-2-1"), фізичне заземлення (відчуття стоп на підлозі, тиск долонь на стегна), когнітивне заземлення (називання предметів навколо).
- Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) за Джекобсоном: Послідовне напруження та розслаблення основних груп м'язів для досягнення глибокої релаксації.
- Сканування тіла (Body Scan): Практика майндфулнес для розвитку усвідомленого контакту з тілесними відчуттями без оцінки.

- Вправи на центрованість та баланс: Прості фізичні вправи, що допомагають відчутти центр тяжіння та стабільність.

## **2. Блок Когнітивної Реструктуризації та Відновлення Контролю (Когнітивно-поведінковий фокус):**

- **Обґрунтування:** Як показало емпіричне дослідження (високий бал за симптомом "Відчуття загнаності у кут"), війна активізує когнітивні спотворення, які підсилюють відчуття безпорадності та тривоги: катастрофізація ("все буде тільки гірше"), чорно-біле мислення ("або повна перемога, або повний крах"), надмірне узагальнення ("я нічого не можу зробити"), "тунельне бачення" (фокусування лише на негативі). Модель КПТ (А. Бек, А. Елліс) стверджує, що саме ці дисфункційні думки та переконання є головним джерелом емоційного дистресу. Робота з ними дозволяє повернути відчуття контролю хоча б над власним мисленням.
- **Завдання:**  
Навчити студентів розпізнавати зв'язок "Думка-Емоція-Тіло-Дія"; ідентифікувати власні автоматичні негативні думки (АНД) та типові когнітивні спотворення; розвинути навички критичного аналізу цих думок (пошук доказів "за" і "проти"); навчитися формулювати більш реалістичні та адаптивні (збалансовані) думки; відновити відчуття контролю та суб'єктності через фокусування на зоні власного впливу.
- **Методи:**
  - Психоедукація: Пояснення моделі КПТ, видів когнітивних спотворень.
  - Ведення "Щоденника думок": Структурований запис ситуацій, думок, емоцій та поведінкових реакцій для самоаналізу.
  - Техніка "Стоп-думка" / "Переключення уваги": Методи швидкого переривання румінацій (нав'язливих тривожних думок).

- Когнітивна реструктуризація: Пошук альтернативних, більш конструктивних інтерпретацій ситуації.
- Вправа "Коло контролю" (за С. Кові): Візуальне розмежування того, на що людина може вплинути (зона контролю), на що може опосередковано впливати (зона впливу), і що знаходиться поза її контролем (зона турбот). Допомагає переспрямувати енергію з безплідних переживань на конструктивні дії.
- Техніки вирішення проблем: Алгоритми аналізу проблеми та пошуку реалістичних рішень.

### **3. Блок Ресурсування, Соціальної Підтримки та Пошуку Сенсів (Гуманістичний, Арт-терапевтичний, Екзистенційний фокус):**

- **Обґрунтування:**

Хронічний стрес виснажує як внутрішні (психологічні), так і зовнішні (соціальні) ресурси. Соціальна ізоляція, спричинена війною та дистанційним навчанням, позбавляє студентів життєво важливого джерела підтримки – спілкування з однолітками. Цей блок спрямований на активізацію та "підзарядку" цих ресурсів. Згідно з гуманістичним підходом (К. Роджерс[36]), атмосфера прийняття та емпатії сама по собі є цілющою. Арт-терапевтичні методи дозволяють безпечно виразити складні почуття та отримати доступ до несвідомих ресурсів. Екзистенційний фокус (за В. Франклом[43]) допомагає віднайти сенси навіть у найскладніших обставинах, що є ключовим для довгострокової стійкості.

- **Завдання:**

Створити атмосферу довіри, прийняття та взаємопідтримки в групі; допомогти учасникам ідентифікувати та актуалізувати свої внутрішні сильні сторони, цінності, успішний досвід подолання труднощів; посилити відчуття соціальної зв'язаності та навички емпатійної комунікації; сприяти віднайденню

особистісних сенсів у навчанні, волонтерстві, допомозі іншим; навчитися усвідомлено "підзаряджати" свої ресурси.

- **Методи:**

- Вправи на емпатійне слухання та надання зворотного зв'язку: Розвиток комунікативних навичок.
- Техніки арт-терапії: "Карта моїх ресурсів", "Дерево моїх сильних сторін", "Мій герб", "Створення мандали стійкості".
- Рольові ігри: "Як попросити про підтримку?", "Як підтримати друга?".
- Групові рефлексії та обговорення: Спільний пошук сенсів, обмін досвідом подолання.
- Техніки майндфулнес та вдячності: Фокусування на позитивних моментах сьогодення.
- Вправа "Коло сили": Вербальна підтримка та визнання сильних сторін кожного учасника групою.

### **Візуалізація інтегрованого підходу: "Колесо Балансу Стійкості"**

Для ілюстрації взаємозв'язку цих трьох блоків можна використати модель "Колеса Балансу Стійкості". Це коло, розділене на 5-6 секторів, що символізують ключові сфери, які страждають від хронічного стресу і на відновлення яких спрямована програма:

- Тілесна стабільність (Блок 1): Відчуття безпеки у власному тілі, здатність до релаксації.
- Когнітивна ясність (Блок 2): Здатність мислити реалістично, концентруватися, вирішувати проблеми.
- Емоційна регуляція (Блоки 1, 2, 3): Здатність розпізнавати, приймати та керувати своїми емоціями.
- Соціальна підтримка (Блок 3): Відчуття зв'язку з іншими, здатність до емпатії та взаємодопомоги.

- Відчуття сенсу/контролю (Блоки 2, 3): Наявність цілей, цінностей, відчуття власної дієвості.

Мета тренінгової програми – допомогти учасникам відновити баланс у цьому "колесі", працюючи з усіма секторами одночасно або послідовно, оскільки вони тісно взаємопов'язані (наприклад, тілесне розслаблення покращує когнітивну ясність, а соціальна підтримка знижує емоційне напруження).

Травмо-інформованість (Trauma-Informed Approach): Це не просто принцип, а фундаментальна парадигма. Ведучий має розуміти, що учасники можуть мати досвід травматичних подій. Це означає: створення максимального відчуття безпеки (фізичної та психологічної); надання вибору (участь у вправах є добровільною); забезпечення прозорості (пояснення мети кожної вправи); співпраця (учасники є експертами власного досвіду); надання сили (empowerment – фокус на ресурсах та можливостях). Уникати будь-яких технік, що можуть ретравматизувати (наприклад, пряма конфронтація, глибока робота з травматичними спогадами без відповідної підготовки групи та ведучого).[39, с.88]

- Конфіденційність та Безпека: Неухильне дотримання правил групи, особливо конфіденційності. Ведучий має чітко проговорити межі конфіденційності (наприклад, при загрозі життю). Створення атмосфери взаємної поваги та неприпустимості осуду.
- Гнучкість та Адаптивність: Готовність ведучого відійти від запланованого сценарію, якщо актуальний стан групи потребує іншого (наприклад, більше часу на обговорення певної теми або застосування додаткових стабілізуючих технік). Здатність адаптувати вправи до онлайн-формату.
- Ресурсно-орієнтований підхід: Постійний акцент не лише на проблемах та симптомах, а й на сильних сторонах, успішному досвіді подолання, наявних ресурсах (внутрішніх та зовнішніх). Це допомагає зміцнити самооцінку та віру у власні сили.[34, с.122]

- Повага до Індивідуального Темпу: Визнання того, що кожен учасник має свій унікальний досвід та свій темп усвідомлення, опрацювання та інтеграції матеріалу. Неприпустимість тиску чи примусу до активності. Право "Пас" має бути реальним.
- Баланс між Структурою та Спонтанністю: Чітка структура занять дає відчуття безпеки та передбачуваності, але водночас важливо залишати простір для спонтанних проявів, запитів та обговорень, що виникають у групі.
- Екологічність: Турбота про те, щоб учасники завершували кожне заняття у стабільному стані. Застосування технік "завершення" та "інтеграції" наприкінці кожної зустрічі.[63, с. 77]

### 3.3 Очікуваний психотерапевтичний ефект

Інтеграція цих трьох блоків у структуровану, але гнучку програму, створює синергетичний ефект, що виходить за межі простого навчання навичкам. Очікувані ефекти включають:

- Зниження фізіологічного збудження: Через тілесні практики.
- Зменшення інтенсивності тривожних думок: Через когнітивні техніки.
- Підвищення емоційної грамотності: Здатність краще розуміти та керувати своїми емоціями.
- Посилення відчуття соціальної зв'язаності: Через групову взаємодію.
- Відновлення відчуття контролю та суб'єктності: Через фокус на ресурсах та когнітивну реструктуризацію.
- Формування навичок самодопомоги: Забезпечення учасників інструментами для самостійної підтримки після завершення тренінгу.

Як підкреслює С. Д. Максименко, такий підхід сприяє не лише зменшенню симптомів, а й особистісному зростанню та формуванню довготривалої стресостійкості [42, с. 75].

### 3.4 Програма психологічної підтримки “Точка рівноваги”. Теоретико-методологічні основи програми

Програма "Точка рівноваги" є авторською розробкою, що синтезує передові підходи до роботи з наслідками стресу та травми, адаптовані до потреб студентської молоді в умовах війни. Вона ґрунтується на таких теоретичних засадах:

1. Полівагальна теорія (С. Поргес): Пояснює фізіологічні основи реакцій на стрес та безпеку. Техніки дихання та тілесні практики спрямовані на активацію вентрального вагусного комплексу для досягнення стану спокою та соціальної залученості.
2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ, А. Бек): Акцент на виявленні та модифікації дисфункційних думок та переконань, що лежать в основі тривоги та депресивних станів.
3. Тілесно-орієнтована психотерапія (А. Лоуен, П. Левін): Розуміння тіла як "сховища" емоційного досвіду. Фокус на знятті хронічного м'язового напруження та відновленні цілісності "розум-тіло".
4. Гуманістична психологія (К. Роджерс): Створення у групі атмосфери безумовного прийняття, емпатії та автентичності як ключового терапевтичного фактору.
5. Концепція життєстійкості (Т. М. Титаренко[37; 15; 16;]): Акцент на активізації внутрішніх ресурсів, пошуку сенсів та розвитку здатності до трансформації кризового досвіду.
6. Травмо-інформований підхід: Всі вправи та методики застосовуються з урахуванням потенційної травматизації учасників, з акцентом на безпеку, вибір та контроль.[58, с.76]

Інтеграція цих підходів дозволяє створити цілісну програму, яка працює на всіх рівнях – фізіологічному, когнітивному, емоційному та соціальному, що

відповідає рекомендаціям Н. В. Чепелевої щодо багаторівневих інтервенцій [44, с. 61].

### **3.5 Мета та завдання програми "Точка рівноваги"**

Головною, стратегічною метою програми "Точка рівноваги" є підвищення рівня психологічної стійкості (резилієнтності) та зниження інтенсивності й частоти проявів дезадаптивних емоційних станів (насамперед тривоги, страху та емоційного напруження, діагностованих у Розділі 2) у студентів, які навчаються в умовах хронічного стресу війни. Досягнення цієї мети передбачається шляхом цілеспрямованого, інтегративного розвитку ключових компетенцій: навичок емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості та посилення ресурсів соціальної підтримки.

Програма орієнтована не лише на симптоматичне полегшення (зменшення актуального дистресу), але й на глибинну профілактичну роботу – формування своєрідного "психоемоційного імунітету". Це передбачає розвиток у студентів здатності не просто реагувати на стресори, а й усвідомлено керувати своїми психофізіологічними та когнітивними реакціями, активно відновлювати внутрішню рівновагу та знаходити опору як у собі, так і в соціальному оточенні, навіть в умовах перманентної невизначеності та загрози. Мета полягає у переході від пасивного стану жертви обставин до активної позиції суб'єкта, здатного зберігати функціональність, навчальну мотивацію та психологічне благополуччя.

#### **Завдання програми (Розширений та деталізований перелік):**

Для досягнення головної мети програма ставить перед собою такі конкретні, вимірювані завдання:

1. Створити та підтримувати безпечний, довірливий та підтримуючий простір групової взаємодії.
  - **Обґрунтування:** Це фундаментальна передумова для будь-якої психологічної роботи, особливо в кризовому контексті. Без відчуття безпеки (за К. Роджерсом[36]) саморозкриття, рефлексія та навчання

новим навичкам є неможливими. Група має стати тимчасовим "психологічним притулком".[57, с.88]

- **Шляхи реалізації:** Чітке встановлення та дотримання правил групи (конфіденційність, повага), емпатійна та безоціночна позиція ведучого, використання вправ на знайомство та згуртування.[23, с.39]

2. Надати учасникам актуальні психоедукаційні знання про природу стресу, тривоги, страху та їхній вплив на психіку і тіло в умовах війни.

- **Обґрунтування:** Розуміння механізмів ("що зі мною відбувається і чому?") саме по собі знижує тривогу (ефект нормалізації). Знання є першим кроком до усвідомленого управління станом.
- **Шляхи реалізації:** Інтерактивні мінілекції, обговорення, використання наочних моделей (наприклад, модель стресу Сельє, полівагальна теорія в доступній формі, трикутник КПТ).

3. Розвинути навички інтроспекції та усвідомлення: навчити розпізнавати індивідуальні ранні маркери (сигнали) стресу на тілесному, емоційному та когнітивному рівнях.

- **Обґрунтування:** Багато студентів (як показав Розділ 2) перебувають у стані хронічного напруження, не усвідомлюючи його початкових ознак. Вміння вчасно помітити ці сигнали є ключем до превентивної саморегуляції.
- **Шляхи реалізації:** Вправи "Сканування тіла" (Body Scan), "Емоційний термометр", ведення щоденників самоспостереження.

4. Опанувати та інтегрувати в повсякденне життя практичні техніки швидкої психофізіологічної стабілізації та глибокої релаксації.

- **Обґрунтування:** Емпіричні дані (домінування фази "Напруження") вказують на гіперактивацію симпатичної нервової системи. Необхідно надати студентам інструменти для свідомої активації парасимпатичної системи.

- **Шляхи реалізації:** Практичне відпрацювання дихальних технік ("Квадрат", "4-7-8"), технік "заземлення", прогресивної м'язової релаксації (ПМР).
5. Розвинути навички метакогнітивного моніторингу: ідентифікації та аналізу автоматичних негативних думок (АНД) та когнітивних спотворень.
- **Обґрунтування:** Як показав аналіз симптомів у Розділі 2 ("Відчуття загнаності у кут", "Тривога і депресія"), когнітивний компонент є ключовим у підтримці дистресу.
  - **Шляхи реалізації:** Навчання моделі КПТ, ведення "Щоденника думок", аналіз типових когнітивних спотворень (катастрофізація, чорно-біле мислення тощо).
6. Сформувані вміння когнітивної реструктуризації: свідомої зміни (оскарження) дисфункційних думок та переконань на більш реалістичні та адаптивні.
- **Обґрунтування:** Це наступний крок після ідентифікації АНД – активна робота зі зміни мисленнєвих патернів, що веде до зміни емоційного стану.
  - **Шляхи реалізації:** Техніки пошуку доказів "за" і "проти" АНД, формулювання альтернативних (збалансованих) думок, техніка "Зміна перспективи".
7. Підвищити рівень емоційної грамотності: здатності розпізнавати, диференціювати, вербалізувати та приймати весь спектр власних почуттів, включаючи "важкі" (гнів, провина, сум).
- **Обґрунтування:** Культура часто заохочує придушення "негативних" емоцій, що призводить до їх соматизації або неконтрольованих вибухів. Прийняття емоцій є першим кроком до їхньої регуляції.
  - **Шляхи реалізації:** Вправа "Колесо емоцій", арт-терапевтичні техніки ("Карта емоцій"), групові обговорення про нормальність амбівалентних почуттів в умовах війни.[35, с.65]

8. Активізувати та консолідувати внутрішні (сильні сторони, цінності, успішний досвід) та зовнішні (соціальна підтримка) ресурси стійкості.

- **Обґрунтування:** Стрес часто призводить до "тунельного бачення", коли людина фокусується лише на проблемах, забуваючи про свої ресурси. Їхня актуалізація є ключем до відновлення віри у власні сили.[38, с.89]
- **Шляхи реалізації:** Вправи "Дерево моїх сильних сторін", "Карта ресурсів", "Якорування ресурсного стану", техніки пошуку сенсів (за В. Франклом[43]).

9. Посилити відчуття соціальної зв'язаності, довіри та навички емпатійної комунікації в групі.

- **Обґрунтування:** Як показав якісний аналіз конференції (Розділ 2), соціальна підтримка є потужним буфером стресу. Тренінг має стати місцем, де ці навички практикуються.
- **Шляхи реалізації:** Вправи на активне слухання, надання конструктивного зворотного зв'язку, рольові ігри ("Як попросити про допомогу"), вправа "Коло сили".

10. Сприяти формуванню індивідуального "плану стійкості" (Resilience Plan) для інтеграції набутих навичок у повсякденне життя та забезпечення самопідтримки після завершення програми.

- **Обґрунтування:** Ефект тренінгу має бути довготривалим. Учасники мають отримати конкретний, персоналізований інструмент для подальшої самодопомоги.
- **Шляхи реалізації:** Створення індивідуальних "планів стійкості" на останньому занятті, що включають список особистих тригерів, сигналів стресу, ефективних технік саморегуляції та контактів для підтримки.

### 3.6 Методи та організаційні засади програми "Точка рівноваги"

Успішна реалізація програми "Точка рівноваги" залежить не лише від її змісту, але й від чітко продуманих організаційних засад та методологічного арсеналу, які створюють оптимальні умови для досягнення поставлених цілей.

### **Організаційні засади:**

- **Формат:** Закрита тренінгова група.
  - **Обґрунтування:** Вибір закритого формату (сталий склад учасників протягом усіх 6 занять) є принциповим. Це створює необхідний рівень психологічної безпеки, довіри та згуртованості, що є критично важливим для роботи з чутливими темами страху, тривоги та травматичного досвіду. У закритій групі учасники поступово "розкриваються", формуються міцніші зв'язки, що посилює терапевтичний ефект взаємопідтримки (за І. Яломом). Відкритий формат (з постійною зміною учасників) не дозволив би досягти необхідної глибини роботи.
- **Тривалість та періодичність:** 6 занять по 1 год. 20 хв. (2 академічні години), 1 раз на тиждень.
  - **Обґрунтування:** Тривалість у 6 занять є оптимальною для короткострокової програми, що дозволяє охопити ключові теми та сформувати базові навички без перевантаження учасників. Тривалість одного заняття у 1 год. 20 хв. відповідає стандартній "парі" в ЗВО, що полегшує інтеграцію програми в навчальний розклад, і водночас є достатньою для проведення вправ та рефлексії. Періодичність раз на тиждень забезпечує регулярність, необхідну для засвоєння навичок, але залишає учасникам час для самостійної роботи та інтеграції досвіду між заняттями.
- **Кількість учасників:** 8-12 осіб.
  - **Обґрунтування:** Така чисельність групи є "золотою серединою" для тренінгової роботи. Вона достатньо велика, щоб забезпечити різноманітність досвідів та динаміку групової взаємодії, але

водночас достатньо мала, щоб ведучий міг приділити індивідуальну увагу кожному учаснику, а кожен учасник мав можливість висловитися та бути почутим. Менша група може бути недостатньо динамічною, а більша – ускладнює створення безпечного простору та глибоку рефлексію.

- **Ведучий:** Кваліфікований психолог-тренер.
- **Обґрунтування:** Роль ведучого є ключовою. Він не лише передає знання та навички, але й моделює безпечну поведінку, фасилітує групові процеси, контейнує сильні емоції та забезпечує дотримання травмо-інформованого підходу. Вимоги до кваліфікації (досвід роботи з кризовими станами, групової динаміки, знання відповідних методик) є критично важливими для ефективності та безпеки програми (детальніше див. п. 3.3.3).

### **Основні методи роботи (Деталізований опис):**

Програма використовує інтегративний підхід, комбінуючи методики з різних психотерапевтичних напрямів для комплексного впливу на когнітивному, емоційному, тілесному та поведінковому рівнях.

#### **1. Інтерактивні мінілекції (Психоедукація):**

- **Призначення:** Надання доступної, науково обґрунтованої інформації про природу стресу, тривоги, страху, ПТСР, механізми саморегуляції. Це "нормалізує" стан учасників ("Те, що я відчуваю – нормально") та створює теоретичну базу для практичних вправ.
- **Приклади тем:** "Модель стресу Г. Сельє", "Полівагальна теорія С. Поргеса доступною мовою", "Трикутник КПТ", "Що таке 'вікно толерантності'?".

#### **2. Психогімнастичні вправи:**

- **Призначення:** Вправи-"криголами" на початку занять для знайомства та створення невимушеної атмосфери;

енерджайзери для зняття втоми та переключення уваги; вправи на розвиток довіри та групової згуртованості.

- **Приклади:** "Мій настрій сьогодні" (метафора), "Спільний ритм", "Дзеркало".

### **3. Тілесно-орієнтовані практики:**

- **Призначення:** Відновлення контакту з тілом, усвідомлення тілесних проявів стресу, зняття хронічного м'язового напруження, активація парасимпатичної нервової системи. Це базовий блок для стабілізації.
- **Приклади:** Техніки "заземлення" (сенсорне, фізичне), "Сканування тіла" (Body Scan), "Прогресивна м'язова релаксація" (ПМР), вправи на усвідомлення центру тяжіння та опори.

### **4. Дихальні техніки:**

- **Призначення:** Швидке зниження рівня тривоги та фізіологічного збудження, фокусування уваги, активація парасимпатичної нервової системи. Це найдоступніший інструмент саморегуляції.
- **Приклади:** Діафрагмальне ("животом") дихання, "Дихання квадратом", "Дихання 4-7-8", техніка уповільненого видиху.

### **5. Когнітивно-поведінкові техніки (КПТ):**

- **Призначення:** Робота з дисфункційними думками та переконаннями, що підтримують тривогу та страх. Розвиток навичок критичного мислення та когнітивної реструктуризації.
- **Приклади:** Ведення "Щоденника думок", аналіз когнітивних спотворень, техніка "Стоп-думка", вправа "Коло контролю", пошук альтернативних (збалансованих) думок.

### **6. Арт-терапевтичні методи:**

- **Призначення:** Безпечне вираження та опрацювання складних, часто неусвідомлених емоцій та переживань через символічну

діяльність (малювання, ліплення). Активізація внутрішніх ресурсів та творчого потенціалу.

- **Приклади:** "Карта моїх емоцій", "Образ мого захисту", "Дерево моїх сильних сторін", "Створення мандали стійкості", "Мій герб".

## 7. Методи групової дискусії та рефлексії:

- **Призначення:** Створення простору для вербалізації досвіду, обміну думками та почуттями, отримання зворотного зв'язку та підтримки від групи. Розвиток навичок рефлексії та самоаналізу.
- **Приклади:** Шеринг ("коло обміну") на початку та в кінці заняття, мозковий штурм, обговорення в малих групах ("трійках", "четвірках"), загальна групова рефлексія ("Що було найціннішим?", "З чим я йду?").

## Техніки майндфулнес (Усвідомленої Присутності):

- **Призначення:** Розвиток навички бути присутнім у поточному моменті без оцінки, спостерігати за своїми думками та відчуттями з позиції "спостерігача". Це допомагає вийти з румінацій (нав'язливих думок) та знизити реактивність на стресори.
- **Приклади:** Усвідомлене дихання, усвідомлене "сканування тіла", коротка практика усвідомлення думок ("хмаринки на небі").

## Інтеграція методів та "Колесо Балансу Стійкості":

Вибір та комбінація методів на кожному занятті підпорядковані загальній логіці програми та принципу інтегративності. Ми прагнемо працювати з усіма аспектами досвіду учасника, що можна візуалізувати через модель "Колеса Балансу Стійкості":

- **Тіло:** Тілесно-орієнтовані практики, дихальні техніки (Блок 1).

- Думки (Розум): Когнітивно-поведінкові техніки, психоедукація (Блок 2).
- Емоції: Арт-терапія, техніки майндфулнес, групова рефлексія (Блоки 1, 2, 3).
- Соціальні зв'язки: Групові дискусії, вправи на емпатію, рольові ігри (Блок 3).
- Сенси та Цінності: Ресурсно-орієнтовані вправи, арт-терапія, екзистенційні обговорення (Блок 3).

### 3.8 Деталізований тематичний план та зміст занять програми "Точка рівноваги"

#### Заняття 1. Безпечний простір: Знайомство, Діагностика та Заземлення

- **Мета:** Створення довірливої атмосфери, знайомство, прийняття правил групи. Діагностика актуальних станів та запитів. Опанування базових технік стабілізації.
- **Зміст:**
  1. **Вступ (10 хв):** Привітання, представлення тренера, оголошення мети та структури програми. Вправа "Мій настрій сьогодні" (через колір або метафору).
  2. **Вправа "Знайомство по колу" (15 хв):** Ім'я, спеціальність, очікування від тренінгу, відповідь на питання "Що для мене зараз означає 'точка рівноваги'?"
  3. **Вправа "Створення правил групи" (15 хв):** Мозковий штурм та обговорення правил (конфіденційність, "Я-висловлювання", активне слухання, право "Пас", правило "Стоп", повага до почуттів). Акцент на безпеці.
  4. **Мінілекція (15 хв):** "Стрес, дистрес, травма: Як війна впливає на нашу психіку? Нормальні реакції на ненормальні обставини". (Психоедукація).
  5. **Практика стабілізації (20 хв):**

- **Техніка "Заземлення 5-4-3-2-1":** Детальний опис та виконання.
- **Вправа "Стопи на підлозі":** Усвідомлення контакту стоп з підлогою, відчуття опори.
- **Вправа "Безпечне місце" (візуалізація, коротка версія):** Уявити місце (реальне чи вигадане), де відчуваєшся абсолютно безпечно та спокійно.

#### **6. Рефлексія (5 хв):** З яким відчуттям завершуємо заняття?

#### **Заняття 2. Тіло як опора:** Усвідомлення та Зняття Напруження

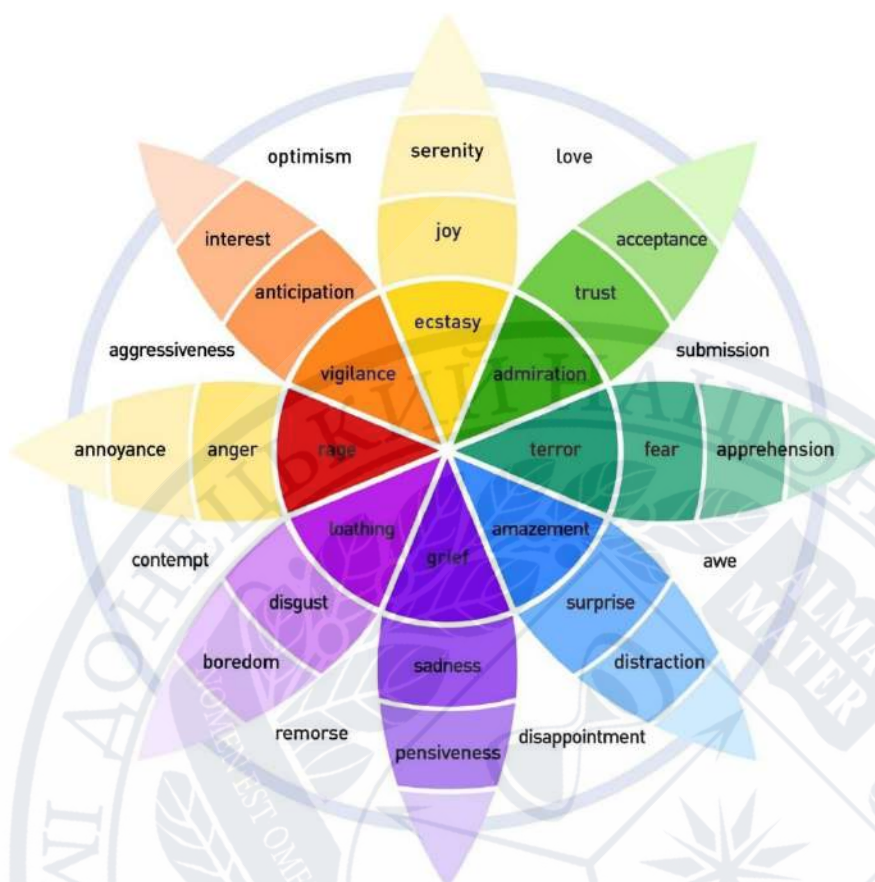
- **Мета:** Поглиблення контакту з тілом. Навчання розпізнаванню зон хронічного м'язового напруження. Опанування технік релаксації та стабілізуючого дихання.
- **Зміст:**
  - 1. Шеринг (10 хв):** Як минув тиждень? Чи вдалося застосувати техніки заземлення? Що нового помітили у своєму стані?
  - 2. Практика "Сканування тіла" (Body Scan) (20 хв):** Детальне виконання. Учасники вчаться усвідомлено "подорожувати" увагою по своєму тілу (від пальців ніг до маківки), помічаючи відчуття (тепло, холод, поколювання, напруження, розслаблення) без оцінки та намагання їх змінити.
  - 3. Мінілекція (10 хв):** "Тілесна 'мапа' стресу: Як тривога та страх 'аписуються' у тілі? Поняття м'язового панцира". Зв'язок з полівагальною теорією.
  - 4. Практика "Прогресивна м'язова релаксація" (ПМР) за Джекобсоном (25 хв):** Детальний опис та виконання (напруження/розслаблення м'язів кистей, передпліч, плечей, обличчя, ший, спини, живота, ніг). Акцент на усвідомленні контрасту між напруженням та розслабленням.
  - 5. Практика стабілізуючого дихання (10 хв):**

- **"Дихання животом" (діафрагмальне):** Покласти одну руку на груди, іншу на живіт, дихати так, щоб піднімалася рука на животі.
- **"Дихання квадратом":** Повторення та закріплення.

**6. Рефлексія (5 хв):** "Які відчуття у тілі зараз? Що було найскладнішим/найприємнішим?"

### **Заняття 3. Мова Емоцій: Ідентифікація, Прийняття та Вираження**

- **Мета:** Розвиток емоційної грамотності. Навчання розпізнавати, називати та приймати свої емоції (включаючи "важкі"). Нормалізація амбівалентних почуттів.
- **Зміст:**
  - 1. Шеринг (10 хв):** "Які тілесні відчуття/емоції домінували протягом тижня? Чи вдавалося застосовувати ПМР/дихання?"
  - 2. Вправа "Колесо емоцій" (за Р. Плутчиком) (20 хв):**



### Getty Images

Знайомство з базовими емоціями та їх відтінками. Учасники визначають 2-3 емоції, які найчастіше відчували останнім часом.

**3. Арт-терапія "Ландшафт моїх почуттів" (30 хв):** На аркуші паперу учасники створюють метафоричний ландшафт (гори, річки, ліси, пустелі), де різні зони символізують різні емоції та стани. Обговорення малюнків.

**4. Групова дискусія (15 хв):** "Важкі почуття війни: Провина, Гнів, Безсилля. Чи маємо ми на них право?" Обговорення феномену "провини вцілілого".

**5. Вправа "Я-висловлювання" (10 хв):** Тренування навичок конструктивного вираження своїх почуттів за схемою: "Коли ти (факти)..., я

відчуваю (емоція)..., тому що для мене важливо (потреба)..., і я б хотів(-ла) (прохання)..."

**6. Рефлексія (5 хв):** "Яку емоцію мені було найважче визнати/прийняти?"

#### **Заняття 4. Пастки Мислення:** Робота з Тривогою та Катастрофізацією

- **Мета:** Навчити учасників відстежувати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Опанувати техніки виявлення та реструктуризації автоматичних негативних думок (АНД).
- **Зміст:**
  1. **Шеринг (10 хв):** "Як змінилося моє ставлення до власних емоцій?"
  2. **Мінілекція "Сила Думки" (15 хв):** Модель ABC (Активуюча подія – Переконавання – Наслідки). Приклади, як одна й та ж подія (наприклад, повітряна тривога) може викликати різні емоції залежно від думок.
  3. **Практика "Щоденник думок" (КПТ) (30 хв):** Детальне пояснення та заповнення таблиці: Ситуація → Автоматична думка → Емоція (інтенсивність %) → Когнітивне спотворення (ідентифікація) → Адаптивна відповідь (альтернативна думка) → Нова емоція (%). Робота в парах або малих групах над прикладами учасників.
  4. **Вправа "Коло контролю" (15 хв):** Повторення та поглиблення. Обговорення, як фокусування на зоні впливу знижує тривогу.
  5. **Техніка "Стоп-думка" (5 хв):** Навчання усвідомлено "зупиняти" потік тривожних думок (сказати собі "Стоп!", переключити увагу).
  6. **Рефлексія (5 хв):** "Яку 'пастку мислення' я найчастіше помічаю у себе?"

#### **Заняття 5. "Джерела Сили: Активізація Внутрішніх та Зовнішніх Ресурсів"**

- **Мета:** Переключити фокус з дефіцитів на ресурси. Допомогти учасникам ідентифікувати та мобілізувати свої сильні сторони, цінності, навички та соціальну підтримку.
- **Зміст:**

1. **Шеринг (10 хв): "Чи вдалося застосувати 'Щоденник думок'? Які були труднощі/успіхи?"**
2. **Арт-терапія "Дерево моїх сильних сторін" (30 хв):** Учасники малюють дерево, де коріння – це їхні базові цінності, стовбур – основні якості характеру, гілки – навички та вміння, а листя/плоди – досягнення. Обговорення.
3. **Вправа "Карта моїх ресурсів" (25 хв):** Мозковий штурм та створення індивідуальної карти ресурсів:
  - **Внутрішні:** якості, навички, хобі, спогади.
  - **Зовнішні:** люди (друзі, сім'я, викладачі), місця (безпечне місце), групи підтримки, тварини.
  - **Діяльнісні:** спорт, творчість, волонтерство, навчання.
4. **Вправа "Якорування ресурсного стану" (10 хв):** Учасники згадують ситуацію, коли почувалися сильними та впевненими, і "закріплюють" цей стан за допомогою певного жесту чи слова.
5. **Рефлексія (5 хв):** "Який ресурс я почну використовувати активніше?"

#### **Заняття 6. "Точка Рівноваги: Інтеграція Досвіду та План на Майбутнє"**

- **Мета:** Узагальнення та інтеграція знань і навичок, отриманих протягом програми. Створення індивідуального "плану стійкості". Завершення роботи групи, позитивне емоційне закріплення.
- **Зміст:**
  1. **Шеринг (10 хв):** "Що найцінніше я беру з собою з цієї програми?"
  2. **Вправа "Timeline моєї стійкості" (20 хв):** Учасники згадують та записують на часовій осі приклади зі свого життя, коли їм вдавалося долати труднощі. Це підсилює віру у власні сили.
  3. **Створення "Особистого Плану Стійкості" (25 хв):** Учасники заповнюють бланк:
    - Мої ранні сигнали стресу (тілесні, емоційні, когнітивні).
    - Мої "червоні кнопки" (тригери).

- Мої техніки швидкої стабілізації (з програми).
- Мої довгострокові ресурси (з Карти ресурсів).
- До кого я звернуся по допомогу?

**4. Вправа "Коло сили та подяки" (15 хв):** Кожен учасник по черзі дякує групі та говорить одне позитивне побажання/слово підтримки людині праворуч.

**5. Завершальна рефлексія (10 хв):** Обмін враженнями, емоціями. Обговорення, як підтримувати зв'язок (за бажанням групи). Прощання.

### **3.9 Очікувані результати та інструменти моніторингу**

Очікувані результати були детально описані вище (зниження тривожності, покращення саморегуляції тощо).

#### **Інструменти моніторингу ефективності:**

- **Кількісний:** Проведення психодіагностики (STAI Спілбергера-Ханіна, Шкала суб'єктивного благополуччя, Авторський опитувальник саморегуляції) до першого заняття та після шостого заняття. Порівняння середніх балів за допомогою t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок.
- **Якісний:**
  - Аналіз зворотного зв'язку (шерингів) на кожному занятті.
  - Фінальна анкета зворотного зв'язку (анонімна) після 6-го заняття (Що було найкориснішим? Що варто змінити? Як змінився ваш стан?).
  - Спостереження ведучого за динамікою групи та окремих учасників.

### **3.10 Рекомендації та перспективи впровадження програми "Точка рівноваги". Інституційний рівень: Інтеграція в освітнє середовище**

Для максимальної ефективності та охоплення, програма "Точка рівноваги" має бути інтегрована в інституційну структуру ЗВО. Можливі шляхи:

- **Психологічна служба університету:** Проведення регулярних наборів у групи як частина послуг служби.
- **Факультативні курси:** Включення програми як вибіркової дисципліни (наприклад, "Психологія стресостійкості", 1-2 кредити ECTS) для студентів різних спеціальностей.
- **Кураторські години / Виховна робота:** Інтеграція окремих елементів програми (наприклад, техніки релаксації, психоедукація) у роботу кураторів та виховних відділів.
- **Обов'язковий компонент:** Для студентів "допомагаючих" професій (психологи, соц. працівники, педагоги, медики) проходження подібної програми може розглядатися як необхідний елемент профілактики професійного вигорання.

### 3.11 Адаптація до онлайн-формату та технологічне забезпечення

Програма легко адаптується до онлайн-формату (Google Meet, Zoom), що є критично важливим в умовах війни.

- **Платформа:** Використання відеоконференцзв'язку з можливістю створення "кімнат" для роботи в парах/малих групах.
- **Інтерактивність:** Активне використання віртуальних дошок (Miro, Jamboard) для арт-терапії та мозкових штурмів, Google Forms для анкетування, чатів для швидкого зворотного зв'язку.
- **Технічні вимоги:** Забезпечення стабільного інтернет-зв'язку та приватності для учасників.
- **Специфіка онлайн:** Ведучий має приділяти більше уваги невербальним сигналам, активно залучати "мовчазних" учасників, чітко структурувати час.

### 3.12 Вимоги до підготовки тренерів-психологів

Якість програми залежить від кваліфікації ведучого.

Вимоги:

- Вища психологічна освіта (магістр або спеціаліст).
- Додаткова сертифікація у сфері групової психотерапії/тренінгової роботи.
- Обов'язкове навчання за програмами травмо-інформованого підходу.
- Знання та досвід застосування технік КПТ, тілесної терапії, арт-терапії.
- Високий рівень емпатії, комунікативних навичок та особистої стійкості.
- Бажано проходження власної терапії та регулярна супервізія.

Необхідна розробка стандартизованих програм підготовки та сертифікації тренерів на базі провідних ЗВО або психотерапевтичних асоціацій.

### **3.13 Співпраця та створення комплексної системи підтримки**

Програма "Точка рівноваги" не має існувати у вакуумі. Необхідна її інтеграція в ширшу систему психологічної допомоги:

- Співпраця ЗВО з ГО та волонтерами: Обмін досвідом, спільні проекти, перенаправлення студентів, які потребують глибшої терапії.
- Створення "гарячих ліній" підтримки: Як доповнення до групової роботи.
- Інформаційна кампанія: Підвищення обізнаності студентів про доступні ресурси психологічної допомоги.
- Підтримка викладачів: Проведення семінарів для викладачів щодо розпізнавання ознак дистресу у студентів та надання першої психологічної допомоги.

### **3.14 Моніторинг та довгострокова оцінка ефективності програми "Точка рівноваги"**

Для об'єктивного визначення ефективності програми "Точка рівноваги", її впливу на психоемоційний стан студентів, а також для отримання даних для подальшого вдосконалення методики, необхідна системна, багатоетапна процедура моніторингу та оцінки. Ця процедура має виходити за межі простої фіксації змін безпосередньо після завершення тренінгу (формат "до/після"),

оскільки для програм, спрямованих на розвиток стійкості та навичок саморегуляції, ключове значення має довгостроковий ефект – стійкість досягнутих змін та здатність учасників інтегрувати набуті знання та вміння у своє повсякденне життя в умовах тривалого стресу.

Тому пропонується комплексний підхід до моніторингу, що включає чотири основні компоненти:

### **1. Короткостроковий моніторинг (Пре-тест / Пост-тест):**

**Мета:** Оцінити негайний ефект програми на рівні знань (психоедукаційний компонент), опанування конкретних навичок (самооцінка саморегуляції) та актуального емоційного стану (рівень тривожності, суб'єктивне благополуччя). Це дозволяє отримати первинне уявлення про те, чи спрацювала програма "тут і зараз".

#### **Інструменти:**

**Кількісний:** Проведення стандартизованого психодіагностичного тестування за допомогою валідних методик до першого заняття (пре-тест) та після завершення шостого заняття (пост-тест). Рекомендований пакет методик: Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI), Шкала суб'єктивного благополуччя (адаптована версія), Авторський опитувальник самооцінки емоційної регуляції. Статистична обробка даних передбачає порівняння середніх значень за допомогою  $t$  критерію Студента для залежних вибірок або непараметричного аналогу (критерій Вілкоксона) для виявлення статистично значущих змін.

**Якісний:** Фінальна анонімна анкета зворотного зв'язку після останнього заняття. Вона має містити як закриті питання (оцінка задоволеності програмою, окремими заняттями, роботою тренера за шкалою), так і відкриті питання (Що було найкориснішим? Що варто було б змінити/додати? Як, на Вашу думку, змінився Ваш стан завдяки програмі?). Також важливим є аналіз рефлексій учасників (шерингів) під час завершального заняття.

### **2. Довгострокова кількісна оцінка (Катамнестичне дослідження):**

**Мета:** Оцінити стійкість досягнутих позитивних змін та ефективність перенесення набутих навичок саморегуляції у реальне життя через певний проміжок часу (зазвичай 3-6 місяців після завершення програми). Цей етап є критично важливим, оскільки дозволяє відрізнити тимчасовий "ефект новизни" від справжньої, глибокої інтеграції досвіду та формування стійких змін.

### **Інструменти:**

- **Катамнестичне тестування:** Повторне проведення того ж самого комплексу психодіагностичних методик (STAI, шкала благополуччя, опитувальник саморегуляції), що й на етапах пре- та пост-тестування. Це дозволяє простежити динаміку змін у часі. Статистична обробка може включати дисперсійний аналіз з повторними вимірюваннями (repeated measures ANOVA) для порівняння показників у трьох точках часу (до, одразу після, через 3-6 місяців).

- **Виклики та шляхи їх подолання:** Головний виклик катамнестичних досліджень – це утримання вибірки (participant attrition). Для його мінімізації необхідно заздалегідь (на початку програми) отримати згоду учасників на участь у катамнезі, забезпечити надійний спосіб контакту (e-mail, месенджери), нагадувати про дослідження та, можливо, використовувати невеликі стимули (наприклад, надання доступу до додаткових матеріалів програми, індивідуальна консультація за результатами тестування).

### **3. Оцінка функціональних змін (Аналіз впливу на академічну успішність):**

**Мета:** Оцінити практичний вплив програми на реальне функціонування студентів у ключовій для них сфері – навчальній діяльності. Теоретично, покращення емоційного стану, зниження тривожності та покращення саморегуляції мають позитивно впливати на когнітивні функції (увагу, пам'ять), мотивацію та здатність до навчання, що, в свою чергу, повинно відобразитися в академічних показниках.

- **Інструменти:** Аналіз об'єктивних показників академічної успішності, таких як середній бал (GPA), динаміка оцінок, відвідуваність занять,

кількість пропусків без поважних причин, своєчасність здачі завдань. Порівняння проводиться за семестр до проходження програми та за семестр після її завершення.

- **Етичні аспекти:** Цей тип аналізу є надзвичайно чутливим з етичної точки зору. Він можливий виключно за умови отримання окремої, добровільної та інформованої письмової згоди від кожного учасника на доступ до його/її повністю знеособлених академічних даних. Необхідно гарантувати абсолютну конфіденційність та неможливість ідентифікації конкретного студента.
- **Обмеження:** Слід враховувати наявність сторонніх (конфаундінгових) змінних, які можуть впливати на академічну успішність незалежно від програми (зміна викладачів, особисті життєві події, загальна ситуація в країні). Тому результати цього аналізу слід інтерпретувати обережно.

#### **4. Поглиблений якісний аналіз (Пост-програмні інтерв'ю):**

**Мета:** Отримати глибоке розуміння суб'єктивного досвіду учасників після завершення програми. Якісні дані дозволяють зрозуміти не лише *чи* відбулися зміни, але й *як саме* програма вплинула на життя студентів, які механізми були задіяні, які навички виявилися найкориснішими в реальних життєвих ситуаціях, з якими труднощами вони стикалися при їх застосуванні, та які непередбачені (позитивні чи негативні) ефекти виникли.

#### **Інструменти:**

- Проведення напівструктурованих глибинних інтерв'ю з невеликою, але репрезентативною вибіркою учасників (наприклад, 3-5 осіб, відібраних за принципом максимальної варіативності – ті, хто показав найбільший прогрес, найменший, і середній) через 3-6 місяців після завершення програми.
- **Орієнтовний гайд інтерв'ю:** Питання мають бути відкритими та спонукати до розгорнутих відповідей. Наприклад: "Згадайте, будь ласка, свій стан до початку програми. Як би Ви описали його зараз?", "Які

конкретні знання або навички з програми 'Точка рівноваги' Ви використовуєте у своєму житті?", "Наведіть, будь ласка, приклад конкретної ситуації (наприклад, стресова подія, тривожні новини), де Вам допомогли ці навички?", "З якими труднощами Ви стикалися, намагаючись застосовувати ці техніки?", "Що було для Вас найціннішим або найнесподіванішим у програмі?", "Як участь у програмі вплинула на Ваше навчання / стосунки / загальне самопочуття?", "Що б Ви порадили покращити в програмі?".

- **Аналіз даних:** Транскрибування аудіозаписів інтерв'ю та подальший тематичний аналіз (виявлення ключових тем, патернів, категорій досвіду). Це дозволить отримати багатий матеріал для розуміння механізмів дії програми та її суб'єктивної значущості для учасників.

### 3.15 "Точка рівноваги" як елемент культури психічного здоров'я

Перспективи впровадження програми «Точка рівноваги» виходять за межі простої психокорекції. Це крок до створення системної, науково обґрунтованої моделі психологічної підтримки студентської молоді. В умовах війни та повоєнного відновлення емоційна стабільність та резилієнтність молоді стають стратегічним ресурсом нації.

Програма може стати ядром для формування сталої системи психологічного супроводу в ЗВО, що поєднує профілактику, інтервенцію та розвиток. Вона спрямована не лише на подолання симптомів, а й на виховання культури емоційного здоров'я: відповідального ставлення до свого стану, вміння розпізнавати й регулювати емоції, здатності до емпатії та взаємопідтримки.

Згідно з даними Інституту психології ім. Г. С. Костюка, систематичні групові програми підвищують стресостійкість та соціальну згуртованість молоді [7, с. 77]. Це доводить необхідність їх інституційного впровадження. У післявоєнний період такі програми сприятимуть реінтеграції, профілактиці

ПТСР та формуванню покоління, здатного до відновлення та розвитку – як власного, так і країни.

Таким чином, «Точка рівноваги» є не просто тренінгом, а інвестицією у психологічну стійкість майбутнього України, фундаментом для формування нової парадигми психологічної культури студентства, що поєднує внутрішню силу, усвідомленість і здатність відновлюватися.[56, с.54]

### **Висновки до третього розділу**

Третій розділ магістерської роботи, присвячений розробці практичних рекомендацій та програми психологічної підтримки, є логічним завершенням проведеного теоретико-емпіричного дослідження емоційних станів студентів в умовах війни. На основі аналізу отриманих даних та узагальнення передових наукових підходів, було зроблено наступні висновки:

1. Обґрунтовано виняткову актуальність та доцільність застосування саме групових тренінгових технологій для роботи зі студентською молоддю у поточному кризовому контексті. В умовах масового характеру психоемоційного дистресу, діагностованого у Розділі 2 (висока тривожність, емоційне напруження), та обмеженості ресурсів індивідуальної допомоги, тренінговий формат пропонує оптимальний баланс між охопленням, глибиною опрацювання та формуванням практичних навичок. [22, с. 69] Доведено, що групова взаємодія сама по собі виступає потужним терапевтичним фактором, забезпечуючи ефект універсальності, соціальну підтримку та безпечний простір для катарсису й навчання (І. Ялом, Н. М. Карамушка, Т. М. Титаренко), що є критично важливим для подолання відчуття ізоляції та безпорадності.[5, с. 234]

2. На основі синтезу теоретичних положень (полівагальна теорія, КПТ, тілесно-орієнтований підхід, гуманістична психологія, концепція життестійкості) та безпосередньо спираючись на емпіричні дані, отримані у ході власного дослідження (виявлення домінування фази "Напруження", високої тривожності та дефіциту саморегуляції), була розроблена та детально описана

авторська програма психологічної підтримки «Точка рівноваги». Програма є цілеспрямованою відповіддю на конкретні проблеми, діагностовані у вибірці: її структура та зміст безпосередньо спрямовані на зниження тривожності, опрацювання страхів, зняття емоційного та тілесного напруження, а також на розвиток навичок саморегуляції, ідентифікованих як ключовий протекторний фактор.

3. Представлено комплексний, інтегративний характер програми, що поєднує роботу на тілесному (стабілізація, релаксація), когнітивному (реструктуризація думок, відновлення контролю) та емоційно-ресурсному (ідентифікація емоцій, активізація ресурсів, соціальна підтримка) рівнях. Деталізовано тематичний план та зміст 6-ти занять, розкрито логіку їх послідовності – від базової стабілізації до інтеграції досвіду та формування плану стійкості. Описано конкретний інструментарій (вправи, техніки, методики), що забезпечує можливість практичного відтворення програми.

4. Програма «Точка рівноваги» позиціонується не лише як інструмент корекції наявних дезадаптивних станів, але і як важливий засіб профілактики їхнього поглиблення та переходу у фазу виснаження (яка, згідно з Розділом 2, ще не є сформованою у більшості студентів). Вона сприяє формуванню проактивної позиції особистості щодо власного психічного здоров'я.

5. Розроблено конкретні рекомендації та окреслено реалістичні перспективи впровадження програми в освітнє середовище ЗВО. Запропоновано багаторівневий підхід: від інтеграції в роботу психологічних служб та створення факультативних курсів до адаптації для онлайн-формату та підготовки кваліфікованих тренерів. Особливо наголошено на важливості травмоінформованого підходу та необхідності системного моніторингу ефективності (як короткострокового, так і довгострокового).[59, с.51]

## ВИСНОВКИ

Проведене комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни дозволило досягти поставленої мети та реалізувати визначені завдання. На основі глибокого аналізу наукової літератури, результатів психодіагностичного обстеження та якісного вивчення досвіду студентів сформульовано такі узагальнюючі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми підтвердив, що емоційні стани студентів в умовах тривалої війни є складним, багатограним та динамічним феноменом, який потребує системного вивчення. Було концептуально розмежовано ключові поняття (емоція, стан, настрій) та детально розкрито психологічну сутність, чинники та прояви тривожності (з диференціацією на ситуативну та особистісну), страху (з урахуванням специфіки воєнного часу) та емоційного напруження. Встановлено, що в умовах хронічного екзистенційного стресу ці стани не існують ізольовано, а формують стійкий, взаємопідсилюючий симптомокомплекс, що виснажує адаптаційні ресурси особистості та створює ризик переходу до дезадаптивних форм реагування. Водночас, теоретично обґрунтовано фундаментальну роль внутрішніх та зовнішніх протекторних факторів, зокрема психологічної стійкості (життєстійкості) як здатності до трансформації кризового досвіду, ефективних копінг-стратегій (проблемно- та емоційно-орієнтованих) та соціальної підтримки, у збереженні психічного здоров'я молоді.

2. Емпіричне дослідження, проведене серед студентів-магістрів (N=60) гуманітарних спеціальностей, надало конкретні кількісні та якісні докази актуальності та гостроти проблеми. Виявлено високий загальний рівень психоемоційного навантаження: у 100% вибірки відсутній низький рівень тривожності. Домінуючими є підвищений рівень ситуативної тривожності (високий рівень у 64% вибірки, середній бал 44.0), що є адекватною реакцією на зовнішні загрози, та високий рівень особистісної тривожності (середній бал 49.1), що вказує на активацію внутрішньої вразливості зовнішніми стресорами.

Аналіз емоційного вигорання (за В. В. Бойком) показав, що переважна більшість студентів (90.9%) перебуває на початкових стадіях процесу, з абсолютним домінуванням фази "Напруження", що свідчить про стан активної, але виснажливої мобілізації психіки. Критично важливим є висновок про не-сформованість (0% випадків) фази "Виснаження", що вказує на наявність адаптаційних резервів та своєчасність профілактичних інтервенцій.

3. Застосування кореляційного аналізу дозволило встановити статистично значущі взаємозв'язки між ключовими показниками. Підтверджено сильний позитивний зв'язок між рівнем ситуативної тривожності та показниками емоційного виснаження ( $r=0.695$ ,  $p<0.05$ ), що емпірично доводить роль тривоги як каталізатора процесу вигорання. Водночас, виявлено ключову протекторну функцію навичок саморегуляції, які мають значущий сильний зворотний зв'язок як з емоційним виснаженням ( $r=-0.633$ ,  $p<0.05$ ), так і з ситуативною тривожністю ( $r=-0.581$ ,  $p<0.05$ ). Це статистично обґрунтовує необхідність розвитку саме цих навичок у програмах психологічної підтримки.

4. Якісний аналіз, проведений за результатами онлайн-конференції (фокус-групи), дозволив поглибити розуміння суб'єктивного досвіду студентів та верифікувати кількісні дані. Ідентифіковано три основні індивідуальні стратегії (типи) емоційного реагування на стрес війни: тривожно-катарсичний, адаптивно-захисний (з опорою на дію та соціальну підтримку) та емоційно-відсторонений (з домінуванням раціоналізації). Підтверджено високу терапевтичну цінність групової соціальної підтримки та вербалізації переживань (ефект універсальності, "емоційне дзеркало") для зниження напруги та нормалізації стану. Виявлено, що наявні у студентів навички саморегуляції часто мають ситуативний, несистемний характер і потребують цілеспрямованого розвитку.

5. На основі інтеграції теоретичного аналізу та емпіричних даних розроблено та детально описано авторську програму психологічної підтримки «Точка рівноваги». Програма є комплексною, науково обґрунтованою та практично орієнтованою, інтегрує методики з тілесно-орієнтованого

(стабілізація), когнітивно-поведінкового (реструктуризація думок) та гуманістично-ресурсного (активізація ресурсів, соціальна підтримка) підходів. Має чітку структуру (6 занять), мету, завдання та деталізований зміст, що безпосередньо відповідає виявленим у ході дослідження специфічним потребам та дефіцитам студентської молоді (висока тривожність, брак системної саморегуляції).

6. Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні специфіки емоційних станів студентів в умовах саме *тривалої* повномасштабної війни з використанням змішаного дизайну (поєднання кількісних та якісних методів), що дозволило отримати багатогранну картину переживань. Новизною також є розробка конкретної, інтегративної програми психопрофілактики «Точка рівноваги», адаптованої до кризових реалій та можливостей онлайн-формату.

7. Практичне значення дослідження полягає у тому, що розроблена програма «Точка рівноваги», а також сформульовані рекомендації щодо її впровадження та моніторингу ефективності, є готовим методичним інструментарієм. Цей інструментарій може бути безпосередньо використаний у практичній діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів академічних груп, соціальних педагогів та інших фахівців, що працюють зі студентською молоддю, для надання своєчасної психологічної допомоги, профілактики емоційного вигорання та цілеспрямованого розвитку стресостійкості.

8. Проведене дослідження повністю підтвердило висунуту гіпотезу: емоційний стан студентів в умовах війни дійсно характеризується підвищеним рівнем тривожності, страху та емоційного напруження, що корелює з ознаками емоційного вигорання, а цілеспрямована психологічна програма, заснована на розвитку саморегуляції та соціальної підтримки, є обґрунтованим шляхом їхньої корекції та профілактики.

9. Отримані результати та розроблена програма відкривають перспективи для подальших наукових досліджень. Доцільним є проведення апробації програми «Точка рівноваги» на репрезентативній вибірці з використанням контрольної групи та оцінкою її довгострокової ефективності (катамнестичне дослідження). Перспективним є також порівняльний аналіз емоційних станів студентів різних спеціальностей, курсів навчання та регіонів проживання; лонгітудне вивчення динаміки емоційних станів та адаптаційних процесів; поглиблене дослідження модеруючих факторів (особистісних ресурсів, таких як оптимізм, самоєфективність, когерентність) у взаємодії "стрес війни – психічне здоров'я молоді".

10. На завершення слід підкреслити, що результати магістерської роботи недвозначно вказують на нагальну потребу в розгортанні системної, доступної та науково обґрунтованої психологічної підтримки студентської молоді в Україні. Формування психологічної стійкості, емоційної грамотності та навичок саморегуляції у молодого покоління є не лише питанням збереження індивідуального психічного здоров'я, але й стратегічною інвестицією у людський капітал, необхідний для подолання наслідків війни та успішного майбутнього відновлення країни. Розроблена програма «Точка рівноваги» може стати одним із дієвих інструментів на цьому шляху.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. В. Енергетика емоцій у спілкуванні: погляд на себе та інших. Київ: Психея, 1999. 472 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія дезадаптації особистості в умовах суспільних змін: монографія. Київ: Слово, 2016. 288 с.
3. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження). Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.
4. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практичний посібник / І. О. Корнієнко та ін. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
5. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ: Талком, 2020. 318 с.
6. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту: навч. посіб. Київ: Либідь, 2004. 424 с.
7. Карамушка Л. М. та ін. Психологія професійного здоров'я персоналу освітніх організацій: монографія. Київ: Каравела, 2019. 212 с.
8. Карамушка Л. М., Філь О. А., Креденцер О. В. Психологія управління в організаціях: навч. посіб. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 188 с.
9. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: Інформаційно-аналітичне агентство, 2012. 200 с.
10. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / за

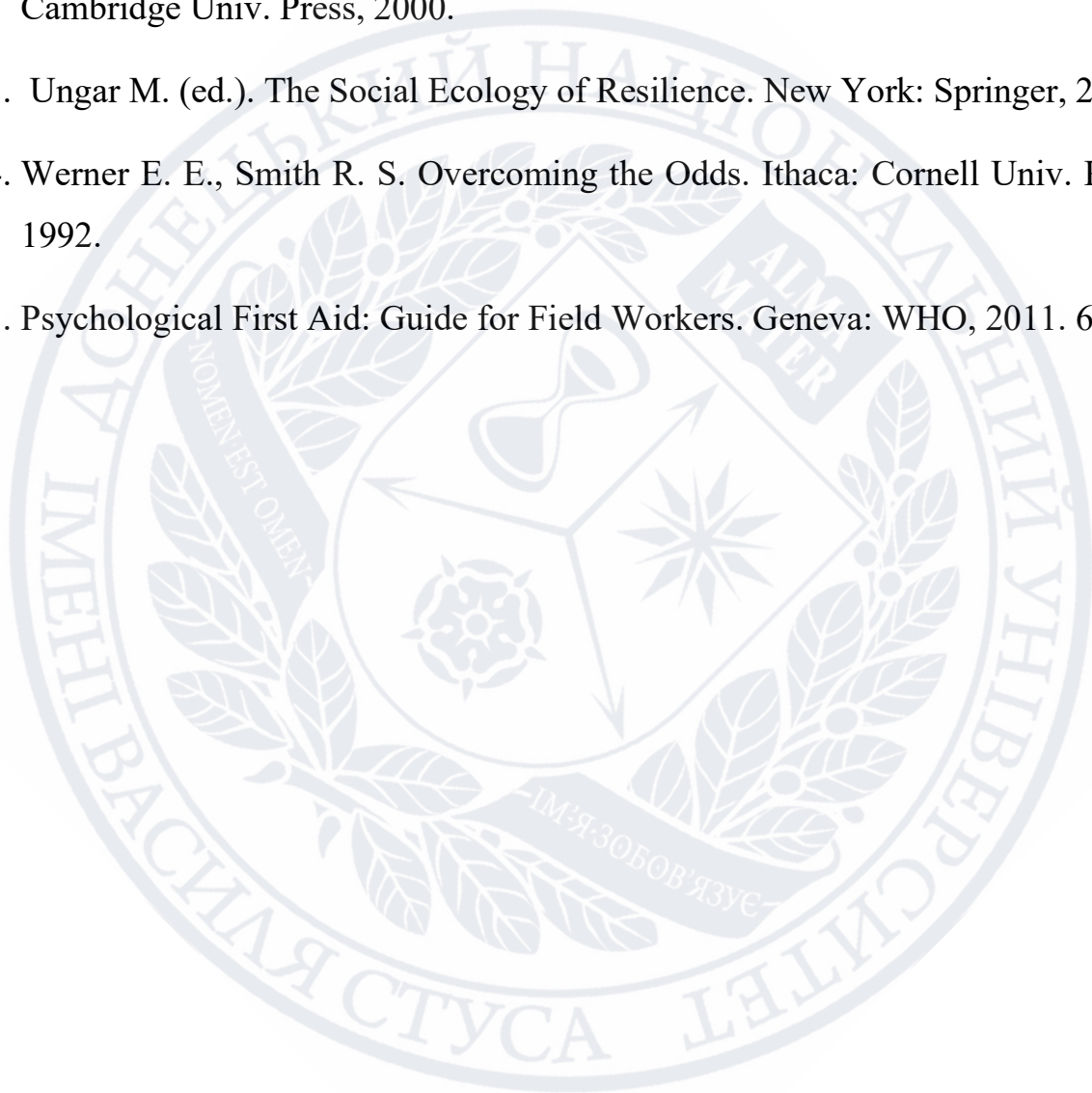
- ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачука. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
11. Корекційно-розвиткова програма «Безпечний простір»: навч.-метод. посіб. Київ: НаУКМА; ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.
  12. Корольчук М. С. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ: КНЕУ, 2017. 304 с.
  13. М'ясоїд П. А. Психологія життєстійкості особистості в умовах війни: теоретико-методологічний аналіз. Психологічний журнал. 2022. Т. 8, № 3. С. 15–28.
  14. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2004. 272 с.
  15. Максименко С. Д. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: КММ, 2007. 296 с.
  16. Мороз Л. І. Психологічна допомога студентам в умовах війни: проблеми та ресурси. Психологічний журнал. 2022. Т. 8, № 2. С. 45–52.
  17. Організація соціально-психологічного супроводу дітей та сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / за ред. Ю. А. Луценко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
  18. Основи психології: підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 6-те вид. Київ: Либідь, 2006. 632 с.
  19. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. Т. Семигіної та ін. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.
  20. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану: наук.-метод. посіб. / за ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023.

21. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей: навч.-метод. посіб. / за ред. В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панка. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
22. Подолання дитячої психотравми: метод. рек. / І. В. Музиченко, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
23. Порушення адаптації молоді до стресів: навч. посіб. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.
24. Психологічна допомога обдарованим учням і студентам в умовах воєнного стану: тези доп. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 57 с.
25. Психологічна допомога особистості у воєнний період: матеріали читань. Умань, 2024. 204 с.
26. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: колективна монографія / за ред. М. І. Мушкевича. 2-ге вид. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с.
27. Роджерс К. Становлення особистості. Київ: Ваклер, 2001. 360 с.
28. Соціальна психологія в Україні: довідник. 2-ге вид. Київ: Талком, 2019. 324 с.
29. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. Київ: Ла Страда-Україна, 2014. 84 с.
30. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до стресу: метод. рек. Київ: Міленіум, 2010. 84 с.
31. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини: метод. рек. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
32. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що постраждали від війни. Київ: Ніка-Центр, 2021. 118 с.

33. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: психологічні механізми подолання криз. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015.
34. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Ч. 1. Київ: Главник, 2007. 144 с.
35. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Ч. 2. Київ: Главник, 2007. 176 с.
36. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічна інтерпретація. Київ: Міленіум, 2012. 212 с.
37. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 200 с.
38. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2013. 372 с.
39. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї. Київ: Міленіум, 2007. 142 с.
40. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.
41. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
42. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2016. 160 с.
43. Чепелева Н. В. Психологічні технології роботи з кризовими станами. Київ: Главник, 2006. 184 с.
44. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Психологія особистісної кризи. Київ: Слово, 2013. 272 с.
45. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997.

46. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
47. Bonanno G. A. *The Other Side of Sadness*. New York: Basic Books, 2019. 368 p.
48. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale. *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
49. Gross J. J. Emotion regulation. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26.
50. Hobfoll S. E. *Stress, Culture, and Community*. New York: Plenum Press, 1998.
51. Kobasa S. C. Stressful life events and hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, № 1. P. 1–11.
52. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford Univ. Press, 1991.
53. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience. *Child Development*. 2000. Vol. 71, № 3. P. 543–562.
54. Maslach C., Jackson S. E. *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986.
55. Maslach C., Leiter M. P. *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
56. Masten A. S. *Ordinary Magic*. New York: Guilford Press, 2014.
57. Masten A. S., Reed M.-G. J. Resilience in development. In: *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: OUP, 2002. P. 74–88.
58. Reich J. W., Zautra A. J., Hall J. S. (eds.). *Handbook of Adult Resilience*. New York: Guilford Press, 2010.
59. Seligman M. E. P. *Flourish*. New York: Free Press, 2011.

60. Southwick S. M. та ін. Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5.
61. Southwick S. M. та ін. *Resilience and Mental Health*. Cambridge: Cambridge Univ. Press, 2011.
62. Taylor G. J., Bagby R. M., Parker J. D. A. *Disorders of Affect Regulation*. Cambridge Univ. Press, 2000.
63. Ungar M. (ed.). *The Social Ecology of Resilience*. New York: Springer, 2012.
64. Werner E. E., Smith R. S. *Overcoming the Odds*. Ithaca: Cornell Univ. Press, 1992.
65. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva: WHO, 2011. 64 p.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А. ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ (до Розділу 2)

#### Додаток А.1.

1. Яка емоція була типовою на початку війни?
2. Що супроводжувало сильний страх у студентів?
3. Яке почуття провини виникало у студентів під час війни?
4. Чи характерним був жах для емоційних станів студентів?
5. Які перепади відчували студенти?
6. Який психофізіологічний прояв був частим?
7. Яка емоція зростала разом із страхом?
8. Яке питання часто ставили собі студенти в умовах війни?
9. Що було характерно для перших днів війни?
10. Чи впливала війна на ідентичність студентів?
11. Скільки напрямів копінг-стратегій виділяє методика Е. Гайм?
12. До яких груп належать копінг-стратегії?
13. Яка тенденція виявилась через 10 місяців війни?
14. На скільки відсотків збільшилась кількість студентів з адаптивними когнітивними та поведінковими стратегіями?
15. Які копінг-стратегії зменшилися через 10 місяців?
16. Що допомагало студентам відволікатися?
17. Яка підтримка надавалась студентам?
18. Які емоції зросли через 10 місяців?
19. Які негативні емоції залишилися у частини студентів?
20. Що таке «слухові флешбеки»?
21. Яке нове відчуття з'явилося після початку війни?
22. Чи сформувались у студентів навички адаптації до небезпеки?
23. Який ефект мала ейфорія перших днів?
24. Що допомогло студентам відновити стабільність?

## 25. Які висновки зроблено?

### Додаток А.2.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойка)

Інструкція: Прочитайте уважно наступні 84 твердження. Якщо ви згодні з твердженням, дайте відповідь «Так» (+). Якщо не згодні, дайте відповідь «Ні» (–).

#### Фаза 1. «НАПРУЖЕННЯ»

Симптом: «Переживання психотравмуючих обставин»

Останнім часом мене турбують робочі (навчальні) обставини.

Я сприймаю свою роботу (навчання) як джерело розчарування.

Мені здається, що мої переживання, пов'язані з роботою (навчанням), посилюються.

Я відчуваю невдоволення своєю роботою (навчанням).

Я втратив(-ла) спокій через роботу (навчання).

Я відчуваю тривогу, пов'язану з роботою (навчанням).

Я усвідомлюю, що попередні невдачі в роботі (навчанні) залишили в мені помітний слід.

Симптом: «Невдоволення собою» 8. Я помилився(-лась) у виборі професії (навчання). 9. Мені здається, що як професіонал (студент) я не можу досягти більшого. 10. Я відчуваю, що мені не вистачає сил і енергії для роботи (навчання). 11. Я розчарувався(-лась) у собі як у професіоналі (студенті). 12. У мене бувають стани, коли я не хочу нікого бачити і спілкуватися. 13. Я помітив(-ла), що останнім часом став(-ла) менш чуйним(-ою) до колег (одногрупників). 14. Я відчуваю, що робота (навчання) притуплює мої емоції.

Симптом: «Загнаність у кут» 15. Мене дратує те, що я повинен(-нна) займатися роботою (навчанням). 16. Я відчуваю себе майже як "загнаний кінь". 17. У мене таке відчуття, що я досяг(-ла) межі своїх можливостей.

18. Я відчуваю, що обставини мені невідвладні. 19. Іноді мені хочеться "все кинути" і піти. 20. Я не бачу виходу зі складної ситуації на роботі (у навчанні). 21. Мені важко зосередитися на роботі (навчанні).

Симптом: «Тривога і депресія» 22. Останнім часом я відчуваю постійне занепокоєння. 23. У мене бувають напади паніки або страху, пов'язані з роботою (навчанням). 24. Я часто думаю про свої робочі (навчальні) проблеми. 25. У мене бувають дні, коли мій настрій пригнічений. 26. Я відчуваю апатію або відсутність інтересу до всього. 27. Мені важко заснути через думки про роботу (навчання). 28. Я відчуваю себе виснаженим(-ою) і фізично, і емоційно.

## Фаза 2. «РЕЗИСТЕНЦІЯ»

Симптом: «Неадекватне вибіркоче емоційне реагування» 29. Я помічаю, що іноді реагую на робочі (навчальні) ситуації занадто емоційно. 30. Я часто буваю дратівливим(-ою) без причини. 31. Іноді я відчуваю, що не можу стримати своїх емоцій. 32. Мої емоційні реакції іноді неадекватні ситуації. 33. Я можу "спалахнути" через дрібницю. 34. Мені важко контролювати свої почуття. 35. Я став(-ла) більш різким(-ою) у спілкуванні з колегами (одногрупниками).

Симптом: «Емоційно-моральна дезорієнтація» 36. У мене виникає відчуття, що робота (навчання) не має сенсу. 37. Я втратив(-ла) інтерес до того, що раніше мене захоплювало в роботі (навчанні). 38. Мені стало байдуже до успіхів чи невдач у роботі (навчанні). 39. Я не відчуваю колишнього ентузіазму. 40. Іноді мені здається, що я роблю щось аморальне. 41. Я став(-ла) менш чуйним(-ою) до проблем інших. 42. Я відчуваю, що мої моральні цінності змінилися.

Симптом: «Розширення сфери економії емоцій» 43. Я намагаюся уникати розмов на робочі (навчальні) теми поза роботою (навчанням). 44. Я менше спілкуюся з колегами (одногрупниками) на особисті теми. 45. Я

помічаю, що став(-ла) менш емоційним(-ою) і вдома. 46. Мені важко висловлювати свої почуття близьким. 47. Я відчуваю, що емоційно відсторонився(-лась) від людей. 48. Мені хочеться побути на самоті. 49. Я відчуваю, що мені не вистачає емоційного контакту.

Симптом: «Редукція професійних (навчальних) обов'язків» 50. Я помічаю, що намагаюся скоротити час, який витрачаю на роботу (навчання). 51. Я став(-ла) менш ініціативним(-ою) у роботі (навчанні). 52. Я виконую свою роботу (навчання) формально. 53. Я відчуваю, що мені не вистачає мотивації. 54. Я намагаюся уникати додаткових завдань. 55. Я відчуваю опір, коли потрібно робити щось понад мінімум. 56. Я став(-ла) менш відповідальним(-ою).

### Фаза 3. «ВИСНАЖЕННЯ»

Симптом: «Емоційний дефіцит» 57. Я відчуваю емоційну порожнечу. 58. Мені важко відчувати яскраві позитивні емоції. 59. Я відчуваю, що мої почуття притупилися. 60. Я став(-ла) байдужим(-ою) до багатьох речей. 61. Я не відчуваю радості від того, що раніше мене тішило. 62. Я відчуваю себе емоційно "вичавленим(-ою)". 63. Мені здається, що я більше не можу співчувати.

Симптом: «Емоційна відстороненість» 64. Я намагаюся тримати дистанцію у спілкуванні з людьми. 65. Я відчуваю себе ізольованим(-ою) від інших. 66. Мені важко встановлювати емоційний контакт. 67. Я відчуваю, що люди мене втомлюють. 68. Я намагаюся уникати емоційно насичених ситуацій. 69. Я відчуваю себе "роботом", який виконує функції. 70. Я не хочу, щоб мене турбували.

Симптом: «Особистісна відстороненість (деперсоналізація)» 71. Я втратив(-ла) інтерес до своєї особистості. 72. Я відчуваю себе знеособленим(-ою). 73. Мені здається, що я спостерігаю за своїм життям збоку. 74. Я втратив(-ла) відчуття власного "Я". 75. Я відчуваю себе відчуженим(-ою) від своїх почуттів і думок. 76. Мої дії здаються мені автоматичними. 77. Я відчуваю, що втрачаю себе.

Симптом: «Психосоматичні та психовегетативні порушення» 78. Я відчуваю постійну втому. 79. У мене бувають головні болі або мігрені. 80. У мене бувають проблеми зі сном (безсоння, сонливість). 81. У мене бувають проблеми з апетитом. 82. У мене бувають болі в серці або прискорене серцебиття. 83. У мене бувають проблеми зі шлунком або травленням. 84. Я відчуваю загальне погіршення здоров'я.

**Додаток А.3 Текст методики діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойка) (бланк з питаннями)**

**Бланк 1. Оцінка Ситуативної Тривожності (СТ)**

| №   | Твердження                               | Зовсім ні<br>(1) | Мабуть, так<br>(2) | Вірно<br>(3) | Цілком вірно<br>(4) |
|-----|------------------------------------------|------------------|--------------------|--------------|---------------------|
| 1.  | Я спокійний(-на).                        | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 2.  | Мені ніщо не загрожує.                   | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 3.  | Я перебуваю в напруженні.                | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 4.  | Я відчуваю жаль.                         | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 5.  | Я почуваюся вільно.                      | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 6.  | Я засмучений(-на).                       | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 7.  | Мене хвилюють можливі невдачі.           | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 8.  | Я відчуваю себе відпочившим(-лою).       | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 9.  | Я стривожений(-на).                      | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 10. | Я відчуваю внутрішнє задоволення.        | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 11. | Я впевнений(-а) у собі.                  | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 12. | Я нервуюся.                              | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 13. | Я скутий(-а).                            | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 14. | Я відчуваю, що "не знаходжу собі місця". | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 15. | Я задоволений(-а).                       | 1                | 2                  | 3            | 4                   |
| 16. | Я стурбований(-а).                       | 1                | 2                  | 3            | 4                   |

|     |                                            |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------------|---|---|---|---|
| 17. | Я занадто збуджений(-а) і мені не по собі. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я радію.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені приємно.                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Я відчуваю задоволення і бадьорість.       | 1 | 2 | 3 | 4 |

## Бланк 2. Оцінка Ситуативної Тривожності (СТ)

| №   | Твердження                                                           | Майже ніколи (1) | Іноді (2) | Часто (3) | Майже завжди (4) |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------|
| 21. | Я відчуваю задоволення.                                              | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 22. | Я швидко втомлююся.                                                  | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 23. | Я легко можу заплакати.                                              | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 24. | Я хотів(-ла) би бути таким(-ою) ж щасливим(-ою), як інші.            | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 25. | Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення. | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 26. | Я відчуваю себе бадьорим(-ою).                                       | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 27. | Я спокійний(-на), холонокровний(-на) і зібраний(-на).                | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 28. | Очікування труднощів зазвичай турбує мене.                           | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 29. | Я занадто переживаю через дрібниці.                                  | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 30. | Я цілком щасливий(-а).                                               | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 31. | Я приймаю все занадто близько до серця.                              | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 32. | Мені бракує впевненості в собі.                                      | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 33. | Я відчуваю себе у безпеці.                                           | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 34. | Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.                  | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 35. | У мене буває хандра (нудьга).                                        | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 36. | Я буваю задоволений(-а).                                             | 1                | 2         | 3         | 4                |
| 37. | Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.                         | 1                | 2         | 3         | 4                |

|     |                                                                                  |   |   |   |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 38. | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я стримана людина.                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Коли я нервую, у мене починають тремтіти руки.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |

#### Додаток А.4.

Текст інтегральної методики психічного вигорання (MBI) (Maslach Burnout Inventory – Student Survey, MBI-SS)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень. Будь ласка, вкажіть, як часто ви відчуваєте те, що описано у твердженні, стосовно вашого навчання. Немає "правильних" чи "неправильних" відповідей.

Будь ласка, оберіть один із семи варіантів відповіді для кожного твердження:

0 = Ніколи 1 = Дуже рідко (кілька разів на рік) 2 = Рідко (раз на місяць або рідше) 3 = Іноді (кілька разів на місяць) 4 = Часто (раз на тиждень) 5 = Дуже часто (кілька разів на тиждень) 6 = Щодня

| №   | Твердження                                                                              | Як часто?<br>(0-6) |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.  | Я відчуваю себе емоційно спустошеним(-ою) через своє навчання.                          | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 2.  | Після занять (навчального дня) я почуваюся, як "вичавлений лимон".                      | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 3.  | Я відчуваю втому, коли прокидаюся вранці і маю йти на навчання.                         | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 4.  | Я добре розумію, що відчувають мої одногрупники та викладачі.                           | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 5.  | Я відчуваю, що поведжуся з деякими одногрупниками так, ніби вони не люди, а предмети.   | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 6.  | Працювати (вчитися) з людьми цілий день – це для мене справжнє навантаження.            | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 7.  | Я добре справляюся з проблемами, що виникають під час навчання.                         | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 8.  | Я відчуваю, що моє навчання негативно впливає на інших людей.                           | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 9.  | Я відчуваю, що став(-ла) більш черствим(-ою) по відношенню до людей з початку навчання. | 0 1 2 3 4 5 6      |
| 10. | Я боюся, що це навчання зробить мене черствим(-ою) емоційно.                            | 0 1 2 3 4 5 6      |

|     |                                                                            |               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 11. | Я відчуваю себе дуже енергійним(-ою).                                      | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 12. | Я відчуваю себе "зламаним(-ою)" (на межі) через своє навчання.             | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 13. | Я відчуваю розчарування у своєму навчанні.                                 | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 14. | Я відчуваю, що занадто багато сил віддаю навчанню.                         | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 15. | Мені байдуже, що відбувається з деякими моїми одногрупниками.              | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 16. | Спілкування під час навчання забирає у мене занадто багато сил.            | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 17. | Я можу легко знаходити правильні рішення у складних навчальних ситуаціях.  | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 18. | Я відчуваю піднесення після успішної роботи з одногрупниками.              | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 19. | Я відчуваю, що досяг(-ла) багато чого цінного у навчанні.                  | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 20. | У мене таке відчуття, що я роблю свою справу добре.                        | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 21. | У навчанні я спокійно справляюся з емоційними проблемами.                  | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 22. | Мені здається, що одногрупники звинувачують мене в деяких своїх проблемах. | 0 1 2 3 4 5 6 |

**(Ключ для вашої обробки (не для респондентів):)**

- **Емоційне виснаження (ЕВ):** питання 1, 2, 3, 6, 8, 12, 13, 14, 16.
- **Деперсоналізація (Д):** питання 5, 9, 10, 15, 22.
- **Редукція професійних (навчальних) досягнень (РПД):** питання 4, 7, 11, 17, 18, 19, 20, 21 (зворотні).

**Додаток А.5.**

**План-сценарій (гайд) проведення онлайн-конференції (фокус-групи)**

**Тема:** «Емоційні стани студентів у стресових умовах війни»

**Мета:** Діагностична (поглиблення розуміння переживань) та психокорекційна (надання підтримки, проведення мінітренінгу).

**Формат:** Онлайн (Google Meet/Zoom), N=60.

**Тривалість:** ~ 1 година.

**Хід заходу:**

### 1. Вступна частина (10 хв.)

- Привітання, представлення ведучого (психолога/дослідника).
- Оголошення мети зустрічі: "Дякую, що долучилися. Сьогодні ми зібралися, щоб обговорити результати нашого опитування про емоційні стани. Головна мета — краще зрозуміти наш досвід та підтримати один одного в цих непростих умовах."
- Встановлення правил групи:
  - **Конфіденційність:** Усе, що говориться в групі, залишається в групі.
  - **"Я-висловлювання":** Говоримо про свої почуття та думки від першої особи ("Я відчуваю...", "Я думаю...").
  - **Повага:** Слухаємо уважно, не перебиваємо, не засуджуємо, не даємо порад без запиту.
  - **Право "Пас":** Кожен має право не відповідати на запитання або не брати участь у вправі, якщо не готовий.
  - **Активність та щирість:** Заохочується ділитися своїм досвідом, наскільки це комфортно.

### 2. Аналітичний блок (15 хв.)

- Коротка презентація узагальнених (повністю **анонімних!**) результатів діагностики (за методиками Бойка, Спілбергера, МВІ, вашого опитувальника).
- Використання простих візуалізацій (діаграми, ключові цифри).
- Акцент на загальних тенденціях, а не індивідуальних показниках:
  - "Багато хто з нас відчуває підвищену ситуативну тривожність, і це абсолютно нормальна реакція на те, що відбувається."

- "Ми бачимо, що домінує фаза напруження, але важливо, що ознак глибокого виснаження поки немає. Це означає, що в нас є ресурс для відновлення."
- "Результати також показують, що навички саморегуляції є у багатьох, але їх варто розвивати системніше."

### 3. Практичний блок: Мінітренінг саморегуляції (15 хв.)

- Коротке пояснення, навіщо потрібні ці техніки ("Інструменти, які завжди з вами").
- **Вправа 1: "Дихання квадратом"**
  - Пояснення: "Ця техніка допомагає швидко заспокоїтись і сфокусувати увагу."
  - Інструкція: "Вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4. Повторюємо 5-7 разів."
  - Спільне виконання.
- **Вправа 2: "Техніка заземлення 5-4-3-2-1"**
  - Пояснення: "Допомагає повернутися в 'тут і зараз', коли охоплює тривога чи паніка."
  - Інструкція: "Назвіть подумки: 5 речей, які бачите; 4 речі, які чуєте; 3 речі, до яких торкаєтесь; 2 речі, які нюхаєте (або уявляєте запах); 1 річ, яку куштуєте (або уявляєте смак)."
  - Спільне виконання.
- Коротке обговорення відчуттів після вправ.

### 4. Рефлексивно-аналітичний блок: Групова дискусія (20 хв.)

- Відкриті запитання для стимулювання обговорення:
  1. "Наскільки ці узагальнені результати опитування відгукуються вам особисто? Чи впізнаєте ви себе в цих тенденціях?"

2. "З якими емоційними станами (тривога, страх, напруження, можливо, щось інше) ви стикаєтеся найчастіше саме зараз, у зв'язку з навчанням та війною?"
3. "А що вам допомагає справлятися? Можливо, у вас є свої способи заспокоїтись, відволіктися чи знайти ресурс?" (Збір копінг-стратегій).
4. "Що для вас зараз є найбільшим джерелом стресу? А що або хто є найбільшою підтримкою?"
5. "Як ви гадаєте, чи потрібна системна психологічна підтримка студентам зараз? Якою вона мала б бути?"

#### 5. Завершення (5-10 хв.)

- Підбиття підсумків зустрічі ведучим (коротко, підкреслюючи спільність досвіду та важливість турботи про себе).
- Вправа "Шеринг по колу": "З яким почуттям, думкою або усвідомленням ви йдете з нашої зустрічі?" (Кожен каже 1-2 речення).
- Подяка учасникам за довіру, відкритість та активну участь.
- Інформація про доступні ресурси психологічної допомоги (якщо є – контакти психологічної служби університету, гарячих ліній тощо).

#### Додаток А.6.

*Бланк інформованої згоди на участь у психологічному дослідженні*

**Назва дослідження:** Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни.

**Дослідник:** Рябцева О.В., студентка магістратури Донецький Національний Університет імені Василя Стуса, спеціальність 053 Реабілітаційна психологія, **Науковий керівник:** Лапшова Наталя Сергіївна, доцент кафедри психології Донецький Національний Університет імені Василя Стуса.

**Мета дослідження:** Вивчити психологічні особливості емоційних станів (тривожності, страху, емоційного напруження) у студентів в умовах війни для розробки програми психологічної підтримки.

**Процедура дослідження:** Ваша участь у дослідженні передбачає анонімне заповнення кількох онлайн-опитувальників (приблизно 20-30 хвилин) та, за бажанням, участь у груповій онлайн-зустрічі (фокус-групі) тривалістю близько 1 години для обговорення загальних тенденцій та отримання первинної психологічної підтримки.

**Конфіденційність та анонімність:** Ваша участь є повністю **анонімною**. Жодні особисті дані, які могли б вас ідентифікувати (ПІБ, точна група, email тощо), не будуть збиратися або публікуватися. Усі отримані дані будуть використані лише в узагальненому, знеособленому вигляді виключно для цілей даного магістерського дослідження. Результати будуть представлені у вигляді статистичних показників та узагальнених висновків.

**Добровільність участі:** Ваша участь у дослідженні є цілком **добровільною**. Ви маєте право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин і без будь-яких негативних наслідків для вас (наприклад, щодо вашого навчання). Ви також маєте право пропустити будь-яке запитання в опитувальнику або не висловлюватися під час групової зустрічі, якщо вам буде некомфортно.

**Можливі ризики та користь:** Участь у дослідженні не несе прямих ризиків для вашого здоров'я. Деякі питання можуть торкатися чутливих тем і викликати емоційний дискомфорт. Якщо ви відчуєте сильний дискомфорт, ви можете припинити участь. Користь від участі полягає у можливості краще зрозуміти власний емоційний стан, отримати досвід участі у науковому дослідженні та зробити внесок у розробку програм підтримки для студентів. Учасники фокус-групи також отримають елементи психологічної підтримки та навички саморегуляції.

**Контактна інформація:** Якщо у вас виникнуть будь-які запитання щодо дослідження, ви можете звернутися до дослідниці [Ваш контактний email або телефон] або до наукового керівника [Контакти керівника].

---

**Заява про згоду:**

Я, \_\_\_\_\_, (Анонімний ID або псевдонім, *не ПІБ*)

- підтверджую, що прочитав(-ла) та зрозумів(-ла) інформацію про дослідження;
- мав(-ла) можливість поставити запитання та отримав(-ла) на них відповіді;
- розумію, що моя участь є добровільною та анонімною;
- даю згоду на участь у дослідженні «Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни».

Дата: \_\_\_\_\_ Підпис (або позначка "згоден/згодна" в онлайн-формі):

\_\_\_\_\_

---

**Примітка для вас:** В онлайн-форматі (Google Forms) цей текст зазвичай розміщують на першій сторінці. Учасник має поставити галочку біля пункту "Я даю згоду", щоб перейти до самих опитувальників. Для вашої роботи ви просто додаєте цей текст як додаток

## ДОДАТОК Б.1. ДЕТАЛІЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ (до Розділу 2)

| № | Питання                                                 | Учасник 1               | Учасник 2                 | Учасник 3                 | Учасник 4               | Учасник 5                 | Учасник 6           | Учасник 7                | Учасник 8                 | Учасник 9                 | Учасник 10                |
|---|---------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | Яка емоція була типовою на початку війни?               | Паніка                  | Спокій                    | Паніка                    | Паніка                  | Паніка                    | Оптимізм            | Спокій                   | Паніка                    | Спокій                    | Паніка                    |
| 2 | Що супроводжувало сильний страх у студентів?            | Сміх                    | Тремтіння, плач, безсоння | Тремтіння, плач, безсоння | Сміх                    | Тремтіння, плач, безсоння | Збільшення апетиту  | Активність               | Тремтіння, плач, безсоння | Тремтіння, плач, безсоння | Тремтіння, плач, безсоння |
| 3 | Яке почуття провини виникало у студентів під час війни? | За власну безпорадність | За надмірну радість       | За власну безпорадність   | За власну безпорадність | За надмірну радість       | За надмірну радість | За власну безпорадність  | За навчальні успіхи       | За надмірну радість       | За власну безпорадність   |
| 4 | Чи характерним був жах для емоційних станів студентів?  | Так                     | Так                       | Так                       | Так                     | Ні                        | Так                 | Ні                       | Так                       | Так                       | Так                       |
| 5 | Які перепади відчували студенти?                        | Від сміху до плачу      | Від байдужості до ейфорії | Від байдужості до ейфорії | Від сміху до плачу      | Від байдужості до ейфорії | Від сміху до плачу  | Від оптимізму до радості | Від сміху до плачу        | Від сміху до плачу        | Від сміху до плачу        |
| 6 | Який психофізіологічний прояв був частим?               | Слабкість, оніміння     | Слабкість, оніміння       | Зростання енергії         | Зростання енергії       | Слабкість, оніміння       | Сміх                | Зростання енергії        | Слабкість, оніміння       | Слабкість, оніміння       | Слабкість, оніміння       |

|    |                                                                     |                                   |                                              |                                   |                                              |                                              |                                              |                                   |                                              |                                              |                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 7  | Яка емоція зростала разом із страхом?                               | Злість та агресія                 | Злість та агресія                            | Злість та агресія                 | Злість та агресія                            | Злість та агресія                            | Злість та агресія                            | Злість та агресія                 | Злість та агресія                            | Злість та агресія                            | Злість та агресія                            |
| 8  | Яке питання часто ставили собі студенти в умовах війни?             | Чи варто готуватися до іспитів?   | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Чи варто готуватися до іспитів?   | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Чи варто готуватися до іспитів?   | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? |
| 9  | Що було характерно для перших днів війни?                           | Шок і паніка                      | Спокій                                       | Шок і паніка                      | Шок і паніка                                 | Звичний навчальний процес                    | Звичний навчальний процес                    | Спокій                            | Шок і паніка                                 | Шок і паніка                                 | Шок і паніка                                 |
| 10 | Чи впливала війна на ідентичність студентів?                        | Ні                                | Так                                          | Так                               | Так                                          | Ні                                           | Так                                          | Ні                                | Так                                          | Так                                          | Так                                          |
| 11 | Скільки напрямів копінг-стратегій виділяє методика Е. Гайм?         | Три                               | Два                                          | Чотири                            | Три                                          | Два                                          | Три                                          | Три                               | Два                                          | Два                                          | Три                                          |
| 12 | До яких груп належать копінг-стратегії?                             | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Активні та пасивні                           | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Когнітивні, емоційні, поведінкові            | Когнітивні, емоційні, поведінкові            | Активні та пасивні                           | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Психологічні, духовні, фізичні               | Когнітивні, емоційні, поведінкові            | Когнітивні, емоційні, поведінкові            |
| 13 | Яка тенденція виявилась через 10 місяців війни?                     | Відсутність змін                  | Відсутність змін                             | Зростання адаптивних стратегій    | Зростання адаптивних стратегій               | Відсутність змін                             | Зростання адаптивних стратегій               | Відсутність змін                  | Відсутність змін                             | Зростання адаптивних стратегій               | Зменшення адаптивних стратегій               |
| 14 | На скільки % збільшилась к-сть студентів з адаптивними стратегіями? | 25%                               | 25%                                          | 25%                               | 25%                                          | 25%                                          | 25%                                          | 40%                               | 25%                                          | 10%                                          | 10%                                          |



|    |                                                |                                                  |                                                      |                                                  |                                                  |                              |                                                  |                                                  |                              |                                                      |                                                      |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 23 | Який ефект мала ейфорія перших днів?           | Виснажувала психічні ресурси                     | Не мала впливу                                       | Виснажувала психічні ресурси                     | Довго підтримувала радість                       | Виснажувала психічні ресурси | Довго підтримувала радість                       | Довго підтримувала радість                       | Виснажувала психічні ресурси | Не мала впливу                                       | Виснажувала психічні ресурси                         |
| 24 | Що допомогло студентам відновити стабільність? | Заняття навчанням                                | Заняття навчанням                                    | Заняття навчанням                                | Заняття навчанням                                | Ізоляція                     | Заняття навчанням                                | Ізоляція                                         | Заняття навчанням            | Байдужість                                           | Заняття навчанням                                    |
| 25 | Які висновки зроблено?                         | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Зменшилася к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Взагалі не відбулося змін    | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Взагалі не відбулося змін    | Зменшилася к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Зменшилася к-сть студентів з адаптивними стратегіями |

| №  | Питання                                                     | Учасник 1                       | Учасник 2                                    | Учасник 3                       | Учасник 4                                    | Учасник 5                                    | Учасник 6                                    | Учасник 7                       | Учасник 8                                    | Учасник 9                                    | Учасник 10                                   |
|----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1  | Яка емоція була типовою на початку війни?                   | Паніка                          | Спокій                                       | Паніка                          | Паніка                                       | Паніка                                       | Оптимізм                                     | Спокій                          | Паніка                                       | Спокій                                       | Паніка                                       |
| 2  | Що супроводжувало сильний страх у студентів?                | Сміх                            | Тремтіння, плач, безсоння                    | Тремтіння, плач, безсоння       | Сміх                                         | Тремтіння, плач, безсоння                    | Збільшення апетиту                           | Активність                      | Тремтіння, плач, безсоння                    | Тремтіння, плач, безсоння                    | Тремтіння, плач, безсоння                    |
| 3  | Яке почуття провини виникало у студентів під час війни?     | За власну безпорадність         | За надмірну радість                          | За власну безпорадність         | За власну безпорадність                      | За надмірну радість                          | За надмірну радість                          | За власну безпорадність         | За навчальні успіхи                          | За надмірну радість                          | За власну безпорадність                      |
| 4  | Чи характерним був жах для емоційних станів студентів?      | Так                             | Так                                          | Так                             | Так                                          | Ні                                           | Так                                          | Ні                              | Так                                          | Так                                          | Так                                          |
| 5  | Які перепади відчували студенти?                            | Від сміху до плачу              | Від байдужості до ейфорії                    | Від байдужості до ейфорії       | Від сміху до плачу                           | Від байдужості до ейфорії                    | Від сміху до плачу                           | Від оптимізму до радості        | Від сміху до плачу                           | Від сміху до плачу                           | Від сміху до плачу                           |
| 6  | Який психофізіологічний прояв був частим?                   | Слабкість, оніміння             | Слабкість, оніміння                          | Зростання енергії               | Зростання енергії                            | Слабкість, оніміння                          | Сміх                                         | Зростання енергії               | Слабкість, оніміння                          | Слабкість, оніміння                          | Слабкість, оніміння                          |
| 7  | Яка емоція зростала разом із страхом?                       | Злість та агресія               | Злість та агресія                            | Злість та агресія               | Злість та агресія                            | Злість та агресія                            | Злість та агресія                            | Злість та агресія               | Злість та агресія                            | Злість та агресія                            | Злість та агресія                            |
| 8  | Яке питання часто ставили собі студенти в умовах війни?     | Чи варто готуватися до іспитів? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Чи варто готуватися до іспитів? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Чи варто готуватися до іспитів? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? | Ким я є та яке моє місце у новій реальності? |
| 9  | Що було характерно для перших днів війни?                   | Шок і паніка                    | Спокій                                       | Шок і паніка                    | Шок і паніка                                 | Звичний навчальний процес                    | Звичний навчальний процес                    | Спокій                          | Шок і паніка                                 | Шок і паніка                                 | Шок і паніка                                 |
| 10 | Чи впливала війна на ідентичність студентів?                | Ні                              | Так                                          | Так                             | Так                                          | Ні                                           | Так                                          | Ні                              | Так                                          | Так                                          | Так                                          |
| 11 | Скільки напрямів копінг-стратегій виділяє методика Е. Гайм? | Три                             | Два                                          | Чотири                          | Три                                          | Два                                          | Три                                          | Три                             | Два                                          | Два                                          | Три                                          |

|    |                                                                     |                                   |                            |                                   |                                   |                                   |                                |                                   |                                |                                   |                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 12 | До яких груп належать копінг-стратегії?                             | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Активні та пасивні         | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Активні та пасивні             | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Психологічні, духовні, фізичні | Когнітивні, емоційні, поведінкові | Когнітивні, емоційні, поведінкові |
| 13 | Яка тенденція виявилась через 10 місяців війни?                     | Відсутність змін                  | Відсутність змін           | Зростання адаптивних стратегій    | Зростання адаптивних стратегій    | Відсутність змін                  | Зростання адаптивних стратегій | Відсутність змін                  | Відсутність змін               | Зростання адаптивних стратегій    | Зменшення адаптивних стратегій    |
| 14 | На скільки % збільшилась к-сть студентів з адаптивними стратегіями? | 25%                               | 25%                        | 25%                               | 25%                               | 25%                               | 25%                            | 40%                               | 25%                            | 10%                               | 10%                               |
| 15 | Які копінг-стратегії зменшилися через 10 місяців?                   | Адаптивні                         | Адаптивні                  | Оптимістичні                      | Неадаптивні                       | Адаптивні                         | Оптимістичні                   | Оптимістичні                      | Неадаптивні                    | Адаптивні                         | Оптимістичні                      |
| 16 | Що допомагало студентам відволікатися?                              | Сон і лінь                        | Навчання та домашні справи | Навчання та домашні справи        | Навчання та домашні справи        | Сон і лінь                        | Навчання та домашні справи     | Сон і лінь                        | Навчання та домашні справи     | Навчання та домашні справи        | Навчання та домашні справи        |
| 17 | Яка підтримка надавалась студентам?                                 | Онлайн-зустрічі                   | Онлайн-зустрічі            | Онлайн-зустрічі                   | Онлайн-зустрічі                   | Онлайн-зустрічі                   | Онлайн-зустрічі                | Онлайн-зустрічі                   | Медичне лікування              | Матеріальна допомога              | Онлайн-зустрічі                   |
| 18 | Які емоції зросли через 10 місяців?                                 | Надія, віра у перемогу            | Розчарування               | Надія, віра у перемогу            | Надія, віра у перемогу            | Апатія                            | Розчарування                   | Розчарування                      | Розчарування                   | Надія, віра у перемогу            | Надія, віра у перемогу            |
| 19 | Які негативні емоції залишилися у частини студентів?                | Оптимізм                          | Страх, злість, виснаження  | Страх, злість, виснаження         | Страх, злість, виснаження         | Страх, злість, виснаження         | Страх, злість, виснаження      | Страх, злість, виснаження         | Страх, злість, виснаження      | Віра                              | Страх, злість, виснаження         |
| 20 | Що таке «слухові флешбеки»?                                         | Реакції на різкі звуки            | Реакції на різкі звуки     | Реакції на різкі звуки            | Реакції на різкі звуки            | Реакції на різкі звуки            | Реакції на різкі звуки         | Реакції на різкі звуки            | Радісні спогади                | Спогади про пісні                 | Реакції на різкі звуки            |
| 21 | Яке нове відчуття з'явилося після початку війни?                    | Байдужість                        | Гордість за захисників     | Гордість за захисників            | Гордість за захисників            | Гордість за захисників            | Гордість за захисників         | Апатія                            | Гордість за захисників         | Гордість за захисників            | Апатія                            |
| 22 | Чи сформувались у студентів навички адаптації до небезпеки?         | Так                               | Так                        | Так                               | Так                               | Так                               | Так                            | Так                               | Так                            | Так                               | Так                               |
| 23 | Який ефект мала ейфорія перших днів?                                | Виснажувала психічні ресурси      | Не мала впливу             | Виснажувала психічні ресурси      | Довго підтримувала радість        | Виснажувала психічні ресурси      | Довго підтримувала радість     | Довго підтримувала радість        | Виснажувала психічні ресурси   | Не мала впливу                    | Виснажувала психічні ресурси      |

|    |                                                |                                                  |                                                       |                                                  |                                                  |                           |                                                  |                                                  |                           |                                                      |                                                      |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 24 | Що допомогло студентам відновити стабільність? | Заняття навчанням                                | Заняття навчанням                                     | Заняття навчанням                                | Заняття навчанням                                | Ізоляція                  | Заняття навчанням                                | Ізоляція                                         | Заняття навчанням         | Байдужість                                           | Заняття навчанням                                    |
| 25 | Які висновки зроблено?                         | Зросла ксть студентів з адаптивним и стратегіями | Зменшилася к-сть студентів з адаптивним и стратегіями | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Взагалі не відбулося змін | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Зросла к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Взагалі не відбулося змін | Зменшилася к-сть студентів з адаптивними стратегіями | Зменшилася к-сть студентів з адаптивними стратегіями |

### Додаток Б.3.

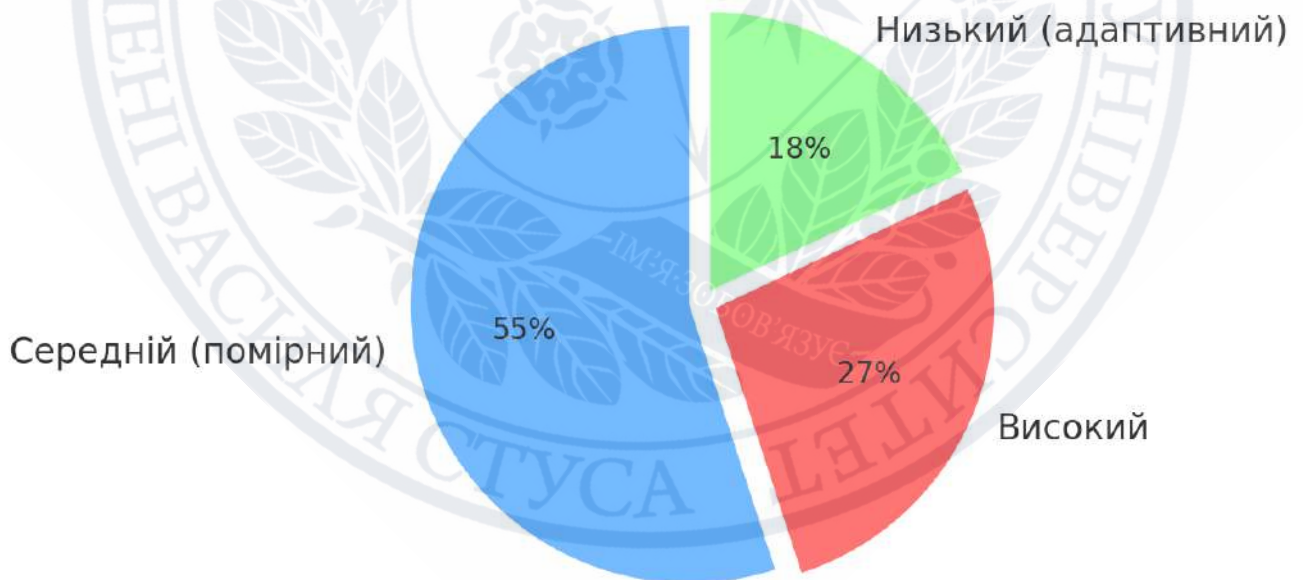
Рисунок, що ілюструє загальний розподіл студентів за рівнями емоційного напруження

Легенда до діаграми:

- 55% – Середній (помірний) рівень емоційного напруження (Група 2)
- 27% – Високий рівень емоційного напруження (Група 1)
- 18% – Низький (адаптивний) рівень емоційного напруження (Група 3)

(Підпис під малюнок):

Рисунок Б.3.1 – Розподіл студентів за рівнями емоційного напруження за результатами інтегрального аналізу психодіагностичних методик (N=60).



### Додаток Б.4.

Додаткові результати кореляційного аналізу

*(Інструкція для вас: Якщо ви проводили додатковий кореляційний аналіз (наприклад, між окремими симптомами вигорання за Бойком та тривожністю, або між особистісною тривожністю та саморегуляцією тощо) і не включили всі ці таблиці до Розділу 2, розмістіть їх тут. Нижче наведено приклад структури для однієї такої таблиці. Повторіть структуру для кожної додаткової матриці кореляцій, яку ви хочете показати.)*

**Таблиця Б.4.1 – Матриця кореляцій (коефіцієнт r-Пірсона) між показниками особистісної тривожності та фазами емоційного вигорання (за В.В. Бойком) (N=60)**

| Показники                       | 1. Особистісна тривожність (ОТ) | 2. Фаза «Напруження» | 3. Фаза «Резистенція» | 4. Фаза «Виснаження» |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Особистісна тривожність (ОТ) | 1                               |                      |                       |                      |
| 2. Фаза «Напруження»            | (значення r)                    | 1                    |                       |                      |
| 3. Фаза «Резистенція»           | (значення r)                    | (значення r)         | 1                     |                      |
| 4. Фаза «Виснаження»            | (значення r)                    | (значення r)         | (значення r)          | 1                    |

## Додаток В.1.

### Роздаткові матеріали до Заняття 1: "Правила роботи групи"

#### Шановні учасники групи «Точка рівноваги»!

Для того, щоб наша спільна робота була ефективною, безпечною та комфортною для всіх, пропонуємо дотримуватися наступних правил:

1. **Конфіденційність:** Усе, що обговорюється в групі (особисті історії, почуття, переживання), залишається **тільки** в межах групи. Ми не виносимо цю інформацію за межі нашого кола. Це основа довіри.
2. **"Я-висловлювання":** Говоримо від свого імені, про свої почуття та думки. Наприклад, замість "Усі зараз відчувають тривогу", кажемо "Я зараз відчуваю тривогу".
3. **Активне слухання та повага:** Слухаємо уважно, коли говорить інший, не перебиваємо. Ставимося з повагою до будь-якого досвіду та почуттів, навіть якщо вони відрізняються від наших. Уникаємо оцінок, засуджень та непрошених порад.
4. **Право "Пас":** Кожен має право не відповідати на запитання, не брати участь у вправі або не ділитися своїми переживаннями, якщо не готовий. Достатньо просто сказати "Пас".
5. **Правило "Стоп":** Якщо під час обговорення чи вправи ви відчуваєте сильний дискомфорт, і тема стає для вас занадто важкою, ви можете сказати "Стоп". Ведучий та група зупиняться та допоможуть вам стабілізуватися.
6. **Пунктуальність:** Намагаємося приходити вчасно та залишатися до кінця заняття, щоб не порушувати груповий процес.
7. **Щирість та активність:** Чим більше ви готові ділитися (в межах власного комфорту) та брати участь у вправах, тим більше користі ви отримаєте від групи.
8. **Відповідальність:** Кожен учасник несе відповідальність за свою активність та за дотримання правил групи.

**Мета цих правил** – створити атмосферу довіри та безпеки, де кожен може почуватися вільно, висловлювати свої думки та почуття, отримувати підтримку та навчатися новим навичкам саморегуляції.

## **Додаток В.2.**

## Роздаткові матеріали до Заняття 2: "Інструкція до Прогресивної м'язової релаксації (ПМР) за Джекобсоном"

**Мета:** Навчитися розпізнавати м'язове напруження та свідомо розслабляти тіло для зниження загального рівня стресу та тривоги.

### Підготовка:

- Знайдіть зручне положення сидячи або лежачи, де вас ніхто не буде турбувати протягом 15-20 хвилин.
- Одяг має бути вільним, не сковувати рухи. Зніміть окуляри, якщо носите.
- Закрийте очі або сфокусуйте погляд на одній точці.

**Інструкція:** Ми будемо послідовно напружувати та розслабляти різні групи м'язів. Напружуйте м'язи сильно, але не до болю, приблизно на **5-7 секунд**. Потім різко розслабляйте їх і концентруйтеся на відчутті розслаблення протягом **15-20 секунд**. Звертайте увагу на контраст між напруженням та розслабленням.

1. **Кисті рук:** Стисніть сильно кулаки обох рук. Відчуйте напруження в кистях і передпліччях... Тепер різко розслабте. Відчуйте, як тепло і важкість розливаються по руках.
2. **Біцепси:** Зігніть руки в ліктях і напружте біцепси, ніби показуєте силу. Відчуйте напруження... Розслабте. Руки вільно лежать, стають важкими.
3. **Трицепси:** Випряміть руки перед собою (або вздовж тіла, якщо лежите) і напружте трицепси (задня поверхня плеча). Відчуйте напруження... Розслабте.
4. **Лоб:** Підніміть брови якомога вище, ніби ви здивовані. Відчуйте напруження у лобі... Розслабте. Лоб стає гладким.
5. **Очі та щоки:** Міцно заплющте очі та наморщіть ніс. Відчуйте напруження навколо очей, на щоках... Розслабте. Повіки ледь торкаються одне одного.

6. **Щелепи та губи:** Сильно стисніть щелепи та губи. Відчуйте напруження... Розслабте. Губи ледь зімкнені, щелепа розслаблена.
7. **Шия:** (Обережно!) Нахиліть голову трохи назад і напружте м'язи задньої поверхні ший... Розслабте, поверніть голову у зручне положення. Потім нахиліть підборіддя до грудей, напружуючи передні м'язи ший... Розслабте.
8. **Плечі:** Підніміть плечі вгору до вух. Відчуйте напруження у плечах та верхній частині спини... Різко опустіть і розслабте.
9. **Груди:** Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і напружте м'язи грудей... Видихніть і розслабте. Дихання стає рівним і спокійним.
10. **Спина:** (Обережно!) Зведіть лопатки разом, прогніть спину в грудному відділі... Розслабте. Відчуйте, як спина притискається до стільця/підлоги.
11. **Живіт:** Втягніть живіт, напружуючи м'язи преса... Розслабте. Живіт стає м'яким.
12. **Сідниці:** Напружте м'язи сідниць... Розслабте.
13. **Стегна:** Випряміть ноги (якщо сидите, підніміть їх паралельно підлозі) і напружте м'язи стегон... Розслабте. Ноги стають важкими.
14. **Гомілки:** Потягніть стопи на себе, напружуючи литкові м'язи... Розслабте. Потім витягніть носки від себе, напружуючи передні м'язи гомілки... Розслабте.
15. **Стопи:** Зігніть пальці ніг униз, напружуючи м'язи стоп... Розслабте.

### Завершення:

- Залишайтеся у розслабленому стані ще кілька хвилин.
- Зверніть увагу на загальне відчуття спокою та важкості у тілі.
- Повільно повертайтеся до звичайного стану: порухайте пальцями рук і ніг, потягніться, глибоко вдихніть і видихніть.

- Коли будете готові, повільно відкрийте очі.

**Рекомендації:** Виконуйте цю вправу регулярно (1-2 рази на день) для досягнення стійкого ефекту. З часом ви навчитеся швидко розслабляти потрібні групи м'язів без попереднього напруження.

Рисунок В.3. – Модель базових емоцій та їх похідних за Робертом Плутчиком.



Ця модель візуалізує вісім базових біполярних емоцій (радість-сум, довіра-відраза, страх-гнів, здивування-очікування). Різні рівні інтенсивності емоцій показані зміною кольору (чим ближче до центру, тим інтенсивніше). Комбінації базових емоцій утворюють складніші почуття (наприклад, радість + довіра = любов; очікування + радість = оптимізм). Використовуйте це колесо як підказку для розпізнавання та називання власних емоційних станів.



## Додаток В.4.

### Роздаткові матеріали до Заняття 4

#### Матеріал 1: Бланк «Щоденника думок (КПТ)»

**Інструкція:** Коли ви помічаєте у себе сильну негативну емоцію (тривогу, смуток, гнів тощо), спробуйте заповнити цю таблицю. Це допоможе краще зрозуміти зв'язок між ситуацією, вашими думками та почуттями, а також знайти більш конструктивний спосіб мислення.

| Дата/Час | 1. Ситуація (Що сталося? Де? Коли? З ким?) | 2. Автоматична(і) думка(и) (Що промайнуло в голові?) | 3. Емоція(ї) (Що відчували? Оцініть інтенсивність 0-100%) | 4. Когнітивне спотворення (Чи є тут пастка мислення? Напр., катастрофізація, читання думок, чорно-біле мислення тощо) | 5. Адаптивна відповідь (Як можна подивитися на цю ситуацію інакше? Які докази "за" і "проти" автоматичної думки? Яка більш збалансована думка?) | 6. Нова емоція(ї) (Як змінилися почуття після аналізу? Оцініть інтенсивність 0-100%) | 7. Тілесні відчуття / Поведінка (Що відчували в тілі? Що зробили?) |
|----------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|          |                                            |                                                      |                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                                                    |

## Матеріал 2: Схема «Коло контролю» (за С. Кові)

**Інструкція:** Коли вас щось турбує, спробуйте подумки (або письмово) розмістити цю проблему в одному з трьох кіл. Це допоможе зрозуміти, куди варто спрямувати свою енергію.

- **Коло Контролю (Внутрішнє коло):** Те, на що ви можете **безпосередньо впливати**.
  - *Приклади:* Ваші власні думки, ваші реакції, ваша поведінка, ваші рішення, ваш режим дня, ваше ставлення до навчання, те, як ви дбаєте про себе.
  - *Фокус уваги:* **"Що Я можу зробити?"**
- **Коло Впливу (Середнє коло):** Те, на що ви можете **опосередковано впливати** через свої дії, спілкування, переконання.
  - *Приклади:* Настрій близьких людей, стосунки з друзями чи одногрупниками, атмосфера в навчальній групі, допомога іншим (волонтерство).
  - *Фокус уваги:* **"Як Я можу вплинути?"**
- **Коло Турбот (Зовнішнє коло):** Те, що вас хвилює, але на що ви **не можете безпосередньо чи опосередковано вплинути**.
  - *Приклади:* Глобальний хід війни, погода, минулі події, думки чи дії інших людей (якщо вони не піддаються вашому впливу), світова економіка.
  - *Фокус уваги:* **"Що Я можу прийняти / відпустити?"**

**Ключова ідея:** Ефективні та стійкі люди фокусують свою енергію переважно на **Колі Контролю** та **Колі Впливу**. Постійне перебування думками у Колі Турбот призводить до відчуття безпорадності, тривоги та виснаження.

**Запитання для саморефлексії:**

- Де знаходиться основна частина моїх думок та переживань зараз?
- На що я витрачаю найбільше своєї енергії?
- Як я можу переспрямувати свою увагу та зусилля на Коло Контролю та Коло Впливу?



#### **Додаток В.5.**

#### **Роздаткові матеріали до Заняття 5**

#### **Матеріал 1: Шаблон вправи «Дерево моїх сильних сторін»**

- **Коріння: Мої базові цінності та опори.**
  - Що для мене найважливіше в житті? У що я вірю? Що дає мені сили на глибокому рівні?
  - (Наприклад: сім'я, дружба, справедливість, розвиток, свобода, допомога іншим, віра тощо)
  - \_\_\_\_\_
- **Стовбур: Мої основні якості характеру, сильні сторони особистості.**
  - Які риси допомагають мені долати труднощі? Що в мені цінують інші?
  - (Наприклад: стійкість, доброта, відповідальність, цілеспрямованість, оптимізм, креативність, емпатія, почуття гумору тощо)
  - \_\_\_\_\_
- **Гілки: Мої знання, навички та вміння.**
  - *Що я вмію робити добре (у навчанні, хобі, спілкуванні, побуті)? Чого я навчився(-лась)?*
  - (Наприклад: вміння аналізувати, організовувати, слухати, готувати, грати на інструменті, знання іноземної мови, навички першої допомоги тощо)
  - \_\_\_\_\_
- **Листя / Квіти / Плоди: Мої досягнення, успіхи, позитивний досвід.**
  - *Чим я можу пишатися? Коли я почувався(-лась) успішним(-ою)? Які труднощі мені вдалося подолати?*

- (Наприклад: успішно складений іспит, допомога другу, волонтерський проект, вивчення чогось нового, подолання страху тощо)

• \_\_\_\_\_

### Запитання для рефлексії:

- Що нового я дізнався(-лась) про себе, виконуючи цю вправу?
- Які з моїх сильних сторін допомагають мені найбільше зараз?
- Яку "гілочку" або "корінець" я хотів(-ла) б розвинути більше?

### Матеріал 2: Шаблон вправи «Карта моїх ресурсів»

**Інструкція:** Ресурси – це все те, що дає нам сили, енергію, підтримку та допомагає відновлюватися. Подумайте, що є вашими ресурсами в різних сферах життя, і заповніть цю карту. Будьте максимально конкретними.

**1. Внутрішні ресурси (Те, що всередині мене):** \* **Мої сильні якості та риси характеру:** (див. вправу "Дерево") \_\_\_\_\_ \* **Мої навички та**

**вміння:** (див. вправу "Дерево") \_\_\_\_\_ \* **Мої знання та досвід:** \_\_\_\_\_ \*

**Мої цінності та переконання:** \_\_\_\_\_ \*

**Мої мрії та цілі:** \_\_\_\_\_ \*

**Моє почуття гумору:** \_\_\_\_\_ \*

**Моя здатність до самоаналізу / рефлексії:** \_\_\_\_\_ \*

**Моя віра / духовність (якщо є):** \_\_\_\_\_ \*

**Приємні спогади:** \_\_\_\_\_

**2. Зовнішні ресурси (Те, що навколо мене):** \* **Люди, які мене підтримують:**  
(Конкретні імена або ролі: друг А., мама, куратор, психолог, сусідка)

\* **Спільноти, до яких я належу:** (Навчальна група, волонтерська організація, спортивна команда, онлайн-спільнота) \_\_\_\_\_ \*

**Місця, де я почуваюся безпечно та добре:** *(Мій дім, кімната, парк, улюблене кафе, місце біля води)* \_\_\_\_\_ \*

**Домашні улюбленці:** \_\_\_\_\_ \*

**Природа:** *(Прогулянки в лісі, споглядання неба, догляд за рослинами)* \_\_\_\_\_  
 \* **Матеріальні ресурси:** *(Доступ до їжі, житла, фінансова стабільність (навіть мінімальна))* \_\_\_\_\_

**3. Діяльнісні ресурси (Те, що я роблю для відновлення):** \* **Хобі та захоплення:** *(Читання, музика, малювання, танці, рукоділля, комп'ютерні ігри)* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \* **Фізична активність:** *(Спорт, йога, прогулянки, біг, зарядка)* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \* **Турбота про тіло:** *(Сон, здорова їжа, ванна, масаж)* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \* **Творчість:** *(Писання, фотографування, спів, гра на інструменті)* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \* **Навчання та саморозвиток:** *(Вивчення чогось нового, що цікавить)* \_\_\_\_\_ \*

**Волонтерство / Допомога іншим:** \_\_\_\_\_

\* **Практики релаксації / медитації / майндфулнес:** *(Ті, що вивчили на тренінгу)* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \* **Планування та організація:** *(Складання списків, розклад дня)* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \* **Гумор:** *(Перегляд комедій, спілкування з веселими людьми)* \_\_\_\_\_

**Запитання для рефлексії:**

- Які ресурси я використовую найчастіше?
- Які ресурси я використовую рідко, але міг(-ла) би частіше?
- Який новий ресурс я хотів(-ла) би додати до свого життя?
- До кого з людей зі списку я можу звернутися по підтримку прямо зараз?

**Додаток В.6.**

**Роздаткові матеріали до Заняття 6: Бланк «Мій Особистий План Стійкості»**

**Ім'я (або Анонімний ID):** \_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_

**Мета:** Цей план допоможе тобі краще розуміти себе, вчасно розпізнавати ознаки стресу та використовувати найефективніші для тебе способи відновлення рівноваги. Зберігай його під рукою та періодично оновлюй.

**1. Мої ранні сигнали стресу / перевантаження:** *(Що ти помічаєш у собі першим, коли починаєш втомлюватися або тривожитись?)*

- **Тілесні сигнали:** *(Напр.: напруження в плечах, головний біль, стиснуті щелепи, втома в очах, прискорене серцебиття, "комк" у горлі/шлунку)*
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- **Емоційні сигнали:** *(Напр.: дратівливість, неспокій, смуток без причини, апатія, відчуття перевантаженості, бажання плакати)*
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- **Когнітивні (Думки):** *(Напр.: важко сконцентруватися, "каша" в голові, нав'язливі негативні думки, самокритика, песимізм)*
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- **Поведінкові сигнали:** *(Напр.: прокрастинація, уникання спілкування, переїдання/втрата апетиту, проблеми зі сном, метушливість, збільшення вживання кави/нікотину)*
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

**2. Мої типові "червоні кнопки" / тригери:** *(Які ситуації, події, новини або думки найчастіше запускають у тебе сильну тривогу, страх чи напруження?)*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**3. Мої техніки швидкої стабілізації («Швидка допомога» собі):** *(Що з того, що ми вивчили, допомагає тобі **швидко** заспокоїтися або "повернутися в себе" у моменті сильного стресу? Вибери 3-5 найдієвіших для тебе.)*

- **Дихання:** *(Напр.: дихання квадратом, дихання 4-7-8, уповільнений видих)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Заземлення:** *(Напр.: 5-4-3-2-1, відчуття стоп на підлозі, контакт з предметами)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Тілесні практики:** *(Напр.: легке струшування тіла, розтирання долонь, обійняти себе)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Когнітивні прийоми:** *(Напр.: сказати собі "Стоп!", запитати "Що я можу контролювати зараз?", назвати предмети навколо)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Інше:** \_\_\_\_\_

**4. Мої довгострокові ресурси та стратегії відновлення:** *(Що допомагає тобі відновлювати сили та підтримувати рівновагу в довгостроковій перспективі? Обери найважливіше з твоєї "Карти ресурсів".)*

- Люди, до яких я звернуся по підтримку:

---

- Дії, які мене "заряджають": (Напр.: прогулянка на природі, хобі, спорт, читання, музика, сон, смачна їжа)

- ---

- ---

- Місця, де я почуваюся добре:

---

- Думки / Переконання, які мене підтримують: (Напр.: "Я впораюсь", "Це тимчасово", "Я маю право на відпочинок", мої цінності)

---



---

- Регулярні практики: (Напр.: щоденна медитація/релаксація, ведення щоденника, планування дня)

---

**5. Моє зобов'язання перед собою:** (Що конкретно ти почнеш робити (або продовжиш робити) вже сьогодні/цього тижня, щоб подбати про свою стійкість?)

---

**Додаток Г.1.**

**Бланк «Фінальної анкети зворотного зв'язку» для учасників програми «Точка рівноваги»**

**Шановний учаснику!**

Дякуємо вам за участь у програмі психологічної підтримки «Точка рівноваги». Ваші відгуки є надзвичайно важливими для нас, оскільки допоможуть покращити програму в майбутньому. Будь ласка, дайте відповідь на наступні запитання максимально щиро. Анкета є **анонімною**.

**Дата заповнення:** \_\_\_\_\_

### **Частина 1: Оцінка програми в цілому**

1. **Наскільки ви задоволені участю у програмі «Точка рівноваги» в цілому?** (Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не задоволений(-а), 5 – дуже задоволений(-а)) [ 1 ] [ 2 ] [ 3 ] [ 4 ] [ 5 ]
2. **Наскільки виправдалися ваші очікування від програми?** (Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не виправдалися, 5 – повністю виправдалися) [ 1 ] [ 2 ] [ 3 ] [ 4 ] [ 5 ]
3. **Наскільки корисною для себе ви вважаєте участь у цій програмі?** (Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не корисна, 5 – дуже корисна) [ 1 ] [ 2 ] [ 3 ] [ 4 ] [ 5 ]
4. **Чи порекомендували б ви цю програму іншим студентам?**
  - Так
  - Скоріше так
  - Важко сказати
  - Скоріше ні
  - Ні

### **Частина 2: Оцінка окремих аспектів програми**

5. **Оцініть, будь ласка, корисність кожного заняття (теми) за шкалою від 1 до 5 (1 – не корисно, 5 – дуже корисно):**
  - Заняття 1 (Знайомство, Заземлення): [ 1 ] [ 2 ] [ 3 ] [ 4 ] [ 5 ]
  - Заняття 2 (Робота з тілом, Релаксація): [ 1 ] [ 2 ] [ 3 ] [ 4 ] [ 5 ]

- Заняття 3 (Робота з емоціями): [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]
- Заняття 4 (Робота з думками, КПТ): [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]
- Заняття 5 (Ресурси, Сильні сторони): [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]
- Заняття 6 (Інтеграція, План стійкості): [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]

**6. Які техніки/вправи, вивчені на тренінгу, ви вважаєте для себе найбільш корисними та плануєте використовувати надалі? (Можна обрати декілька)**

- Техніки дихання (Квадрат, 4-7-8 тощо)
- Техніки заземлення (5-4-3-2-1 тощо)
- Прогресивна м'язова релаксація (ПМР)
- Сканування тіла (Body Scan)
- Робота з емоціями (Колесо емоцій, Я-висловлювання)
- Арт-терапевтичні вправи (Ландшафт почуттів, Дерево сили тощо)
- Робота з думками (Щоденник думок, Коло контролю)
- Вправи на пошук ресурсів (Карта ресурсів)
- Створення "Плану стійкості"
- Інше (що саме?):

**7. Наскільки комфортно та безпечною була для вас атмосфера в групі?**  
(Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не комфортна/не безпечна, 5 – дуже комфортна/безпечна) [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]

**8. Оцініть роботу тренера (ведучого) за такими критеріями (1 – погано, 5 – відмінно):**

- Пояснення матеріалу: [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]
- Проведення вправ: [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]
- Створення безпечної атмосфери: [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]
- Вміння відповідати на запитання: [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]
- Емпатія та підтримка: [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ]

**9. Чи була для вас оптимальною тривалість програми (6 занять)?**

- Так, оптимально
- Хотілося б більше занять
- Хотілося б менше занять
- Важко сказати

**10. Чи був для вас зручним онлайн-формат проведення?**

- Так, дуже зручно
- Загалом зручно
- Нейтрально
- Скоріше незручно
- Дуже незручно

**Частина 3: Ваші зміни та пропозиції (відкриті запитання)**

**11. Як, на вашу думку, змінився ваш емоційний стан завдяки участі у програмі? (Напр., рівень тривоги, здатність справлятися зі стресом, розуміння себе тощо)**

---

**12. Що було для вас найціннішим у цій програмі?**

---

**13. Що, на вашу думку, варто було б змінити або додати до програми? (Будь-які пропозиції вітаються)**

---

**14. Будь-які інші коментарі чи побажання:**

---

**Щиро дякуємо за ваші відповіді!**

## Додаток Г.2.

**Орієнтовний гайд (план) напівструктурованого глибинного інтерв'ю для катamnестичного дослідження ефективності програми «Точка рівноваги»**

**(Проводиться через 3-6 місяців після завершення програми)**

**Мета інтерв'ю:** Отримати глибоке розуміння суб'єктивного досвіду учасників після завершення програми, оцінити стійкість змін, ефективність застосування навичок у реальному житті та зібрати пропозиції щодо вдосконалення програми.

**Тривалість:** ~ 45-60 хвилин. **Формат:** Індивідуально, онлайн (Zoom/Meet із записом за згодою) або офлайн.

### **Структура інтерв'ю:**

#### **1. Вступна частина (~5 хв)**

- Привітання, нагадування про мету зустрічі (оцінка довгострокових ефектів програми «Точка рівноваги»).
- Повторне отримання згоди на участь та аудіозапис інтерв'ю (якщо проводиться).
- Нагадування про конфіденційність та анонімність використання даних.
- Пояснення структури інтерв'ю (відкриті запитання про досвід).
- Створення довірливої атмосфери.

#### **2. Загальна оцінка стану та змін (~10 хв)**

- **Питання 1:** "Згадайте, будь ласка, свій загальний емоційний стан до початку програми 'Точка рівноваги' кілька місяців тому. Як би Ви його описали?" (Дозволити респонденту вільно описати).

- **Питання 2:** "А як би Ви описали свій емоційний стан *зараз*, через [3/6] місяці(-ів) після завершення програми? Що змінилося?"
- **Питання 3:** "Чи пов'яжете Ви ці зміни (якщо вони є) з участю у програмі? Якщо так, то як саме?"

### 3. Застосування навичок та технік (~15 хв)

- **Питання 4:** "Які конкретні знання, навички або техніки з програми 'Точка рівноваги' Ви використовували у своєму житті протягом цих [3/6] місяців?" (Можна нагадати основні теми: дихання, заземлення, робота з думками, ресурси тощо).
- **Питання 5:** "Наведіть, будь ласка, приклад конкретної ситуації (наприклад, стресова подія, тривожні новини, конфлікт, іспит), де Вам допомогли ці навички. Що саме Ви робили і яким був результат?"
- **Питання 6:** "З якими труднощами Ви стикалися, намагаючись застосовувати ці техніки у повсякденному житті?"
- **Питання 7:** "Які навички/техніки виявилися для Вас найбільш корисними? А які – найменш корисними або складними для застосування?"

### 4. Вплив на функціонування та загальне благополуччя (~10 хв)

- **Питання 8:** "Як, на Вашу думку, участь у програмі вплинула на Ваше навчання (концентрація, мотивація, успішність)?"
- **Питання 9:** "Чи помітили Ви зміни у Ваших стосунках з іншими людьми (друзями, родиною, одногрупниками) після програми?"
- **Питання 10:** "Як змінилося Ваше загальне самопочуття, рівень енергії, якість сну?"

### 5. Загальна оцінка та пропозиції (~5-10 хв)

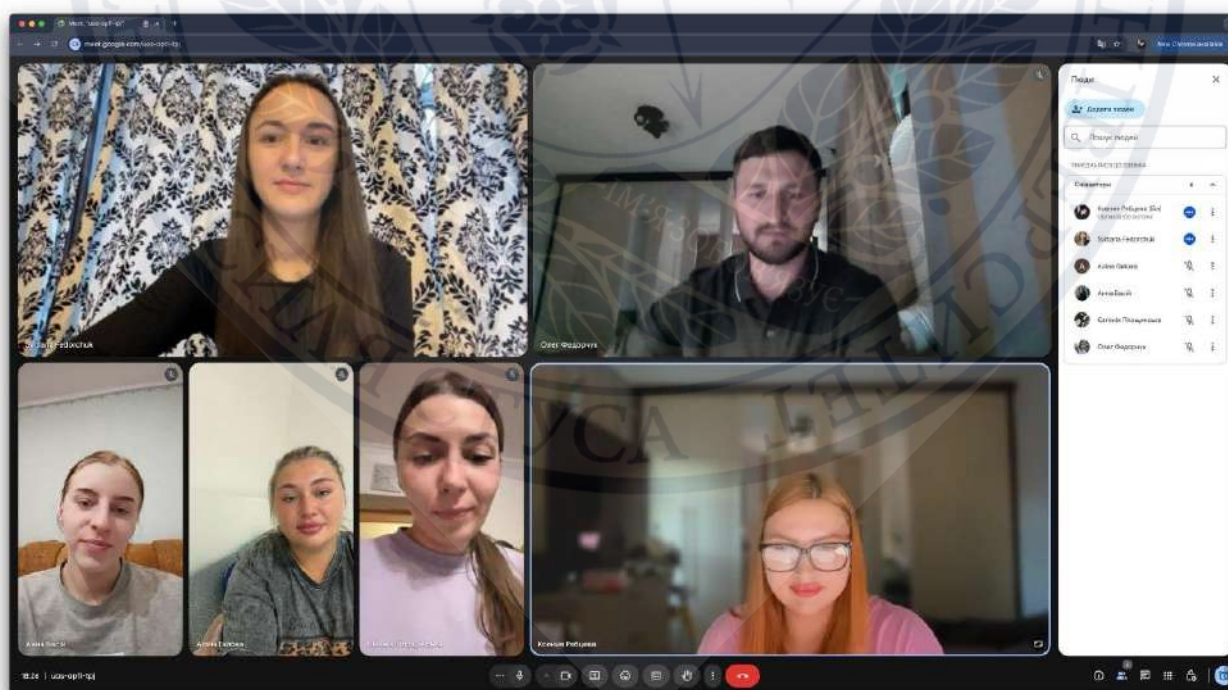
- **Питання 11:** "Озираючись назад, що було для Вас найціннішим або, можливо, найнесподіванішим у програмі 'Точка рівноваги'?"

- **Питання 12:** "Якби Ви могли щось змінити або додати до програми, що б це було?"
- **Питання 13:** "Чи є ще щось важливе стосовно Вашого досвіду участі у програмі, про що я не запитав(-ла), але Ви хотіли б сказати?"

## 6. Завершення (~2 хв)

- Подяка респонденту за приділений час, щирість та цінну інформацію.
- Нагадування про конфіденційність.
- Запитання, чи є у респондента якісь питання до інтерв'юера.
- Прощання.

### Д.1. Фотозвіт з практичної роботи:



### Додаток Д.2.

# CERTIFICATE

is awarded to

**Riabtseva Oksana**

for being an active participant in  
XI International Scientific and Practical Conference

**“GLOBAL TRENDS IN  
SCIENCE AND EDUCATION”**

**24 Hours of Participation**  
**(0,8 ECTS credits)**



**KYIV**

**17-19 November 2025**



**[sci-conf.com.ua](http://sci-conf.com.ua)**



## Звіт подібності

## Метадані

Назва організації

Donetsk National University named after V. Stus

Заголовок

053-Рябцева\_Оксана\_Василівна-2025

Автор/Науковий керівник / Експерт

підрозділ

Vasyl Stus DonNU

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

0.47%

0.47%

КП 1

17960

Кількість слів

5.26%

5.26%

КЦ

148019

Кількість символів

## Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Заміна букв            |   | 0 |
| Інтервали              |   | 0 |
| Мікропробіли           |   | 0 |
| Білі знаки             |   | 0 |
| Парафрази (SmartMarks) | a | 2 |

## Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

## 10 найдовших фраз

## Копію тексту

| ПОРЯДКОВИЙ<br>НОМЕР | НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ<br>СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ) |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1                   | РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ<br>5/29/2025<br>South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky course papers (Кафедра загальної та диференціальної психології)                                                                                                                                                                                                                                             | 14 0.08 %                                 |
| 2                   | <a href="https://www.studocu.com/uk/document/1%D1%8Cvivs%D1%8Ckiy-natsional%D1%8Cniy-universitet-imeni-ivana-franka/osvitniy-menedzhment/httpsjarchdonnu-formuvannya-efektivnogo-mekhanizmu-stimulyuvannya-personalu/83827589">https://www.studocu.com/uk/document/1%D1%8Cvivs%D1%8Ckiy-natsional%D1%8Cniy-universitet-imeni-ivana-franka/osvitniy-menedzhment/httpsjarchdonnu-formuvannya-efektivnogo-mekhanizmu-stimulyuvannya-personalu/83827589</a> | 14 0.08 %                                 |
| 3                   | <a href="http://refsbank.info/material_37076.html">http://refsbank.info/material_37076.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 12 0.07 %                                 |