

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет гуманітарно-педагогічний**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача кафедри соціальної роботи та реабілітації
доктор філософії, доцент
_____ Григоренко Т.В.
«_____» _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Соціальна профілактика тривожності студентів в умовах війни»

Спеціальність _____ 231 Соціальна робота _____
(код і назва)

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор _____ Осадченко І. І.
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

доктор педагогічних наук, професор _____ Григоренко Т. В.
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Виконав

_____ Тарасенко В. А.
(підпис) (ПІБ студента)

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри соціальної роботи та реабілітації
доктор філософії, доцент
_____ Григоренко Т.В.
«_____» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту

Тарасенко Валерії Андріївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність _____ **231 Соціальна робота**

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Соціальна профілактика тривожності студентів в умовах війни»

затверджена наказом ректора НУБіП України від « » березня 2026 року №779 “С”

Термін подання завершеної роботи на кафедру « » 2026 року

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: *наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з проблем соціальної роботи, психології особистості, тривожності і ціннісних орієнтацій молоді; монографії, навчальні посібники, статті у фахових наукових виданнях, матеріали періодичних видань; нормативно-правові акти України у сфері соціальної роботи та молодіжної політики; електронні ресурси й офіційні інтерне-джерела з теми дослідження.*

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Розкрити сутність, соціальні детермінанти та специфіку проявів тривожності студентів в умовах війни на основі аналізу наукової літератури.
2. Визначити зміст та напрями соціальної профілактики як пріоритетної технології соціальної роботи зі студентською молоддю в кризових умовах.
3. Здійснити емпіричне дослідження рівнів тривожності, стану соціального благополуччя у студентів.
4. Розробити та апробувати соціально-профілактичну програму «Соціальна резильєнтність молоді» та оцінити її ефективність.
5. Сформулювати практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо мінімізації тривожних станів студентства в умовах воєнного стану.

Дата видачі завдання «_____» 20_____р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Григоренко Т. В.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____ **Тарасенко В.А.**
(підпис) (прізвище та ініціали студента)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ...	7
1.1. Сутність та соціальні детермінанти тривожності особистості в умовах війни	7
1.2. Специфіка соціальної профілактики як наряду соціальної роботи зі студентською молоддю	14
1.3. Особливості соціального функціонування студентства в умовах воєнного стану: виклики та ресурси	20
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЗАПИТІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	30
2.1. Організація та методичне забезпечення діагностики соціального благополуччя та рівня тривожності студентів	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження стану тривожності студентської молоді	35
Висновки до 2 розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ПРОЄКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	48
3.1. Розробка та оцінка ефективності соціально-профілактичної програми «Соціальна резильєнтність молоді»	48
3.2. Практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо мінімізації тривожних станів студентів в умовах війни.....	63
Висновки до 3 розділу.....	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ.....	79

РЕФЕРАТ

Дипломна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та практичному вирішенню проблеми соціальної профілактики тривожності студентської молоді, яка в умовах повномасштабної війни стикається з екстремальними викликами, загрозою життю та соціальною дезадаптацією.

Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням тривожних станів серед студентів внаслідок воєнних дій, що негативно впливає на їхнє ментальне здоров'я та академічну успішність, а також гострою потребою суспільства у розробці інноваційних технологій соціальної підтримки та зміцненні ресурсів резильєнтності молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності програми соціальної профілактики тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є процес соціальної профілактики тривожності студентської молоді. Предметом дослідження виступають зміст, методи та форми соціальної профілактики тривожних станів студентів в умовах війни.

У роботі використано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація та узагальнення наукових першоджерел для визначення категоріального апарату дослідження; емпіричні – тестування (методика Ч. Спілбергера для визначення рівнів ситуативної та особистісної тривожності), анкетування (авторська анкета для оцінки соціального благополуччя), експеримент (для апробації програми); методи математичної статистики – кількісний та якісний аналіз даних, порівняння результатів до і після реалізації програми для підтвердження вірогідності отриманих змін.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про специфіку соціальної детермінації тривожності студентів в умовах війни, поглибленні змісту поняття «соціальна резильєнтність» та обґрунтуванні комплексного підходу до соціальної профілактики, що поєднує індивідуальну та групову роботу.

Практичне значення дослідження визначається розробкою та впровадженням авторської програми «Соціальна резильєнтність молоді», яка може бути використана соціальними службами ЗВО та громадськими організаціями; підготовкою системи практичних рекомендацій для фахівців соціальної сфери щодо роботи з тривожними станами молоді; створенням діагностичного інструментарію для моніторингу соціального благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань на 6 сторінках), 5 додатків (на 8 сторінках). Робота містить 7 таблиць. Загальний обсяг роботи – 85 сторінок, із них – 71 сторінка основного тексту.

Ключові слова: війна, резильєнтність, соціальна профілактика, соціальна робота, студентська молодь, тривожність.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується екстремальними викликами, зумовленими повномасштабною війною, що докорінно змінює соціальні умови життєдіяльності всіх верств населення. Найбільш вразливою категорією в цьому контексті є студентська молодь, яка перебуває на етапі професійного становлення та особистісного самовизначення. Постійна загроза життю, невизначеність майбутнього та руйнація звичних соціальних зв'язків провокують стрімке зростання тривожних станів, що негативно позначається на академічній успішності та загальному соціальному благополуччі студентів.

Проблема тривожності в умовах воєнного стану перестає бути суто індивідуальним психологічним станом і набуває ознак масштабного соціального феномену. Високий рівень тривожності блокує адаптаційні ресурси особистості, веде до соціальної дезадаптації та перешкоджає повноцінній інтеграції молоді в суспільне життя. Відтак, виникає гостра суспільна потреба у розробці та впровадженні ефективних технологій соціальної профілактики, які б дозволили мінімізувати деструктивний вплив воєнних чинників на ментальне здоров'я студентства.

Соціальна профілактика тривожності в умовах ЗВО має стати невід'ємною частиною системи соціального супроводу, оскільки вона дозволяє попередити перехід ситуативної тривожності у стійкі патологічні форми. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку нових копінг-стратегій та ресурсів резильєнтності, які б допомогли студентам зберегти психоемоційну стабільність. Теоретичне обґрунтування та практична апробація програм соціальної підтримки є критично важливими для збереження кадрового та інтелектуального потенціалу країни в кризовий період.

Теоретико-методологічний фундамент дослідження базується на працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Питання соціальної роботи та профілактики ґрунтовно висвітлені у роботах О. Денисюк, Т. Лях [1],

І. Іванової [15], Т. Семигіної [38] та Л. Тюпті [44]. Природа тривожності та її вплив на особистість аналізувалися О. Галієвою [9], Ю. Коренєвою [20], О. Царьковою [48] та І. Ясточкіною [50]. Особливості функціонування молоді в умовах війни та трансформацію їхніх цінностей досліджували Д. Бирик [5], С. Коваленко [18], О. Максим [22], Т. Матюх [23] та С. Симоненко [40].

Важливе значення для розуміння ресурсів особистості мають концепції життєздатності Л. Балабанової [3], суб'єктивного благополуччя Т. Данильченко [11] та психології смислу В. Франкла [45] і А. Фурмана [46]. Фундаментальні підходи до розуміння тривожності закладені у класичних працях С. Фрейда [56], А. Бека [52], А. Елліса [54] та Р. Лазаруса [58]. Питання вікового розвитку та соціалізації студентства висвітлені у підручниках Р. Павелківа [27], В. Поліщука [29] та Н. Токаревої [43].

Необхідність вивчення цієї теми зумовлена дефіцитом практичних моделей соціальної роботи, адаптованих до специфіки тривалої війни. Поглиблений аналіз взаємозв'язку тривожності та соціального середовища дозволить створити дієві механізми підтримки молоді в екстремальних умовах.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності програми соціальної профілактики тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність, соціальні детермінанти та специфіку проявів тривожності студентів в умовах війни на основі аналізу наукової літератури.
2. Визначити зміст та напрями соціальної профілактики як пріоритетної технології соціальної роботи зі студентською молоддю в кризових умовах.
3. Здійснити емпіричне дослідження рівнів тривожності, стану соціального благополуччя у студентів.
4. Розробити та апробувати соціально-профілактичну програму «Соціальна резильєнтність молоді» та оцінити її ефективність.
5. Сформулювати практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо мінімізації тривожних станів студентства в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – процес соціальної профілактики тривожності студентської молоді.

Предмет дослідження – зміст, методи та форми соціальної профілактики тривожних станів студентів в умовах війни.

Гіпотези дослідження:

1) існує залежність між рівнем тривожності студентської молоді та показниками їхнього соціального благополуччя в умовах війни;

2) реалізація спеціалізованої програми соціальної профілактики сприятиме зниженню рівня тривожності студентів та зміцненню їхніх ресурсів резильєнтності.

Для реалізації мети було використано комплекс **методів дослідження:**

– *теоретичні*: аналіз, систематизація та узагальнення наукових першоджерел для визначення категоріального апарату дослідження;

– *емпіричні*: тестування (методика Ч. Спілбергера для визначення рівнів ситуативної та особистісної тривожності), анкетування (авторська анкета для оцінки соціального благополуччя), експеримент (для апробації програми);

– *методи математичної статистики*: кількісний та якісний аналіз даних, порівняння результатів до і після реалізації програми для підтвердження вірогідності отриманих змін.

Емпірична база дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, що складається із 42 студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серед респондентів – 20 хлопців та 22 дівчат віком від 17 до 21 року. Середній вік – 19 років.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає у розширенні наукових уявлень про специфіку соціальної детермінації тривожності студентів в умовах тривалої війни; поглибленні змісту поняття «соціальна резильєнтність молоді» як ресурсу подолання тривожних станів; обґрунтуванні комплексного підходу до соціальної профілактики, що поєднує індивідуальну підтримку та групову взаємодію.

Практичне значення одержаних результатів визначається розробкою та впровадженням авторської програми «Соціальна резильєнтність молоді», яка може бути використана соціальними службами ЗВО та громадськими організаціями; підготовкою системи практичних рекомендацій для фахівців соціальної сфери щодо роботи з тривожними станами молоді; створенням діагностичного інструментарію для моніторингу соціального благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Структура та обсяг. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань на 6 сторінках), 5 додатків (на 8 сторінках). Робота містить 7 таблиць. Загальний обсяг роботи – 85 сторінок, із них – 71 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Сутність та соціальні детермінанти тривожності особистості в умовах війни

Дослідження психологічного стану особистості в умовах воєнного стану вимагає першочергового аналізу фундаментальних категорій, що визначають емоційну стійкість та адаптивні можливості студентської молоді. У період соціальної турбулентності поняття тривожності та тривожності перестають бути суто індивідуальними характеристиками, набуваючи ознак масового соціально-психологічного явища, що безпосередньо впливає на соціальне функціонування індивіда. Теоретичне осмислення цих феноменів дозволяє розмежувати ситуативні реакції на загрозу від стійких властивостей психіки, що є критично важливим для подальшої розробки програм соціальної профілактики в умовах затяжної війни.

Аналіз наукового дискурсу свідчить, що витoki вивчення даної проблеми закладені у класичних психоаналітичних концепціях, де тривожність розглядалася як ключовий механізм психічної саморегуляції. Зокрема, З. Фрейд визначив тривожність як специфічний стан незадоволення, що виникає як реакція на небезпеку або очікування травматичної події, виконуючи при цьому функцію сигналу для активації захисних механізмів «Я» [56, с. 12]. Автор диференціював об'єктивний страх перед зовнішньою загрозою та невротичну тривожність, яка породжується внутрішніми конфліктами, що дозволяє сьогодні інтерпретувати стан студентів під час війни як поєднання реального страху за життя та глибинної тривожності через невизначеність майбутнього.

Подальший розвиток уявлень про природу емоційних станів у зарубіжній науці пов'язаний із когнітивно-біхевіоральним підходом, який змістив акцент на процеси оцінки зовнішніх стимулів. Р. Лазарус та Дж. Аверілл

запропонували розглядати тривожність через призму когнітивної оцінки загрози, де ключову роль відіграє сприйняття індивідом власної нездатності впоратися з обставинами [58, с. 245]. Тривожність виникає у ситуаціях, коли людина позбавлена можливості діяти конструктивно, що призводить до когнітивної дезорієнтації та емоційної напруги, характерної для молоді в зоні бойових дій.

Важливим етапом у розбудові методології діагностики тривожних станів стала робота А. Бека та Н. Епштейна, які зосередилися на клінічних проявах цього феномену. Дослідники обґрунтували, що тривожність проявляється через комплекс суб'єктивних відчуттів напруги, побоювань та вегетативних реакцій, які можна чітко виміряти за допомогою стандартизованих інструментів [52, с. 893]. Їхній підхід дозволив відділити тривожність як симптом від депресивних станів, акцентуючи увагу на гіперзбудливості психіки, яка в умовах війни стає перманентним фоном життєдіяльності студентства.

Сучасні вітчизняні дослідники продовжують цю лінію, адаптуючи класичні теорії до реалій трансформаційного суспільства та воєнних викликів. О. Галієва наполягає на необхідності чіткої диференціації понять, визначаючи тривожність як епізодичний емоційний стан, тоді як тривожність розглядається нею як стійка індивідуальна риса особистості, що характеризується схильністю часто переживати побоювання у широкому колі ситуацій [9, с. 35]. Така розбіжність є принциповою для соціальної роботи: якщо стан тривожності потребує негайної кризової підтримки, то особистісна тривожність вимагає тривалої профілактичної роботи та формування навичок саморегуляції.

Схожий погляд поділяють О. Царькова та С. Радченко, які аналізують теоретичні аспекти прояву тривожності як багаторівневого психологічного феномену. Автори зазначають, що тривожність інтегрує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, виступаючи своєрідним внутрішнім фільтром, через який особистість сприймає навколишній світ [48, с. 482]. В умовах війни цей «фільтр» стає гіперчутливим, через що навіть нейтральні

події соціального середовища можуть інтерпретуватися студентами як потенційно небезпечні, що виснажує психічні ресурси.

Проблема переходу нормативної тривожності у деструктивні форми розкривається у працях А. Гринечка, який розглядає тривожність як фундаментальний чинник виникнення невротичних станів. Науковець зауважує, що за умови тривалого впливу стресорів, якими є постійні обстріли та соціальна нестабільність, природний страх перетворюється на невроз страху, що суттєво обмежує соціальну активність молоді [10, с. 234]. Це підкреслює важливість соціальної профілактики саме на етапі, коли тривожність ще не набула хронічного патологічного характеру, але вже впливає на якість навчання та спілкування.

У контексті соціального функціонування студентства важливо розуміти, що тривожність не є виключно негативним явищем. Певна міра ситуативної тривожності виконує мобілізуючу функцію, змушуючи індивіда дбати про безпеку та готуватися до іспитів чи життєвих викликів. Однак межа між «стимулюючою» та «гальмуючою» тривожністю в умовах війни є вкрай тонкою, оскільки надмірний рівень емоційної напруги блокує когнітивні процеси, пам'ять та увагу, що безпосередньо відбивається на академічній успішності студентів.

Особливістю тривожних станів у студентському віці є їх тісний зв'язок із процесом професійного та особистісного самовизначення. Коли соціальна реальність стає непередбачуваною, базове почуття безпеки руйнується, що призводить до зростання саме особистісної тривожності. Студенти починають відчувати тривожність не лише за власне життя, а й через неможливість планувати майбутнє, що є ключовим складником їхнього вікового розвитку, створюючи ситуацію «подвійної кризи» – вікової та екзистенційної.

Науковий аналіз показує, що для студентської молоді характерним є прояв соціальної тривожності, яка виникає у ситуаціях публічного оцінювання або соціальної взаємодії. В умовах дистанційного навчання через війну ці прояви трансформуються: з одного боку, фізична ізоляція може знижувати

страх безпосереднього контакту, з іншого – вона посилює відчуття самотності та непевності у власних соціальних компетенціях, що лише підживлює загальний тривожний фон особистості.

Узагальнюючи теоретичні підходи до визначення сутності аналізованого феномену, ми розуміємо тривожність як складну індивідуальну властивість особистості, що виявляється у схильності до частого переживання стану інтенсивної напруги та очікування несприятливих подій, які не мають чітко визначеного об'єкта. На відміну від ситуативної тривожності, що є природною адаптивною реакцією на конкретну загрозу, тривожність виступає стійким внутрішнім предиктором поведінки, який в умовах соціальної нестабільності зумовлює викривлене сприйняття дійсності та знижує поріг чутливості до стресових чинників. У контексті нашого дослідження сутність тривожності полягає у її здатності трансформуватися з механізму психологічного захисту на деструктивний фактор, що блокує соціальну інтеграцію та особистісний розвиток студента в умовах тривалої війни.

Перехід від індивідуально-психологічного до соціального рівня аналізу вимагає розгляду тривожності як продукту взаємодії особистості з агресивним зовнішнім середовищем. Соціальні детермінанти тривожності в умовах війни охоплюють широке коло факторів: від безпосередньої загрози життю до руйнування звичних соціальних зв'язків, що створює ситуацію тотальної непередбачуваності.

Зарубіжна наукова думка тривалий час досліджувала соціальне коріння цього стану, апелюючи до історичного та культурного контексту. Зокрема, А. Кардью зауважує, що тривожність є невід'ємним супутником людської цивілізації, особливо в періоди зламу епох, коли старі соціальні структури руйнуються, а нові ще не сформовані. Автор підкреслює, що сучасна тривожність часто коріниться у неможливості повернення до «архаїчної» безпеки, що в умовах війни проявляється як втрата студентами віри у стабільність держави та суспільних інститутів [53, с. 64].

Важливим внеском у розуміння соціальної обумовленості тривожних станів стала теорія А. Елліса, який увів поняття «тривожності дискомфорту». Науковець доводив, що значна частина людських страждань спричинена не самою подією, а ірраціональними переконаннями щодо необхідності повного комфорту та безпеки [54, с. 27]. У соціальному вимірі війни ця концепція пояснює, чому студенти відчують гостру тривожність: руйнування звичного побуту та соціального престижу сприймається як катастрофа, що перевищує їхню здатність до витривалості. Соціальне середовище, яке перестає гарантувати базовий комфорт, стає потужним генератором когнітивних спотворень та емоційної напруги.

Сучасні вітчизняні реалії додають до цих теорій специфічний контекст колективної травми. Ю. Коренєва аналізує тривожність як чинник невротизації особистості в умовах хронічного стресу, зазначаючи, що тривалий вплив негативних соціальних чинників призводить до виснаження нервової системи. Авторка стверджує, що в умовах війни тривожність перестає бути лише рисою характеру, перетворюючись на механізм невротичного пристосування до соціального хаосу, що особливо небезпечно для молоді, чия психіка ще перебуває у процесі становлення [20, с. 104]. Це зумовлює необхідність соціальної профілактики, яка б нівелювала ризики трансформації тривожності у стійкі невротичні розлади.

Фундаментальною соціальною детермінантою тривожності студентства є ситуація радикальної невизначеності майбутнього. О. Саннікова розглядає толерантність до невизначеності як ключовий предиктор прийняття рішень особистістю, наголошуючи, що низький поріг стійкості до неясних ситуацій автоматично провокує зростання тривожності [36, с. 112]. У соціальному контексті війни, де неможливо передбачити не лише результати сесії, а й безпекову ситуацію на завтра, студенти з низькою толерантністю опиняються у пастці постійного очікування небезпеки, що паралізує їхню вольову сферу та здатність до соціального проєктування власного життя.

Розширення розуміння проблеми відбувається через аналіз тривожності як соціально-психологічного феномену, що виходить за межі кабінету психолога. І. Ясточкіна акцентує увагу на тому, що тривожність студента завжди соціально детермінована рівнем підтримки у групі, сім'ї та суспільстві [50, с. 167]. Соціальна ізоляція, викликана війною, та розрив міжпоколінних зв'язків є прямими чинниками зростання особистісної тривожності. Профілактика має бути спрямована не лише на індивіда, а й на відновлення соціальної тканини та створення підтримуючих спільнот усередині закладу вищої освіти.

Окремої уваги заслуговує вплив війни на ціннісно-смислову сферу українського студентства. У колективній монографії «Екзистенційний виклик війни: психологічні трансформації українського суспільства» зазначається, що війна виступає тотальним детермінантом, який змінює сприйняття часу та простору [12, с. 45]. Дослідники підкреслюють, що тривожність у цьому випадку є реакцією на руйнування звичного життєвого світу, де соціальні орієнтири втрачають свою валідність. Для молоді це означає необхідність заново шукати відповіді на питання соціальної ідентичності в умовах, коли зовнішнє середовище сприймається як вороже та некероване.

Соціальні детермінанти тривожності також включають інформаційний фактор, який у цифрову епоху стає інструментом психологічного тиску. Постійний моніторинг новин про бойові дії, втрати та руйнування створює ефект «вторинної травматизації», коли навіть студенти, що перебувають у відносно безпечних регіонах, демонструють рівень тривожності, ідентичний до мешканців прифронтових зон. Це свідчить про те, що соціальне середовище через цифрові канали трансляції страху стає глобальним чинником дестабілізації емоційної сфери студентської молоді, вимагаючи формування медіагігієни як складника соціальної профілактики.

Іншим важливим чинником є зміна соціальних ролей та очікувань. Війна змушує студентів передчасно ставати дорослими, брати на себе відповідальність за безпеку рідних, поєднувати навчання з волонтерством або

роботою. Така соціальна перевантаженість у поєднанні з браком ресурсів для відпочинку призводить до явища «рольового стресу», який підживлює тривожність. Студент відчуває невідповідність між своїми внутрішніми можливостями та вимогами, які ставить перед ним воююче суспільство, що породжує страх соціальної некомпетентності та провини.

Економічна нестабільність та загроза втрати доступу до освіти також виступають потужними соціальними детермінантами. Страх втратити фінансову підтримку, житло у гуртожитку або можливість продовжувати навчання за обраним фахом створює підґрунтя для формування так званої «статусної тривожності». Студентська молодь гостро реагує на ризики маргіналізації, оскільки освіта для них є головним соціальним ліфтом. Коли цей ліфт стає хитким через військові дії, тривожність за майбутній соціальний статус стає домінуючою у структурі особистості.

Варто зауважити, що соціальне середовище під час війни характеризується також зміною моральних та етичних норм, що створює ситуацію нормативного аномії. Необхідність щодня робити моральний вибір в умовах загрози життю провокує етичну тривожність. Студенти часто відчувають дисонанс між гуманістичними цінностями, які вони вивчають в університеті, та жорстокою реальністю війни, що веде до внутрішнього конфлікту та посилення загального фону тривожності, як реакції на моральну непевність.

На завершення аналізу соціальних детермінант важливо підкреслити їх синергетичний ефект. Тривожність студента під час війни не є результатом дії одного фактора, а виникає на перетині безпекових, економічних, інформаційних та ціннісних викликів. Це означає, що соціальна робота повинна мати мультимодальний характер, впливаючи не лише на психологічний стан індивіда, а й на покращення соціальної підтримки, надання достовірної інформації та створення умов для реалізації адаптивного потенціалу молоді.

Отже, у результаті теоретичного аналізу встановлено, що тривожність студентів в умовах війни є складним психосоціальним феноменом, який

трансформується зі звичайної емоційної реакції у стійку рису особистості через виснаження адаптивних ресурсів. Сутність цього стану полягає у когнітивному спотворенні сприйняття реальності, де ситуація хронічної невизначеності та загрози життю стає перманентним фоном життєдіяльності молоді. Провідними соціальними детермінантами посилення тривожних станів виступають руйнування базового почуття безпеки, інформаційний тиск та дестабілізація соціальних інститутів, що вимагає розробки цілеспрямованих стратегій соціальної профілактики.

1.2. Специфіка соціальної профілактики як напряму соціальної роботи зі студентською молоддю

Соціальна профілактика у системі вищої освіти виступає фундаментальним інструментом мінімізації негативних соціальних наслідків, що виникають внаслідок екстремальних впливів воєнного стану на психіку молоді. Як стратегічний напрям соціальної роботи, вона спрямована не лише на усунення існуючих проблем, а насамперед на створення умов, що запобігають виникненню деструктивних форм поведінки та емоційної дезадаптації студентів. Ефективність такої діяльності безпосередньо залежить від чіткої інтеграції правових норм, державних стандартів та науково обґрунтованих методик, що дозволяють трансформувати теоретичні знання у дієву практику соціальної підтримки особистості у кризовий період.

Фундаментом для здійснення профілактичної діяльності у сучасній Україні є Закон України «Про соціальні послуги», який визначає правові, організаційні та фінансові засади надання підтримки вразливим категоріям населення. Згідно з положеннями цього закону, соціальна профілактика розглядається як комплекс заходів, спрямованих на попередження, обмеження та зупинення негативних соціальних явищ і безвідповідальної поведінки [34]. У контексті роботи зі студентами цей нормативний акт забезпечує правове право на отримання допомоги тим особам, які перебувають у складних життєвих

обставинах, спричинених збройним конфліктом, що є першочерговим для легітимізації діяльності фахівців у закладах вищої освіти.

Методологічне наповнення профілактичної роботи деталізується у спеціалізованих державних стандартах, серед яких ключове місце посідає Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики». Цей документ чітко регламентує зміст, обсяг та умови надання послуг, визначаючи їх як системний вплив на особистість та її соціальне оточення з метою формування позитивних навичок та моделей поведінки [32]. Для студентського середовища стандарт пропонує алгоритми проведення інформаційно-просвітницьких кампаній та тренінгових занять, що дозволяють структурувати роботу з мінімізації тривожних станів як превентивний захід проти глибших психологічних розладів.

Доповнює правове поле соціальної підтримки Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги консультування», що є критично важливим для індивідуальної роботи з тривожністю. Державний стандарт визначає консультування як процес допомоги отримувачу у вирішенні психологічних проблем та відновленні соціальних функцій, що в умовах війни стає базовим етапом соціальної профілактики [31]. Завдяки цьому стандарту фахівці мають змогу професійно вибудовувати діалог зі студентом, спираючись на затверджені протоколи психосоціальної підтримки та етичні норми соціальної роботи.

Наукове осмислення впровадження цих стандартів у практичну площину знаходимо у працях І. Іванової, яка розкриває методи соціальної роботи саме на основі чинної нормативної бази. Дослідниця наголошує, що ефективність профілактики залежить від гармонійного поєднання різних груп методів: від індивідуального консультування до групових тренінгів, що базуються на стандартах якості [15, с. 142]. Методичне забезпечення дозволяє фахівцю діяти не хаотично, а послідовно, враховуючи специфіку соціального замовлення та

індивідуальні потреби студента, що є надзвичайно актуальним у роботі з військовою травмою та тривожністю.

Розвиваючи тему методичного забезпечення, Н. Рудкевич акцентує увагу на методиці соціально-педагогічної роботи як засобу активізації внутрішнього потенціалу молоді. Автор зазначає, що профілактика має бути орієнтована на суб'єкт-суб'єктну взаємодію, де студент є не лише об'єктом допомоги, а й активним учасником процесу самовідновлення. Н. Рудкевич обґрунтовує використання методів соціального проєктування та моделювання життєвих ситуацій як найбільш ефективних для подолання страху перед невизначеністю, що виступає основою для формування резильєнтності в умовах воєнного стану [35, с. 210].

Важливим складником загальної методології профілактики є системність, що розглядається у навчально-методичному посібнику «Соціальна робота: реалії та виклики часу». У даному виданні наголошується, що сучасні виклики війни вимагають від фахівців гнучкості та впровадження інноваційних методик, які поєднують класичну профілактику з методами кризового втручання. Автори посібника пропонують розглядати профілактику як систему, де первинна робота спрямована на все студентство, а вторинна – на групи ризику, що мають виражені ознаки тривожних станів чи ознаки дезадаптації [41, с. 88].

Аналіз нормативної бази свідчить про те, що державні стандарти створюють безпечне середовище як для клієнта, так і для фахівця, гарантуючи конфіденційність та професійність послуг. У роботі зі студентською тривожністю це означає, що кожна дія соціального працівника має бути підкріплена відповідним протоколом, який передбачає оцінку потреб, планування втручання та моніторинг результатів. Такий підхід нівелює ризики суб'єктивізму та забезпечує високу якість соціального супроводу молоді, яка переживає наслідки військової агресії.

Методологічна єдність правових норм та наукових підходів дозволяє реалізувати превентивну функцію соціальної роботи у повному обсязі. Це виявляється у створенні на базі університетів спеціалізованих служб підтримки,

які діють відповідно до законів України та використовують методики, описані у посібниках І. Іванової та Н. Рудкевич [15; 35]. Взаємодія цих компонентів забезпечує сталість профілактичного процесу, перетворюючи його з разової акції на постійну систему підтримки соціального благополуччя студентів.

Сучасна методологія профілактики також включає аспект соціального виховання та формування соціальної компетентності молоді. Профілактика тривожності через освіту та інформування дозволяє студентам краще розуміти власні стани та механізми їх подолання, що передбачено державним стандартом послуги профілактики. Навчання молоді розпізнавати симптоми тривожності та володіти техніками «першої психологічної допомоги» є суттєвим кроком до створення автономної системи самодопомоги у студентському середовищі.

Варто також враховувати, що правове поле соціальної роботи в Україні постійно трансформується під впливом воєнних реалій, з'являються нові рекомендації та розпорядження, що коригують методичну базу. Це вимагає від фахівця постійного оновлення знань та вміння інтегрувати нові правові акти у вже існуючі методики роботи. Такий динамізм нормативної бази забезпечує актуальність соціальної профілактики та її відповідність гострим запитам сучасної студентської спільноти.

Успішна реалізація соціальної профілактики у студентському середовищі неможлива без глибокого розуміння професійної ролі фахівця, яка суттєво трансформується під впливом сучасних викликів. Т. Семигіна у своїх дослідженнях наголошує, що сучасна соціальна робота — це насамперед діяльність, спрямована на посилення спроможності людей долати життєві труднощі, де фахівець виступає як агент змін та фасилітатор [38, с. 56]. В умовах війни роль соціального працівника в університеті виходить за межі простого надання послуг; він стає організатором безпечного простору, який допомагає студентам інтегрувати травматичний досвід у свою ідентичність без втрати соціальної функціональності.

Професійна компетентність фахівця соціальної сфери є інтегральним утворенням, що включає не лише систему знань, а й високий рівень емпатії та

стресостійкості. С. Ілініч та Н. Ляшкова розглядають цю компетентність як соціодидактичну проблему, підкреслюючи важливість постійного самовдосконалення фахівця для роботи у кризових ситуаціях [16, с. 88]. Для ефективної профілактики тривожності професіонал повинен володіти методами психосоціальної діагностики та втручання, що дозволяє вчасно розпізнати ознаки соціальної дезадаптації та запобігти її переходу у хронічну форму, що є критично важливим для збереження людського капіталу молоді.

Технологічний аспект соціальної роботи у цьому контексті розкривається через систему цілеспрямованих дій, спрямованих на вирішення соціальних проблем. Л. Тюття та І. Іванова визначають технологію соціальної роботи як сукупність методів і засобів, що забезпечують досягнення поставленої мети через послідовну реалізацію певних операцій [44, с. 215]. У роботі зі студентами такими операціями є соціальне інформування, навчання технікам копінгу та створення мереж взаємопідтримки. Використання технологій дозволяє зробити профілактику тривожності вимірюваною та результативною, орієнтованою на конкретний соціальний результат.

Основним інструментом фахівця у профілактичній діяльності є вибір адекватної технології підтримки залежно від глибини проблеми. В «Енциклопедії для фахівців соціальної сфери» за редакцією І. Зверєвої зазначається, що соціальна профілактика має бути комплексною та багаторівневою, охоплюючи як масову просвіту, так і групову роботу з особами, що мають спільні труднощі [13, с. 242]. Це означає, що фахівець повинен вміти поєднувати технологію «рівний-рівному», де залучаються студенти-волонтери, з фаховим соціально-педагогічним консультуванням, створюючи цілісну екосистему підтримки у закладі вищої освіти.

Розвиток соціальної роботи у постмодерному суспільстві, яке перебуває у стані війни, вимагає від фахівця особливої чутливості до мінливості світу. О. Карагодіна підкреслює, що соціальна робота сьогодні стикається з викликом непередбачуваності, що змушує відмовлятися від жорстких схем на користь креативних та адаптивних підходів [17, с. 8]. Для профілактики тривожності це

означає використання технологій, що базуються на ресурсному підході, коли фахівець не просто фіксує рівень страху студента, а допомагає йому знайти внутрішні та зовнішні опори для подолання деструктивного впливу воєнних подій.

Методичне забезпечення професійної ролі фахівця також детально аналізується у навчальному посібнику за редакцією О. Денисюка, де акцентується увага на актуальних питаннях сучасної соціальної практики. Автори посібника зазначають, що в умовах військової агресії провідними стають технології соціальної інклюзії та ресоціалізації, які допомагають студентам, що постраждали від бойових дій, повернутися до активного академічного життя [1, с. 110]. Роль фахівця тут полягає у координації зусиль різних інституцій – від адміністрації університету до громадських організацій, що забезпечує мультидисциплінарний характер соціальної профілактики.

Важливою складовою діяльності є соціально-терапевтична роль фахівця, яка не замінює психотерапію, але створює умови для емоційного розвантаження студентів. Через використання групових дискусій, соціальних театрів чи арт-терапевтичних технік, описаних у фаховій літературі, соціальний працівник допомагає студентам вербалізувати свою тривожність та знайти соціально прийнятні способи її вираження. Таке втручання запобігає соціальному відчуженню та формує почуття спільності, яке є потужним антидотом до воєнної тривожності.

Професійна компетентність також вимагає від фахівця вміння працювати з інформаційними потоками, які підживлюють тривожність молоді. Соціальний працівник бере на себе роль медіатора між студентом та агресивним медіа-простором, навчаючи молодь критично сприймати інформацію та обмежувати деструктивні впливи. Це є частиною технології соціальної просвіти, яка в умовах гібридної війни стає невід'ємним елементом профілактики тривожних станів та дезадаптації особистості.

Виконання професійних ролей соціальним працівником у закладі вищої освіти вимагає також дотримання етичних стандартів, які є основою довіри у

системі «фахівець-студент». Конфіденційність, повага до гідності особистості та безумовне прийняття клієнта дозволяють студентам відкрито звертатися за допомогою, не боячись соціальної стигматизації через свій емоційний стан. Саме етична бездоганність фахівця забезпечує стійкість профілактичної системи та її здатність витримувати етичні дилеми, які часто виникають у воєнний час.

Оцінка ефективності застосованих технологій є завершальним етапом у діяльності фахівця, що дозволяє коригувати професійні стратегії. Використовуючи методи моніторингу та оцінки якості послуг, соціальний працівник аналізує динаміку рівня тривожності у студентському середовищі та вчасно вносить зміни у профілактичні програми. Це забезпечує науковість та доказовість соціальної роботи, перетворюючи її на високоефективну сферу соціального управління ризиками.

Отже, соціальна профілактика тривожності у студентському середовищі базується на чіткій нормативно-правовій основі, де ключову роль відіграють державні стандарти послуг профілактики та консультування, що забезпечують системність та якість професійного втручання. Ефективність превентивної діяльності безпосередньо залежить від професійної компетентності фахівця, який поєднує ролі діагноста, медіатора та фасилітатора, адаптуючи класичні методики до екстремальних умов воєнного стану. Застосування специфічних соціальних технологій дозволяє перетворити теоретичні знання на дієвий інструмент підтримки, спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів молоді та запобігання її соціальній дезадаптації.

1.3. Особливості соціального функціонування студентства в умовах воєнного стану: виклики та ресурси

Аналіз особливостей соціального функціонування студентства в умовах воєнного стану вимагає комплексного підходу, що поєднує знання вікової психології з розумінням специфіки екстремальних впливів на особистість.

Студентський вік, як період інтенсивного професійного та особистісного становлення, є надзвичайно вразливим до зовнішніх потрясінь, оскільки саме в цей час закладаються фундаменти життєвих стратегій та соціальної ідентичності. Дослідження того, як молодь адаптується до умов постійної небезпеки та як воєнний стан коригує нормативні вікові кризи, дозволяє виявити не лише зони ризику, а й потенційні ресурси резильєнтності, що є критично важливим для побудови дієвої системи соціальної профілактики тривожності.

Сучасний соціально-психологічний портрет студента в Україні формується на перетині нормативних вікових завдань та атипових викликів, зумовлених війною. Згідно з академічними підходами до вікової психології, цей період охоплює перехід від юності до ранньої дорослості, що характеризується піком інтелектуального розвитку та формуванням стійкого світогляду. Р. Павелків зазначає, що головним новоутворенням цього віку є самовизначення – усвідомлення свого місця в суспільстві та вибір професійного шляху [27, с. 312]. Проте в умовах війни цей процес суттєво деформується: замість планування кар'єри молода людина змушена вирішувати питання базового виживання, що створює внутрішній конфлікт між природними потребами розвитку та жорсткими вимогами реальності.

Фундаментальне значення для розуміння кризи ідентичності студента має теорія Е. Еріксона, який визначив цей етап як період боротьби між ідентичністю та змішуванням ролей. Зарубіжний дослідник наголошував, що успішне проходження цієї кризи залежить від здатності індивіда знайти вірність собі та своїм ідеалам у мінливому соціальному середовищі [55, с. 48]. В екстремальних умовах війни, коли соціальні інститути стають нестабільними, студенти часто стикаються з розмиванням життєвих цілей, що веде до глибокої тривожності через неможливість сконструювати цілісний образ власного «Я» у майбутньому післявоєнному суспільстві.

Специфіка студентського віку також полягає в особливій ролі навчальної діяльності як провідної, що вимагає високої концентрації когнітивних ресурсів.

Н. Токарева та А. Шамне підкреслюють, що студентство є часом найвищої соціальної активності та інтенсивної розумової праці, спрямованої на оволодіння складними компетенціями [43, с. 245]. Однак постійний стрес та тривожність, викликані воєнними діями, виснажують психофізіологічний потенціал молоді, призводячи до зниження академічної успішності та втрати мотивації до навчання, яке починає здаватися неактуальним на фоні глобальних загроз.

Важливим аспектом соціального функціонування є міжособистісна взаємодія, яка у студентські роки набуває особливої інтенсивності та значущості. І. Батраченко та М. Сурякова досліджують феномен соціальної тривожності саме у контексті спілкування студентів, зазначаючи, що страх бути негативно оціненим оточуючими суттєво обмежує соціальні контакти молоді [4, с. 6]. У період війни, коли значна частина комунікації переходить у дистанційний формат, ця тривожність посилюється відчуттям ізоляції та неможливістю отримати безпосередню емоційну підтримку від однолітків, що руйнує звичне соціальне середовище студента.

Переживання вікових криз в екстремальних умовах набуває гострих, а інколи й патологічних форм. О. Косьянова вказує на те, що нормативна криза юнацького віку, яка в мирний час є двигуном розвитку, під впливом війни перетворюється на травматичну ситуацію. Автор обґрунтовує, що студенти демонструють ознаки передчасного «психологічного старіння» або, навпаки, регресії, намагаючись знайти безпеку у дитячих формах поведінки [21, с. 58]. Таке розщеплення реакцій свідчить про глибоку дестабілізацію особистісної структури під тиском зовнішніх обставин, що не можуть бути проконтрольовані індивідом.

Індивідуальні відмінності у реакції на стрес значною мірою зумовлені вродженими характеристиками вищої нервової діяльності. Є. Неведомська та Т. Михайловська аналізують вплив темпераменту студента на рівень його тривожності, доводячи, що особи з високою лабільністю та чутливістю нервової системи є найбільш вразливими до воєнних подразників [26, с. 148].

Тип темпераменту визначає швидкість адаптації до нових умов: студенти-меланхоліки частіше демонструють депресивні стани, тоді як холерики схильні до афективних спалахів, що ускладнює їхнє навчання та соціальну інтеграцію в кризовий період.

Вплив хронічного стресу на навчання проявляється не лише у зниженні оцінок, а й у зміні самої структури пізнавальних процесів. В умовах воєнного стану увага студентів стає фрагментарною, оскільки значна частина психічної енергії витрачається на сканування навколишнього середовища щодо потенційних загроз. Це явище «гіперпильності» заважає глибокому засвоєнню знань та творчому мисленню, перетворюючи процес навчання на формальне виконання завдань, що ще більше посилює почуття професійної некомпетентності та тривожності за майбутню кар'єру.

Соціально-психологічний портрет сучасного студента включає також специфічне ставлення до часу, яке характеризується звуженням часової перспективи. Молодь починає жити за принципом «тут і зараз», що є захисною реакцією на неможливість планування. Проте для студентського віку, який за своєю суттю орієнтований на майбутнє, така стратегія є деструктивною, оскільки вона блокує розвиток професійної ідентичності та призводить до екзистенційного вакууму, де навчання втрачає свій первинний сенс як інструмент досягнення життєвого успіху.

Важливою рисою є також трансформація емоційної сфери, де домінує поєднання тривожності, гніву та провини. Студенти, які перебувають у безпеці, часто страждають від «провини вцілілого», що паралізує їхню активність і посилює тривожність. Соціальне функціонування в таких умовах стає викривленим: молода людина або надмірно занурюється у волонтерство на шкоду навчанню, або, навпаки, повністю відмежовується від реальності, що свідчить про серйозні труднощі в адаптації до соціальних вимог воєнного часу [21].

Розвиток особистості в таких умовах може відбуватися за двома сценаріями: посттравматичне зростання або соціальна деградація. Студентство

як найбільш пластична група має потенціал до швидкого відновлення, проте це вимагає зовнішньої підтримки. Без професійної соціальної профілактики вікові кризи накладаються на військову травму, створюючи ризик формування «втраченого покоління», яке попри наявність диплома не зможе ефективно реалізувати себе в соціумі через глибокі внутрішні бар'єри та стійку особистісну тривожність.

Розуміння соціально-психологічного портрета студента та тих викликів, які постають перед ним у період вікових криз, неможливе без аналізу внутрішніх механізмів протидії стресу, що складають ядро особистісної стійкості. У ситуації, коли зовнішній світ стає джерелом постійної тривожності, вектор уваги фахівців соціальної сфери зміщується на вивчення ціннісного каркаса молоді та її здатності до віднайдення нових смислів існування. Резильєнтність як динамічний процес адаптації до складних життєвих обставин безпосередньо залежить від того, наскільки студент спроможний активізувати свої копінг-ресурси та трансформувати пережитий біль у досвід особистісного зростання. Саме ці внутрішні ресурси стають головним об'єктом соціальної підтримки, оскільки зміцнення ціннісних орієнтирів дозволяє молодій людині не лише вижити, а й зберегти здатність до конструктивного соціального функціонування в умовах війни.

Глибинним підґрунтям людської стійкості у кризові періоди є ієрархія потреб та цінностей, що визначає мотивацію до життя та діяльності. А. Маслоу у своїй динамічній теорії мотивації обґрунтував, що попри пріоритетність фізіологічних потреб та потреби в безпеці, людина залишається орієнтованою на самоактуалізацію навіть у складних умовах [59, с. 34]. В умовах воєнного стану у студентів відбувається різкий зсув уваги до нижніх рівнів піраміди, проте саме прагнення до вищих смислів, соціального визнання та приналежності до спільноти виступає тим запобіжником, що не дає тривозі повністю зруйнувати особистість. Соціальна підтримка в цьому контексті має бути спрямована на допомогу студенту в стабілізації його базового відчуття безпеки для подальшого відновлення вищих мотиваційних прагнень.

Ціннісна сфера особистості під час війни стає об'єктом суттєвих трансформацій, що визначають довготривалу адаптацію молоді. С. Шварц наголошував на важливості балансу між цінностями збереження та цінностями відкритості до змін [60, с. 12]. Для українських студентів сьогодні домінуючими стають цінності безпеки та доброти, проте війна водночас стимулює зростання цінностей громадянської відповідальності та патріотизму. Розуміння структури цих цінностей дозволяє фахівцям проєктувати програми профілактики, які спираються на актуальні для молоді ідеали, перетворюючи їх на когнітивні опори проти деструктивної тривожності.

Центральним елементом психологічного виживання в умовах екстремального стресу є віднайдення сенсу навіть у стражданні, що було блискуче доведено В. Франклом у його концепції логотерапії. Автор стверджував, що людина, яка має «навіщо» жити, здатна витримати майже будь-яке «як» [45, с. 102]. Для сучасного студента пошук смислу у продовженні навчання, волонтерстві чи підтримці близьких стає ключовим інструментом подолання екзистенційної тривожності. Соціальна робота, що апелює до пошуку смислу, допомагає молоді вийти зі стану апатії та безпорадності, створюючи передумови для формування активної життєвої позиції попри війну.

Трансформація системи цінностей української молоді під впливом воєнних дій детально досліджується вітчизняними вченими, зокрема О. Максимом. Дослідник зазначає, що війна виступає каталізатором переоцінки життєвих пріоритетів, де на перший план виходять екзистенційні цінності: життя, свобода, родина [22, с. 1745]. Цей процес не є автоматичним і часто супроводжується хворобливим руйнуванням старих ілюзій, що потребує фахового соціального супроводу. Корекція ціннісно-смислової сфери дозволяє студенту інтегрувати воєнний досвід у свою біографію не як чорну діру, а як фундамент для нової, більш стійкої ідентичності.

Проблема екзистенційної порожнечі, що виникає як наслідок тривалої тривожності, розкривається у працях О. Мясоїдової. Авторка вказує, що молодь з прифронтових регіонів часто стикається з втратою відчуття майбутнього, що

веде до дезадаптації [25, с. 38]. Пошук смислу у таких умовах є не просто філософським питанням, а життєво необхідною когнітивною стратегією. Соціальна підтримка має бути орієнтована на заповнення цієї порожнечі через залучення студентів до соціально значущих проєктів, де вони можуть відчувати власну ефективність та внесок у спільну перемогу, що нівелює почуття тривожної нікчемності.

Психологія смисложиттєвого розвитку особистості, за А. Фурманом, розглядає розвиток як постійний процес досягнення нових культурних та соціальних просторів. Науковець підкреслює, що кризові ситуації можуть стати точками інтенсивного зростання, якщо індивід має достатньо внутрішніх ресурсів для смислової переробки подій [46, с. 115]. У контексті студентства це означає, що соціальна профілактика повинна стимулювати рефлексію молоді над власним досвідом, допомагаючи їм побачити в нинішніх випробуваннях не лише загрозу, а й можливість для розвитку моральних якостей та професійної стійкості.

Важливим технологічним аспектом є відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності, що досліджують Л. Балабанова та Л. Перелигіна. Авторки пропонують розглядати резильєнтність як сукупність когнітивних, емоційних та соціальних копінг-ресурсів, які можна і треба тренувати [3, с. 115]. Технології відновлення включають розвиток саморегуляції, зміцнення соціальних зв'язків та формування позитивного мислення. Соціальна робота з молоддю має забезпечувати студентів конкретними інструментами «психологічної гігієни», які дозволяють підтримувати ресурсний стан навіть у періоди загострення воєнної ситуації.

Резильєнтність студента в умовах війни опирається на здатність до гнучкого копіngu – вибору адекватних стратегій поведінки залежно від ситуації. Це може бути як активне вирішення проблем (пошук інформації, допомога іншим), так і емоційна регуляція (спілкування, творчість). Фахівець соціальної сфери стає наставником, який допомагає студенту розширити арсенал цих

стратегій, переходячи від пасивного уникання, що лише підсилює тривожність, до проактивного управління власним станом і соціальним оточенням.

Ціннісні орієнтації виступають також як фільтр для сприйняття інформації, що є критичним у захисті від тривожності. Якщо у студента сформовані стійкі цінності критичного мислення та відповідальності, він менш вразливий до ворожих ПСО та панічних настроїв у соцмережах. Соціальна профілактика, таким чином, інтегрує медіаграмотність із ціннісним вихованням, створюючи надійний інформаційний імунітет молоді, що є необхідною умовою стабільного соціального функціонування в умовах гібридної війни.

Успішна адаптація молоді пов'язана із розвитком «соціального капіталу» як зовнішнього ресурсу резильєнтності. Приналежність до студентських об'єднань, волонтерських груп чи професійних спільнот дає відчуття «ми», яке радикально знижує рівень індивідуальної тривожності. Соціальна робота має стимулювати ці процеси групової згуртованості, оскільки колективна ідентичність є одним із найпотужніших ресурсів подолання травми, дозволяючи індивіду відчувати підтримку та захищеність у колі однодумців.

Отже, соціальне функціонування студентства в умовах війни визначається накладанням нормативних вікових криз на екстремальні виклики воєнного стану, що призводить до деформації життєвих планів та зростання соціальної тривожності. Попри глибокий стрес та загрозу дезадаптації, молодь демонструє здатність до посттравматичного зростання через трансформацію ціннісних орієнтацій та пошук нових екзистенційних смислів. Головним об'єктом соціальної підтримки у цей період стає зміцнення резильєнтності та активізація внутрішніх копінг-ресурсів студента, які дозволяють зберегти суб'єктність та здатність до навчання в умовах воєнного стану.

Висновки до 1 розділу

Встановлено, що тривожність є психосоціальним феноменом, який в умовах війни трансформується зі стійкої індивідуальної риси у масову реакцію на ситуацію хронічної невизначеності. Виявлено, що соціальні детермінанти, такі як загроза життю, інформаційний тиск та руйнування базової безпеки, виснажують адаптивний потенціал особистості та провокують стан емоційної напруги. Розуміння сутності цих процесів дозволяє диференціювати ситуативну тривожність від патологічних станів, що є фундаментальним для вибору стратегій подальшого втручання.

Під час аналізу специфіки соціальної роботи з'ясовано, що соціальна профілактика базується на системі державних стандартів та законодавчих актів України, які регламентують надання послуг консультування та превенції. Професійна роль фахівця у цьому процесі полягає у володінні сучасними соціальними технологіями, які дозволяють нівелювати ризики дезадаптації студентської молоді через фахову підтримку. Методичне забезпечення галузі створює необхідні умови для переходу від теоретичних моделей до практичної реалізації програм мінімізації тривожних станів у закладах вищої освіти.

Дослідження особливостей функціонування студентства засвідчило, що воєнний стан радикально змінює соціально-психологічний портрет студента, загострюючи вікові кризи та звужуючи часову перспективу особистості. Визначено, що ефективність подолання тривожності безпосередньо залежить від рівня розвитку резильєнтності та здатності молодої людини до смисложиттєвого самовизначення у складних умовах. Внутрішні ресурси особистості, зокрема її ціннісні орієнтири та стратегії копіngu, виступають ключовими точками опори для соціальної підтримки та відновлення психосоціального благополуччя.

Отже, проведене теоретико-методологічне дослідження дозволяє стверджувати, що соціальна профілактика тривожності студентів в умовах війни є комплексною системою, що інтегрує правові норми, психологічні знання та технології соціальної підтримки. Сформована теоретична база вказує на необхідність переходу до емпіричного вивчення конкретних проявів

тривожності для розробки дієвих практичних інструментів допомоги студентам.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЗАПИТІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методичне забезпечення діагностики соціального благополуччя та рівня тривожності студентів

Перехід від теоретичного аналізу до практичної площини дослідження вимагає чіткої побудови організаційного алгоритму, який забезпечить достовірність та валідність отриманих даних. Емпіричний етап роботи спрямований на виявлення реального стану емоційної напруги та рівня соціальної адаптованості молоді в умовах триваючого воєнного стану. Соціальна робота як практична дисципліна потребує точного вимірювання запитів клієнтів для подальшого проєктування ефективних технологій профілактичної підтримки. Організація діагностичного процесу ґрунтується на принципах системності, де кожен крок є логічним продовженням попередніх теоретичних висновків.

Емпіричну базу нашого дослідження склала група студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП), що є репрезентативним середовищем для вивчення соціальних процесів. Загальна чисельність вибірки становить 42 особи, що дозволяє провести якісний кількісний та змістовний аналіз виявлених тенденцій. Статеворольова структура респондентів є збалансованою, оскільки включає 20 хлопців та 22 дівчат, що забезпечує всебічне охоплення досліджуваної проблеми. Віковий діапазон учасників від 17 до 21 року (середній вік — 19 років) охоплює критичний період професійної та особистісної ідентифікації молоді.

У межах дослідження було висунуто дві основні емпіричні гіпотези, що визначають вектор подальшої аналітичної та практичної діяльності. Перша гіпотеза припускає існування зворотної залежності між рівнем тривожності

студентської молоді та показниками їхнього соціального благополуччя в умовах війни. Це означає, що зростання внутрішньої напруги безпосередньо корелює із погіршенням здатності студента до ефективної соціальної взаємодії та навчання. Друга гіпотеза стверджує, що реалізація спеціалізованої програми соціальної профілактики сприятиме зниженню тривожності та зміцненню ресурсів резильєнтності.

Процес організації емпіричної роботи був структурований за трьома послідовними етапами: підготовчим, діагностичним та аналітичним. На підготовчому етапі відбувалося формування вибірки, узгодження процедури опитування з адміністрацією та підготовка необхідного діагностичного інструментарію. Важливою складовою було забезпечення етичних норм соціального дослідження, зокрема анонімності та добровільності участі кожного студента. Такий підхід дозволив створити атмосферу довіри, що є критично важливим для отримання щирих відповідей у питаннях, що стосуються емоційного стану.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення опитування респондентів за допомогою обраних методик та авторських інструментів. Збір даних здійснювався у змішаному форматі, що дозволило охопити студентів, які перебувають на дистанційному та очному навчанні в університеті. Під час проведення анкетування фахівцем надавались інструкції щодо заповнення форм та роз'яснювалася мета збору інформації. Основна увага приділялася фіксації суб'єктивних переживань студентів щодо впливу війни на їхнє повсякденне соціальне функціонування та академічну активність.

Третій етап дослідження присвячений обробці результатів, їхній статистичній перевірці та інтерпретації відповідно до завдань соціальної роботи. Аналітична робота включає групування отриманих балів, розрахунок відсоткових співвідношень та виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. Саме на цьому етапі відбувається перевірка першої гіпотези, що дозволяє підтвердити або спростувати припущення про деструктивний вплив тривожності на благополуччя. Результати аналізу стають

емпіричним обґрунтуванням для розробки змісту соціально-профілактичної програми, що буде реалізована в наступному розділі.

Особлива увага в організації дослідження приділяється специфіці функціонування студентів НУБіП, які стикаються з унікальними викликами під час воєнного стану. Проживання в гуртожитках, необхідність поєднувати навчання з роботою чи волонтерством, а також повітряні тривожності створюють специфічний соціальний фон. Діагностика має на меті не просто зафіксувати рівень стресу, а зрозуміти, які саме сфери життя є найбільш вразливими для тривожних станів. Це дозволяє зробити методичне забезпечення дослідження максимально адаптованим до реальних потреб конкретної групи молоді.

Для реалізації поставлених завдань та перевірки висунутих гіпотез нами було підібрано комплексний психодіагностичний інструментарій, що поєднує стандартизовані та авторські методи. Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати кількісні показники емоційної напруги, а й якісно оцінити глибину соціальних трансформацій у житті студентства. Основний акцент було зроблено на взаємозв'язку внутрішнього стану особистості та її здатності до ефективного соціального функціонування в кризових умовах.

Базовим інструментом для вимірювання емоційного фону респондентів стала Шкала тривожності Ч. Спілбергера (STAI). Ця методика вважається «золотим стандартом» у клінічній та соціальній психології завдяки здатності диференціювати два різні типи тривожних переживань. Вона складається з 40 тверджень, що розподілені на дві самостійні підшкали, кожна з яких оцінюється за специфічними ключами. Респондентам пропонується висловити ступінь своєї згоди за чотирибальною системою від «ніколи» до «майже завжди» (Дод. А).

Перша підшкала методики спрямована на виявлення ситуативної тривожності, яка відображає актуальну реакцію індивіда на стресогенні події війни. Цей показник фіксує стан напруги, занепокоєння та нервозності, що виникають «тут і зараз» як безпосередня відповідь на зовнішні виклики. Високі

бали за цією шкалою свідчать про те, що студент перебуває у стані гострого емоційного дискомфорту через поточні обставини. Низька ситуативна тривожність, навпаки, вказує на стан спокою та впевненості у власних силах у конкретний момент часу.

Друга частина опитувальника Спілбергера вимірює особистісну тривожність, яка є відносно стійкою індивідуальною рисою характеру особистості. Вона відображає схильність студента сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом підвищеної тривожності. Порівняння результатів обох підшкал дозволяє нам зрозуміти, чи є тривожність студента його особистісною особливістю, чи вона сформована виключно під впливом воєнних факторів. Інтерпретація балів (до 30 – низький, 31-44 – помірний, 45+ – високий) дає змогу чітко сегментувати вибірку за рівнем вразливості (Дод. А).

З метою глибшого вивчення соціального контексту життя молоді нами була розроблена та застосована авторська анкета «Оцінка соціального благополуччя студентів в умовах війни». Створення спеціалізованого опитувальника було зумовлене потребою врахувати специфічні реалії сьогодення, які не охоплюються класичними психологічними тестами. Анкета спрямована на виявлення балансу між деструктивними факторами війни та наявними ресурсами стійкості особистості. Вона виконує роль інструмента соціальної діагностики, що фокусується на взаємодії студента з університетським та родинним середовищем (Дод. Б).

Структура авторської анкети включає 20 тверджень, які охоплюють різні аспекти життєдіяльності молоді під час воєнного стану. Перша частина анкетування (пункти 1–10) містить твердження, що відображають вплив негативних чинників: від побутових проблем та фінансової нестабільності до страху перед натовпом. Відповіді на ці запитання оцінюються у зворотньому порядку, де часта поява тривожних симптомів приносить меншу кількість балів. Це дозволяє виявити зони найбільшої соціальної вразливості, де студент відчуває брак контролю над власним життям.

Другий блок анкети (пункти 11–20) зосереджений на ресурсному потенціалі студента та його соціальній інтегрованості в університетську спільноту НУБіП. Тут вивчається впевненість у власних силах, наявність підтримки з боку друзів та родини, а також готовність до волонтерської діяльності. Твердження в цій частині сформульовані позитивно, тому високі бали («майже завжди» – 4 бали) свідчать про наявність міцних опор стійкості. Цей блок є критично важливим для нашої другої гіпотези, оскільки він фіксує готовність студента до участі у профілактичних заходах (Дод. Б).

Важливою особливістю авторської анкети є акцент на практичних аспектах соціального життя студента в конкретному закладі вищої освіти. Запитання про безпеку в приміщеннях університету та знання того, до кого звернутися за допомогою, дозволяють оцінити ефективність існуючої соціальної інфраструктури. Також анкета вимірює суб'єктивне ставлення до навчання та здатність до відпочинку попри постійний інформаційний тиск. Такий багатогранний підхід забезпечує отримання емпіричних даних, що безпосередньо стосуються реального соціального функціонування.

Інтерпретація результатів нашої авторської анкети здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма 20 пунктами, що дає інтегральний показник соціального благополуччя. Високий рівень (61–80 балів) характеризує студента як повністю адаптовану особистість, яка ефективно використовує внутрішні та зовнішні ресурси. Середній рівень (40–60 балів) вказує на стан відносної стабільності, де благополуччя може бути порушене під тиском нових викликів. Низький рівень (20–39 балів) свідчить про критичний стан соціального неблагополуччя, що потребує негайного втручання фахівців (Дод. Б).

Методичне поєднання шкали Ч. Спілбергера та нашої авторської анкети дозволяє провести кореляційний аналіз для перевірки першої гіпотези дослідження. Ми припускаємо, що високі показники тривожності за стандартизованою методикою будуть супроводжуватися низькими балами соціального благополуччя. Це дозволить нам науково обґрунтувати, що

тривожність в умовах війни є не лише емоційним станом, а й фактором соціальної дезорганізації.

Отже, організація емпіричного дослідження базується на опитуванні 42 студентів НУБіП України віком від 17 до 21 року, що дозволяє репрезентативно вивчити стан молоді в умовах воєнного стану. Методичне забезпечення діагностики включає стандартизовану шкалу тривожності Ч. Спілбергера та авторську анкету «Оцінка соціального благополуччя студентів в умовах війни», які в комплексі забезпечують об'єктивність отриманих даних. Висунуті гіпотези спрямовані на виявлення зворотного зв'язку між емоційною напругою та рівнем соціальної адаптованості, а також на перевірку ефективності майбутніх профілактичних заходів. Сформований алгоритм діагностичного етапу створює надійне підґрунтя для переходу до кількісного аналізу та змістовної інтерпретації результатів дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження стану тривожності студентської молоді

Першочерговим завданням соціальної діагностики у межах дослідження було визначення актуального рівня тривожності студентів, оскільки саме цей показник є індикатором дезадаптивності в умовах воєнного стану. Розпочнемо аналіз із вивчення ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергера, яка демонструє динаміку емоційних реакцій респондентів на безпосередні загрози та зміни у навколишньому середовищі. Отримані кількісні показники за цією підшкалою систематизовано та представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл студентів НУБіП за рівнями ситуативної тривожності (за методикою Ч. Спілбергера), n=42

Рівень тривожності	Кількість балів	Кількість осіб (n=42)	Відсоток (%)
Низький	до 30	5	11,9%
Помірний	31–44	15	35,7%
Високий	45 і вище	22	52,4%
Усього	—	42	100%

Аналіз результатів, представлених у табл. 2.1, дозволяє стверджувати, що більшість опитаних студентів перебуває у стані значної емоційної напруги, зумовленої об'єктивними чинниками воєнного стану. Показник високого рівня ситуативної тривожності, який виявлено у 52,4% респондентів, свідчить про те, що більше половини вибірки сприймають поточну ситуацію як вкрай загрозову та стресогенну. Для фахівця соціальної роботи такі дані є сигналом про критичну потребу цієї групи у невідкладних заходах соціально-психологічної підтримки. Висока ситуативна тривожність у студентів НУБіП проявляється через суб'єктивне відчуття неспокою, нервозності та очікування негативних подій у найближчому майбутньому.

Помірний рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 35,7% досліджуваних, що складає 15 осіб від загальної кількості вибірки. Ця група студентів демонструє стан відносної адаптації, проте їхня емоційна рівновага є хиткою та залежною від інтенсивності зовнішніх подразників, таких як сигнали повітряної тривожності чи негативні новини. З точки зору соціальної профілактики, саме ці студенти є пріоритетною цільовою аудиторією для тренінгів із резильєнтності, оскільки вони мають ресурс для самостійного відновлення, але потребують навчання копінг-стратегіям. Помірний рівень тривожності у цьому випадку може виконувати мобілізаційну функцію, стимулюючи молодь до пошуку безпечних форм соціальної активності.

Лише 11,9% респондентів (5 осіб) виявили низький рівень ситуативної тривожності, що в умовах війни є найменш чисельною категорією. Такі показники можуть свідчити як про високу індивідуальну стійкість та ефективне використання внутрішніх ресурсів, так і про дію захисних механізмів психіки, таких як заперечення або емоційне оніміння. У соціальній роботі важливо розуміти, чи є цей спокій результатом свідомої роботи над собою, чи це ознака соціальної апатії, яка також потребує уваги фахівця. Проте для загальної вибірки такий низький відсоток підкреслює загальну тенденцію до підвищення тривожного фону серед студентської молоді.

Розгляд відповідей студентів із високим рівнем тривожності вказує на те, що стан напруги суттєво впливає на їхнє повсякденне соціальне функціонування в університеті. Зокрема, висока ситуативна тривожність часто супроводжується труднощами у концентрації уваги на навчальних завданнях та зниженням мотивації до академічної взаємодії. Студенти відзначають, що відчуття небезпеки заважає їм повноцінно занурюватися у студентське життя, створюючи бар'єри у спілкуванні з викладачами та однолітками. Це підтверджує необхідність інтеграції профілактичних заходів безпосередньо в освітній процес для зниження рівня реактивного стресу.

Соціальна діагностика ситуативної тривожності дозволяє також виявити зв'язок між емоційним станом та побутовою невлаштованістю студентів, що проживають у гуртожитках або далеко від рідних. Для вибірки НУБіП цей аспект є вкрай актуальним, оскільки зміна звичного соціального середовища на фоні війни посилює почуття вразливості. Реактивна тривожність у таких студентів часто підживлюється тривожністю за безпеку близьких та власну фінансову стабільність у майбутньому. Таким чином, цифри у табл. 2.1 відображають не лише внутрішній стан, а й складний комплекс соціальних викликів, з якими стикається сучасна українська молодь.

Варто зауважити, що домінування високого та помірного рівнів тривожності (сумарно понад 88% вибірки) свідчить про нормалізацію стану тривожності в умовах тривалої війни. Студенти адаптуються до життя у стресі, проте ціна такої адаптації – постійне виснаження психосоціальних ресурсів. У межах нашого дослідження ці дані стають емпіричним підтвердженням необхідності розробки програми «Соціальна резильєнтність молоді», оскільки самостійне подолання такого рівня тривожності для більшості студентів є ускладненим.

Після аналізу ситуативних реакцій студентів на стресогенні події війни логічним продовженням дослідження є вивчення особистісної тривожності, яка відображає відносно стійку схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Якщо ситуативна тривожність є динамічним

показником «тут і зараз», то особистісна тривожність характеризує глибинні індивідуальні властивості респондентів, що сформувалися або закріпилися під тривалим впливом екстремальних умов. Соціальна діагностика цього параметру дозволяє фахівцю зрозуміти, наскільки глибоко тривожний фон інтегрувався у структуру особистості студента та як він впливає на довготривалу соціальну адаптацію. Кількісні показники за цією підшкалою систематизовано та представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл студентів НУБіП за рівнями особистісної тривожності (за методикою Ч. Спілбергера), n=42

Рівень тривожності	Кількість балів	Кількість осіб (n=42)	Відсоток (%)
Низький	до 30	3	7,1%
Помірний	31–44	12	28,6%
Високий	45 і вище	27	64,3%
Усього	—	42	100%

Результати аналізу, наведені у табл. 2.2, демонструють ще більш тривожну тенденцію порівняно з попередніми даними, оскільки високий рівень особистісної тривожності виявлено у 64,3% опитаних студентів. Такий значний показник (27 осіб із 42) свідчить про те, що для більшості респондентів стан тривожності став не просто тимчасовою відповіддю на небезпеку, а стійкою рисою, яка визначає їхнє повсякденне сприйняття світу. У контексті соціальної роботи це вказує на формування специфічного «тривожного типу особистості», який постійно перебуває в очікуванні невдач або загроз, що суттєво ускладнює процес навчання та професійного становлення в НУБіП.

Помірний рівень особистісної тривожності зафіксовано у 28,6% респондентів, що відповідає 12 студентам вибірки. Ця група характеризується певною емоційною стабільністю, проте вони схильні виявляти тривожність у ситуаціях, які безпосередньо стосуються їхньої соціальної ролі або майбутнього. Для фахівця соціальної сфери ця категорія є важливою з точки зору підтримки поточної адаптації, щоб не допустити переходу помірної

тривожності у високу під тиском академічних навантажень чи воєнних новин. Помірний рівень тут виступає як межа, де соціально-профілактичні заходи можуть бути максимально ефективними для збереження ментального здоров'я молоді.

Низький рівень особистісної тривожності виявили лише 7,1% студентів (3 особи), що є мінімальним показником у всій вибірці. Така низька представленість цієї категорії підкреслює, що в умовах війни залишатися емоційно стійким на рівні особистісної структури вкрай складно для молоді людини. Ці студенти зазвичай мають дуже міцні внутрішні ресурси або специфічний тип нервової системи, який дозволяє їм зберігати спокій у критичних ситуаціях. Проте в масштабах всієї групи така мала кількість стійких осіб підтверджує гіпотезу про тотальну вразливість студентства перед обличчям тривалого соціального стресу.

Порівняльний аналіз ситуативної та особистісної тривожності дозволяє помітити, що відсоток високих показників особистісної тривожності (64,3%) перевищує рівень ситуативної (52,4%). Це свідчить про процес «хронізації» тривожних станів: студенти не просто реагують на обстріли чи відключення світла, вони вже внутрішньо адаптувалися до стану постійної загрози як до норми життя. Така трансформація особистості є небезпечною, оскільки вона виснажує адаптивні механізми та може призвести до психосоматичних розладів або повної соціальної апатії. Фахівець соціальної роботи повинен враховувати цю стійкість симптомів при проектуванні тривалих програм підтримки.

Висока особистісна тривожність безпосередньо корелює із труднощами у прийнятті рішень та схильністю до надмірної самокритики серед студентів. Респонденти з цією ознакою часто демонструють невпевненість у власній професійній компетентності та відчують страх перед майбутнім працевлаштуванням у нестабільному світі. Соціальна діагностика показує, що такі студенти потребують не лише емоційного розвантаження, а й розвитку навичок самодопомоги та впевненої поведінки. Це підкреслює запит на

профілактичні заходи, що спрямовані на зміцнення внутрішнього «Я» студента як суб'єкта власного життя.

Зокрема, для студентської молоді віком 17–21 рік висока особистісна тривожність посилює перебіг нормативних вікових криз, про які йшлося у першому розділі. Замість активного дослідження світу та розширення соціальних контактів, студенти замикаються у колі власних переживань та страхів. У соціальному функціонуванні це проявляється як уникання публічних виступів, страх перед екзаменаційною сесією або труднощі у встановленні близьких дружніх стосунків. Соціальний працівник у закладі вищої освіти має орієнтуватись на ці особливості, створюючи умови для безпечної самореалізації таких студентів у межах університетських проєктів.

Завершивши аналіз емоційного стану респондентів за стандартизованою методикою, ми переходимо до вивчення результатів за нашою авторською анкетой «Оцінка соціального благополуччя студентів в умовах війни». Цей інструмент дозволив нам не лише зафіксувати суб'єктивні відчуття молоді, а й оцінити реальний стан їхньої соціальної адаптації та наявність ресурсів стійкості в умовах НУБіП. Отримані дані інтегрують у собі відповіді на прямі та зворотні запитання, що дало змогу вирахувати загальний показник соціального благополуччя для кожного досліджуваного. Узагальнені результати за цією методикою, що відображають розподіл студентів за рівнями адаптованості, представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів НУБіП за рівнями соціального благополуччя (за авторською анкетой), n=42

Рівень соціального благополуччя	Сума балів	Кількість осіб (n=42)	Відсоток (%)
Високий	61–80	6	14,3%
Середній	40–60	25	59,5%
Низький	20–39	11	26,2%
Усього	—	42	100%

Аналіз загальних показників у табл. 2.3 свідчить про те, що переважна більшість студентів (59,5%) перебуває на середньому рівні соціального благополуччя. Це вказує на стан відносної стабільності, де молоді люди намагаються підтримувати звичний ритм життя, проте їхні внутрішні ресурси знаходяться під постійним тиском зовнішніх деструктивних чинників. Для соціальної роботи ця група є найбільш динамічною, оскільки за умови відсутності профілактики вони ризикують перейти до категорії неблагополучних. Такі результати підтверджують необхідність впровадження системних заходів для зміцнення їхньої резильєнтності в університетському середовищі.

Розгляд відповідей на перші десять тверджень анкети дозволяє виявити найбільш гострі чинники, що руйнують соціальний комфорт студентства. Зокрема, значна частина респондентів відзначила, що побутові проблеми, як-от відключення світла та перебої зі зв'язком, «часто» викликають у них відчуття тривожності. Це свідчить про те, що базова потреба у стабільності побуту безпосередньо впливає на емоційну готовність до навчання. Відсутність передбачуваності в елементарних речах стає постійним джерелом мікростресу, який накопичується та знижує загальний рівень благополуччя молоді.

Питання фінансової нестабільності також посіло чільне місце серед факторів, що негативно впливають на соціальне самопочуття опитаних студентів. Більшість респондентів обрали варіанти «часто» та «майже завжди» при оцінці тривожності через матеріальну незахищеність у період війни. Це вказує на те, що економічний контекст є невід'ємною частиною соціальної вразливості, особливо для тих, хто поєднує навчання з роботою. Фінансова тривожність обмежує можливості студента щодо планування майбутнього та створює додатковий тягар на його психоемоційну сферу.

Особливу увагу привертає вплив інформаційного простору, адже новини про війну «майже завжди» заважають зосередитися на навчанні 48% опитаних. Постійний моніторинг новинних стрічок стає формою нав'язливої поведінки, яка хоч і створює ілюзію контролю, насправді лише поглиблює дезорієнтацію.

Це призводить до зниження академічної успішності та втрати інтересу до освітнього процесу як такого. Соціальна діагностика фіксує тут прямий зв'язок між інтенсивністю споживання воєнного контенту та відчуттям безпорадності перед навчальними викликами.

Проблема соціальної ізоляції та браку живого спілкування також знайшла своє відображення у відповідях студентів НУБіП на четверте запитання анкети. Попри перебування в академічній групі, багато хто відчуває дефіцит якісної міжособистісної взаємодії через дистанційний або змішаний формат навчання. Брак живого контакту посилює почуття самотності та відчуженості, що є критичним фактором для соціального благополуччя в юнацькому віці. Соціальна робота у цьому напрямі має бути орієнтована на відновлення горизонтальних зв'язків між студентами для взаємної підтримки.

Цікавим виявився показник дискомфорту при перебуванні в натовпі, що може свідчити про розвиток ознак соціальної тривожності або наслідки пережитого стресу. Більше третини вибірки вказали на рідкісні або часті прояви такого стану, що обмежує їхню участь у масових заходах університету. Це спостереження є важливим для організації виховної роботи, адже вимагає створення менших, «камерних» форматів взаємодії. Почуття безпеки у публічному просторі стає дефіцитним ресурсом, який потребує відновлення через спеціальні адаптаційні заходи.

Труднощі з плануванням майбутнього навіть на короткий термін (місяць) підтвердили 62% респондентів, що є ознакою «вкороченої часової перспективи». Війна руйнує здатність молоді до цілепокладання, що є базовою умовою успішної соціалізації та професійного становлення. Студенти живуть у режимі виживання, що негативно позначається на їхній здатності інвестувати зусилля у довгострокові освітні проєкти. Соціальна допомога у цьому контексті має бути спрямована на повернення суб'єктивного відчуття контролю над власним життям.

Високий запит на навички самодопомоги при стресі був зафіксований у відповідях на сьоме твердження нашої авторської анкети. Більшість студентів

відкрито визнають, що їм бракує дієвих інструментів для регуляції власного емоційного стану в критичних ситуаціях. Це свідчить про високий рівень усвідомленості проблеми, але одночасно і про беспорядність перед її масштабами. Такий результат є прямим методичним обґрунтуванням для розробки тренінгових занять із резильєнтності в межах нашого проєкту.

Дефіцит інформації про те, де саме можна отримати соціальну допомогу, став неочікуваним висновком діагностичного етапу дослідження. Попри наявність відповідних структур в університеті, частина студентів відчуває інформаційний вакуум щодо конкретних механізмів підтримки. Це вказує на необхідність посилення комунікаційної стратегії соціальних служб закладу вищої освіти серед студентської молоді. Своєчасне інформування може стати першим кроком до зниження рівня тривожності та підвищення соціальної захищеності респондентів.

Друга частина аналізу результатів авторської анкети зосереджена на виявленні внутрішніх ресурсів стійкості та оцінці рівня соціальної підтримки, яку студенти отримують у стінах НУБіП. Якщо перші десять запитань фіксували деструктивний вплив війни, то наступні блоки (пункти 11–20) дозволяють оцінити адаптивний потенціал молоді. Відповіді на ці запитання є ключовими для розуміння того, на які саме чинники може опиратися фахівець соціальної роботи при побудові корекційної програми. Отримані дані демонструють складну картину між суб'єктивною вірою у власні сили та реальним відчуттям безпеки в освітньому просторі.

Аналіз відповідей на одинадцять тверджень показав, що понад 40% студентів зберігають впевненість у своїй здатності знайти вихід із кризових ситуацій. Це свідчить про наявність базового оптимізму та життєстійкості, які є фундаментом для соціального виживання в екстремальних умовах. Високий бал за цим показником корелює з успішною адаптацією, оскільки віра у власну суб'єктність допомагає долати стан беспорядності. Проте для іншої частини вибірки цей ресурс залишається дефіцитним, що вимагає втручання з метою зміцнення їхньої самооцінки та вольових якостей.

Найвищі показники серед усіх категорій анкети отримав пункт щодо підтримки з боку родини та друзів, що підкреслює пріоритетність мікросоціального середовища. Майже 75% опитаних зазначили, що «майже завжди» або «часто» відчують допомогу від близьких людей у складні моменти. Це підтверджує роль сім'ї як головного «буфера» проти стресу, що компенсує дефіцит стабільності у зовнішньому світі. У соціальній роботі цей ресурс необхідно використовувати як опору для відновлення емоційного стану студента через зміцнення його соціальних зв'язків.

Питання щодо навчання в університеті як фактора стабільності виявило неоднозначні результати серед досліджуваної групи студентів НУБіП. Для третини респондентів освітній процес дійсно став острівцем нормальності, який дозволяє відволіктися від воєнних реалій та структурувати свій день. Водночас інша частина молоді сприймає академічне навантаження як додатковий стресогенний фактор, що посилює їхню загальну втому. Це вказує на необхідність гнучкого підходу до організації навчання, де соціальна підтримка інтегрована безпосередньо у взаємодію з викладацьким складом.

Волонтерська діяльність та допомога іншим як спосіб самопомогі практикується лише 15% респондентів на регулярній основі. Попри загальнонаціональний тренд на волонтерство, значна частина студентства залишається соціально пасивною через виснаження власних емоційних ресурсів. Ті ж студенти, які залучені до допомоги ЗСУ чи внутрішньо переміщеним особам, відзначають значне покращення власного морального стану та відчуття корисності. Стимулювання волонтерських ініціатив в університеті може стати дієвим інструментом підвищення соціального благополуччя для всієї академічної спільноти.

Надзвичайно високий запит був зафіксований щодо бажання відвідати спеціалізовані тренінги з резильєнтності та психосоціальної стійкості. Понад 80% опитаних висловили готовність брати участь у таких заходах. Молодь усвідомлює брак знань щодо управління стресом і активно шукає можливості для отримання практичних навичок самозбереження. Такий результат є прямим

сигналом для адміністрації та соціальних служб університету щодо розширення спектру соціально-педагогічних послуг.

Оцінка ролі соціальних заходів у НУБіП показала, що культурні та спортивні події допомагають відволіктися від негативних думок лише половині опитаних. Студенти відзначають, що в умовах війни формат дозвілля має бути змістовним та емпатичним, уникаючи надмірної розважальності, яка може дисонувати з реальністю. Важливо розвивати такі форми соціальної активності, які б сприяли емоційному розвантаженню та створювали відчуття єдності. Це дозволить перетворити дозвіллєву діяльність на потужний інструмент соціальної терапії та підтримки ментального здоров'я.

Рівень відчуття безпеки в приміщеннях університету виявився помірним, що напряду пов'язано з наявністю та облаштуванням укриттів під час повітряних тривог. Студенти високо цінують зусилля закладу щодо забезпечення фізичного захисту, проте загальна атмосфера небезпеки все одно впливає на сприйняття простору. Відчуття безпеки є базовою передумовою для успішного засвоєння знань, тому соціальна робота має включати моніторинг безпекового середовища. Стабільний фізичний простір сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності, про яку ми говорили у попередніх розділах.

Знання про те, до кого звернутися за допомогою в університеті, продемонстрували близько 60% опитаних, що вказує на певні прогалини в інформуванні. Хоча більшість знає про існування кураторів або соціальних служб, механізм отримання конкретної психосоціальної підтримки залишається для багатьох незрозумілим. Підвищення прозорості та доступності таких послуг є необхідним кроком для покращення показників соціального благополуччя. Це дозволить студентам відчувати себе захищеними не лише формально, а й реально, маючи чіткий алгоритм дій у кризі.

Завершальний пункт анкети щодо здатності ефективно відпочивати попри війну виявив найнижчі бали, що вказує на стан хронічної втоми молоді. Студенти відчують провину за відпочинок або просто не можуть відключитися від тривожних думок навіть під час сну чи перерв. Вміння якісно

відновлювати сили є ключовим елементом резильєнтності, якого сучасне студентство потребує найбільше. Таким чином, результати авторської анкети повністю розкривають структуру соціального самопочуття студентів НУБіП, підтверджуючи необхідність цілеспрямованої соціальної підтримки.

Отже, у межах проведеного дослідження за допомогою шкали Ч. Спілбергера та нашої авторської анкети було виявлено критично високий рівень як ситуативної (52,4%), так і особистісної (64,3%) тривожності серед студентів НУБіП України. Аналіз показників соціального благополуччя зафіксував переважання середнього рівня адаптованості (59,5%), що свідчить про вичерпання внутрішніх ресурсів молоді під тиском воєнних чинників. Ми підтвердили першу емпіричну гіпотезу про наявність зв'язку між зростанням тривожності та зниженням якості соціального функціонування. Отримані результати доводять, що хронічна тривожність є фактором, який руйнує соціальне благополуччя особистості, що обґрунтовує необхідність впровадження спеціалізованої соціально-профілактичної програми.

Висновки до 2 розділу

У межах підрозділу 2.1 було обґрунтовано вибір діагностичного інструментарію та сформовано емпіричну базу дослідження, до якої увійшли 42 студенти НУБіП України віком від 17 до 21 року. Організаційний етап передбачав поєднання стандартизованої шкали тривожності Ч. Спілбергера та нашої авторської анкети, що дозволило комплексно оцінити як емоційний стан, так і рівень соціального благополуччя молоді. Застосований методичний підхід забезпечив об'єктивність збору даних та створив надійне підґрунтя для подальшого статистичного аналізу виявлених психосоціальних особливостей. Визначений алгоритм дослідження дозволив чітко розмежувати ситуативні реакції студентів на стрес від їхніх стійких особистісних характеристик в умовах воєнного стану.

Результати аналізу підрозділу 2.2 засвідчили домінування високого рівня особистісної (64,3%) та ситуативної (52,4%) тривожності, що вказує на стан глибокого психоемоційного напруження студентської молоді. Виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень соціального благополуччя, при якому внутрішні ресурси адаптації перебувають у стані поступового виснаження через побутову та фінансову нестабільність. Ми підтвердили першу емпіричну гіпотезу, зафіксувавши зв'язок між тривожністю та здатністю до успішного соціального функціонування. Дані доводять, що тривожність виступає базовим деструктивним чинником, який перешкоджає ефективній соціалізації та академічній самореалізації студентів під час війни.

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволило констатувати гострий запит студентства на отримання навичок резильєнтності та посилення соціально-педагогічної підтримки в університетському середовищі. Підтвердження ключової гіпотези про негативний вплив тривожності на соціальне благополуччя створює фактологічну основу для переходу від констатації проблем до їх активного вирішення. Виявлені тенденції вказують на те, що самостійне подолання стресу для більшості студентів є ускладненим, що потребує впровадження спеціалізованих технологій соціальної роботи. Таким чином, результати другого розділу є емпіричним обґрунтуванням для розробки та апробації програми тренінгових занять, спрямованих на зменшення тривожності студентів в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

ПРОЄКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1. Розробка та оцінка ефективності соціально-профілактичної програми «Соціальна резильєнтність молоді»

Соціально-профілактична програма «Соціальна резильєнтність молоді» була розроблена нами як відповідь на гостру потребу студентства у стабілізації емоційного стану під час війни. В основу програми покладено концепцію резильєнтності, яка розглядається не просто як витривалість, а як здатність особистості до позитивної адаптації після пережитих потрясінь. Метою нашої роботи стало формування у студентів НУБіП практичних навичок стресостійкості, що дозволяють мінімізувати прояви тривожності та зміцнити внутрішній ресурс. Програма орієнтована на комплексну трансформацію поведінки, де кожне заняття поступово вибудовує систему захисту від деструктивного впливу зовнішнього середовища (Дод. В).

Перший модуль програми присвячений створенню безпечного комунікативного простору, що є фундаментом для подальшої групової роботи. Під час заняття «Територія стійкості» учасники знайомляться з феноменом резильєнтності через метафору пружини, яка здатна відновлювати форму після тиску. Використання вправи «Мій ресурсний герб» дозволяє студентам візуалізувати свої сильні сторони, такі як підтримка родини, хобі чи особисті мрії. На цьому етапі фахівець зміщує фокус уваги молоді з обговорення травматичних подій на пошук існуючих опор, що значно знижує первинний опір та тривогу.

Другий етап реалізації програми зосереджений на глибокому опрацюванні механізмів виникнення тривожних станів та їх диференціації. На занятті «Приборкання стихії» студенти вчаться розрізняти конструктивну тривогу, що виконує захисну функцію, та деструктивну, яка паралізує

діяльність. Для купірування гострих нападів страху учасники опановують техніку «Заземлення 5-4-3-2-1», яка повертає увагу до об'єктивної реальності через органи чуття. Окремим важливим блоком є вправа «Екран новин», де студенти власноруч розробляють правила інформаційної гігієни для зменшення щоденного реактивного стресу (Дод. В).

Третій модуль спрямований на відновлення зв'язку між емоційним станом та тілесними реакціями, що є критично важливим в умовах частих повітряних тривог. У межах заняття «Тіло як опора» студенти вивчають природу м'язових затисків, які виникають як автоматична відповідь на хронічний стрес. Практичне засвоєння прогресивної релаксації за Джекобсоном допомагає учасникам навчитися свідомо знімати фізичну напругу через почергове напруження та розслаблення м'язів. Застосування методу «квадратного дихання» дозволяє студентам швидко стабілізувати серцебиття та повернути ясність мислення безпосередньо у моменти небезпеки.

Четверте заняття програми «Коло підтримки» присвячене аналізу та зміцненню соціальних зв'язків, які часто руйнуються в умовах тривалої ізоляції. За допомогою вправи «Карта соціальних мереж» респонденти візуалізують коло осіб та інституцій, до яких вони можуть звернутися за допомогою у скрутну хвилину. Рольові ігри дозволяють студентам подолати внутрішній бар'єр «соціальної впевненості» та усвідомити, що просити про допомогу — це прояв сили, а не слабкості. Це сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття безпеки, оскільки студент перестає відчувати себе самотнім перед обличчям глобальних викликів війни (Дод. В).

П'ятий модуль програми вирішує проблему «вкороченої часової перспективи», яка характерна для молоді у стані хронічної тривоги. Заняття з когнітивної адаптації вчить учасників мистецтву планування у часи повної невідомості, повертаючи їм відчуття суб'єктності. Через техніку «Маленькі кроки» студенти складають короткострокові плани на 24 години, обов'язково включаючи в них приємні та контрольовані дрібниці. Такий підхід допомагає

зрозуміти, що навіть у хаотичному світі людина здатна керувати своїм днем, що є потужним антидотом проти вивченої безпорадності.

Завершальний етап програми передбачає систематизацію отриманого досвіду та інтеграцію нових знань у щоденну життєдіяльність. Під час заняття «Мій особистий протокол стійкості» кожен учасник створює індивідуальну карту самодопомоги, яка містить перелік найбільш дієвих для нього технік. Вправа «Лист собі в майбутнє» виконує роль глибокої рефлексії, дозволяючи студенту зафіксувати свої успіхи та зміни у світосприйнятті. Фінальне анкетування зворотного зв'язку демонструє рівень задоволеності програмою та готовність використовувати набуті навички резильєнтності у подальшому житті.

Структура програми побудована за принципом поступового розширення ресурсного поля студента: від внутрішніх сил до соціальної підтримки та планування майбутнього. Кожне заняття тривалістю дві години поєднує в собі теоретичний мінімум та інтенсивне практичне відпрацювання вправ. Використання мультимедійного супроводу та методичних карток «Мій план стійкості» робить процес навчання інтерактивним та наочним. Груповий формат роботи забезпечує ефект співпричетності, що сам по собі є потужним терапевтичним чинником у боротьбі з тривожністю (Дод. В).

Важливою особливістю програми є її адаптивність до умов воєнного стану, що проявляється у простоті та доступності запропонованих технік. Ми свідомо уникали складних психотерапевтичних конструкцій, віддаючи перевагу методам, які студент може застосувати самостійно в укритті чи під час навчання. Соціально-профілактичний ефект досягається не лише через зниження симптомів тривоги, а й через зміну ставлення до викликів долі. Учасники припиняють бути пасивними спостерігачами своїх страхів, стаючи активними архітекторами власної психологічної стійкості та благополуччя.

Реалізація програми «Соціальна резильєнтність молоді» в НУБіП показала, що організована соціальна робота здатна суттєво пом'якшити наслідки воєнного стресу. Студенти, які пройшли повний курс,

продемонстрували здатність до більш зваженого прийняття рішень та покращення якості комунікації з однолітками. Засвоєння мінімум п'яти технік саморегуляції забезпечує молодій людині «тривожну валізку» психологічних інструментів на майбутнє. Це підтверджує доцільність впровадження програми як стабільного елементу системи соціального виховання та підтримки у вищих навчальних закладах.

Наукова новизна такого підходу полягає у поєднанні соціальної профілактики з розвитком особистісної автономії студента в екстремальних обставинах. Ми довели, що навіть за умов зовнішньої загрози, формування резильєнтності дозволяє зберегти когнітивну ефективність та соціальну активність молоді. Програма виступає не лише як засіб психологічного розвантаження, а й як інструмент соціального будівництва, що зміцнює громаду університету. Кожен випускник курсу стає носієм культури стійкості, поширюючи позитивні копінг-стратегії у своєму найближчому оточенні.

Після завершення всіх шести модулів тренінгу «Соціальна резильєнтність молоді» нами було проведено повторне діагностування за тією ж методикою Ч. Спілбергера, що і при первинній діагностиці. Це дало змогу зафіксувати реальні зрушення в емоційному стані студентів та оцінити, наскільки запропоновані техніки саморегуляції вплинули на їхню здатність справлятися з актуальним стресом. Отримані дані було згруповано та порівняно з первинними показниками для виявлення статистичної значущості проведеної соціально-профілактичної роботи. Результати наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняльна динаміка рівнів ситуативної тривожності студентів НУБіП до і після впровадження програми за Шкалою тривожності Ч. Спілбергера (STAI), n=42

Рівень тривожності	До програми: осіб / %	Після програми: осіб / %	Динаміка: осіб / %
Низький	5 (11,9%)	12 (28,6%)	+7 (+16,7%)
Помірний	15 (35,7%)	22 (52,4%)	+7 (+16,7%)
Високий	22 (52,4%)	8 (19,0%)	-14 (-33,4%)
Усього	42 (100%)	42 (100%)	—

Аналіз даних табл. 3.1 свідчить про суттєві позитивні зміни в емоційному стані студентів після проходження програми. Найбільш показовим є різке скорочення групи з високим рівнем ситуативної тривожності – з 52,4% до 19,0%, що означає вихід чотирнадцяти осіб із зони гострого стресу. Це підтверджує, що засвоєні техніки «заземлення» та дихальні вправи допомогли студентам опанувати механізми швидкого реагування на тривожні події. Таке суттєве зниження критичних показників є головним індикатором ефективності проведених занять у межах нашого проєкту.

Паралельно ми спостерігаємо помітне зростання кількості студентів із низьким рівнем тривожності, показник яких збільшився на 16,7%. Якщо до початку тренінгу лише 5 осіб почувалися відносно спокійно, то після навчання їх кількість зросла до 12. Це свідчить про те, що програма допомогла частині респондентів не лише знизити стрес, а й сформувати стійкий стан внутрішньої рівноваги. Такі результати є вкрай важливими для загального оздоровлення соціального клімату в академічній групі та підвищення продуктивності навчання.

Група з помірним рівнем тривожності також продемонструвала кількісне зростання, ставши найбільшою категорією після завершення програми (52,4%). Це відбулося переважно за рахунок переходу студентів із «високого» рівня у менш інтенсивний «помірний» стан. Такий перехід ми розцінюємо як позитивний результат, адже повне усунення тривожності в умовах війни є неможливим і навіть небезпечним для виживання. Помірний рівень тривожності є адекватною реакцією, яка мобілізує ресурси особистості, не паралізуючи її волю та здатність до дій.

Позитивна динаміка у показниках ситуативної тривожності свідчить про те, що студенти почали активніше використовувати інструменти самопомогли у повсякденному житті. Під час фінального обговорення багато учасників зазначили, що тепер під час повітряних тривог вони відчувають менше паніки завдяки знанню алгоритмів стабілізації. Це безпосередньо впливає на їхнє

відчуття безпеки в університетському просторі та здатність продовжувати навчальну діяльність. Можна стверджувати, що програма допомогла трансформувати хаотичний страх у контрольований стан обережності.

Результати повторної діагностики також вказують на те, що груповий формат роботи сприяв зниженню відчуття соціальної ізоляції. Можливість розділити свої переживання з однолітками та побачити аналогічні реакції в інших допомогла студентам знизити суб'єктивну значущість стресорів. Коли тривожність перестає бути індивідуальною та «прихованою», вона втрачає свою руйнівну силу над особистістю. Це відобразилося у тому, що студенти стали більш відкритими до комунікації та швидше повертаються до норми після емоційних сплесків.

Варто зауважити, що 19,0% респондентів, які залишилися на високому рівні тривожності, потребують подальшої, можливо, індивідуальної підтримки. Проте навіть у цій групі спостерігалось зниження середнього балу в межах рівня, що вказує на часткову ефективність втручання. Для цих студентів фактори війни виявилися надто інтенсивними, або їхні особистісні ресурси потребують довшого часу для відновлення. Тим не менш, загальна тенденція до зниження напруженості у вибірці є беззаперечною та статистично значущою.

Ефективність програми «Соціальна резильєнтність молоді» у контексті ситуативної тривожності підтверджується також якісними змінами у поведінці студентів під час занять. Якщо на перших зустрічах панувала напружена тиша та скутість, то на завершальних етапах учасники демонстрували вищий рівень емоційної лабільності та гумору. Здатність до іронії та підтримки інших є ознакою виходу із «режиму виживання» у режим адаптивного функціонування. Це є додатковим підтвердженням того, що ми обрали вірний вектор соціально-профілактичної роботи.

Наступним етапом нашого аналізу є оцінка змін у показниках особистісної тривожності, яка, на відміну від ситуативної, відображає більш стійку схильність індивіда сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Оскільки особистісна тривожність є стабільною рисою характеру, її корекція

потребує більш глибокого та тривалого соціально-педагогічного впливу, ніж робота з актуальним стресом. Повторне тестування після завершення програми «Соціальна резильєнтність молоді» дозволило з'ясувати, чи вдалося нам змінити саму установку студентів на сприйняття життєвих викликів. Порівняння результатів до та після впровадження програми за цією шкалою дає змогу оцінити глибинну ефективність нашої методики у довгостроковій перспективі. Результати наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльна динаміка рівнів особистісної тривожності студентів НУБіП до і після впровадження програми за Шкалою тривожності Ч. Спілбергера (STAI), n=42

Рівень тривожності	До програми: осіб / %	Після програми: осіб / %	Динаміка: осіб / %
Низький	3 (7,1%)	6 (14,3%)	+3 (+7,2%)
Помірний	12 (28,6%)	24 (57,1%)	+12 (+28,5%)
Високий	27 (64,3%)	12 (28,6%)	-15 (-35,7%)
Усього	42 (100%)	42 (100%)	—

Аналіз даних табл. 3.2 демонструє позитивну динаміку навіть у такому інертному показнику, як особистісна тривожність, що свідчить про високу результативність програми. Найбільш значущим результатом є суттєве зменшення кількості студентів із високим рівнем тривожності – з 64,3% до 28,6%. Це означає, що п'ятнадцять осіб змогли переглянути свої внутрішні установки та знизити загальну схильність до тривожного реагування на зовнішні події. Така трансформація свідчить про те, що робота з когнітивними ресурсами та часовою перспективою принесла свої плоди, зміцнивши внутрішній стрижень особистості.

Група з помірним рівнем особистісної тривожності зросла вдвічі, охопивши 57,1% від усієї вибірки респондентів після завершення нашого тренінгового курсу. Таке масове переміщення студентів із високого рівня до помірного є свідченням стабілізації їхнього психоемоційного стану та формування нових копінг-стратегій. Помірний рівень особистісної тривожності

в сучасних умовах можна вважати оптимальним, оскільки він забезпечує необхідну пильність без виснаження психічного ресурсу. Це підтверджує нашу тезу про те, що соціальна резильєнтність допомагає адаптуватися до реальності, а не ігнорувати її загрози.

Показник низького рівня особистісної тривожності також продемонстрував позитивну тенденцію, збільшившись із 7,1% до 14,3% серед опитаних студентів. Хоча приріст тут менш масштабний, ніж у ситуативній тривожності, він є надзвичайно цінним, оскільки відображає якісну перебудову світосприйняття окремих осіб. Для цих студентів програма стала поштовхом до глибокого усвідомлення власних сил та можливостей контролю над своїм життям навіть у хаосі війни. Зростання цієї групи вдвічі вказує на те, що запропоновані нами методи мають потенціал для формування високої стресостійкості.

Ефективність програми у зниженні особистісної тривожності пояснюється акцентом на розвитку саморегуляції та зміцненні соціальних зв'язків усередині групи. Студенти вчилися не лише дихати у стресі, а й аналізувати свої думки, розпізнавати когнітивні викривлення та будувати плани на майбутнє. Це призвело до того, що ситуації, які раніше здавалися катастрофічними, почали сприйматися як складні, але розв'язувані завдання. Саме зміна внутрішнього ставлення до труднощів стала ключовим фактором зниження загального рівня тривожності як риси особистості.

Порівнюючи динаміку, ми бачимо, що кількість осіб із високим рівнем тривожності скоротилася на 35,7%, що є вражаючим показником для короткострокової програми. Це доводить, що соціально-педагогічний вплив може бути ефективним інструментом корекції навіть стійких індивідуально-психологічних особливостей молоді. Важливо, що такі зміни відбулися на тлі триваючих бойових дій, що робить отримані результати ще більш вагомими для науки. Програма «Соціальна резильєнтність молоді» довела свою здатність виступати «щитом» для психіки студента в екстремальних умовах.

Зменшення частки високого рівня особистісної тривожності безпосередньо впливає на академічну успішність та соціальну активність студентства НУБіП. Студенти, які перейшли до помірному рівня, демонструють більшу готовність до співпраці, участі у волонтерських проєктах та якісного засвоєння навчального матеріалу. Відсутність постійного фонового страху звільняє когнітивні ресурси для творчості та саморозвитку, що є критично важливим для майбутніх фахівців. Соціальна профілактика, таким чином, виходить за межі простої підтримки, стаючи інструментом збереження людського капіталу.

Проте залишається 28,6% студентів, чий рівень особистісної тривожності залишився високим, що вказує на складність та багатогранність проблеми. Для цієї категорії респондентів війна стала фактором, що зачепив глибокі пласти особистості, які потребують тривалішої терапевтичної підтримки. Тим не менш, той факт, що понад третина групи змогла змінити свій статус на краще, свідчить про вірність обраної нами стратегії. Ми розцінюємо ці 12 осіб як групу особливої уваги для подальшої індивідуальної роботи соціальних служб університету.

Статистичні дані табл. 3.2 красномовно свідчать про те, що соціальна резильєнтність може бути успішно сформована через цілеспрямоване навчання. Кожне заняття програми працювало на те, щоб зменшити суб'єктивне відчуття загрози та підвищити віру у власну ефективність. Результатом стало не просто тимчасове заспокоєння, а переформатування особистісного підходу до життя в умовах невизначеності. Це дозволяє нам стверджувати, що програма виконала своє завдання щодо стабілізації фундаментальних характеристик емоційної сфери студентів.

Аналіз динаміки особистісної тривожності повністю підтверджує ефективність розробленої нами соціально-профілактичної програми. Ми зафіксували реальний перехід студентів від пасивної тривожності до активної адаптивності та соціальної стійкості. Отримані цифри є науковим

підтвердженням того, що системна соціальна робота в університеті здатна протистояти деструктивному впливу воєнного часу.

Наступним логічним етапом нашого аналізу стало порівняння показників соціального благополуччя студентів до та після впровадження програми «Соціальна резильєнтність молоді». Оскільки авторська анкета охоплює широке коло питань – від суб'єктивного відчуття безпеки до задоволеності соціальними зв'язками – ці дані дозволяють оцінити комплексний ефект соціально-педагогічного втручання. Ми припустили, що зниження рівня тривожності, зафіксоване попередніми методиками, має прямо відобразитися на підвищенні загального рівня благополуччя респондентів. Результати повторного опитування було систематизовано та представлено у порівняльній табл. 2.3 для наочної демонстрації отриманої динаміки.

Таблиця 3.3

**Динаміка рівнів соціального благополуччя студентів НУБіП за
Авторською анкетой «Оцінка соціального благополуччя студентів в
умовах війни» (n=42)**

Рівень соціального благополуччя	До програми: осіб / %	Після програми: осіб / %	Динаміка: осіб / %
Високий	6 (14,3%)	15 (35,7%)	+9 (+21,4%)
Середній	25 (59,5%)	23 (54,8%)	-2 (-4,7%)
Низький	11 (26,2%)	4 (9,5%)	-7 (-16,7%)
Усього	42 (100%)	42 (100%)	—

Результати, представлені в табл. 3.3, свідчать про суттєве якісне покращення суб'єктивного сприйняття соціального життя студентами після проходження тренінгу. Кількість респондентів із високим рівнем соціального благополуччя зросла більш ніж удвічі – з 14,3% до 35,7%, що є надзвичайно позитивним показником. Це означає, що п'ятнадцять студентів тепер оцінюють своє становище в університеті та суспільстві як стабільне, безпечне та перспективне. Такий стрибок підтверджує, що розвиток резильєнтності безпосередньо конвертується у відчуття життєвої успішності та задоволеності.

Особливо важливою є позитивна тенденція у групі з низьким рівнем благополуччя, чисельність якої скоротилася з 26,2% до критичного мінімуму в 9,5%. Сім студентів, які раніше відчували соціальну апатію та незахищеність, змогли вийти з цього пригніченого стану завдяки отриманій підтримці. Це свідчить про те, що програма спрацювала як ефективний засіб реабілітації для найбільш вразливої категорії молоді, що перебувала в зоні ризику дезадаптації. Зменшення частки «неблагополучних» відповідей вказує на відновлення віри студентів у можливість контролювати власне життя.

Середній рівень соціального благополуччя залишився домінуючим (54,8%), проте його внутрішня структура зазнала суттєвих позитивних трансформацій. Хоча кількісно ця група дещо зменшилася за рахунок переходу частини студентів до «високого» рівня, загальний бал у межах категорії помітно зріс. Більшість студентів тепер тяжіють до верхньої межі середнього рівня, що вказує на формування міцного «запасу міцності» перед майбутніми викликами. Це підтверджує стабілізуючий ефект програми, яка допомогла молоді знайти баланс між реаліями війни та особистими планами.

Аналіз відповідей за окремими блоками анкети показав, що найбільше зростання відбулося у питаннях, що стосуються оцінки соціальної підтримки та взаємодопомоги. Студенти почали вище оцінювати роль університетського середовища та друзів у своєму житті, що стало прямим результатом групової роботи на тренінгу. Відчуття «я не один у цій біді» стало потужним ресурсом, який підняв загальний інтегрований показник благополуччя. Соціальна резильєнтність виявилася тісно пов'язаною зі здатністю студента інтегруватися в активну групову комунікацію.

Покращення показників благополуччя також корелює із засвоєнням навичок короткострокового планування, які ми відпрацьовували у когнітивному модулі. Суб'єктивне відчуття благополуччя зросло у тих студентів, які навчилися бачити «маленькі перемоги» у своєму щоденному розкладі. Раніше невизначеність майбутнього викликала параліч діяльності, а тепер студенти сприймають поточні завдання як частину свого шляху до

успіху. Це доводить, що благополуччя в умовах війни значною мірою залежить від внутрішньої здатності структурувати свій життєвий простір.

У блоці питань про безпеку було зафіксовано зростання впевненості студентів у власних силах під час непередбачуваних ситуацій. Хоча об'єктивні загрози війни нікуди не зникли, суб'єктивна оцінка здатності з ними впоратися (резильєнтність) значно підвищилася. Це призвело до того, що студенти перестали сприймати кожен виклик як катастрофу, що автоматично підвищило їхній бал за шкалою соціального комфорту. Таким чином, ми спостерігаємо трансформацію пасивного очікування небезпеки в активну позицію готовності до дій.

Важливо відзначити, що зростання благополуччя відбулося на тлі реального зниження тривожності, яке ми описували в попередніх параграфах. Звільнення психічної енергії від постійної боротьби зі страхом дозволило студентам переспрямувати її на зміцнення соціальних позицій. Вони стали більш відкритими до волонтерства, навчання та неформального спілкування, що є невід'ємними складниками високого рівня благополуччя. Програма «Соціальна резильєнтність молоді» виступила каталізатором цих позитивних процесів, активізувавши приховані ресурси особистості.

Група студентів (9,5%), яка залишилася на низькому рівні благополуччя, здебільшого збігається з тими, у кого збереглася висока особистісна тривожність. Для них соціальне середовище все ще залишається джерелом стресу, а внутрішні ресурси потребують тривалішої інкубації для відновлення. Тим не менш, якісний аналіз їхніх анкет показує, що навіть у них з'явилися перші паростки надії на покращення ситуації. Це вказує на те, що вектор змін задано вірно, хоча швидкість адаптації у кожного індивіда є глибоко специфічною.

Зростання показників за авторською анкетною підтверджує, що наша соціально-профілактична робота мала комплексний характер і торкнулася різних сфер життя. Студенти НУБіП продемонстрували високу здатність до навчання та відгук на запропоновані методи підтримки. Ми бачимо, що

соціальне благополуччя молоді під час війни - є величина, якою можна і треба керувати через спеціальні програми стійкості. Отримані дані дають нам повне право вважати етап впровадження програми успішно реалізованим та результативним.

Підсумовуючи результати за анкетуванням, можна констатувати формування у студентів нової моделі поведінки, орієнтованої на збереження ментального здоров'я. Більшість учасників проєкту тепер володіють «інструментарієм стійкості», що робить їхнє соціальне благополуччя менш залежним від випадкових зовнішніх факторів. Це є головною перемогою нашої програми, адже ми забезпечили молодь навичками, які будуть актуальними протягом усього періоду війни. Перехід від «виживання» до «благополуччя» став реальністю для більшої частини досліджуваної нами вибірки.

Отримані цифрові показники дозволяють нам стверджувати, що програма «Соціальна резильєнтність молоді» є валідним та ефективним інструментом соціальної профілактики. Ми зафіксували не просто випадкові коливання настрою, а стали тенденцію до покращення якості соціального життя студентів НУБіП. Кожен відсоток зростання у групі «високого рівня» – це реальна доля молодої людини, яка знайшла сили рухатися далі. Такий результат надихає на подальше розширення практики використання подібних програм у закладах вищої освіти України.

На завершальному етапі аналізу результатів нашого дослідження необхідно здійснити перевірку другої емпіричної гіпотези, яка передбачала, що впровадження спеціалізованої програми сприятиме зниженню тривожності та зміцненню ресурсів резильєнтності. Для наукового обґрунтування цього припущення ми використовуємо метод порівняння середніх значень (арифметичного середнього) за кожним показником до та після експериментального впливу. Такий підхід дозволяє вийти за межі простого розподілу за рівнями та побачити реальну амплітуду змін у загальному стані всієї вибірки студентів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Зведена динаміка середніх показників рівня тривожності та соціального благополуччя студентів (n=42)

Показник (шкала / анкета)	Середній бал (До)	Середній бал (Після)	Різниця (Δ)	Вплив на стан
Ситуативна тривожність	48,2	35,4	-12,8	Значне зниження
Особистісна тривожність	51,6	42,1	-9,5	Помірне зниження
Соціальне благополуччя	44,7	58,3	+13,6	Значне зростання

Дані табл. 3.4 наочно демонструють позитивний зсув за всіма векторами нашого дослідження, що є вагомим статистичним доказом дієвості програми. Найбільш динамічним виявився показник ситуативної тривожності, де середній бал знизився на 12,8 одиниці, що свідчить про успішне опанування студентами технік емоційної саморегуляції. Зростання середнього балу соціального благополуччя на 13,6 одиниці підтверджує, що зміцнення внутрішньої стійкості (резильєнтності) прямо веде до покращення якості соціального функціонування. Зменшення особистісної тривожності на 9,5 бала вказує на глибинну корекцію установок молоді, яка стала менш схильною сприймати повсякденні події як непереборні загрози.

Аналізуючи отриману динаміку, ми можемо впевнено констатувати, що реалізація програми «Соціальна резильєнтність молоді» активізувала адаптаційний потенціал студентів НУБіП. Кожен модуль тренінгу поетапно формував у респондентів нові ресурси стійкості, які дозволили трансформувати деструктивну тривожність в конструктивну обережність та впевненість. Ми бачимо, що позитивні зміни відбулися не лише на рівні окремих осіб, а й у всій групі загалом, що підкреслює універсальність розробленої методики. Таким чином, виявлена статистична різниця між первинним та повторним зрізами є достатньою для остаточного висновку щодо результативності проєкту.

Математичне підтвердження зниження тривожності та одночасне зростання суб'єктивного благополуччя дозволяють нам офіційно визнати другу емпіричну гіпотезу підтвердженою. Нам вдалося довести, що спеціалізована

соціально-профілактична програма дійсно виступає ефективним інструментом підтримки молоді в умовах воєнного стану. Резильєнтність, яку ми розвивали протягом шести занять, стала тим самим фундаментом, на якому вибудовується опірність особистості до психотравмуючих чинників зовнішнього середовища. Отже, гіпотеза про те, що цілеспрямований вплив сприяє зміцненню ресурсів стійкості, знайшла своє повне емпіричне відображення у результатах експерименту.

Важливо підкреслити, що зафіксована динаміка показників має стійкий характер, оскільки вона охоплює як емоційний, так і когнітивно-поведінковий рівні психіки студентів. Підтвердження гіпотези свідчить про те, що соціальна робота в університеті не повинна обмежуватися лише інформуванням, а має включати активні тренінгові форми. Отримані дані дають підстави рекомендувати програму «Соціальна резильєнтність молоді» для широкого впровадження в освітній процес як дієвий засіб профілактики дезадаптації. Ми бачимо, що інвестиція в емоційний інтелект та стресостійкість молоді приносить швидкі та якісні результати навіть у кризові періоди.

Логічним наслідком підтвердження другої гіпотези є розуміння того, що тривожність не є вироком для соціального благополуччя, якщо особистість володіє інструментами самодопомоги. Наша програма допомогла студентам вийти з ролі «жертви обставин» та перейти до позиції «активного суб'єкта» свого життя, що і відобразилося у високих балах за авторською анкетой. Зміцнення ресурсів резильєнтності виступило тим медіатором, який розірвав зв'язок між зовнішнім стресом війни та внутрішньою деструкцією особистості.

Отже, проведений аналіз динаміки показників довів, що запропонована нами модель соціальної профілактики тривожності студентів є життєздатною та ефективною. Ми отримали не просто набір цифр, а реальну картину відновлення соціально-психологічного здоров'я студентської спільноти НУБіП. Підтвердження другої гіпотези закриває емпіричний блок дослідження, фіксуючи успішність переходу від теоретичних розробок до практичних результатів.

3.2. Практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо мінімізації тривожних станів студентів в умовах війни

Успішна апробація нашої авторської соціально-профілактичної програми «Соціальна резильєнтність молоді» та підтвердження її ефективності дозволяють нам сформулювати цілісну систему практичних рекомендацій. Отримані результати продемонстрували, що в умовах воєнного стану традиційні методи соціальної роботи потребують адаптації до нових психологічних реалій студентства. Фахівцям соціальної сфери, які працюють у закладах вищої освіти, необхідно змістити акцент з пасивного консультування на активне формування ресурсів стійкості особистості.

На наш погляд, першочерговим завданням фахівців соціальної сфери є впровадження системи раннього виявлення ознак дезадаптації та критичного рівня тривожності серед студентської молоді. Рекомендується проводити моніторингові зрізи емоційного стану не рідше ніж один раз на семестр, використовуючи валідні психодіагностичні інструменти, подібні до шкали Ч. Спілбергера. Це дозволить вчасно ідентифікувати осіб, які потребують негайного втручання, та запобігти переходу ситуативної тривожності у хронічні форми особистісної деструкції. Своєчасна діагностика є фундаментом для побудови індивідуальних траєкторій соціально-педагогічного супроводу кожного студента в умовах невизначеності.

Організація діяльності соціальних служб університету має базуватися на принципах створення «простору безпеки», де студенти можуть відкрито висловлювати свої переживання без страху засудження. Фахівцям варто ініціювати створення постійно діючих груп взаємопідтримки, де використовувався б досвід групової динаміки для подолання відчуття соціальної ізоляції. Важливо, щоб такі зустрічі мали регулярний характер і поєднували в собі елементи просвітництва та практичного відпрацювання навичок саморегуляції. Саме групова взаємодія стає тим потужним ресурсом,

який допомагає студентам відновити довіру до оточуючого світу та зміцнити соціальне благополуччя.

Вважаємо, що у практичній роботі зі студентами фахівцям соціальної сфери слід активно використовувати когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на переформатування сприйняття стресових ситуацій. Рекомендується навчати студентів методам декатастрофізації думок, що дозволяє знизити ірраціональний страх перед майбутнім та зосередитися на конкретних діях. Важливо навчити молодь розрізняти зони свого впливу та зони, які знаходяться поза їхнім контролем, що суттєво зменшує когнітивне навантаження. Такий підхід допомагає трансформувати загальну тривожність у конструктивний план дій, підвищуючи рівень суб'єктивної впевненості особистості.

Особливу увагу фахівцям варто приділити навчанню студентів технікам експрес-допомоги при гострих стресових реакціях, таких як дихальні вправи та м'язова релаксація. Ці інструменти повинні бути максимально простими та доступними для виконання в будь-яких умовах, зокрема під час перебування в укриттях. Соціальний працівник має донести до кожного студента ідею про те, що володіння власним тілом є першим кроком до відновлення емоційної рівноваги. Регулярні короткі тренінги з опанування фізичних методів саморегуляції мають стати невід'ємною частиною виховної роботи на кожному факультеті.

Нами рекомендується активно інтегрувати в соціально-профілактичну діяльність методи арт-терапії, які дозволяють студентам екологічно відреагувати на приховані травматичні переживання. Використання малювання, колажування або терапевтичного письма допомагає винести внутрішню тривожність на зовнішній носій, роблячи її більш зрозумілою та менш загрозливою. Арт-техніки є особливо ефективними для тих студентів, яким важко вербалізувати свої емоції через високий рівень психологічного захисту. Це дозволяє фахівцям працювати з глибинними пластами особистісної тривожності, не спричиняючи при цьому ретравматизації респондентів.

Фахівцям соціальної сфери необхідно проводити системну роботу з розвитку навичок тайм-менеджменту та короткострокового планування у студентів в умовах воєнного часу. Допомога у структуруванні щоденної рутини є дієвим засобом боротьби з відчуттям хаосу та безпорадності, які часто супроводжують тривожні стани. Створення чітких планів на день або тиждень повертає молодій людині відчуття суб'єктності та контролю над власним життям, що безпосередньо впливає на її благополуччя. Соціальні працівники мають виступати менторами, які допомагають студентам розставляти пріоритети та знаходити ресурси для виконання навчальних завдань.

Важливим аспектом наших рекомендацій є посилення інформаційної грамотності студентів та навчання їх методам «цифрової гігієни» для мінімізації медіа-стресу. Фахівці мають роз'яснювати механізми впливу негативного інформаційного контенту на рівень тривожності та навчати вибору перевірених джерел інформації. Рекомендується створювати пам'ятки та гайди щодо обмеження часу споживання новин, особливо у вечірні години, для збереження якості сну та емоційної стабільності. Зниження інформаційного шуму є необхідною умовою для того, щоб внутрішні ресурси резильєнтності могли ефективно відновлюватися.

Фахівцям слід стимулювати залучення студентів до волонтерської діяльності як потужного антидоту проти соціальної апатії та тривожності. Допомога іншим дозволяє молодій людині відчути свою корисність та значущість, що зміщує фокус із власних страхів на конструктивну соціальну взаємодію. Волонтерство сприяє формуванню нових горизонтальних зв'язків та зміцненню відчуття спільності, що є ключовими факторами соціального благополуччя. Соціальні служби університету мають виступати координаторами, пропонуючи студентам різноманітні форми активності, що відповідають їхнім здібностям та інтересам.

Нами рекомендується налагодити тісну співпрацю між соціальними працівниками, психологами та кураторами академічних груп для створення єдиного підтримуючого середовища. Фахівці соціальної сфери мають

проводити навчальні семінари для викладачів щодо ознак стресу в студентів та методів первинної підтримки в аудиторії. Це дозволить створити багаторівневу систему супроводу, де кожен учасник освітнього процесу розуміє свою роль у збереженні ментального здоров'я молоді. Єдність підходів та вимог сприяє зниженню ситуативної напруги та підвищує рівень довіри студентів до інституції університету.

Окрему увагу фахівцям необхідно приділити роботі з часовою перспективою студентів, допомагаючи їм формувати образи майбутнього навіть у ситуації невизначеності. Використання технік візуалізації майбутньої професійної діяльності та особистих успіхів допомагає підтримувати мотивацію до навчання та життя. Соціальна профілактика має бути спрямована на подолання «презентизму» – зацикленості лише на поточному моменті загрози. Навчання баченню перспектив є одним із найбільш складних, але водночас найбільш ефективних методів зміцнення стратегічної резильєнтності особистості.

Крім того, важливим аспектом діяльності фахівців соціальної сфери є розвиток навичок критичного сприйняття інформації та протидії маніпулятивним впливам у цифровому просторі. Рекомендується проводити для студентів спеціалізовані воркшопи з медіагігієни, де роз'яснюватимуться механізми виникнення панічних настроїв через безконтрольне споживання новин. Фахівці мають навчити молодь створювати власні «інформаційні фільтри» та обмежувати час перебування в соціальних мережах, що безпосередньо знижує рівень ситуативної тривожності. Раціональне ставлення до інформаційного потоку дозволяє зберегти когнітивні ресурси, необхідні для успішного навчання та підтримки ментального здоров'я.

На наше переконання, для мінімізації особистісної тривожності фахівцям доцільно впроваджувати методики роботи з ціннісно-смісловою сферою студента, допомагаючи знаходити нові сенси в умовах кризи. Соціально-педагогічна підтримка має бути спрямована на усвідомлення молодими людьми своєї ролі у відбудові країни та важливості здобуття якісної освіти саме зараз.

Коли студент розуміє вищу мету своєї діяльності, його опірність стресовим чинникам зростає, а страх перед майбутнім трансформується у відповідальність. Формування активної громадянської позиції виступає потужним внутрішнім ресурсом резильєнтності, який стабілізує емоційний стан особистості на тривалий період.

Фахівцям соціальної служби рекомендується активно залучати студентів до волонтерської та громадської діяльності як дієвого способу подолання соціальної апатії. Участь у допомозі іншим дозволяє молодій людині відчувати власну ефективність та значущість, що є критично важливим для зміцнення соціального благополуччя. Соціальна активність зміщує фокус із внутрішніх переживань на реальну допомогу громаді, створюючи відчуття причетності до спільної перемоги. Це сприяє виходу зі стану психологічної ізоляції та формуванню нових горизонтальних зв'язків, які підтримують студента у складні часи.

На нашу думку, у роботі з викладачами та кураторами академічних груп фахівці соціальної сфери мають виступати консультантами з питань створення психологічно комфортного освітнього середовища. Рекомендується розробляти методичні пам'ятки щодо ознак емоційного вигорання студентів та алгоритмів первинної емоційної підтримки під час занять. Педагоги мають розуміти, що гнучкість у дедлайнах та відкритість до діалогу в умовах війни є не ознакою слабкості, а стратегією збереження капіталу знань. Синхронізація зусиль усіх учасників освітнього процесу дозволяє створити «мережу безпеки», яка вчасно підхоплює тривожного студента.

Окремий напрям рекомендацій стосується організації фізичної активності та пропаганди здорового способу життя як базису для психологічної стійкості. Фахівцям варто ініціювати проведення спортивних заходів, занять з йоги або спільних прогулянок, які допомагають знімати м'язову напругу та знижувати рівень кортизолу. Тілесно-орієнтовані практики є фундаментом, на якому вибудовуються вищі рівні психічної саморегуляції, тому їх не варто ігнорувати в соціальній роботі. Здорове тіло швидше відновлюється після стресових

навантажень, забезпечуючи стабільний фон для інтелектуальної та творчої діяльності молоді.

Вважаємо, що фахівцям необхідно приділити увагу розвитку навичок асертивної поведінки у студентів, що дозволяє їм ефективно відстоювати свої межі та потреби. В умовах війни часто виникають конфліктні ситуації в соціальному середовищі, які провокують зростання напруги та відчуття соціального неблагополуччя. Навчання конструктивній комунікації та методам розв'язання суперечок допомагає студентам почуватися більш захищеними у міжособистісних стосунках. Впевненість у своїй здатності домовлятися та захищати власні інтереси значно знижує рівень тривожності в академічному та побутовому середовищах.

Рекомендується впроваджувати елементи тайм-менеджменту та структурування життєвого простору як засіб подолання відчуття хаосу та невизначеності. Фахівці мають навчити студентів мистецтву «малих кроків», де великі та лякаючі цілі розбиваються на конкретні, досяжні щоденні завдання. Це повертає молодій людині відчуття контролю над власним часом і життям, що є базовою потребою для зниження екзистенційної тривожності. Чіткий розпорядок дня та усвідомлене планування відпочинку стають надійними опорами, які дозволяють особистості зберігати цілісність у кризових умовах.

На наш погляд, важливим є створення та постійне оновлення інформаційних куточків та чат-ботів із контактами служб психологічної та соціальної допомоги. Студент повинен мати цілодобовий доступ до інформації про те, куди звернутися у разі різкого погіршення емоційного стану або виникнення соціальних проблем. Наявність таких ресурсів у вільному доступі знижує бар'єр страху перед зверненням за допомогою та формує культуру турботи про власне ментальне здоров'я. Фахівці мають дбати про те, щоб ця інформація була лаконічною, зрозумілою та поданою у сучасному, дружньому до молоді форматі.

Для посилення соціального благополуччя фахівцям варто підтримувати ініціативи студентського самоврядування, спрямовані на творчу самореалізацію

та дозвілля. Організація мистецьких вечорів, дискусійних клубів або кінопереглядів дозволяє студентам переключити увагу з воєнної повістки на естетичні та інтелектуальні переживання. Культурне дозвілля виконує функцію психологічного розвантаження та допомагає відновити здатність отримувати позитивні емоції навіть у складні часи. Це зміцнює емоційний імунітет молоді та робить їхню резильєнтність більш багатогранною та стійкою до тривалих випробувань.

Отже, розроблені нами практичні рекомендації є цілісною системою заходів, спрямованих на комплексне зміцнення ментального та соціального здоров'я молоді. Ці поради базуються на результатах успішної апробації авторської програми та орієнтовані на фахівців соціальних служб, психологів, кураторів та адміністрацію закладів вищої освіти. Впровадження запропонованих підходів дозволить не лише мінімізувати поточні тривожні стани студентів в умовах війни, а й закласти міцний фундамент для їхньої майбутньої соціальної резильєнтності та професійної успішності. Головна цінність цих рекомендацій полягає в їхній практичній спрямованості та здатності трансформувати теоретичні знання у реальні інструменти підтримки кожної молодої людини.

Висновки до 3 розділу

Нами було здійснено розробку, апробацію та оцінку ефективності авторської програми «Соціальна резильєнтність молоді», що базувалася на комплексному поєднанні когнітивно-поведінкових та ресурсних технік. Результати повторної діагностики за методиками Ч. Спілбергера та авторською анкетною зафіксували статистично значуще зниження рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед студентів НУБіП. Зокрема, частка респондентів із високим рівнем тривожності скоротилася на 35,7%, а показник високого соціального благополуччя зріс удвічі, досягнувши позначки 35,7%. Отримані дані дозволили повністю підтвердити емпіричну гіпотезу про те, що

цілеспрямована соціальна профілактика сприяє якісній стабілізації психоемоційного стану молоді в умовах війни.

На основі отриманого практичного досвіду було сформульовано систему рекомендацій для фахівців соціальної сфери, спрямованих на мінімізацію тривожних станів студентства в кризових умовах. Основний акцент у рекомендаціях зроблено на необхідності впровадження травма-інформованого підходу, розвитку навичок саморегуляції та зміцнення горизонтальних зв'язків усередині академічних груп. Спеціалістам пропонується інтегрувати методи арт-терапії, цифрову гігієну та волонтерську діяльність як ключові інструменти формування довгострокової резильєнтності особистості. Системне використання цих підходів дозволяє перетворити університетське середовище на простір безпеки, що стимулює адаптацію та професійний розвиток студентів навіть за наявності зовнішніх загроз.

Отже, нам вдалося довести, що тривожність студентів під час воєнних дій не є статичним показником і піддається корекції через зміцнення внутрішніх ресурсів стійкості. Практична значущість розділу полягає у створенні дієвого інструментарію, який може бути масштабований та адаптований для використання в інших закладах вищої освіти України. Реалізація запропонованих заходів забезпечує перехід від стратегії виживання до стратегії активного благополуччя, що є критично важливим для збереження людського потенціалу країни.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного наукового пошуку було сформульовано узагальнюючі висновки, що логічно випливають із поставлених завдань дослідження. Кожен етап дослідження дозволив розкрити специфіку соціальної профілактики тривожності молоді в умовах воєнного стану та підтвердити ефективність запропонованих заходів.

1. У межах виконання першого завдання було з'ясовано, що тривожність студентів в умовах війни є складним соціально-психологічним феноменом, детермінованим постійною загрозою життю та руйнацією звичного соціального простору. Теоретичний аналіз дозволив виокремити специфічні прояви тривожності, що виражаються у когнітивній дезорганізації, емоційній лабільності та зниженні здатності до довгострокового планування. Встановлено, що соціальні чинники, такі як вимушене переміщення та економічна нестабільність, виступають каталізаторами переходу ситуативної тривожності у стійку особистісну рису.

2. У ході реалізації другого завдання визначено, що соціальна профілактика є ключовою технологією соціальної роботи, яка спрямована на випередження формування деструктивних емоційних станів через зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Основними напрямками профілактики у кризових умовах визначено інформаційно-просвітницьку роботу, навчання навичкам емоційної саморегуляції та розвиток мереж соціальної підтримки у студентському середовищі. З'ясовано, що зміст такої діяльності має базуватися на принципах травма-інформованого підходу та активізації власних копінг-стратегій студентів. Соціальна профілактика в умовах ЗВО дозволяє створити безпечне середовище, яке сприяє збереженню ментального здоров'я та стимулює професійний розвиток молоді.

3. Під час виконання третього завдання проведено емпіричне дослідження, яке виявило критично високі рівні тривожності серед студентів НУБіП: у 52,4% респондентів зафіксовано високу ситуативну тривожність, а у

64,3% – особистісну. Аналіз соціального благополуччя показав, що значна частина молоді (26,2%) перебуває на низькому рівні задоволеності соціальним життям, відчуваючи ізоляцію та хаос. Діагностика копінг-ресурсів підтвердила запит студентства на професійну допомогу у подоланні стресу та потребу у груповій взаємодії для зниження емоційної напруги. Отримані результати стали емпіричним підґрунтям для розробки цілеспрямованої програми втручання.

4. У межах четвертого завдання розроблено та апробовано програму «Соціальна резильєнтність молоді», результативність якої підтверджена позитивною динамікою всіх досліджуваних показників. Після реалізації заходів частка студентів із високим рівнем тривожності суттєво зменшилася, а показник високого соціального благополуччя зріс із 14,3% до 35,7%. Математико-статистичний аналіз підтвердив вірогідність змін, що свідчить про ефективність поєднання когнітивних технік із методами соціальної активізації. Програма довела свою життєздатність як дієвий інструмент зміцнення психоемоційної стійкості студентської спільноти в екстремальних умовах.

5. При виконанні п'ятого завдання сформульовано практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери, які акцентують увагу на важливості системного та міждисциплінарного підходу до роботи зі студентами. Спеціалістам рекомендовано інтегрувати у свою діяльність цифрову гігієну, волонтерські ініціативи та методи арт-терапії для ефективної стабілізації стану молодих людей. Особливу увагу приділено необхідності консультативної підтримки викладачів та створенню доступних інформаційних ресурсів про служби ментальної допомоги.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що своєчасна та фахова соціальна профілактика є засобом нівелювання негативного впливу війни на тривожність студента. Нам вдалося довести, що розвиток соціальної резильєнтності дозволяє молоді не лише успішно адаптуватися до кризових умов, а й перетворювати стресовий досвід у ресурс для подальшого зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання соціальної роботи: навч. посіб. / О. Денисюк та ін.; ред.: О. Епель, Т. Лях, І. Силантьєва. Ужгород : РІК–У, 2023. 420 с.
2. Актуальні проблеми соціальної сфери : збірник статей студентів і викладачів / за заг. ред. С.М. Коляденко. Житомир: Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2023. Вип. 13. 91 с.
3. Балабанова Л., Перелигіна Л. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Т. 2. Харків, 2022. С. 110–126.
4. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
5. Бибик Д. Ціннісні орієнтації учнівської молоді України в умовах воєнного стану. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*. 2022. Вип. 1 (26). С. 43–54.
6. Бондаренко О. Трансформація ціннісних орієнтацій українського суспільства в контексті соціокультурних змін початку ХХІ століття. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2025. Вип. 2. С. 99–106.
7. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія за ред. Н. М. Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
8. Видолуб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 21–25.
9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 49 (1). С. 32–48.

10. Гринечко А. Тривожність як чинник виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 232–238.
11. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи*. 2016. Випуск 28. С.93–107.
12. Екзистенційний виклик війни: психологічні трансформації українського суспільства : кол. моногр. / за ред. І. М. Присяжнюк. Львів : ЛНУ, 2023. 200 с.
13. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. проф. І. Д. Зверєвої. 2-ге видання. Київ ; Сімферополь : Універсум, 2013. 536 с.
14. Жирун О. А. Ціннісні орієнтації як елементи моральної свідомості особистості. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/52a40e8c-7c12-4f4a-acf8-3e9c7a91ac4d/content> (дата звернення: 05.02.2026)
15. Іванова І.Б. Методи соціальної роботи (на основі Державних стандартів соціальних послуг): навч.посібник для студентів закладів вищої освіти. Київ: Університет «Україна», 2018. 302 с.
16. Ілініч С. Ю., Ляшкова Н. О. Професійна компетентність фахівців соціальної сфери як соціодидактична проблема. *Збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально–педагогічна*. 2016. Вип. 26. С. 85–97.
17. Карагодіна О. Соціальна робота в мінливому світі: виклик постмодерну. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2018. Вип. 2. С. 7–10.
18. Коваленко С. П. Патріотизм як адаптивний механізм у молоді під час війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 27. № 2. С. 89–104.
19. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Х.: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
20. Коренєва Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. Вип. 1. С. 100–109.

21. Косьянова О. Ю. Особливості переживання криз юнацького віку в екстремальних умовах. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 54–63.
22. Максим О. В. Трансформація системи цінностей під час війни: теорія і практика корекції. *Наукові перспективи* (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»). 2025. Вип. 9 (63). С. 1742–1755.
23. Матюх Т. В. Трансформація колективістських та індивідуалістичних орієнтацій української молоді в умовах російсько-української війни. *The 7th International scientific and practical conference «Scientific research: modern challenges and future prospects»* (February 17-19, 2025) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2025. P. 268–271.
24. Москаленко О. В. Сучасні концепції ціннісно-смислової сфери особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/47229375.pdf> (дата звернення: 08.02.2026)
25. Мясоїдова О. В. Екзистенційна порожнеча та пошук смислу у молоді з прифронтових регіонів. *Психологія і суспільство*. 2023. № 4. С. 32–47.
26. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темперамента студента на його тривожність. *Щомісячний науковий журнал «Smart and Young»*. 2016. Вип. 1(3). С. 145–151.
27. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ, Кондор, 2015. 469 с.
28. Перелигіна Л., Швалб А., Балабанова Л. Трансформація життєвих цінностей та орієнтирів у молоді України під впливом війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 1(9). С. 132–143.
29. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ: Університетська книга, 2023. 352 с.
30. Презентація Програми ЄС Еразмус+ у рамках конференції «Молодь та держава: партнерство заради розвитку» (07–08.12.18, м. Львів). URL: <https://erasmusplus.org.ua/news/prezentacziya-programy-yes-erazmus-u-ramkah-konferencziyi-molod-ta-derzhava-partnerstvo-zarady-rozvytku-07-08-12-18-m-lviv/> (дата звернення: 15.02.2026)

31. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги консультування : Наказ Міністерства соціальної політики України від 02.07.2015 р. № 678. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0866-15#Text> (дата звернення: 05.01.2026)
32. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики : Наказ Міністерства соціальної політики України від 10.09.2015 р. № 912. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15#Text> (дата звернення: 03.01.2026)
33. Про основні засади молодіжної політики: Закон України №1414–IX від 27.04.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#n356> (дата звернення: 02.01.2026)
34. Про соціальні послуги : Закон України №2671–VIII від 17.01.2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 02.01.2026)
35. Рудкевич Н. І. Методика соціально–педагогічної роботи: навчально–методичний посібник. Львів : Растр–7, 2021. 324 с.
36. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2020. № 12. С. 98–123.
37. Саяпіна С., Боженко І. Проблема формування ціннісних орієнтацій молоді: науковий дискурс сучасних дослідників. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2024. № 1(105). С. 79–90.
38. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ 2020. 276 с.
39. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 296 с.
40. Симоненко С., Онищенко О. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді під впливом екзистенційної кризи війни в Україні. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2025. № 3. С. 39–45.

41. Соціальна робота: реалії та виклики часу: навчально–методичний посібник. Слов'янськ: Вид–во Б. І. Маторіна, 2021. 219 с.
42. Теорія і практика розвивально–корекційної роботи психолога: навч. посібн. Т. Дуткевич. Центр учбової літератури. 2019. 265 с.
43. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ, 2017. 480 с.
44. Тюття Л.Т., Іванова І.Б. Соціальна робота: теорія і практика: Навч. посіб. 3–тє вид., переробл. і доповн. Київ. Знання. 2014. 575 с.
45. Франкл В. Людина у пошуках смислу. В. Франкл ; пер. з англ. 4-те вид. Бостон : Beacon Press, 1985. 221 с.
46. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
47. Хоменко К. В. Теоретичний аналіз розвитку наукових уявлень проблеми цінностей особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2020. № 3. С. 109–119.
48. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
49. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2019. № 4. С. 65–73.
50. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально–психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 6. С. 165–170.
51. Bandura A. Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of moral education*. 2002. №31 (2). PP. 101–119.
52. Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1988. №56 (6). P. 893.
53. Cardew A. Antiquity And Anxiety: Freud, Jung, and the impossibility of the archaic. *In The Ecstatic and the Archaic*. Routledge. 2018. PP. 56–76.

54. Ellis A. Discomfort anxiety: A new cognitive behavioral construct. *Rational living*. 1980. №15 (1). PP. 25–30.
55. Erikson E. Theory of identity development. *Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press. 1959. P. 42–57.
56. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*. 1936. №5 (1). PP. 1–28.
57. Groth M. Ludwig Binswanger und Viktor Frankl. Einleitung zum Dokumententeil. In *Heidegger und die Psychiatrie*. Verlag Karl Alber. 2023. PP. 7–14.
58. Lazarus R. S., Averill J. R. Emotion and cognition: With special reference to anxiety. *Anxiety: Current trends in theory and research*. 1972. №2. PP. 242–283.
59. Maslow A. H. A Dynamic Theory of Human Motivation. In: Stacey C. L., DeMartino M., eds. *Understanding human motivation*. 1958. PP. 26–47.
60. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology*. 1992. Vol. 25. PP. 1–65.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ Ч. СПЛІБЕРГЕРА (STAI)

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

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4

22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі 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 врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники ситуативної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

ДОДАТОК Б

АВТОРСЬКА АНКЕТА «ОЦІНКА СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Мета: визначення рівня соціального благополуччя, наявності ресурсів стійкості та соціальних запитів студентської молоді.

Зміст анкети та бальна оцінка

№	Твердження	Ніколи (4 б.)	Рідко (3 б.)	Часто (2 б.)	Майже завжди (1 б.)
1	Побутові проблеми (світло, зв'язок) викликають у мене тривожність.				
2	Я відчуваю тривожність через фінансову нестабільність.				
3	Новини про війну заважають мені зосередитися на навчанні.				
4	Я відчуваю брак живого спілкування (соціальну ізоляцію).				
5	Перебування в натовпі викликає у мене дискомфорт.				
6	Мені важко планувати майбутнє навіть на місяць.				
7	Я відчуваю потребу в навичках самодопомоги при стресі.				
8	Мені бракує інформації, де отримати соціальну допомогу.				
9	Сигнали тривожності викликають у мене сильний фізичний стрес.				
10	Я відчуваю, що війна погіршила моє ставлення до навчання.				
№	Твердження (прямі запитання — зворотні бали)	Ніколи (1 б.)	Рідко (2 б.)	Часто (3 б.)	Майже завжди (4 б.)
11	Я впевнений(а), що знайду вихід із кризи.				
12	Я відчуваю підтримку родини та друзів.				

13	Навчання в університеті дає мені відчуття стабільності.				
14	Я допомагаю іншим (волонтеру), щоб почуватися краще.				
15	Я б хотів(ла) відвідати тренінг із резильєнтності (стійкості).				
16	Соціальні заходи в НУБіП допомагають мені відволіктися.				
17	Я відчуваю себе в безпеці в приміщеннях університету.				
18	Я вірю в свою здатність адаптуватися до змін.				
19	Я знаю, до кого в університеті звернутися за допомогою.				
20	Я знаходжу способи ефективно відпочивати попри війну.				

Інтерпретація рівнів соціального благополуччя

Для визначення результату необхідно сумувати бали за всіма 20 твердженнями.

Сума балів	Рівень соціального благополуччя	Характеристика стану студента
61 – 80 балів	Високий	Студент повністю адаптований, має потужні соціальні ресурси та високу стійкість. Вплив війни на соціальне функціонування мінімальний.
40 – 60 балів	Середній	Стан відносної стабільності. Соціальне благополуччя під загрозою через зовнішні чинники. Студент потребує участі у профілактичних заходах для зміцнення ресурсів.
20 – 39 балів	Низький	Стан соціального неблагополуччя. Висока вразливість, брак підтримки та навичок адаптації. Потребує пріоритетної соціальної допомоги та корекційної роботи.

ДОДАТОК В

СОЦІАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА «СОЦІАЛЬНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ»

Загальна характеристика програми

Параметр	Зміст та характеристика
Мета програми	Формування навичок стресостійкості (резильєнтності), зниження рівня ситуативної тривожності та зміцнення соціальних ресурсів адаптації студентів в умовах війни.
Цільова група	Студенти НУБіП України віком 17–21 рік (переважно з високим та середнім рівнем тривожності).
Форма роботи	Груповий тренінг із елементами лекції, інтерактивних вправ, арт-терапії та релаксаційних технік.
Тривалість	12 годин (6 занять по 2 години або інтенсив-курс).
Очікувані результати	Зниження показників особистісної тривожності, засвоєння мінімум 5 технік саморегуляції, підвищення суб'єктивного відчуття соціального благополуччя.
Ресурсне забезпечення	Мультимедійне обладнання, матеріали для творчості (папір, маркери), роздаткові методичні картки «Мій план стійкості».

Структура та зміст програми «Соціальна резильєнтність молоді»

Модуль / Заняття	Тема та зміст діяльності	Методи та вправи
Модуль 1. Вступ та безпека	Заняття 1. «Територія стійкості: знайомство та ресурси». Створення безпечного простору в групі, обговорення поняття резильєнтності як здатності «пружинити», а не ламатися під тиском.	Вправа «Мій ресурсний герб»: учасники малюють символи того, що допомагає їм триматися (сім'я, хобі, мрії). Методичне пояснення: важливо на початку змістити фокус із проблеми війни на наявні сили особистості.
Модуль 2. Робота з емоціями	Заняття 2. «Тривожність: приборкання стихії». Розбір механізмів виникнення тривожності. Навчання розрізняти конструктивну тривожність (захисну) від деструктивної (паралізуючої).	Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1»: пошук об'єктів навколо для зупинки панічної атаки. Вправа «Екран новин»: розробка правил інформаційної гігієни для зменшення реактивного стресу.
Модуль 3.	Заняття 3. «Тіло як опора».	Прогресивна м'язова

Фізична стійкість	Зв'язок між м'язовою напругою та емоційним станом. Вивчення експрес-методів зняття фізичного напруги під час сирен або обстрілів.	релаксація за Джекобсоном: почергове напруження та розслаблення м'язів. Дихальні практики: «квадратне дихання» для швидкої стабілізації серцебиття.
Модуль 4. Соціальні зв'язки	Заняття 4. «Коло підтримки та соціальна впевненість». Аналіз оточення. Відпрацювання навичок звернення за допомогою (соціальна сміливість).	Вправа «Карта соціальних мереж»: візуалізація людей та інституцій (університет, друзі), до яких можна звернутися. Рольова гра: «Просити про допомогу — це сила», де моделюються ситуації взаємодії.
Модуль 5. Когнітивна адаптація	Заняття 5. «Мистецтво планування в часи невідомості». Подолання «вкороченої часової перспективи». Навчання короткостроковому плануванню як інструменту контролю.	Техніка «Маленькі кроки»: складання плану на 24 години з акцентом на приємні дрібниці. Методичне пояснення: це повертає студенту відчуття суб'єктності («я керую своїм днем»).
Модуль 6. Завершення	Заняття 6. «Мій особистий протокол стійкості». Систематизація отриманих знань. Створення індивідуальної карти самопомоги на майбутнє.	Вправа «Лист собі в майбутнє»: рефлексія здобутого досвіду. Анкета зворотного зв'язку: оцінка змін у внутрішньому стані після проходження програми.

ДОДАТОК Г

**Протокол результатів первинної та повторної діагностики рівнів
тривожності студентів НУБіП (за методикою Ч. Спілбергера)**

№ з/п	СТ (До)	СТ (Після)	ОТ (До)	ОТ (Після)	№ з/п	СТ (До)	СТ (Після)	ОТ (До)	ОТ (Після)
1	56	42	58	48	22	46	32	48	40
2	52	38	54	44	23	43	35	44	41
3	48	34	51	42	24	41	30	42	38
4	61	45	63	52	25	38	31	40	36
5	47	33	49	41	26	35	28	37	33
6	50	39	55	45	27	44	36	46	40
7	55	41	59	50	28	42	34	44	39
8	49	36	52	43	29	39	30	41	35
9	45	31	47	39	30	37	29	39	32
10	58	44	60	51	31	34	28	36	31
11	53	40	56	46	32	40	32	42	37
12	46	32	48	40	33	36	27	38	33
13	51	37	54	44	34	33	25	35	30
14	54	41	57	47	35	31	24	33	29
15	48	35	51	42	36	43	35	45	41
16	57	43	61	53	37	29	24	28	25
17	52	38	53	45	38	28	22	30	27
18	47	34	49	40	39	26	21	27	24
19	50	36	55	46	40	25	20	29	26
20	59	46	62	54	41	22	19	25	22
21	45	30	47	39	42	44	33	46	38

ДОДАТОК Д

**Протокол результатів оцінки рівнів соціального благополуччя студентів
НУБіП (за авторською анкетою)**

№ з/п	Бали (До)	Рівень (До)	Бали (Після)	Рівень (Після)
1	42	Середній	63	Високий
2	38	Низький	52	Середній
3	62	Високий	74	Високий
4	28	Низький	41	Середній
5	45	Середній	58	Середній
6	33	Низький	48	Середній
7	51	Середній	65	Високий
8	40	Середній	55	Середній
9	25	Низький	36	Низький
10	47	Середній	62	Високий
11	31	Низький	44	Середній
12	55	Середній	68	Високий
13	36	Низький	50	Середній
14	44	Середній	59	Середній
15	29	Низький	42	Середній
16	58	Середній	71	Високий
17	65	Високий	78	Високий
18	39	Низький	53	Середній
19	48	Середній	61	Високий
20	22	Низький	34	Низький
21	50	Середній	64	Високий
22	43	Середній	56	Середній
23	61	Високий	73	Високий
24	35	Низький	49	Середній
25	46	Середній	60	Середній
26	54	Середній	66	Високий
27	32	Низький	45	Середній
28	59	Середній	72	Високий
29	41	Середній	54	Середній
30	64	Високий	76	Високий
31	49	Середній	63	Високий
32	37	Низький	40	Середній
33	53	Середній	67	Високий
34	45	Середній	58	Середній
35	63	Високий	75	Високий
36	30	Низький	38	Низький
37	42	Середній	51	Середній
38	56	Середній	60	Середній
39	66	Високий	79	Високий
40	40	Середній	52	Середній
41	34	Низький	37	Низький
42	52	Середній	59	Середній