

Отримано: 23 березня 2022 р.

Прорецензовано: 18 квітня 2022 р.

Прийнято до друку: 18 квітня 2022 р.

e-mail: ivanna.shestopal@oa.edu.ua

dasha.tkachenko@oa.edu.ua

daryna.saiko@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2022-15-72-77

Шестопа І. А., Ткаченко Д. В., Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 72–77.

УДК 159.942.2-057.87:355.01(470:477)

Шестопа Іванна Анатоліївна,

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»

Ткаченко Даша Володимирівна,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти освітньої програми «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»

Сайко Дарина Сергіївна,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти освітньої програми «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»

**ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОГИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
В ПЕРІОД РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Тривога – це емоційний стан або певна сукупність емоційних реакцій, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як особистісно небезпечну, має суб'єктивні відчуття напруги, неспокою, похмурих передчущань, а також активацію вегетативної нервової системи. Основними функціями тривоги є сигналізація, стимулювання та адаптація. Тривога має три форми вияву: фізіологічний, психологічний та поведінковий. Процес розгортання сукупності симптомів тривоги має такі етапи: відчуття внутрішньої напруженості гіперестезичні реакції, почуття незрозумілої небезпеки, страх, відчуття невідворотності насування катастрофи, тривожно-боязке збудження. Студентський вік – найбільш чутливий період для розвитку головних соціогенних потенцій особистості. Стан підвищеної тривоги негативно впливає на успішність навчальної діяльності студентської молоді. Діагностовано середній рівень прояву стану тривоги студентської молоді, що детермінований проявом психологічних симптомів досліджуваного феномену. Зафіксовано найнижчий рівень прояву фізіологічних симптомів стану тривоги студентської молоді. Описано авторські рекомендації і техніки сучасних фахівців-практиків психологічної сфери, які допоможуть студентам впоратися із симптомами тривоги в період російсько-української війни.

Ключові слова: тривога, емоційний стан, симптоми тривоги, студентський вік, російсько-українська війна.

Ivanna Shestopal,

PhD (Candidate of Psychological Sciences), Senior Lecturer,
The National University of Ostroh Academy

Dasha Tkachenko,

Student, The National University of Ostroh Academy

Daryna Saiko,

Student, The National University of Ostroh Academy

STUDY OF STUDENT'S YOUTH ANXIETY DURING THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

Anxiety is a reflection of an emotional state or a set of reactions that occur in a person who perceives the situation as personally dangerous; it is characterized by subjective feelings of tension, worries, gloomy anticipation, and activation of the autonomic nervous system. The main functions of anxiety are signaling, stimulation, and adaptation. Anxiety has three forms of expression: physiological, psychological, and behavioral. Anxiety as a process of developing the set of symptoms has the following stages: feeling of inner tension, reactions of hyperesthesia, a sense of incomprehensible danger, fear, a sense of the inevitability of impending catastrophe, excitement of anxiety, and timidity. Studentship is a sensitive period for the development of main human sociogenic potency. The state of the heightened anxiety has a negative impact on the success of young people's educational activities. The display of the medium level of student's youth anxiety was diagnosed, which is determined by the manifestation of psychological symptoms of the studied phenomenon. The display of the lowest level of physiological symptoms of student's youth anxiety was recorded. The authors' recommendations and techniques of modern practicing specialists in the field of psychology are described, aiming to help students cope with the symptoms of anxiety during the Russian-Ukrainian war.

Keywords: anxiety, emotional state, symptoms of anxiety, student age, Russian-Ukrainian war.

Постановка проблеми. 24 лютого 2022 року росія оголосила війну Україні. Черговий тиждень поспіль лунають сирени, люди ховаються в укриття і підвали, на вулицях міст гримлять вибухи і постріли. Наші рідні та друзі захищають країну зі зброєю в руках від однієї з найбільших армій світу. Усе це ви-

кликає стрес і тривогу за життя та майбутнє. Британська психологиня Л. Бересфорд зазначає, що відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів, як війна, невідворотні. У студентському віці, напруженому новою соціальною ситуацією розвитку, вимогами освітнього середовища, будь-які складні життєві ситуації можуть уможливити виникнення емоційного дисбалансу, страхів, тривоги.

Освітній процес у ЗВО спрямований на формування відповідальної, соціально активної особистості зі сформованими громадянськими, морально-духовними якостями, високим професіоналізмом, новими ціннісними орієнтаціями, гуманістичним світоглядом. Проблема тривожності української студентської молоді в період російського вторгнення може бути пов'язана не лише з виконанням обов'язків суб'єкта освітнього процесу, але й із активним залученням до волонтерської діяльності, Сил тероборони ЗСУ. Саме потреба глибше вивчити чинники та симптоми тривоги в сучасних кризових реаліях та розробити практичні рекомендації щодо їх профілактики та корекції актуалізують тему дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тривога – це складна емоційна реакція, здатна мобілізувати організм в умовах загрозової ситуації. Розрізняють тривогу як емоційний стан і як стійку властивість особистості.

З-поміж психологів одним із перших, хто спробував пояснити суть та механізми виникнення тривоги, був З. Фройд, який розглядав тривогу з позиції «Я», визначаючи її як специфічну відповідь на індивідуально важливу загрозу, фактично – як страх будь-якої втрати. Також він почав розмежовувати терміни «страх» і «тривога»: страх формується під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як детермінантами невротичної тривоги є внутрішні переживання суб'єкта [10]. К. Хорні описує страх і тривогу як адекватні реакції на небезпеку, але відчуття страху є наслідком очевидної та об'єктивної небезпеки, а в ситуації тривоги – вона прихована та суб'єктивна [11].

Л. Анн визначає тривогу як емоційний стан або певну сукупність емоційних реакцій, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як особистісно небезпечну. Стан тривоги – це відповідь людини на стресову ситуацію. Може вирізнятися за інтенсивністю і динамічністю в часі, має суб'єктивні відчуття неспокою, напруги, похмурих передчуттів, а з позиції розуміння фізіології – активацію вегетативної нервової системи [2].

Р. Мей трактує тривогу як «відсутність довіри до ситуації, у якій під загрозою опиняється цінність, що за відчуттям є життєво важливою для існування власне особистості» [4, с. 120]. Це може бути загроза фізичному існуванню (загроза смерті), або ж існуванню психологічному (утрата свободи), або ж небезпека може стосуватися ще якої-небудь цінності, з якою людина ототожнює своє існування (патріотизм, кохання тощо).

Таким чином, зазначимо, що тривога як емоційний стан і тривожність як психічна властивість перебувають у конфронтації з базовими потребами особистості: емоційний добробут, почуття впевненості, відчуття безпеки. У нашому дослідженні будемо використовувати саме поняття «тривога» як емоційний стан прояву неблагополуччя, причиною якого стали несприятливі умови навколишнього середовища.

Головні функції тривоги – сигналізація та стимулювання, що сприяє зміщенню акценту уваги індивіда на можливих труднощах, а це корегує поведінкові моделі, стимулює активізацію адаптаційних механізмів. Крім того, у процесі здійснення функції стимулювання тривога відіграє мотиваційну роль, посилюючи поведінкову активність, що дає змогу мобілізувати особистісний потенціал [6], тому оптимальний рівень тривоги розуміємо як потрібний ефективно адаптуватися до навколишньої дійсності.

С. Томчук виокремлює дві групи симптомів тривоги. Перша – соматичні внутрішні ознаки, що виникають у людини під впливом очікування небезпеки, друга – зовнішні поведінкові реакції як реакція на екстремальну ситуацію. Внутрішні ознаки тривоги передбачають: прискорене серцебиття, сухість у роті, відчуття жару, слабкість ніг, тремтіння рук, відчуття холоду в ділянці сонячного сплетіння, біль у животі, вологі долоні, відчуття власної незграбності, сверблячка тощо. Поведінковими симптомами тривоги є: неспроможність розслабитися, знижена здатність до концентрації уваги, втрата довіри до оточення, уникання інших кризових ситуацій тощо [9].

Л. Божович зі свого боку виокремлює емоційну групу симптомів тривоги: постійне відчуття небезпеки, нетерплячість, песимізм, дратівливість, нав'язливий пошук ознак небезпеки [3]. Отже, можемо констатувати, що тривога має різноманітні форми вияву на різних рівнях, а саме на фізіологічному, психологічному та поведінковому (див. табл. 1).

На основі результатів власних експериментальних досліджень і клінічних спостережень Ф. Березін формує уявлення про існування такого тривожного ланцюжка:

- 1) відчуття внутрішнього напруження (адаптаційні механізми);
- 2) гіперестезичні реакції (навколишні події стають суб'єктивно значущими, що сприяє появі відчуття неідентифікованої загрози);
- 3) власне тривога – відчуття небезпеки (складність визначити загрозу та неусвідомленість її причин);
- 4) страх: відсутність усвідомленості причини тривоги унеможливорює організувати діяльність, щоб запобігти загрозі;

Таблиця 1

Класифікація симптомів тривоги

Фізіологічні	Поведінкові	Психологічні
<ul style="list-style-type: none"> – прискорене серцебиття; – сухість у роті; – відчуття жару; – слабкість ніг; – тремтіння рук; – відчуття холоду в ділянці сонячного сплетіння; – біль у животі 	<ul style="list-style-type: none"> – знижена здатність до концентрації уваги; – утрата довіри до оточення; – неможливість ухвалити рішення; – нав'язливий пошук ознак небезпеки 	<ul style="list-style-type: none"> – постійне відчуття небезпеки; – песимізм; – дратівливість; – відчуття невизначеності; – самотність; – відчуття незахищеності

5) відчуття невідворотності насування катастрофи сприяє формуванню уявлення суб'єкта про неможливість уникнути загрози;

6) тривожно-боязке збудження (дезорганізація поведінки досягає максимуму, зникає можливість цілеспрямованої діяльності) [12].

Студентський період охоплює період пізньої юності чи ранньої дорослості, для нього характерне широке оволодіння різноманітними соціальними ролями, набуття повної економічної та юридичної відповідальності, отримання права робити життєві вибори, здобуття вищої освіти та подальше опанування обраної професійної діяльності, можливість залучення до всіх видів суспільної активності (аж до державного рівня), – уважає З. Слєпкань [8].

За Б. Ананьєвим, студентський вік – найбільш сенситивний період для розвитку базових соціогенних потенцій особистості. Здобуття вищої освіти помітно впливає на психіку людини, її особистісний розвиток, активізує процес розвитку мислення в межах становлення професійної спрямованості особистості. Освітній процес – своєрідний полігон для тренування адекватних реакцій на різноманітні стимули навколишнього середовища. Стан підвищеної тривоги негативно впливає на успішність навчальної діяльності студентської молоді [1]. У період кризових ситуацій (бойові дії, звуки сирен, пошкодження житла, евакуація, утрата близьких тощо) спрямованість навчальної діяльності можна компенсувати внаслідок підвищеної мотивації або працездатності, наполегливості, ретельності виконання вимог освітнього процесу.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості прояву стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття «тривога» як стан і «тривожність» як властивість особистості в руслі вітчизняних та закордонних концепцій.

2. Вивчити чинники та симптоми прояву тривоги як реакцію особистості на кризові умови функціонування.

3. Виокремити вікові особливості студентства як учасників освітнього процесу в умовах екстремальних ситуацій.

4. Дослідити симптоми тривоги студентської молоді в період російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Дослідження тривало впродовж березня – квітня 2022 року на базі Національного університету «Острозька академія». Нашу вибірку становили 50 респондентів I–VI курсів навчання Навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту спеціальності 053 «Психологія». Вік респондентів – від 18 до 22 років, з них 40 студентів жіночої статі, 10 – чоловічої. Головну увагу дослідника зосереджено саме на вивченні стану тривоги студентської молоді в період воєнної агресії росії проти України, тому статеві відмінності не враховано. Зважаючи на воєнний стан по всій території України, психодіагностичні дані зібрано за допомогою платформи онлайн-опитування «Survey Planet».

Щоб діагностувати симптоми стану тривоги студентської молоді, використано методіку «BECK ANXIETY INVENTORY» (BAI), яку розробив Аарон Темкін Бек для оцінки рівня тривоги. Опитувальник пропонує респонденту оцінити 21 характерний симптом тривоги за 3-бальною шкалою залежно від того, як часто опитуваний відчуває їх прояви протягом останнього тижня чи на період тестування. За результатами оброблення даних опитувальника респонденти можуть набрати від 0 до 63 балів. Високий рівень тривоги відповідає кількості від 30 до 63 балів, середній рівень характеризує діапазон від 19 до 29 балів. Низький рівень тривоги передбачає градацію від 10 до 18 балів. Діапазон від 0 до 9 балів інтерпретовано як відсутність симптомів тривоги [13].

Здобуті результати (див. рис. 1) за методикою «BECK ANXIETY INVENTORY» засвідчили, що загальний рівень тривоги студентської молоді перебуває на середньому рівні (20,25).

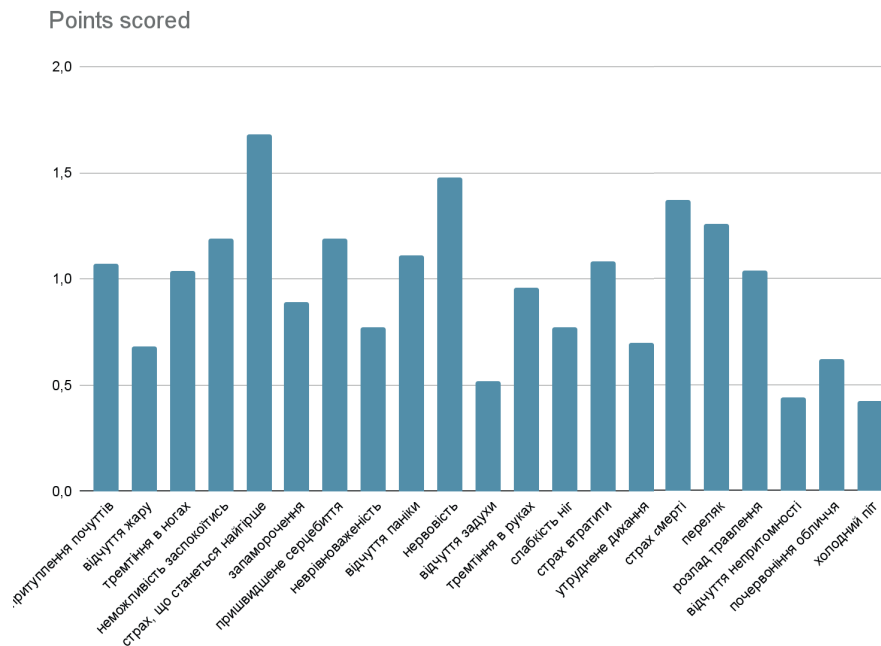


Рис. 1. Показники симптомів тривоги за методикою «BECK ANXIETY INVENTORY»

Студенти-психологи продемонстрували найвищий рівень тривоги за симптомами «Страх, що стане найгірше» (1,68), «Нервовість» (1,48), «Страх смерті» (1,37) та «Переляк» (1,26). На противагу – найнижчий рівень тривоги діагностовано за симптомом «Холодний піт» (0,42), «Відчуття непритомності» (0,44), «Відчуття задухи» (0,52) та «Почервоніння обличчя» (0,62). Отже, можемо констатувати, що середній рівень тривоги детермінований проявом психологічних симптомів досліджуваного феномену. Натомість зафіксовано найнижчий рівень прояву фізіологічних симптомів стану тривоги студентської молоді. Можемо припустити, що здобуті результати детерміновані одним із параметрів вибірки, а саме – належність до спеціальності «Психологія».

Нагадаємо, що тривога – це нормальна реакція на бойові дії. Здобувачі не можуть навчатися у звичному офлайн-режимі, взаємодіяти зі студентським колективом та викладачами та загалом не здатні передбачити, коли життя повернеться до «довоєнного». Аналізуючи реалії воєнного періоду, ми зафіксували головні чинники, що сприяють підвищенню тривоги: комендантська година, оголошення повітряної тривоги, пошук укриття, страх за рідних і близьких тощо. Це все може призвести до розладів сну, проблем із концентрацією, депресивного та тривожного розладів, панічних атак.

Військовий психолог А. Козінчук в ефірі «Телебачення Торонто» описав рекомендації, які допоможуть впоратися зі станом тривоги в період воєнних подій.

1. Радіти – можна! Радість – це емоція, а не етичний запобіжник. У стані радості виділяються гормони «щастя» (ендорфін, сиротонін), тому блокування радісних емоцій може призвести до нервового зриву та ніяк не допоможе перемогти в російсько-українській війні.

2. Робіть ті звичні речі, які були актуальні до 24 лютого 2022 року. Приватний підприємець, військовослужбовець, медичний працівник, педагог, студент чи працівник комунальної служби – кожен із вас сприяє функціонуванню нашої держави та прискорює перемогу над агресором.

3. Робіть паузи в перегляді новин про ситуацію на фронті і в тилу. Формуйте новини самостійно! Наприклад, «сьогодні я обійняв дружину», «сплатив комунальні послуги», «нагодував кота», «допоміг доставити гуманітарну допомогу на блокпост».

4. Ми маємо право на сум, злість, огиду тощо. Не стримуйте ці емоції, але спрямуйте їх конкретно на ворога, а не своїх рідних та близьких, які поруч із вами і потребують вашої підтримки та захисту.

5. Самотність – це не симптом кризових ситуацій, а втрата себе, невизначеність своєї неформальної ролі в сім'ї, професійній діяльності чи воєнних подіях [7].

Практичний психолог Т. Полятикіна пропонує такі вправи, які допоможуть впоратися із симптомами тривоги, як-от, прискорене серцебиття, напруга в м'язах, важкість у шлунку, часте дихання тощо.

Дихання. Розташуйтеся на стільці в тихому та зручному місці. Покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт. Під час вдихання проконтролюйте, щоб живіт рухався більше, ніж груди (глибоке дихання).

Зробіть повільний вдих через ніс та ідентичний видих ротом, при цьому концентруючись на руках. Повторіть вправу щонайменше 10 разів, поки не відчуєте, що тривога зменшується.

Візуалізація. Заплющте очі, уявіть своє ідеальне місце для відпочинку, не важливо: реальне чи вигадане (галявина посеред лісу, затишний будинок із каменем, узбережжя океану тощо). Якомога точніше відтворіть в уяві деталі цього місця: температуру повітря, кольори, предмети навколо, звуки, запахи. Продовжуйте робити глибокий вдих та видих.

М'язи. Сядьте, заплющте очі, глибоко дихайте. Міцно стисніть руку в кулак на кілька секунд. Сконцентруйтеся на відчуттях у тілі – у кисті, плечах та інших частинах. Повільно розтисніть пальці – що ви відчуваєте зараз? Повторіть вправу з іншою рукою. Спробуйте напружувати інші частини тіла, повторюючи концентрацію уваги на процесах напруження і розслаблення.

Увага. Найпростіша практика для того, щоб розслабитися – рахування. Заплющте очі та рахуйте до 10, 20, 100 – поки не відчуєте, що тривога зменшується. Концентруйтеся на цифрах, промовляючи їх уголос або про себе. Не забувайте глибоко вдихати через ніс та видихати через рот.

Аналіз. Спробуйте проаналізувати, чи справді ваш страх тут і зараз виправданий. Уявіть найгірший результат, але намагайтеся бути об'єктивними. Наприклад, якщо йдеться про використання росією ядерною зброєю на території України, С. Згурець, військовий експерт, директор компанії «Defense Express» в ефірі 24 каналу зазначив, що в такому випадку НАТО залучить дієві запобіжники для стримування агресора, у росії почнеться громадянська війна, що відверне увагу тамтешньої «еліти», чи банально «ядерна кнопка» технічно не спрацює.

Спілкування. Пам'ятайте, що поруч завжди є близькі люди: сім'я, родичі, друзі, колеги. Не соромтеся ділитися з ними своїми страхами та переживаннями. Чому це важливо? Вербалізація проблеми допоможе сприймати її по-іншому. Цілком можливо, що не лише ви одні це відчуваєте, а разом долати труднощі легше. Підтримка та теплі слова близьких допоможуть заспокоїтися [5].

Висновки. Тривога – це емоційний стан або певна сукупність емоційних реакцій, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як особистісно небезпечну, має суб'єктивні відчуття напруги, неспокою, похмурих передчувань, а також активацію вегетативної нервової системи. Основними функціями тривоги є сигналізація, стимулювання та адаптація. Тривога має три форми вияву: фізіологічний, психологічний та поведінковий. Процес розгортання сукупності симптомів тривоги має такі етапи: відчуття внутрішньої напруженості гіперестезичні реакції, почуття незрозумілої небезпеки, страх, відчуття невідворотності насування катастрофи, тривожно-боязке збудження.

Студентський вік – це сенситивний період розвитку базових соціогенних потенцій особистості. Стан підвищеної тривоги негативно впливає на успішність навчальної діяльності студентської молоді. Здобуті результати за методикою «BECK ANXIETY INVENTORY» засвідчили, що загальний рівень тривоги студентської молоді перебуває на середньому рівні (20,25). Середній рівень тривоги детермінований проявом психологічних симптомів досліджуваного феномену. Зафіксовано найнижчий рівень прояву фізіологічних симптомів стану тривоги студентської молоді. Описано авторські рекомендації і техніки сучасних фахівців-практиків психологічної сфери, які допоможуть студентам впоратися із симптомами тривоги в період російсько-української війни.

Перспективи подальших досліджень. Отримані теоретико-експериментальні напрацювання можуть бути використані при проведенні психологічного супроводу студентської молоді, а також у процесі надання кризової підтримки людям, які евакуюються з території активних бойових дій.

Література:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. 384 с.
2. Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности : дис.... канд. психол. наук : 19.00.01. Новосибирск, 2000. 197 с.
3. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. СПб. : Речь, 2005. 287 с.
4. Мей Р. Смысл тревоги / перев. с. англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной. Москва : «Класс», 2001. 384 с. (Библиотека психологии и психотерапии ; вып. 89).
5. Полятикіна Т. Як позбутися регулярної тривожності? Група Facebook практичного психолога Баницького НВК–ЗОШ І–ІІІ ст. Глухівської міської ради Сумської області. 2022. URL : <https://m.facebook.com/groups/147108319916592/posts/527475975213156>.
6. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж, 2007. 215 с.
7. Радість, самотність, діти, гумор, розмови з руснею під час війни : інтерв'ю з військовим психологом. Телебачення Торонто. 2022. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=IupdFwZ3RFg&ab_channel=%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B1%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%A2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%BE

8. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі. Київ : Вища школа, 2005. 239 с.
9. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
10. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога. *Истерия и страх*. Москва : Фирма СТД, 2006. С. 227–308.
11. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ. Москва : Айриспресс, 2004. 464 с.
12. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.
13. Lichtenberg P. A. Handbook of Assessment in Clinical Gerontology. 2nd edition. New York : Elsevier, 2010. 752 p.