

УДК [378:159.942]:355.422
DOI 10.31494/2412-9208-2023-1-3-57-66

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF OVERCOMING ANXIETY IN HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING MARTIAL LAW

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Iloна DYCHKIVSKA,
Doctor of Sciences (in Pedagogy),
Professor

ilonardgu@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9353-5666>

Olha KOZLIUK,
PhD in Pedagogy, Associate
Professor

olga.k.rdgu@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6948-327X>

Oksana KOSARIEVA,
PhD in Pedagogy, Associate
Professor

okosaryeva@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-6905-905X>

ІЛОНА ДИЧКІВСЬКА,
доктор педагогічних наук,
професор

Ольга КОЗЛЮК,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Оксана КОСАРЄВА,
кандидат педагогічних наук,
доцент

*Rivne State University of
Humanities*

✉ 12, Stepan Bandera st., Rivne,
33028, Ukraine

*Рівненський державний
гуманітарний університет*

✉ вул. Ст. Бандери, 12,
м. Рівне, 33028, Україна

Original manuscript received: October 25, 2023

Revised manuscript accepted: November 12, 2023

ABSTRACT

The article deals with the problem of anxiety in higher education students during wartime. Anxiety in martial law has been increasing sharply, since hostilities create an unstable and dangerous environment, which strongly affects the psycho-emotional state of higher education students. It is emphasized that the modern educator of a higher education institution in wartime should be a resourceful specialist who obtains techniques for reducing emotional tension and regulation of stress.

The article aimed to disclose the experience of the Department of Preschool Pedagogy and Psychology and Special Education named after prof. T. Ponimanska in overcoming the anxiety of the master's students of the specialty 012 Preschool education at the Rivne State University of the Humanities during martial law.

The article presents the results of the level of anxiety examined according to the Spielberg anxiety test. The students were proposed to determine the level of their anxiety by reflecting and responding to a number of statements. It has been found that half of the students experience increased levels of anxiety. The experience of the educators of the department, who combined their efforts to organize and provide psychological assistance to education applicants, have been analyzed. Among the main

57

ICV 2022: 80.27

DOI 10.31494/2412-9208-2023-1-3

activities and directions there are: 1) a psychological service was created directly at the department, where students could receive the necessary psychological assistance; 2) active involvement of students in various projects, charitable actions, volunteer work, in order to feel their needs; 3) a special correction program has been developed to overcome and reduce anxiety.

It consisted of several stages: teaching students emotional regulation skills; familiarity with the concept of social anxiety, the causes of its occurrence and the peculiarities of working on its overcoming; formation of stress resistance skills with breathing exercises. Psychological and pedagogical conditions for overcoming anxiety in higher education in wartime are proposed: a sense of security at the university; individual approach in students' learning; mastering the skills of emotional regulation; mastering the ability to refocus attention from assessing themselves on the external environment; formation of stress resistance skills with the help of breathing exercises; development of benevolence, mutual assistance, etc. Awareness of these conditions and incorporating them into practice not only allow students to reduce anxiety, but also provide their intellectual and personal growth, adequate development of the emotional-volitional, cognitive and motivational sphere of their personality, even in challenging circumstances.

Keywords: *martial law, correction program, higher education students, anxiety, overcoming anxiety.*

Вступ. Вже більше ніж півтора року живемо в стані тривоги, постійного стресу та невизначеності, пов'язаної з повномасштабною війною. Від цього страждає все населення країни, що не може не позначатися на його емоційному стані та психічному здоров'ї. Звичайно, у таких умовах у людей відбувається переоцінка цінностей, здійснюється переосмислення світосприйняття. Разом з тим, опинившись у незвичній, психологічно напруженій ситуації, люди переживають гнів, занепокоєння, страх, тривожність; у них з'являються нав'язливі стани та психічні розлади. Варто зазначити, що тривожність в умовах воєнного стану є вкрай високою, оскільки воєнні дії і переживання, пов'язані з ними, створюють нестабільну та небезпечну обстановку, що має негативний вплив на людей, зокрема і здобувачів вищої освіти, на долю яких випали складні умови, пов'язані з ситуацією в країні і з навчанням. Спочатку пандемія Covid, потім дистанційне і змішане навчання в умовах війни. Природно, що такі умови можуть призвести до посилення тривожності, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Сьогодні кожен тримає свій фронт, кожен робить те, що він уміє найкраще. З огляду на це, велика відповідальність покладається на викладачів закладів вищої освіти, які, незважаючи на обставити, мають бути ресурсними людьми, щоб допомогти подолати підвищену тривожність та адаптуватись до нових реалій життя своїм здобувачам. Вони мають знати техніки зниження емоційної напруги, регуляції стресового стану здобувачів вищої освіти та ефективно їх застосовувати в ході освітнього процесу.

Мета статті полягає в розкритті досвіду кафедри дошкільної педагогіки і психології та спеціальної освіти імені проф. Т. Поніманської в подоланні тривожності здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта» в Рівненському державному гуманітарному університеті в умовах воєнного стану.

Завдання: 1) здійснити діагностику рівня тривожності в здобувачів вищої освіти; 2) на основі отриманих результатів скласти корекційну програму з подолання тривожності в студентів та описати досвід кафедри; 3) окреслити психолого-педагогічні умови подолання тривожності в умовах освітнього процесу під час воєнного стану.

За результатами соціологічного онлайн-дослідження, проведеного в Українському інституті майбутнього, відзначаються негативні тенденції в психоемоційному стані українців та зростання інтенсивності низки станів, які можна розглядати як переддепресивні (Поляковська, 2023). Зокрема, рівень тривожності відчувають 52% населення України станом на травень 2023 року, хоча і відзначається, що спостерігається тенденція до її зменшення, оскільки в суспільстві спостерігається зростання таких показників, як очікування покращення, а також відчуття надії. Разом з тим, половина населення, що відчуває тривогу і різноманітні, пов'язані з нею стани, не може не викликати занепокоєння.

Тривожність не є новою і займає особливе місце не лише в психології. Означеній проблемі присвячена чимала кількість досліджень у психіатрії, біохімії, фізіології, філософії та соціології. У сучасному тлумачному словнику термін «тривога» тлумачиться як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної безпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Функціонально тривога не тільки попереджає про можливу небезпеку, але і спонукає до її пошуку і конкретизації, до активного дослідження дійсності з метою визначити предмет, що загрожує. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми факторами (Шапар, 2007:550). А термін «тривожність» розглядається як схильність індивіда до переживань тривоги, як психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора. Тривожність зазвичай передує страху (Синявський, Сергєєнкова, 2007:251).

На думку авторів науково-методичного посібника «Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом», воєнна агресія РФ проти нашої держави має тяжкі наслідки для ментального здоров'я. Ще немає конкретних досліджень, але за їх попередніми оцінками проблеми, пов'язані з психічною травмою, можуть вийти на перший план серед усіх інших розладів (Старков, Ярій, Олішевський, 2023:4). Унаслідок цього вкрай необхідно сьогодні допомогти здобувачам вищої освіти у подоланні негативних наслідків, пов'язаних з постійною тривоگو, яку вони відчувають.

Сучасні дослідники емоційних станів стверджують, що в умовах екстремальних ситуацій першою під «удар» потрапляє саме емоційна людина. А однією з найбільш вразливих категорій населення, на їхню думку, є молодь, оскільки її психологічна та емоційна стійкість не сформовані ще остаточно (Ситнік, Мірошніченко, Свіденська, 2022:48).

Як стверджує А. Кічук, негативний вплив надзвичайної ситуації полягає не тільки в наявності безпосередньої загрози життю та здоров'ю особистості, але й в очікуванні небезпеки. Індивідуальна реакція людини

на загрозу залежить як від ситуації, так і від психологічних характеристик особистості. Ці думки вчений висловлював щодо особливостей змін у психоемоційному здоров'ї студентів під час карантинних обмежень (Кічук, 2020). Однак, на наше переконання, це також стосується і умов війни, оскільки навіть у тих регіонах країни, де не ведуться активні бойові дії, люди перебувають у стані постійної тривоги й очікування небезпеки.

Методи і методика дослідження. У процесі дослідження, представленого в статті, використано широкий спектр теоретичних методів проблемно-цільового, логіко-системного і структурно-функціонального аналізу, а також конкретно-пошукових методів: синтезу, прогнозування та узагальнення. З метою виявлення рівня тривожності нами була використана шкала тривожності Спілберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), зокрема шкала ситуативної (реактивної) тривожності.

Результати та дискусії. Для нас важливо було з'ясувати, як зараз почуваються наші здобувачі, перебуваючи під постійним тиском щоденних трагічних новин із війни, виснажливих нічних і денних тривог, переживаючи за своїх близьких, які беруть безпосередню участь у воєнних діях. Так, здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта» ми запропонували шляхом самооцінки, відповідаючи на низку тверджень, визначити рівень своєї тривожності.

Звичайно, наявність певного рівня тривожності – це природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Так, у кожній людині існує свій оптимальний рівень тривожності, яку ще називають корисною тривожністю.

За результатами діагностики здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта» 48%, незважаючи на воєнний стан, не відчують тривогу, тобто у цих респондентів на момент діагностики було виявлено низьку тривожність. Разом з тим, у 30% студентів з низькою тривожністю був виявлений показник за шкалою ситуативної тривожності менше 12, що свідчить про депресивний стан зі зниженою мотивацією. Також можна стверджувати, що низький показник тривожності, який був діагностований у показниках тесту, свідчить про активне витіснення студентами все ж наявної в них високої тривожності, щоб приховати свій реальний стан і виглядати кращим в очах інших, що було підтверджено в ході індивідуальних бесід і консультацій із здобувачами.

Решта 52% здобувачів все ж таки відчують тривожність. Серед них у 54,5% респондентів виявлено помірну тривожність і у 45,5% – високу тривожність. Отримані нами результати фактично збігаються з наведеними даними соціологічного опитування, представленими в статті (Поляковська, 2023) і загальною тенденцією, що сьогодні спостерігається в нашому суспільстві.

Безперечно, така висока тривожність не може не викликати занепокоєння, оскільки вона провокує підвищену сприйнятливості до стресових ситуацій, ускладнює діяльність у напружених, незвичних ситуаціях,

а також породжує невпевненість у своїх силах, знижує ефективність інтелектуальної діяльності, успішність навчання, пливає на уважність.

Загальновідомо, що емоції відіграють значну роль у навчанні, тим більше, якщо вони негативні, оскільки впливають не лише на стан здобувачів вищої освіти, а й на ефективність їхнього навчання: готовність сприймати та запам'ятовувати нову інформацію, адекватно спілкуватись, працювати в команді та рефлексувати. Емоційні реакції студентів під час війни можуть бути надзвичайно різноманітними й інколи навіть непередбачуваними. Тому так важливо викладачам, що працюють зі здобувачами вищої освіти, під час навчальних занять показувати своє розуміння їхніх емоційних станів, підтримувати, допомагати в подоланні негативних емоційних проявів, переживань і тривожності, вміти захопити спільною діяльністю, яка наблизитиме нас до довгоочікуваної перемоги. Також для нас, викладачів, важливо не захищати студентів від реальності, якою б гіркою вона не була, а навчити їх жити, навчатись і бути успішними у цій реальності.

Саме тому від початку російського вторгнення, коли пройшла стадія первинного шоку, викладачі кафедри об'єдналися задля організації та надання психологічної допомоги здобувачам освіти. Так, було створено психологічну службу безпосередньо при кафедрі дошкільної педагогіки і психології та спеціальної освіти імені проф. Т. І. Поніманської, окрім університетської психологічної служби, де студенти могли отримати необхідну психологічну допомогу.

У зміст освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта» для другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта» також у 2022 році було внесено певні корективи з огляду на сучасні геополітичні умови, в яких опинилася наша держава, у зв'язку з війною, розв'язаною росією (Освітньо-професійна програма, 2022).

Зокрема, до блоку вибіркових компонентів освітньої програми було введено освітній компонент «Психологія екстремальних і кризових ситуацій», яка включає в себе як діагностику психічних станів людини, що переживає або пережила надзвичайні обставини, напрями, методи, техніки, прийоми психологічної допомоги: психологічної корекції, консультування та психотерапії.

Окрім цього, ми намагались активно залучати студентів до різноманітних проєктів, благодійних акцій, що допомагало їм відчутти свою необхідність і можливість спільної роботи, яка наближає перемогу. Так, студенти брали активну участь у волонтерській діяльності зі збору продуктів харчування, медикаментів на допомогу ЗСУ, проводили педагогічну роботу та надавали психологічну допомогу дітям ВПО. З ними вони працювали і на базі нашої кафедри, і в різноманітних центрах розвитку, які надавали для цього відповідну базу і приміщення, працювали з надолуження освітніх втрат з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.

Проведення благодійних акцій, ярмарків та аукціонів – щорічна традиція нашої кафедри. Цьогоріч метою акції було зібрати великодні гостинці для наших воїнів-захисників, які перебували на лікуванні та

реабілітації. Студенти і викладачі кафедри доклали чимало зусиль для її проведення. Здобувачі настільки захопилися ідеєю, що організували збір продуктів, а також самостійно готували смаколики й обереги, в які вклали свою любов і вдячність. Студенти також до цієї роботи залучали і своїх вихованців, з якими познайомились під час практики чи з якими вже безпосередньо працюють. Діти намальовували малюнки і підготували відео-вітання нашим мужнім воїнам. Це лише декілька прикладів з того, що робиться нами для підтримки і психологічного захисту майбутніх фахівців дошкільної освіти. Ми переконані, що участь у таких заходах має потужний психореабілітаційний ефект завдяки можливості бути причетним до спільної важливої справи і корисним іншим.

Для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти розроблена спеціальна корекційна програма для подолання тривожності. Вона складалася з декількох етапів. На першому етапі ми навчали здобувачів навичкам емоційної регуляції, пояснюючи, що люди можуть впливати на те, які емоції вони відчувають, на їхню появу, переживання і прояв.

Наведемо приклад вправи «Фізичні відчуття, спонукання до дії та думки» (Чапмен, Гратц, Тул, 2023). Ця вправа пов'язана з розумінням і виявленням емоцій, що є першим і основним кроком у навчанні того, як ними керувати. Тобто ми поступово і покроково навчали студентів усвідомлювати три аспекти своїх переживань: фізичні відчуття, спонукання до дії і думки. Ми пропонували сісти зручно і зосередитися на відчуттях, які виникають у тілі, відчуті, чи є напруга в м'язах, животі, плечах, голові, шиї, спині або в інших частинах тіла, звертаючи увагу, де в тілі відчуваються негативні емоції. Після цього потрібно на аркуші паперу записати свої «фізичні відчуття», перерахувавши їх. Далі слід зосередитися на своїх бажаннях або прагненнях щось зробити – «спонукання до дії». Вони часто супроводжують емоції, змістом яких і є певні дії. Наприклад, агресія викликає бажання накинутися на того, хто її провокує. Знов пропонували записати всі ті дії, що виникають в уяві. Далі пропонувалося звернути увагу на думки, ті слова, які кожен каже собі в тій чи іншій ситуації. Звертали увагу на те, що думки відрізняються від відчуттів, вони приходять у формі слів або образів, тоді як емоції, більше нагадують переживання, які відчуваються в тілі у вигляді напруги. Усі думки, які виникали, теж потрібно було записати.

На наступному етапі нашої роботи знайомили студентів із поняттям соціальна тривожність, причинами її виникнення й особливостями роботи з її подолання. Соціальна тривожність є найпоширенішим видом тривожних розладів. Проявляється у вигляді сором'язливості, занепокоєння перед публічним виступом, страх соціальних ситуацій, тощо. Здебільшого соціальна тривожність з'являється внаслідок будь-яких ситуацій чи дій, під час яких є потенційна можливість бути побаченим та оціненим іншими. В основі соціальної тривожності лежить страх перед думкою оточення (Чапмен, Гратц, Тул, 2023). Ми пояснювали студентам, що найкращим методом перефокусування уваги є переадресування з

оцінки себе на зовнішнє оточення, тобто замість того, щоб повністю зосереджуватися на власній поведінці та симптомах тривоги, потрібно допомогти собі пізнати все, що вас оточує: зовнішнє середовище, відзначаючи дрібні деталі, далі описати своє оточення якомога детальніше (Що бачите перед собою? Які кольори і форми помічаєте? Яку текстуру відчуваєте своєю шкірою?). Важливим аспектом у подоланні соціальної тривожності є формування навичок помічати свої внутрішні переживання без їх оцінювання. Потрібно дозволити собі спостерігати за власними переживаннями, не формуючи суджень про них та не оцінюючи їх. Сфокусуватися на тому, щоб помічати кожну свою реакцію такою, якою вона є та маркувати її відповідно, не вважаючи поганою, жалюгідною або неправильною. Пам'ятаючи, що тривога і всі відчуття, які її супроводжують, є лише природною частиною життя і тим, що переживає кожна людина.

Соціальна тривога може заважати життю людини, адже сприяє виникненню в неї прагнення уникати того, що її лякає (Чапмен, Гратц, Тул, 2023). Більшість людей прагне уникати тих ситуацій, які викликають тривогу, а це, у свою чергу, суттєво обмежує їх діяльність. Спроба уникати соціальних ситуацій, які призводять до тривоги, заважає встановленню близьких контактів чи розвитку нових стосунків. Тому нашим завданням було навчити студентів не уникати соціальних ситуацій, які їх лякають, а навпаки – наблизитися до них (пропонували подумати про 1-5 кроків, які можна зробити, щоб наблизитися до цих ситуацій).

На останньому етапі нашої роботи ми формували навички стресостійкості за допомогою дихальних вправ (Старков, Ярий, 2023). Повідомляли студентів про те, що глибоке дихання може знизити рівень тривоги, стресу та негативних емоцій, воно допомагає знизити активність симпатичної нервової системи, яка є відповідальною за реакцію боротьби або втечі, і замість цього активує парасимпатичну нервову систему, що сприяє відпочинку та релаксації. Пропонували сісти зручно, закрити очі та сконцентруватися на своєму диханні: «Вдихніть повітря через ніс, спостерігайте за тим, як воно входить у ніздрі, рухається до легенів, зосередьтеся на цьому процесі та спробуйте почути звук вашого дихання. Повільно глибоко на весь обсяг своїх легенів вдихайте на чотири рахунки – 1, 2, 3, 4. Затримайте подих на 1, 2, а тепер повільно видихайте на шість, намагаючись видихнути повітря – 1, 2, 3, 4, 5, 6». Вправа виконується протягом 5-10 хв.

Дихальні вправи допомагають знизити рівень тривоги та стресу, покращують зосередженість та увагу, а також зменшують фізичні симптоми, пов'язані зі стресом, такі як головний біль, нудота, пітливість та тремтіння рук. Крім того, ці вправи можна використовувати як ефективний інструмент для зменшення кількості негативних думок та переживань, що можуть спричинити тривогу та стрес.

Висновки. Таким чином, підводячи підсумки свого дослідження, ми можемо виокремити психолого-педагогічні умови подолання тривожності в здобувачів вищої освіти в умовах війни: відчуття безпеки в

університеті; індивідуальний підхід у навчанні студентів; оволодіння навичками емоційної регуляції; уміння перефокусувати увагу з оцінки себе на зовнішнє оточення; формування навичок стресостійкості за допомогою дихальних вправ; розвиток доброзичливості, взаємодопомоги, взаємоповаги в стосунках між однокурсниками в процесі навчальної діяльності; розширення взаємної довіри між викладачем і здобувачами, студентами; підтримання в групі атмосфери прийняття студента, незалежно від успішності навчання та будь-яких інших факторів; використання щодо тривожних студентів максимально розгорнутих критеріїв педагогічної оцінки; оволодіння прийомами самоаналізу; розвиток рефлексії власного «Я», адекватного рівня домагань та ін. Знання та впровадження в практику студентського життя цих умов дозволяє не лише подолати тривожність, а й забезпечує інтелектуальне та особистісне зростання здобувачів вищої освіти, адекватний розвиток емоційно-вольової, пізнавальної та мотиваційної сфери їх особистості навіть в екстремальних умовах.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми тривожності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Доцільно було б також звернути увагу на розроблення цілісної системи психологічної допомоги іншим віковим категоріям.

Література

1. Кічук А. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5-18.
2. Козлюк О. А., Дичківська І. М., Горобаха Н. М. Освітньо-професійна програма «Дошкільна освіта» для другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 012 Дошкільна освіта. Рівне: РДГУ, 2022. URL : https://www.rshu.edu.ua/images/osvitni_programi/2022/osv_prog_mag_012_doshk_0sv_2022.pdf (дата звернення: 04.08.2023)
3. Павленко Т., Яригіна О., Білозір А. Психологічна реабілітація військових та їхніх близьких : навчальний посібник. Київ : ПСИХОБУК, 2023. 175 с.
4. Поляковська Т. Емоційно-психологічний стан українців дещо погіршився – опитування (назва з екрана). URL : <https://www.unian.ua/society/emocijno-psihologichnij-stan-ukrajinciv-deshcho-pogirshivsya-opituvannya-12273903.html> (дата звернення: 07.08.2023)
5. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
6. Ситнік С. В., Мірошніченко О. М., Свіденська Г. М. Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни в Україні. *Габітус: Науковий журнал з соціології та психології*. Випуск 37. 2022. С. 48-51.
7. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод.рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ : МЖЦП «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
8. Старков Д. Ю., Ярий В. В., Олішевський О. В. Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом : науково-методичний посібник. Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2023. 136 с.

9. Чапмен А. Л., Гратц К. Л., Тул М. Т. Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги. Робочий зошит. Як позбавитися від занепокоєння, паніки, ПТСР та інших симптомів тривоги. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 308 с.
10. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

References

1. Kichuk, A. (2020). *Deiaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiinomu zdorovi studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuiut pry karantynnykh obmezheniakh* [Some features of changes in the psycho-emotional health of students and the factors that determine them under quarantine restrictions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, № 3 (53), Т. 3, 5–18. [in Ukrainian].
2. Kozliuk, O. A., Dychkivska, I. M., Horopakha, N. M. (ed.). (2022). *Osvitno-profesiina prohrama «Doshkilna osvita» dlia druhoho (mahisterskoho) rinvnia vyshchoi osvity zi spetsialnosti 012 Doshkilna osvita* [Educational and professional program «Preschool Education» for the second (master's) level of higher education in the specialty 012 Preschool Education]. RDHU. URL : https://www.rshu.edu.ua/images/osvitni_programi/2022/osv_prog_mag_012_doshk_o_sv_2022.pdf [in Ukrainian].
3. Pavlenko, T., Yaryhina, O., Bilozir, A. (2023) *Psykhologichna reabilitatsiia viiskovykh ta yikhnikh blyzkykh: navchalnyi posibnyk* [Psychological rehabilitation of military personnel and their relatives]. Kyiv : PSYKhOBUK. [in Ukrainian].
4. Poliakovska, T. (2023). *Emotsiino-psykhologichnyi stan ukraintsv deshcho pohirshyvsia – opytuvannia (nazva z ekrana)* [The emotional and psychological state of Ukrainians has somewhat worsened – survey]. URL : <https://www.unian.ua/society/emociyno-psiologichniy-stan-ukrajinciv-deshcho-pogirshivsya-opituvannya-12273903.html> [in Ukrainian].
5. Pobirchenko, N. A. (ed.) (2007). *Psykhologichnyi slovnyk* [Psychological dictionary]. Kyiv : Naukovyi svit. [in Ukrainian].
6. Sytnik, S. V., Miroshnichenko, O. M., Svidenska, H. M. (2022). *Osoblyvosti emotsiinykh staniv zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas viiny v Ukraini* [Peculiarities of the emotional states of students of higher education during the war in Ukraine]. *Habitus – Habitus: Naukovi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii*, Vypusk 37, 48–51. [in Ukrainian].
7. Bochkor, N. P., Dubrovska, Ye. V., Zaleska, O. V. ta in. (2014). *Sotsialno-pedahohichna ta psykhologichna robota z ditmy u konfliktnyi ta postkonfliktnyi period: metod. rek.* [Socio-pedagogical and psychological work with children in the conflict and post-conflict period: methodical recommendations]. Kyiv : MZhTSP «La Strada-Ukraina». [in Ukrainian].
8. Starkov, D. Yu., Yaryi, V. V., Olishvskyi, O. V. (2023). *Orhanizatsiia statsionarnoi medyko-psykhologichnoi reabilitatsii rozladiv, poviazanykh z psykhichnoiu travmoiu ta stresom* [Organization of inpatient medical and psychological rehabilitation of disorders related to mental trauma and stress]: naukovo-metodychnyi posibnyk. Kyiv : FOP Yamchynskiy O.V. [in Ukrainian].
9. Chapman, A. L., Hratcs, K. L., Tul, M. T. (2023). *Navychky dialektychnoi povedinkovoi terapii dlia podolannia tryvohy. Robochyi zoshyt. Yak pozbavytysia vid zanepokoiennia, paniky, PTSR ta inshykh symptomiv tryvohy* [Dialectical Behavior Therapy Skills for Anxiety. A workbook. How to get rid of anxiety, panic, PTSD and other anxiety symptoms]. Kyiv : Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky. [in Ukrainian].
10. Shapar, V. B. (2007). *Suchasnyi tлумachnyi psykhologichnyi slovnyk* [Modern explanatory psychological dictionary]. Kharkiv : Prapor. [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена проблемі тривожності в здобувачів вищої освіти під час воєнного часу. Тривожність в умовах воєнного стану різко підвищується, оскільки воєнні дії створюють нестабільну та небезпечну обстановку, яка дуже впливає на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Наголошується, що сучасний викладач закладу вищої освіти в умовах війни має бути ресурсною людиною, яка володіє техніками зниження емоційної напруги, регуляції стресового стану.

Мета статті полягає в розкритті досвіду кафедри дошкільної педагогіки і психології та спеціальної освіти імені проф. Т. Поніманської в подоланні тривожності здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта» в Рівненському державному гуманітарному університеті в умовах воєнного стану.

У статті представлено результати виявлення рівня тривожності за допомогою шкали тривожності Спілберга. За результатами діагностики було встановлено, що половина здобувачів відчуває підвищений рівень тривожності. Описано досвід роботи викладачів кафедри, які об'єднали свої зусилля задля організації та надання психологічної допомоги здобувачам освіти. Серед основних заходів та напрямів діяльності: 1) створення психологічної служби при кафедрі, де студенти могли отримати необхідну психологічну допомогу; 2) активне залучення здобувачів до різноманітних проєктів, благодійних акцій, волонтерської роботи, щоб відчутти свою необхідність; 3) розробка і реалізація спеціальної корекційної програми для подолання тривожності.

Запропоновані психолого-педагогічні умови подолання тривожності в здобувачів вищої освіти в умовах війни: відчуття безпеки в університеті; індивідуальний підхід у навчанні студентів; оволодіння навичками емоційної регуляції; оволодіння вмінням перефокусувати увагу з оцінки себе на зовнішнє оточення; формування навичок стресостійкості за допомогою дихальних вправ; розвиток доброзичливості, взаємодопомоги, взаємоповаги у стосунках між однокурсниками в процесі навчальної діяльності; розширення взаємної довіри та ін. Знання та впровадження в практику студентського життя цих умов дозволяє не лише подолати тривожність, а й забезпечує інтелектуальне та особистісне зростання здобувачів вищої освіти, адекватний розвиток емоційно-вольової, пізнавальної та мотиваційної сфери їх особистості навіть в екстремальних умовах.

***Ключові слова** воєнний стан, корекційна програма, здобувачі вищої освіти, тривожність, подолання тривожності.*