

ОЛЬГА КОВАЛЬОВА

доктор психологічних наук, професор, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна; *e-mail: kovalova.ov.mdpu@gmail.com*; ORCID: 0000-0001-5061-6506

ОЛЕНА КРІВОВА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, 053 Психологія, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна; *e-mail: elena0507318626@gmail.com*

ІННА МЕДВІДЬ

магістр психології, старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна; *e-mail: inna.medvid@mspu.edu.ua*; ORCID: 0009-0005-4875-3217

ІРИНА ОСТОПОЛЕЦЬ

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна; *e-mail: Ostopolets_Iryna@mdpu.org.ua*; ORCID: 0000-0001-7315-2062

s. 167-180

ДІАГНОСТИКА І ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

АНОТАЦІЯ

В статті висвітлено результати проведення теоретико-прикладного дослідження тривожності та толерантності до невизначеності у студентів під час війни в Україні та введення воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлене необхідністю розробки шляхів і засобів збереження і укріплення ментального здоров'я студентів у складних життєвих ситуаціях, пов'язаних із війною.

Результати діагностики за методиками Дж. Тейлора, Ч. Спілбергера та М. Люшера показали, що більшість студентів, навіть ті, хто знаходиться у більш безпечних умовах, наприклад, за кордоном, мають високий рівень ситуативної і особистісної тривожності. Крім того, дослідженням було виявлено низьку толерантність до невизначеності серед опитаних. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності та толерантності до невизначеності ($p = 0,5903$), що вказує на негативний вплив високої тривожності на здатність до ефективного подолання ситуацій невизначеності. Все це зумовило необхідність розробки авторської психокорекційної програми «Майстерність спокою», націленої на зниження тривожності, розвитку толерантності до невизначеності та стресостійкості, емоційного відновлення та ресурсного наповнення її учасників. В результаті апробації цієї програми отримано позитивні результати, що дозволяє рекомендувати її до впровадження в роботу практичного психолога.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

тривожність, толерантність до невизначеності, корекція тривожності, студенти, здобувачі вищої освіти, воєнний стан в Україні.

Вступ

Сучасні соціально-політичні умови, спричинені воєнним станом в Україні, створюють значний вплив на психологічний стан молоді, особливо студентів, які перебувають у періоді активного формування особистості, розвитку професійно важливих компетенцій та становлення соціальної зрілості. Стиль життя та стан здоров'я студентів прямо залежать від соціально-економічних умов, у яких вони перебувають [1]. Питання адаптації студентів до умов воєнного стану також тісно пов'язане з управлінням релокованими університетами у ситуації невизначеності [2]. У контексті психологічної та фізичної підтримки студентів важливу роль відіграють профілактичні заходи та організація комплексів оздоровлення [3].

Період студентства є надзвичайно важливим етапом у житті молодої людини, оскільки він поєднує як інтелектуальний розвиток, так і емоційно-психологічну трансформацію. В умовах воєнного стану ці процеси проходять в ситуації підвищеного стресу, що значно ускладнює адаптацію студентів до зовнішніх обставин та внутрішніх змін.

Війна спричиняє глобальне почуття нестабільності, яке пронизує всі сфери життя молоді. У студентів виникають додаткові бар'єри в отриманні якісної освіти, що зумовлені:

- нестабільністю навчального процесу (перехід в онлайн-формат, переривання занять через небезпеку);
- труднощами з доступом до освітніх ресурсів через переміщення або відсутність належних технічних засобів;
- зниженням концентрації та продуктивності навчальної діяльності через психологічне виснаження.

Крім того, зниження матеріального забезпечення у сім'ях студентів, вимушене переселення і процеси адаптації до нових обставин життя також є потужними тригерами, що підсилюють почуття тривоги та невизначеності. Такі фактори формують гостру потребу у створенні дієвих механізмів підтримки та корекції психологічного стану молоді.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні тривожності та толерантності до невизначеності у студентів університету в умовах воєнного стану. Важливим завданням роботи стала розробка і апробація корекційної програми з подолання високої тривожності та розвитку впевненості у собі, здатності до толерантності невизначеності.

Огляд літератури

Збагнути природу тривожності намагалися ще античні філософи, хоча цей термін у сучасному розумінні тоді ще не використовувався. Їхні міркування стосувалися тем страху, неспокою, внутрішньої напруги та пошуку гармонії. Так, Епіктет (50–135 н.е.) вважав, що тривожність виникає через надмірну прив'язаність до зовнішніх обставин і подій, які людина не може контролювати. Він наголошував на необхідності зосереджувати увагу на внутрішніх чеснотах та розуміти межі власного впливу на психічний стан. Сенека (4 до н.е.–65 н.е.) розглядав страх і тривогу як прояви неправильного розуміння життя. Він закликав до спокійного

прийняття неминучого та практикував розвиток емоційної стійкості через розум. Платон (427–347 до н.е.) розмірковував про тривожність у контексті душі, стверджуючи, що дисгармонія між розумом, волею та бажаннями може викликати внутрішній неспокій. Він підкреслював важливість освіти та мудрості для досягнення внутрішнього спокою. Аристотель (384–322 до н.е.) у своїй роботі «Нікомахова етика» звертався до проблематики страху та мужності, наголошуючи, що тривога може бути викликана незнанням або відсутністю чеснот, таких як розсудливість.

Ці та інші філософи (Епікур, Аврелій Августин, Фома Аквінський, Рене Декарт та ін) заклали основу для розуміння тривожності як складного явища, пов'язаного з мисленням, емоціями та світоглядом людини. Вони бачили її не лише як негативний стан, а як рушійну силу, яка стимулює людину до самопізнання, морального розвитку та пошуку сенсу життя. Їхні ідеї залишаються актуальними навіть у сучасній психології.

Великий внесок в дослідження тривожності зробили З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, Е. Еріксон, Г. Салліван. Серед закордонних та вітчизняних науковців, які глибоко вивчали даний феномен, слід виділити і таких, як Р. Мей, Дж. Тейлор, Ч. Спілбергер, Р. Білоус, О. Галієва [4] та інші вчені. Тривожність студентів досліджували такі вчені, як Р. Білоус [5], І. Саннікова, М. Кузнецов [6], І. Остополець [7], С. Томчук, Є. Неведомська, О. Волошок, М. Паламарчук, Т. Ісаєва, С. Скворчевська, О. Педченко, О. Резнікова, Г. Свіденська, Т. Янчук [8], Я. Зелінська та інші науковці.

Всі проведені дослідження науковців за останні два з половиною роки вказують на стрімке зростання тривожності серед здобувачів вищої освіти в Україні у період воєнного стану. Це проявляється в різних формах: занепокоєність, дратівливість, соціальні страхи, незадоволеність собою, агресивність поведінки, емоційна лабільність або, навпаки – стан завмирання, пригніченості, уникнення соціальних контактів тощо. Через високий рівень тривожності у студентів знижується самоконтроль, концентрація уваги та загальна мотивація до навчання, що веде до погіршення результатів навчальної діяльності. Безумовно, високий рівень тривожності негативно впливає і на психічне здоров'я та загальне благополуччя здобувачів вищої освіти і може призвести до виникнення генералізованого тривожного розладу, панічних атак, депресії, різноманітних психосоматичних порушень.

Мета дослідження

Мета полягає в висвітленні результатів емпіричного дослідження тривожності й толерантності до невизначеності у студентів магістратури та описі змісту корекційної програми і найбільш результативних вправ (в тому числі і авторських) для зниження тривожності і розвитку впевненості у собі.

Результати дослідження

Війна, яка вже третій рік триває в Україні, має глибокий негативний вплив на емоційний стан всіх українців. Постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування домівок та інфраструктури, а також загальна невизначеність створюють умови для підвищення тривожності. Для здобувачів вищої освіти, які в умовах воєнного стану додатково відчувають тиск значних академічних

навантажень, проблема стрімкого зростання тривожності постає ще більш гостро. В емпіричному дослідженні, яке проводилося в травні-червні 2024 року на базі Психологічного центру Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, взяли участь 36 магістрантів-психологів заочної форми навчання, з них 35 жінок і 1 чоловік віком від 21 до 51 року.

Отримані результати за шкалою Дж. Тейлор свідчать про те, що більше половини опитаних (55,5%) респондентів, мають середній з тенденцією до високого, майже третина (30,5%) – високий та 13,8% студентів – середній з тенденцією до низького рівень особистісної тривожності. За даною методикою не виявлено жодного респондента з низьким рівнем особистісної тривожності.

Аналіз фактичних даних, отриманих за тестом Ч. Спілбергера, показав, що переважна більшість опитаних мають високий рівень ситуативної (69,4%) та особистісної (72,2%) тривожності, при цьому рівень тривожності двох респондентів знаходиться на межі тривожного розладу. 25% респондентів мають середній рівень ситуативної тривожності та 27,7% – середній рівень особистісної, і лише 5,5% опитаних мають низький рівень ситуативної тривожності. При цьому не було виявлено жодного респондента з низьким рівнем особистісної тривожності (рис. 1). Ці невтішні результати вказують на те, що студенти магістратури, майбутні психологи є досить тривожними сьогодні, у період війни і введення воєнного стану в Україні.



Рис.1. Рівні ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч.Спілбергера (розроблено автором)

За допомогою тесту М. Люшера було визначено, що переважна більшість респондентів під час тестування знаходилась у сприятливому (38,8%) та задовільному (27,7%) емоційному стані. Однак, це ті опитані, які в основному знаходилися у безпечному місці, або перебували за кордоном. Помітну тривожність відчували 22,2% респондентів. Згідно з даними тестування, 11% студентів знаходилися в стані помітного стресу. Наочно результати представлені на рис. 2.

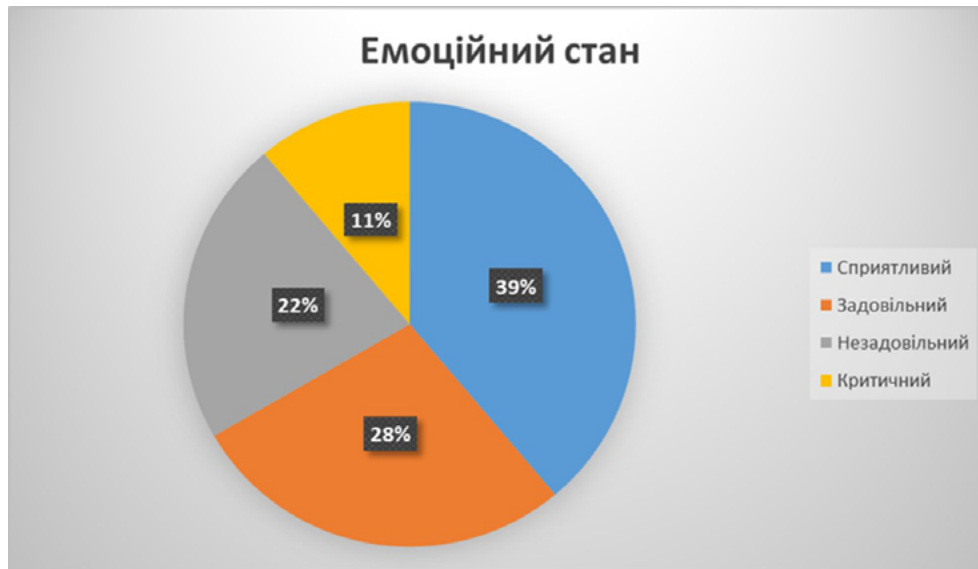


Рис.2. Співвідношення показників емоційного стану респондентів за колірним тестом М. Люшера (розроблено авторами)

Наступним етапом нашого дослідження стало визначення індивідуального рівня толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера. Як наголошують Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В., саме ця якість визначає життєстійкість особистості [9]. Однак, результати дослідження показали, що лише 5,5% опитаних мають високу толерантність до невизначеності. Це вказує на те, що ця група респондентів досить гнучко реагують на зміни, а також здатні адаптуватися до нових обставин із мінімальним рівнем стресу. Такий результат свідчить про наявність у цієї групи осіб розвинених механізмів психологічного захисту та стратегій конструктивного подолання труднощів. Висока толерантність до невизначеності корелює з більш позитивним емоційним фоном, здатністю приймати зважені рішення в умовах обмеженої інформації та зниженою схильністю до тривожності.

Третину опитаних (33,3% від загальної сукупної вибірки) ми віднесли до середнього рівня прояву цієї якості, 61,1% респондентів показали нездатність толерувати невизначеність – інтолерантність. Для інтолерантної особистості характерним є сприйняття невизначеної ситуації як джерела загрози; тенденція до винесення полярних суджень по типу «чорне-біле»; намагання приймати поспішні рішення, часто без урахування реального стану справ; потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення у відносинах з іншими людьми; нездатність до мислення у категоріях ймовірностей; схильність реагувати занепокоєнням та проявами надмірної тривожності на незрозумілі ситуації; потреба у категоризації; неможливість припустити наявність позитивних та негативних характеристик всередині одного об'єкту; пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності; надання переваги знайомому, звичному для себе, відторгнення усього незвичного, не стандартного, а почасти і інноваційного.

Найбільш толерантне відношення у досліджуваних магістрантів-психологів було діагностовано до такого аспекту невизначеності, як нерозв'язність, 97,2% студентів продемонстрували середній рівень і лише 2,8% – високий.

При цьому в результаті діагностики не було визначено жодного респондента з високим рівнем толерантності до новизни та складності. Переважна більшість (83,3%) студентів показала середній і 16,7% – низький рівень толерантності до новизни. Найбільший внутрішній опір у магістрантів викликає складність: 22,2% мають середній рівень та 77,8% – низький рівень толерантності до цього аспекту невизначеності.

Результати проведення кореляційного аналізу за Спірменом між узагальненими показниками тривожності та толерантності до невизначеності підтверджують наявність прямого статистично значущого зв'язку ($p = 0,5903$). Це вказує на те, що чим вище тривожність, тим вище інтолерантність до невизначеності і навпаки. Підвищена тривожність може зменшувати здатність справлятися із ситуаціями, де майбутнє або результат не є чітко визначеними.

Для зниження тривожності, розвитку толерантності до невизначеності та стресостійкості, емоційного відновлення та ресурсного наповнення студентів магістратури ми розробили психокорекційну програму «Майстерність спокою». З метою її апробації було залучено до участі дев'ять осіб, які показали в результаті діагностики надмірно високий рівень тривожності, інтолерантність, вказали на погіршення самопочуття через тривогу і тривожність. Відбір у групу здійснювався з врахуванням принципу добровільності.

Програма складається із семи занять, тривалістю близько 80 хвилин кожне. Стисло опишемо її зміст.

Перше заняття «Острів спокою» присвячене встановленню довірливих стосунків, більш близькому знайомству студентів між собою, створенню атмосфери прийняття та підтримки, тренуванню навичок саморегуляції, соматичної та психоемоційної релаксації. На початку заняття учасники малювали свій настрій. Основна мета даної вправи – виплеснути на папір всі почуття та емоції, які накопичилися за останній період. Після цього протагоністи виконували дихальні техніки: «Квадратне дихання», «Дихання животом», засвоювали елементи аутотренінгу (методика Шульца).

Учасникам корекційної групи було також запропоновано вправу «Трансформація тривоги в спокій». Тренер давав наступні інструкції:

- Визначте, де у вашому тілі живе тривога (місце, розмір, форма, колір, звук, яка вона на смак, на дотик).
- Заплющіть очі та зосередьтеся на тому місці, де саме у вашому тілі знаходиться тривога, відчуйте її.
- Візьміть в руки шматочок пластиліну улюбленого кольору та уявіть, як через ваші руки ви «вминаєте» тривогу в пластилін (3-5 хвилин).
- Спостерігайте за внутрішніми відчуттями в процесі вправи, за тим, як тривога поступово зникає.
- Визначте, де в тілі живе спокій (місце, розмір, форма, колір, звук, який він на смак та на дотик).
- Заповніть те місце, де була тривога спокоєм, «залийте» його туди.

Наприкінці заняття студенти виконали авторську техніку «Острів спокою»:

Спочатку візьміть свій перший малюнок «Мої почуття зараз» і невеличкою яскравою плямою позначте там «Острів спокою», щоб пам'ятати, що серед будь-яких життєвих негараздів ми завжди зможемо відпочити та набратися сил на власному «Острові спокою».

Медитаційна вправа: «А зараз давайте заплющимо очі та уявімо місце, де нам дуже добре та спокійно, де ніщо не бентежить. Воно знаходиться на чудовому острові серед безкрайнього синього океану. Ми знаходимося на березі й чуємо заспокійливий шелест хвиль, відчуваємо легкий теплий вітерець та сонячні промені... Яка зараз пора року на острові? Зараз ранок, день або вечір? Відчуємо теплий, м'якенький пісок під ногами, з води чутний крик чайок. А зараз обернемося і роздивимося, що ще знаходиться на нашому острові...

Тепер візьмемо чистий лист та намалюємо наш Острів спокою і все, що ми на ньому побачили або хотіли б, щоб воно там було. Це – наше місце Сили, де ми завжди можемо заспокоїтися та відновитися». Після виконання кожної вправи проводиться її обговорення та рефлексія.

На другому занятті, яке має назву «Зрозуміти тривогу», учасники аналізували своє сприйняття тривоги, з'ясовували її цілі, задачі та «місію». Для цього протагоністи виконували гештальт-техніку з елементами арт-терапії «Портрет моєї тривоги» [10].

Тренер: «Намалюйте тривогу в тому образі, в якому вона до нас прийшла (чоловік, жінка, дівчина, бабуся або щось інше), предмети та декорації навколо тривоги.

Візьміть в неї «інтерв'ю» (відповідайте на запитання про тривогу від 1-ї особи): Як тебе звуть? Скільки тобі років? Як ти виглядаєш? Що любиш? Чого не любиш? Як відносишся до свого господаря? Як з ним взаємодієш? Яка твоя основна задача (місія)? Що хочеться сказати своєму господареві? Що б ти хотіла почути від свого господаря у відповідь? Як і хто на тебе може вплинути та знизити рівень твоєї інтенсивності? Ви не тривога, Ви (ім'я). Подивіться на неї зі сторони. Що хочеться їй сказати? Які зараз відчуття? Які думки та розуміння?». В кінці вправи проводиться рефлексія і обговорення.

Учасники корекційної групи також писали «Лист до тривоги», а потім – лівою рукою (для активації правої півкулі головного мозку) «Відповідь від імені тривоги».

Під час заняття студенти відзначали цікаві інсайти, які сприяли глибшому розумінню себе, природи своєї тривоги, нерідко – її захисної та мотивуючої «місії». Третє заняття «Мої ресурси» було присвячене пошуку прихованих можливостей, внутрішньої сили та ресурсному наповненню. Учасники корекційної групи продовжили дослідження тривоги за допомогою МАК-карт («Метафоричні асоціативні карти з картин» Т.А. Копера, «Змішані почуття» М. Петра, «Універсальні» І. Шмулевича, «В тіні моєї тіні» Р. Облінського). Зображення на метафоричних картах допомогали протагоністам встановити зв'язок із підсвідомістю та знайти відповіді на запитання: «Як виглядає моя тривога?», «Що я відчуваю під час тривоги?», «Що заважає мені подолати тривогу?», «Що я можу зробити?», «Що буде зі мною, коли я подолаю свою тривогу?», «Що допоможе на цьому шляху?».

На четвертому занятті виконували вправу «Казка зі щасливим кінцем», де учасники вчилися «переписувати» сумні історії з власного минулого так, щоб вони мали позитивне завершення. Для цього учасники програми виконували нарративні техніки «Історія із Задзеркалля» та «Казка-підказка».

Головне усвідомлення, яке винесли із цього заняття учасники корекційної програми: «Як би сильно ми не тривожились, завжди наступав момент, коли тривога вщухала, а ми заспокоювалися; отже треба згадати, що ми відчували, коли приходило заспокоєння та що робили задля цього. Більш того, ми ще можемо додати яскравих оптимістичних фарб до нашої історії про минулу тривогу. Якщо ми успішно подолали тривогу в минулому, ми здатні подолати її кожного разу, коли вона з'явиться знов».

На п'ятому занятті «Ми всі – чарівники» протагоністи позбувалися страхів за допомогою символдраматичної техніки «Магічний звір» [11], а також створювали «талісман Сили». Учасники відчули приплив енергії та віру у власні сили.

Шосте заняття корекційної програми «Кроки в майбутнє» було присвячено створенню позитивного сприйняття майбутнього та підвищенню толерантності до невизначеності. Учасники тренінгу виконали техніку «Три сценарії» і з'ясували, що найгірший (катастрофічний) сценарій, який іноді виникав в уяві, насправді ніколи не траплявся в житті. Потім протагоністам була запропонована техніка «Пустий стілець». До деяких учасників тривога «не прийшла» зовсім, для інших вона вже не здавалась лякаючою, вони дійшли до усвідомлення, що самі здатні нею керувати.

Наступна вправа для корекційної групи: «Лист із майбутнього» [10]. Тренер пропонує наступне: «Уявіть себе за кілька років. Відчуйте себе людиною з майбутнього, яка вже впоралася з усім, що турбує зараз. Опишіть від її імені, що саме трапилося з нею за ці роки. Що саме їй допомогло?». В кінці виконання вправи здійснюється рефлексія.

Протагоністам була запропонована авторська техніка: «Я через пів року / рік»:

«Розслабтеся, заплющіть очі, зробіть п'ять глибоких вдихів та видихів... Оберіть ваше найважливіше бажання на сьогодні. Можливо, воно вже стало метою, для здійснення якою ви працюєте. Це бажання повинно бути реалістичним і щиро нашим власним. Уявіть, що ви стоїте на роздоріжжі та свідомо обираєте ту дорогу, яка точно приведе до здійснення бажання (мети).

Минуло пів року. Зараз (місяць). Ваше бажання щойно здійснилося. Що ви відчуваєте? Напевно, ви випромінюєте радість та гордість. Рідні, друзі, знайомі вітають вас з успіхом! Ви широко посміхаєтесь... У що ви одягнені? Яка зараз пора року? Яка погода? Яка температура? Зараз ранок, день, вечір? Ви зараз на вулиці чи в приміщенні? Можливо, ви відчуваєте якийсь аромат? У вашій кишені (сумочці) лежить щось смачненьке. Що це? Ви дістаєте та починаєте ласувати. В цей час ви чуєте вашу улюблену пісню (мелодію)? Яка це пісня? Побудьте кілька хвилин в цьому піднесеному стані, відчуйте його глибше. А зараз зробіть стоп-кадр та у кутку цього кадру побачте точну дату здійснення вашої мрії.

Повертаємось подумки до дня сьогоднішнього та уявляємо, що у нас в руках є чарівна золота мотузка, якою ми зв'язуємо сьогоднішню дату з датою, яку

побачили на стоп-кадрі». Після виконання вправи здійснюється її обговорення.

Швидко впоратися з тривогою може допомогти й звичайна ходьба. Учасникам програми рекомендовано регулярно здійснювати прогулянки на свіжому повітрі, особливо у поєднанні ходьби та позитивних афірмацій. Тому ми запропонували всім техніку «Кроки в майбутнє» у якості домашнього завдання, яке слід виконувати протягом місяця. Для цього слід знайти тихе малолюдне місце, де можна прогулюватися 20-30 хвилин, повторюючи про себе:

«З кожним кроком, який я роблю саме зараз, моє життя змінюється найкращим чином, легко і просто, на благо мені та безпечно для інших. Моя енергетика та віра в себе посилюється, відкриваються нові здібності та можливості. Мій внутрішній компас керує моїми стопами та вказує вірний напрям у житті» (можна додавати свої афірмації та 2-3 важливі цілі на даний момент).

На сьомому заключному занятті «Подорож Чарівною країною» учасники продовжували працювати над посиленням віри у власні сили, підвищенням самооцінки і впевненості у власних силах, розвитком толерантності до невизначеності та зниженням тривожності. Студенти виконували вправи «Я можу», «Створення радісного передчуття», «Подорож Чарівною країною». Остання вправа є модифікованою символдраматичною технікою І. Сливинської [11]. Стисло опишемо цю вправу.

Вправа «Подорож Чарівною країною»

«Сядьте зручніше. Розслабтесь. Заплющте очі. Відчуйте, як тепло повільно розтікається по вашому тілу... Візьміть папір та ручку або олівець. Позначте точку, з якої почнеться наша чарівна подорож. Ручкою ми будемо малювати свій шлях та зупинки.

Уявіть Чарівну країну. Ми заходимо до неї через браму та опиняємось у Саду Всесвіту. Знайдіть тут об'єкт, який асоціюється з вашою тривогою. Подивіться на нього, сьогодні він буде мандрувати з нами. Поруч, біля нього лежить предмет, який може захистити вас від цієї тривоги. І він також буде мандрувати сьогодні з нами. Ось ми вирушаємо в подорож, поклавши тривогу та захисний предмет у мішок (або рюкзак).

Ми прийшли до Водоспаду Ресурсу. І це буде наша перша зупинка. Підійдіть ближче до Водоспаду. Можете вмитися водою, спробувати її на смак. Які ваші емоції відбиваються у воді? Сядьте біля води та покладіть ваші два об'єкта, які асоціюються з тривогою, біля води. Ви спостерігаєте, як на них впливає Водоспад. Насолодившись Водоспадом, ви встаєте і рухаєтесь далі.

Ми опинились біля Гори Внутрішнього Спокою. Якщо хочеться, можете піднятися на Гору. Які там звуки? Що ви там бачите, який краєвид відкривається зверху? Подивіться на шлях, який ви вже пройшли. А зараз ми можемо присісти і трохи відпочити. Дістаньте з мішка свою «тривогу» та «предмет, який захистить вас» і покладіть їх біля себе. Які зміни в них ви помітили? Ми перепочили та зараз вирушаємо далі. Покладіть їх знову в мішок. Зараз ми будемо спускатися з гори. Чи відчуваєте ви, що йти стало легше?

Зараз ми підійшли до Палацу Змін. Подивіться, який він гарний та розкішний. Давайте зайдемо всередину. Що ви там бачите? А зараз відкрийте ваш мішок та подивіться на ваші об'єкти. Які зміни відбулися з кожним з них? Якщо хочеться, можете залишити їх у Палаці, а якісь інші, корисні взяти з собою. В цьому Палаці є те, що вам необхідно. Ви можете взяти все, що хочете і змінити все, що вважаєте за потрібне.

На Палаці задзвонив годинник, він відбиває 12-ту годину. Час рухатись до виходу. Ваша рука повільно веде вас до виходу у реальний світ. «Як зараз ви відчуваєте себе, коли вийшли? Які ваші враження? Поставте крапку у вашому шляху. Повільно розплющуємо очі. Подивіться уважно на свій шлях, на свої зупинки. Поміркуйте, як ви можете цей досвід (ці відчуття) інтегрувати у реальне життя. Який об'єкт вас захищає? Яка зупинка була для вас найлегшою?».

Наведена психотехніка є дуже ефективною. Учасники зазначили, що з кожною зупинкою мішок з тривогою ставав легшим, а в кінці «подорожі» всім захотілося залишити тривогу в Палаці змін й натомість взяти собі щось корисне.

По мірі оволодіння новими техніками емоційний стан учасників програми покращувався, тривожність знижувалася, а віра у власні сили та стресостійкість зростали.

Після проведення корекційної програми ми зробили повторне вимірювання емоційного стану досліджуваних за допомогою колірного тесту М. Люшера, рівня ситуативної та особистісної тривожності за тестом Ч. Спілбергера і діагностували рівень толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера. Потім ми порівняли відповідні показники респондентів до і після проведення корекційної програми.

Згідно з результатами колірного теста Люшера, до психокорекційної роботи сприятливий та задовільний емоційний стан спостерігався у 4 осіб з 9, тобто у 44,4%. Після впровадження корекційної програми всі учасники (100%) корекційної групи знаходилися у задовільному або сприятливому емоційному стані без явних ознак тривожності чи стресу. Тобто, емоційний стан групи покращився на 55,6%. За методикою Ч. Спілбергера, до корекційного впливу всі 9 учасників (100%) мали високий рівень ситуативної тривожності. Після впровадження корекційної програми високий рівень ситуативної тривожності спостерігався у 5 респондентів, 4 інших учасника групи (44,4%) продемонстрували вже помірний рівень щодо цього показника, тобто загальний рівень тривожності в корекційній групі знизився на 44,4%.

Згідно з цією ж методикою, до проведення корекційної програми всі 9 учасників (100%) також мали високий рівень особистісної тривожності. Після психокорекційного втручання високі показники особистісної тривожності зберігалися у 8 респондентів, у 1 (11,1%) студентки даної групи рівень особистісної тривожності знизився до помірної. Таке невелике зрушення в динаміці можна пояснити тим, що особистісна тривожність є більш сталою психологічною характеристикою, ніж ситуативна.

До корекційного впливу всі 9 учасників (100%) мали низький рівень загальної толерантності до невизначеності за методикою Баднера. Після впровадження

корекційної програми низька толерантність до невизначеності зберігалася у 6 студентів, в той час, як у третини досліджуваних (33,3%) рівень толерантності змінився до помірного.

Таким чином, було встановлено, що психокорекційна програма виявилася ефективною для покращення емоційного стану респондентів, зниження ситуативної тривожності та підвищення толерантності до невизначеності. Незначний прогрес у зниженні особистісної тривожності вказує на необхідність продовження корекційної роботи, спрямованої на глибшу трансформацію особистісних характеристик.

Отримані дані підтверджують доцільність впровадження подібних програм у групах студентів, які перебувають у стресових умовах, зокрема в умовах воєнного стану.

Висновки

Проведене дослідження виявило високий рівень тривожності та низьку толерантність до невизначеності у студентів в умовах війни та введення воєнного стану в Україні. Це свідчить про значний вплив цих стресових факторів на психологічний стан молоді. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між підвищеною тривожністю та зниженим рівнем здатності справлятися з невизначеністю, що зумовило необхідність розробки спеціальної авторської психокорекційної програми.

Апробація авторської програми «Майстерність спокою» продемонструвала її ефективність у зниженні тривожності, підвищенні толерантності до невизначеності та розвитку стресостійкості у студентів. Ці результати підтверджують доцільність впровадження програми у практику психологічної роботи з молоддю, яка опинилася у складних життєвих ситуаціях.

Таким чином, дослідження є значущим внеском у розвиток підходів до збереження та укріплення ментального здоров'я студентів в умовах тривалих кризових обставин.

Література:

- [1] Остополець, І.Ю., Несторенко, Т.П., Шліва, С.: Аналіз способу життя і здоров'я українських студентів. В: Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. Бердянськ : БДПУ, 2018, ч. 2, с. 93-94. URL: www.shorter.me/IUPO4
- [2] Ажажа, М.А., Пеліова, Я., Несторенко, Т.П.: Управління релокованими університетами в умовах підвищеної невизначеності. В: Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2023, (2), с. 27-40. www.doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-2-27-40
- [3] Nestorenko, T., Tokarenko, O., Nestorenko, O.: Health-resort complex development as a part of preventive medicine in the context of providing well-being. In: *Ekonomia – Wroclaw Economic Review*. 23/4, Acta Universitatis Wratislaviensis, 2017, no 3823, p. 239-249. www.dx.doi.org/10.19195/2084-4093.23.4.19
- [4] Галієва, М. М.: Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т., 2018, № 5, с. 107-111.
- [5] Білоус, Р. М., Саннікова, І. С.: Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології, 2019, №5, т.2, с. 25- 28.
- [6] Кузнєцов, М. А., Фоменко, К. І., Кузнєцов, О. І.: Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015.
- [7] Остополець, І. Ю., Педченко, О. В., Резнікова, О. А., Свіденська, Г. М.: Взаємозв'язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці. В: Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, 2023, № 3 (62), т. 2, с. 148-156.
- [8] Янчук, Т., Зелінська, Я.: Психологічні чинники розвитку тривожності під час війни. В: Матеріали студентської науково-практичної онлайн-конференції молодих науковців «Актуальні проблеми психології у часі відстоювання незалежності України та в повоєнний період». Київ, 2023, с. 96-98.
- [9] Фалько, Н. М., Остополець, І. Ю., Шарапова, Ю. В.: Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. В: *Габітус*, 2024, № 59, с. 57-61.
- [10] Кобець, Я.: «Тривожні стани та розлади. Психологічний супровід». Тренінг для психологів. В: «Міжнародна Асоціація Проективних Методик», 2024.
- [11] Сливинська, І.: «Психокорекція страху. Методики роботи з страхами». Тренінг для психологів. В: «Міжнародна Асоціація Проективних Методик», 2024.

DIAGNOSIS AND PSYCHOCORRECTION OF ANXIETY AND TOLERANCE TO UNCERTAINTY AMONG STUDENTS DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

ABSTRACT

The article presents the results of a theoretical and applied study of anxiety and tolerance to uncertainty among students during the war in Ukraine and the imposition of martial law. The relevance of the research is determined by the necessity to develop strategies and tools for preserving and strengthening students' mental health in challenging life situations associated with the war.

The results of diagnostics conducted using the methodologies of J. Taylor, C. Spielberger, and M. Luscher revealed that the majority of students, even those in relatively safer conditions, such as abroad, exhibit high levels of situational and personal anxiety. Additionally, the study identified a low tolerance to uncertainty among the respondents. Correlation analysis confirmed a statistically significant relationship between anxiety levels and tolerance to uncertainty ($p = 0.5903$), indicating the negative impact of high anxiety on the ability to effectively cope with uncertain situations. These findings necessitated the development of the author's psycho-correctional program, "Mastery of Calm," aimed at reducing anxiety, fostering tolerance to uncertainty, building resilience, promoting emotional recovery, and replenishing psychological resources among participants. The program's trial implementation yielded positive outcomes, making it recommendable for practical application by psychologists.

KEYWORDS

anxiety, tolerance to uncertainty, anxiety correction, students, higher education students, martial law in Ukraine.

DIAGNOSTYKA I PSYCHOKOREKCYJA LĘKU ORAZ TOLERANCJI NA NIEPEWNOŚĆ WŚRÓD STUDENTÓW, W CZASIE STANU WOJENNEGO NA UKRAINIE

STRESZCZENIE

W artykule przedstawiono wyniki teoretyczno-aplikacyjnych badań dotyczących lęku oraz tolerancji na niepewność wśród studentów, w czasie wojny na Ukrainie i obowiązywania stanu wojennego. Aktualność badań wynika z potrzeby opracowania sposobów i środków ochrony oraz wzmacniania zdrowia psychicznego studentów w trudnych sytuacjach życiowych związanych z wojną.

Wyniki diagnozy, przeprowadzonej za pomocą metod J. Taylora, Ch. Spielbergera i M. Luschera, wykazały, że większość studentów, nawet tych znajdujących się w bardziej bezpiecznych warunkach, na przykład za granicą, charakteryzuje się wysokim poziomem lęku sytuacyjnego i osobowościowego. Ponadto, badania ujawniły niski poziom tolerancji na niepewność wśród respondentów. Analiza korelacji potwierdziła statystycznie istotny związek między poziomem lęku, a tolerancją na niepewność ($p = 0,5903$), co wskazuje na negatywny wpływ wysokiego poziomu lęku na zdolność skutecznego radzenia sobie w sytuacjach niepewności. Wszystko to przyczyniło się do opracowania autorskiego programu psychokorekcyjnego „Mistrzostwo spokoju”, ukierunkowanego na redukcję lęku, rozwój tolerancji na niepewność, zwiększenie odporności na stres, emocjonalną regenerację oraz wzmocnienie zasobów uczestników. Wyniki przeprowadzonej ewaluacji programu wskazują na jego skuteczność, co pozwala rekomendować jego wdrożenie w praktyce pracy psychologa.

SŁOWA KLUCZOWE

lęk, tolerancja na niepewność, korekcja lęku, studenci, studenci uczelni wyższych, stan wojenny na Ukrainie.



Artykuł udostępniony na licencjach Creative Commons/ Article distributed under the terms of Creative Commons licenses: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). License available: www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/