ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
«УКРАЇНА»
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра реабілітаційних технологій

Освітня програма «Соціальна робота»
Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

«СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ТРИВОЖНІСТЮ ТА СТРЕСОМ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ»

Здобувача освіти:
Мовсесян Арам Арменович

Науковий керівник:
д.політ.н., професор
Давиденко Віталій Володимирович

Рецензент:
д.пед.н., проф. Кочубей Т.Д.

Допущено до захисту рішенням реабілітаційних технологій
Протокол №10 від «20» травня 2026 р.
Завідувач кафедри _____ Башинська О.І.
(підпис)

Вінниця – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ТРИВОЖНІСТЮ ТА СТРЕСОМ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ …….……. 6
1.1 Сутність тривожності та стресу як соціально-психологічних феноменів у сучасних умовах …… 6
1.2 Чинники виникнення та особливості прояву тривожності і стресу у здобувачів освіти ……..……... 13
1.3 Напрями, форми та методи соціальної роботи щодо профілактики і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти ……...….. 22
Висновки до 1 розділу……... 26
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА РОЗРОБКА СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ ……...…..……. 28
2.1 Діяльність закладів освіти щодо профілактики тривожності та стресу серед здобувачів освіти і програма емпіричного дослідження …… 28
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей тривожності та стресу у здобувачів освіти …….……. 33
2.3 Обґрунтування змісту та розробка соціального проєкту з профілактики та подолання тривожності і стресу у здобувачів освіти ……..…….….. 37
Висновки до 2 розділу……... 43
ВИСНОВКИ ……. 46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 49
ДОДАТКИ …….. 53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасних суспільних трансформацій, пов’язаних із наслідками пандемії COVID-19, соціально-економічною нестабільністю та повномасштабною війною в Україні, проблема збереження психічного здоров’я молоді набуває особливої актуальності. Здобувачі освіти є однією з найбільш уразливих соціальних груп, оскільки перебувають на етапі особистісного становлення, професійного самовизначення та соціалізації. Водночас вони змушені адаптуватися до нових умов навчання, пов’язаних із безпековими ризиками, дистанційними та змішаними формами освіти, невизначеністю майбутнього, вимушеними переміщеннями, погіршенням матеріального становища сімей та іншими наслідками війни.

Тривожність і стрес є природними реакціями людини на складні життєві обставини, проте їх тривалий вплив може негативно позначатися на емоційному стані, навчальній діяльності, соціальній адаптації та загальному благополуччі здобувачів освіти. Підвищений рівень тривожності та стресу спричиняє погіршення концентрації уваги, зниження навчальної мотивації, порушення міжособистісних відносин, розвиток емоційного виснаження та інших психологічних проблем. У зв’язку з цим особливого значення набуває діяльність соціальних працівників щодо профілактики, раннього виявлення та подолання негативних наслідків стресових станів серед молоді.

Важливу роль у забезпеченні психосоціального благополуччя здобувачів освіти відіграють заклади освіти, які мають створювати безпечне та підтримувальне освітнє середовище, забезпечувати доступ до соціальних і психологічних послуг, сприяти розвитку життєстійкості, навичок саморегуляції та конструктивного подолання життєвих труднощів. Саме тому соціальна робота з тривожністю та стресом у здобувачів освіти є одним із пріоритетних напрямів діяльності сучасних фахівців соціальної сфери [17; 20; 30].

Теоретичні та практичні аспекти соціальної роботи, психічного здоров’я, психологічної стійкості, подолання стресу та підтримки молоді висвітлені у працях українських і зарубіжних науковців, зокрема А. Капської, Т. Семигіної, І.

Трубавіної, О. Кокуна, С. Максименка, М. Варія, Р. Лазаруса, С. Фолкман, А. Мастен, М. Унгара та інших [15; 16; 17; 19; 27; 28; 29; 34; 35; 41]. Водночас актуальні умови функціонування системи освіти в Україні потребують подальшого вивчення особливостей тривожності та стресу у здобувачів освіти, а також пошуку ефективних соціальних технологій їх профілактики та подолання.

Актуальність зазначеної проблеми, її соціальна значущість та необхідність удосконалення практики соціальної роботи з молоддю зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Соціальна робота з тривожністю та стресом у здобувачів освіти».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості соціальної роботи з тривожністю та стресом у здобувачів освіти та розробити соціальний проєкт, спрямований на профілактику і подолання цих негативних явищ.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

– проаналізувати сутність тривожності та стресу як соціально-психологічних феноменів;

– охарактеризувати чинники виникнення та особливості прояву тривожності і стресу у здобувачів освіти;

– дослідити напрями, форми та методи соціальної роботи щодо профілактики та подолання тривожності і стресу серед молоді;

– провести емпіричне дослідження особливостей тривожності та стресу у здобувачів освіти;

– здійснити аналіз результатів проведеного дослідження;

– розробити соціальний проєкт, спрямований на профілактику та подолання тривожності і стресу у здобувачів освіти.

Об’єкт дослідження – тривожність та стрес у здобувачів освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи соціальної роботи з профілактики та подолання тривожності і стресу у здобувачів освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв’язання поставлених завдань використано комплекс взаємопов’язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – анкетування здобувачів освіти; методи

кількісної та якісної обробки результатів дослідження; порівняння, інтерпретація та узагальнення отриманих даних.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Вінницького інституту Університету «Україна». У дослідженні взяли участь 50 здобувачів освіти різних курсів та спеціальностей закладу вищої освіти. До вибірки увійшли студенти спеціальностей «Соціальна робота», «Психологія», «Менеджмент», «Право» та «Терапія та реабілітація».

Дослідження проводилося шляхом анонімного анкетування з метою виявлення особливостей прояву тривожності та стресу, визначення основних чинників їх виникнення, оцінки рівня психологічного благополуччя здобувачів освіти, а також вивчення потреб молоді у соціальній та психологічній підтримці.

Вибір саме цієї категорії респондентів зумовлений тим, що здобувачі освіти є однією з найбільш уразливих соціальних груп щодо впливу стресогенних чинників, пов’язаних із навчальним навантаженням, соціально-економічними труднощами, наслідками воєнного стану та невизначеністю майбутнього. Отримані результати стали основою для розробки соціального проєкту, спрямованого на профілактику та подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти..

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження в діяльності закладів освіти, соціальних працівників, психологічних служб та інших фахівців, які здійснюють роботу зі здобувачами освіти. Розроблений соціальний проєкт може бути впроваджений у практику роботи закладів освіти з метою профілактики тривожності та стресу, підвищення рівня психологічного благополуччя та розвитку стресостійкості молоді.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні засади соціальної роботи з тривожністю та стресом у здобувачів освіти. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню особливостей тривожності та стресу серед здобувачів освіти та розробці соціального проєкту щодо їх профілактики та подолання.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ТРИВОЖНІСТЮ ТА СТРЕСОМ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

1.1 Сутність тривожності та стресу як соціально-психологічних феноменів у сучасних умовах

Проблема психічного здоров'я населення є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства. Особливого значення вона набуває в умовах соціально-економічної нестабільності, військових конфліктів, глобальних криз та інших чинників, які впливають на психологічний стан людини. В Україні після початку повномасштабного вторгнення суттєво зросла кількість осіб, які переживають різноманітні психоемоційні труднощі, зокрема підвищену тривожність, стрес, емоційне виснаження та інші негативні психологічні стани. Однією з найбільш уразливих категорій населення є здобувачі освіти, які одночасно стикаються з викликами навчання, професійного самовизначення, соціалізації та необхідністю адаптації до нових життєвих умов [17, с. 24–29].

У сучасній психологічній та соціальній науці тривожність і стрес розглядаються як складні багатокомпонентні явища, що мають когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний виміри. Вони можуть виступати як природними адаптаційними механізмами, що допомагають людині реагувати на небезпеку та зміни навколишнього середовища, так і чинниками, які негативно впливають на якість життя, здоров'я та соціальне функціонування особистості [16, с. 38–41].

Поняття «тривожність» належить до базових категорій психологічної науки. У широкому розумінні тривожність визначають як емоційний стан занепокоєння, внутрішньої напруги та очікування можливих негативних подій або небезпеки. На відміну від страху, який зазвичай пов'язаний із конкретною реальною загрозою, тривожність може виникати навіть за відсутності очевидної небезпеки та характеризується невизначеністю джерела переживань [41, с. 82–85].

Науковці розглядають тривожність як ситуативний стан або як стійку особистісну характеристику. Ситуативна тривожність виникає під впливом конкретних життєвих обставин і має тимчасовий характер. Особистісна тривожність є відносно стійкою рисою особистості, що проявляється у схильності людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні та реагувати на них підвищеним занепокоєнням [27, с. 112–114].

Для кращого розуміння сутності тривожності доцільно розглянути основні підходи до її трактування, які наведені в таблиці 1.1 «Основні наукові підходи до розуміння тривожності» (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні наукові підходи до розуміння тривожності

Підхід	**Характеристика**
Психоаналітичний	Тривожність розглядається як реакція особистості на внутрішні конфлікти та несвідомі переживання
Поведінковий	Тривожність формується під впливом негативного досвіду та закріплених моделей поведінки
Когнітивний	Причиною тривожності є особливості мислення та інтерпретації подій людиною
Гуманістичний	Тривожність виникає внаслідок невідповідності між реальним і бажаним образом себе
Соціально-психологічний	Тривожність залежить від впливу соціального середовища, міжособистісних відносин та суспільних процесів

Джерело: узагальнено автором на основі [16, с. 42–45; 17, с. 31–35; 27, с. 118–120].

Аналіз основних наукових підходів до розуміння тривожності свідчать про те, що в сучасній науці відсутній єдиний підхід до розуміння сутності тривожності, оскільки це явище є багатогранним і може розглядатися з різних теоретичних позицій. Кожен із представлених підходів акцентує увагу на

окремих аспектах виникнення та прояву тривожності, що дозволяє більш комплексно дослідити даний феномен.

Так, психоаналітичний підхід пов’язує виникнення тривожності з внутрішніми конфліктами особистості та суперечностями між її потребами, бажаннями і соціальними вимогами. Представники поведінкового підходу розглядають тривожність як результат набутих моделей реагування, які формуються під впливом негативного життєвого досвіду. У межах когнітивного підходу основна увага приділяється особливостям мислення людини, її схильності інтерпретувати певні події як загрозливі або небезпечні.

Гуманістичний підхід акцентує увагу на внутрішньому світі особистості, її прагненні до самореалізації та досягнення гармонії із собою. Відповідно до цього підходу тривожність виникає тоді, коли людина не може реалізувати власний потенціал або відчуває невідповідність між реальним та бажаним образом себе. Водночас соціально-психологічний підхід підкреслює значення соціального середовища, міжособистісних взаємин, суспільних процесів та зовнішніх обставин у формуванні тривожних переживань.

Особливу увагу в контексті даного дослідження доцільно приділити саме соціально-психологічному підходу, оскільки він найбільшою мірою відповідає предмету соціальної роботи. Згідно з цим підходом тривожність розглядається як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем, а тому її профілактика та подолання потребують не лише психологічної допомоги, а й комплексної соціальної підтримки. Для здобувачів освіти джерелами тривожності можуть виступати навчальне навантаження, складнощі адаптації до освітнього середовища, міжособистісні конфлікти, невизначеність професійного майбутнього, а також наслідки воєнного стану.

Таким чином, аналіз основних наукових підходів до розуміння тривожності дозволяє зробити висновок, що тривожність є складним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом сукупності внутрішніх та зовнішніх чинників. Саме комплексне розуміння природи тривожності створює теоретичне підґрунтя для розробки ефективних заходів соціальної роботи,

спрямованих на підтримку психічного здоров’я здобувачів освіти та підвищення їхньої стресостійкості.

У свою чергу поняття «стрес» було введене до наукового обігу канадським ученим Гансом Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред’явлену йому вимогу. На думку дослідника, стрес є природним адаптаційним механізмом, який допомагає організму пристосовуватися до змін навколишнього середовища [37].

Г. Сельє виділив три основні стадії розвитку стресу: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. На першому етапі організм мобілізує внутрішні ресурси для подолання загрози. Якщо вплив стресора продовжується, настає стадія опору, під час якої людина намагається адаптуватися до нових умов. За тривалого впливу несприятливих чинників відбувається виснаження ресурсів організму, що може призводити до погіршення фізичного та психічного здоров’я [37].

Подальший розвиток теорії стресу пов’язаний із роботами Р. Лазаруса та С. Фолкман, які розглядали стрес як результат взаємодії людини та навколишнього середовища. Вони підкреслювали, що важливим є не лише сам стресор, а й те, як особистість оцінює ситуацію та власні можливості її подолання [34].

У сучасній науці виділяють різні види стресу залежно від причин виникнення та особливостей прояву. Аналіз основних видів стресу та їхньої характеристики дає змогу стверджувати, що стрес є багатокомпонентним явищем, яке може виникати під впливом різних чинників та проявлятися у різних формах. Представлена класифікація свідчить про те, що стрес не обмежується лише психологічними переживаннями людини, а охоплює широкий спектр фізіологічних, соціальних та поведінкових реакцій. Відповідно, ефективна соціальна робота щодо його профілактики та подолання повинна враховувати всі можливі джерела стресового впливу на особистість.

Результати аналізу основних видів стресу та їхньої характеристики представлені у таблиці 1.2 «Основні види стресу та їх характеристика» (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні види стресу та їх характеристика

Вид стресу	**Характеристика**
Фізіологічний	Виникає внаслідок фізичних навантажень, хвороб, травм або несприятливих умов середовища
Психологічний	Пов’язаний із переживанням негативних емоцій, конфліктів, невизначеності
Інформаційний	Виникає через надмірний обсяг інформації та необхідність швидкого прийняття рішень
Навчальний	Пов’язаний із навчальним навантаженням, оцінюванням знань, іспитами
Соціальний	Зумовлений міжособистісними відносинами, соціальними змінами та суспільними кризами
Хронічний	Триває протягом тривалого часу та призводить до виснаження ресурсів організму

Джерело: узагальнено автором на основі [16, с. 85–89; 22, с. 26–30; 34].

З наведених у таблиці видів стресу найбільш поширеним серед молоді є психологічний стрес, який виникає внаслідок переживання негативних емоцій, внутрішніх конфліктів, невизначеності майбутнього та інших психотравмуючих обставин. У сучасних умовах саме цей вид стресу найчастіше спостерігається серед здобувачів освіти, оскільки вони перебувають на етапі професійного та особистісного становлення, що супроводжується значною кількістю життєвих викликів та необхідністю прийняття важливих рішень [16, с. 87–89].

Особливого значення в умовах освітнього середовища набуває навчальний стрес. Його виникнення пов’язане з високим рівнем академічного навантаження, необхідністю засвоєння значних обсягів інформації, складанням заліків та іспитів, проходженням практики, підготовкою курсових і кваліфікаційних робіт. Для багатьох здобувачів освіти додатковим джерелом напруження є конкуренція між студентами, страх отримати низькі результати навчання або не виправдати очікувань батьків та викладачів. У разі тривалого впливу таких чинників

навчальний стрес може призводити до емоційного виснаження, втрати мотивації до навчання та погіршення психоемоційного стану [27, с. 201–205].

Водночас сучасне інформаційне суспільство сприяє поширенню інформаційного стресу. Здобувачі освіти щоденно отримують значні обсяги інформації з різних джерел: освітніх платформ, соціальних мереж, новинних ресурсів та засобів масової інформації. Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах війни, коли молодь постійно стикається з повідомленнями про бойові дії, повітряні тривоги, втрати серед населення та інші негативні події. Надмірне інформаційне навантаження може викликати емоційне перенапруження, підвищення рівня тривожності та відчуття безпорадності [20; 30].

Окрему увагу заслуговує соціальний стрес, який виникає під впливом міжособистісних взаємин та соціальних процесів. Для студентської молоді його джерелами можуть бути труднощі адаптації до нового колективу, конфлікти з одногрупниками або викладачами, проблеми у сімейних стосунках, фінансові труднощі, вимушене переміщення та інші життєві обставини. Соціальний стрес часто посилюється внаслідок недостатньої соціальної підтримки та обмеженості ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій [15, с. 118–122].

Значний вплив на психоемоційний стан молоді справляє також хронічний стрес, який формується внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів. На відміну від короткочасного стресу, який може мобілізувати внутрішні ресурси людини, хронічний стрес поступово виснажує адаптаційні можливості організму та негативно впливає на фізичне і психічне здоров’я. Його наслідками можуть бути підвищена тривожність, апатія, депресивні стани, порушення сну, погіршення концентрації уваги та зниження навчальної успішності [17, с. 56–59].

Аналіз представлених у таблиці видів стресу свідчить про те, що в реальному житті вони рідко існують ізольовано. Найчастіше одна й та сама людина одночасно перебуває під впливом кількох стресогенних чинників. Наприклад, здобувач освіти може відчувати навчальний стрес через підготовку до іспитів, соціальний стрес через проблеми у спілкуванні з однолітками та інформаційний стрес через постійне споживання новин про воєнні події.

Поєднання декількох видів стресу значно підвищує ризик розвитку тривожних розладів, емоційного виснаження та інших негативних психологічних наслідків.

У контексті даного дослідження найбільший інтерес становлять навчальний, соціальний, психологічний та інформаційний види стресу, оскільки саме вони найчастіше впливають на здобувачів освіти. Їх поширення зумовлює необхідність посилення профілактичної роботи у закладах освіти, розвитку системи соціальної підтримки молоді, впровадження програм психосоціальної допомоги та формування навичок стресостійкості. Саме ці напрями мають стати основою сучасної соціальної роботи зі здобувачами освіти в умовах зростання психоемоційних навантажень та суспільних викликів.

Для здобувачів освіти найбільш характерними є навчальний, психологічний та соціальний стрес. Молоді люди стикаються з необхідністю виконання значного обсягу навчальних завдань, складанням іспитів, адаптацією до нового колективу, побудовою професійної кар’єри та вирішенням особистих проблем. В умовах війни до зазначених чинників додаються переживання щодо власної безпеки та безпеки близьких, вимушене переміщення, фінансові труднощі, втрати соціальних зв’язків та інші стресогенні фактори [30; 45].

Тривожність і стрес мають тісний взаємозв’язок. Тривалий вплив стресових чинників може спричиняти зростання рівня тривожності, тоді як підвищена тривожність підсилює сприйняття життєвих труднощів як загрозливих і сприяє виникненню нових стресових реакцій. Таким чином формується замкнений цикл, який негативно впливає на психоемоційний стан особистості та її соціальне функціонування [35, с. 56–58].

З позицій соціальної роботи тривожність і стрес розглядаються не лише як індивідуально-психологічні явища, а й як соціальні проблеми, що впливають на процес соціалізації, навчальної діяльності, міжособистісних відносин та інтеграції молоді у суспільство. Саме тому сучасна соціальна робота орієнтується на комплексний підхід до підтримки особистості, який поєднує профілактичні, консультативні, просвітницькі та реабілітаційні заходи [15, с. 67–72; 28, с. 104–108].

Отже, тривожність і стрес є складними соціально-психологічними феноменами, що суттєво впливають на психічне здоров’я, соціальне функціонування та якість життя людини. В умовах сучасних суспільних викликів проблема їх поширення серед здобувачів освіти набуває особливої актуальності та потребує розробки ефективних механізмів соціальної підтримки й профілактики негативних наслідків для молоді.

1.2 Чинники виникнення та особливості прояву тривожності і стресу у здобувачів освіти

У сучасних умовах проблема тривожності та стресу серед здобувачів освіти набуває особливої актуальності. Молодь є соціальною групою, яка перебуває на етапі активного особистісного розвитку, професійного становлення та формування життєвих цінностей. Саме в цей період людина стикається з великою кількістю викликів і змін, що можуть супроводжуватися значним психоемоційним напруженням. У результаті цього тривожність і стрес стають поширеними явищами серед здобувачів освіти та впливають на їхнє навчання, соціальну адаптацію, міжособистісні відносини та загальне благополуччя [17, с. 48–52].

Науковці наголошують, що виникнення тривожності та стресу зумовлюється впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Внутрішні чинники пов’язані з індивідуальними особливостями особистості, її характером, темпераментом, рівнем самооцінки та психологічної стійкості. Зовнішні чинники визначаються впливом соціального середовища, умов навчання, сімейних обставин, економічної ситуації та суспільних процесів [16, с. 92–95].

Особливості сучасного освітнього середовища також сприяють підвищенню рівня психоемоційного навантаження на молодь. Значний обсяг навчального матеріалу, необхідність дотримання дедлайнів, проходження практичної підготовки, складання заліків та іспитів часто стають джерелами постійного напруження. Водночас молоді люди змушені поєднувати навчання з

роботою, волонтерською діяльністю або виконанням сімейних обов'язків, що додатково збільшує ризик виникнення стресових станів [27, с. 211–214].

Для систематизації основних причин виникнення тривожності та стресу серед здобувачів освіти доцільно узагальнити їх у таблиці 1.3 «Основні чинники виникнення тривожності та стресу у здобувачів освіти» (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Основні чинники виникнення тривожності та стресу у здобувачів освіти

Група чинників	**Характеристика**
Особистісні	Низька самооцінка, невпевненість у власних силах, підвищена емоційна чутливість, недостатній рівень стресостійкості
Навчальні	Велике навчальне навантаження, іспити, контроль знань, конкуренція, дефіцит часу
Соціальні	Конфлікти з однолітками або викладачами, труднощі адаптації до колективу, нестача соціальної підтримки
Сімейні	Непорозуміння в сім'ї, фінансові труднощі, проблеми у взаєминах із батьками
Інформаційні	Надмірний потік інформації, вплив соціальних мереж, негативні новини
Воєнні	Загроза життю та безпеці, повітряні тривоги, вимушене переміщення, переживання за близьких
Група чинників	Характеристика
Особистісні	Низька самооцінка, невпевненість у власних силах, підвищена емоційна чутливість, недостатній рівень стресостійкості

Джерело: узагальнено автором на основі [17, с. 53–58; 20; 22, с. 41–44; 30].

Як свідчать аналіз основних чинників виникнення тривожності та стресу у здобувачів освіти, найбільш комплексний вплив на психоемоційний стан молоді здійснює поєднання навчальних, соціальних та воєнних чинників. Якщо раніше основними джерелами стресу студентів були переважно навчальні труднощі, то сьогодні до них додаються численні виклики, пов’язані з воєнним станом в Україні. Це спричиняє підвищення загального рівня тривожності та погіршення психологічного благополуччя молоді.

Аналіз даних таблиці 1.3 дозволяє зробити висновок, що тривожність і стрес у здобувачів освіти формуються під впливом комплексу взаємопов’язаних чинників, які охоплюють як внутрішні особистісні особливості людини, так і зовнішні умови її життєдіяльності. Важливо зазначити, що жодна із представлених груп чинників зазвичай не діє ізольовано. Найчастіше психоемоційне напруження виникає внаслідок одночасного впливу кількох несприятливих обставин, що посилюють одна одну та ускладнюють процес адаптації молодої людини до умов навчання і соціального середовища.

Особливе значення серед представлених чинників мають особистісні фактори, оскільки саме вони значною мірою визначають індивідуальну здатність людини реагувати на стресові ситуації. Молоді люди з низьким рівнем самооцінки, недостатньою впевненістю у власних силах, високою емоційною вразливістю або низькою стресостійкістю частіше сприймають життєві труднощі як загрозливі та демонструють більш виражені прояви тривожності. Натомість наявність розвинених навичок саморегуляції, позитивного досвіду подолання труднощів та внутрішніх ресурсів сприяє ефективнішій адаптації до стресогенних умов [17, с. 54–56].

Водночас для здобувачів освіти одними з найбільш поширених є навчальні чинники. Освітній процес передбачає постійне інтелектуальне навантаження, необхідність засвоєння значного обсягу інформації, виконання самостійної роботи, проходження практичної підготовки та участі в різних формах контролю знань. Особливо високий рівень напруження спостерігається під час екзаменаційних сесій, захисту курсових і кваліфікаційних робіт, а також у періоди адаптації до нових умов навчання. Для частини студентської молоді

додатковим джерелом тривоги виступає страх академічної неуспішності, втрати стипендії або невідповідності очікуванням батьків та викладачів [27, с. 212–214].

Не менш вагомими є соціальні чинники. Період навчання у закладі освіти супроводжується активним формуванням міжособистісних відносин, пошуком власного місця в колективі та розширенням соціальних контактів. Труднощі адаптації до нового середовища, конфлікти з однолітками або викладачами, відчуття самотності та нестача соціальної підтримки можуть виступати серйозними джерелами психологічного дискомфорту. Особливо гостро такі проблеми переживають здобувачі освіти першого курсу та внутрішньо переміщені особи, які змушені адаптуватися одночасно до нових умов проживання та навчання [15, с. 156–160].

Важливу роль у формуванні тривожності відіграють сімейні чинники. Сприятлива сімейна атмосфера традиційно розглядається як один із найважливіших ресурсів психологічного благополуччя молоді. Натомість конфлікти у сім'ї, економічні труднощі, недостатня емоційна підтримка або надмірний контроль з боку батьків можуть значно підвищувати рівень психоемоційного напруження. Для багатьох здобувачів освіти додатковим стресором стає необхідність поєднання навчання з роботою через складне матеріальне становище сім'ї.

Окремої уваги заслуговують інформаційні чинники, роль яких суттєво зросла в умовах цифровізації суспільства. Сучасна молодь перебуває в умовах постійного інформаційного потоку, значна частина якого має негативне емоційне забарвлення. Соціальні мережі, новинні ресурси та месенджери забезпечують швидкий доступ до інформації, однак водночас можуть сприяти поширенню тривожних настроїв, формуванню відчуття небезпеки та психологічного перевантаження. Постійне споживання негативного контенту нерідко призводить до підвищення рівня емоційної напруги та погіршення психічного самопочуття молоді [20].

Найбільш значущими для сучасної України є воєнні чинники, які суттєво впливають на всі сфери життя здобувачів освіти. Повномасштабна війна створила безпрецедентні умови постійного стресу та невизначеності. Повітряні

тривоги, ракетні обстріли, ризики для життя та здоров’я, вимушене переміщення населення, втрата житла, розлука з рідними та близькими людьми стали реальністю для багатьох молодих людей. Саме тому воєнні чинники сьогодні часто виступають домінуючим джерелом тривожності та стресу, посилюючи вплив інших негативних обставин [17, с. 58–61; 30].

Порівняльний аналіз представлених у таблиці груп чинників свідчить, що найбільш комплексний вплив на психоемоційний стан здобувачів освіти здійснює сукупність навчальних, соціальних та воєнних факторів. Якщо особистісні чинники визначають індивідуальну схильність людини до переживання тривоги, то зовнішні фактори безпосередньо формують стресогенне середовище, у якому відбувається навчання та соціалізація молоді. У зв’язку з цим сучасна соціальна робота повинна бути спрямована не лише на подолання наслідків тривожності та стресу, але й на усунення або мінімізацію чинників ризику, розвиток життєстійкості, формування навичок самодопомоги та створення підтримувального освітнього середовища для здобувачів освіти.

Особливу роль у формуванні тривожності відіграють особистісні чинники. Молоді люди з низькою самооцінкою або недостатньо сформованими навичками саморегуляції значно гостріше реагують на стресові ситуації та частіше демонструють ознаки емоційного напруження. Водночас наявність розвинених навичок подолання труднощів, підтримувального соціального оточення та позитивного досвіду вирішення проблем сприяє зниженню ризику виникнення дезадаптивних психологічних реакцій [19, с. 74–79].

У сучасних умовах одним із найпотужніших чинників стресу виступає війна. Здобувачі освіти змушені навчатися в умовах постійної небезпеки, повітряних тривог, інформаційної напруги та невизначеності майбутнього. Частина молоді має досвід вимушеного переміщення, втрати житла або розлуки з близькими людьми. Такі обставини істотно впливають на емоційний стан та можуть спричиняти розвиток тривожних розладів, хронічного стресу та інших негативних наслідків для психічного здоров’я [17; 30].

Тривожність і стрес проявляються через різноманітні психологічні, фізіологічні, поведінкові та соціальні симптоми. Їх інтенсивність залежить від

особистісних особливостей людини, тривалості впливу стресогенних факторів та наявності ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій [16, с. 103–107].

Для більш детальної характеристики особливостей прояву тривожності та стресу серед здобувачів освіти наведемо їх основні прояви у таблиці 1.4 «Основні прояви тривожності та стресу у здобувачів освіти» (табл.1.4).

Таблиця 1.4

Основні прояви тривожності та стресу у здобувачів освіти

Сфера прояву	**Основні ознаки**
Емоційна	Тривога, страх, дратівливість, пригнічений настрій, емоційна нестійкість
Когнітивна	Погіршення концентрації уваги, труднощі запам’ятовування інформації, нав’язливі думки
Фізіологічна	Порушення сну, головний біль, швидка втомлюваність, прискорене серцебиття
Поведінкова	Уникнення складних ситуацій, зниження активності, прокрастинація
Соціальна	Зниження комунікативної активності, ізоляція, труднощі у взаємодії з оточенням

Джерело: узагальнено автором на основі [16, с. 108–112; 17, с. 59–63; 41].

Аналіз основних проявів тривожності та стресу у здобувачів освіти свідчить, що тривожність і стрес впливають практично на всі сфери життєдіяльності здобувачів освіти. Найчастіше першими проявляються емоційні симптоми у вигляді підвищеної тривоги, внутрішнього напруження та дратівливості. Згодом можуть виникати когнітивні труднощі, що проявляються у зниженні концентрації уваги та погіршенні навчальної успішності. Тривалий вплив стресу нерідко супроводжується фізіологічними реакціями організму, такими як порушення сну, головний біль, втома та загальне виснаження.

Дослідження основних проявів тривожності та стресу у здобувачів освіти дає підстави стверджувати, що тривожність і стрес мають комплексний характер та впливають практично на всі сфери життєдіяльності здобувачів освіти.

Представлені у таблиці прояви свідчать про те, що наслідки психоемоційного напруження не обмежуються лише переживанням негативних емоцій, а охоплюють когнітивні процеси, фізичне самопочуття, поведінку людини та її соціальні взаємини. Саме тому тривожність і стрес слід розглядати як багатовимірні соціально-психологічні феномени, що потребують комплексного підходу до профілактики та подолання.

Насамперед увагу привертають емоційні прояви тривожності та стресу, які зазвичай виникають першими та є найбільш помітними для самої людини. Постійне відчуття тривоги, занепокоєння, страху, внутрішньої напруги або дратівливості суттєво впливає на загальне психологічне благополуччя молоді. В умовах тривалого психоемоційного навантаження здобувачі освіти можуть переживати почуття безпорадності, невпевненості у власних силах, втрачати відчуття контролю над життєвими обставинами. Особливо небезпечним є накопичення негативних емоцій, яке за відсутності своєчасної підтримки може призводити до розвитку більш серйозних психологічних проблем, зокрема депресивних станів, емоційного виснаження та хронічної тривожності [17, с. 62–65].

Не менш важливими є когнітивні прояви, оскільки саме вони безпосередньо впливають на ефективність навчальної діяльності здобувачів освіти. Як видно з таблиці, стрес і тривожність супроводжуються погіршенням концентрації уваги, труднощами із запам’ятовуванням інформації та появою нав’язливих думок. У результаті цього знижується здатність до засвоєння навчального матеріалу, погіршується академічна успішність та зростає ризик виникнення додаткових переживань через власні навчальні результати. Таким чином формується своєрідне «замкнене коло»: тривожність погіршує навчальну діяльність, а труднощі в навчанні, своєю чергою, посилюють тривожність [27, с. 216–218].

Особливої уваги заслуговують фізіологічні прояви стресу, які нерідко недооцінюються самими здобувачами освіти. Тривале перебування у стані психоемоційного напруження супроводжується активізацією захисних механізмів організму та підвищеним виробленням гормонів стресу. Це може

проявлятися у вигляді порушень сну, головного болю, пришвидшеного серцебиття, м’язової напруги, зниження працездатності та швидкої втомлюваності. У перспективі такі симптоми здатні негативно впливати не лише на психічне, а й на фізичне здоров’я людини, сприяючи розвитку психосоматичних розладів. Саме тому сучасні підходи до роботи зі стресом передбачають обов’язкове врахування як психологічних, так і фізіологічних аспектів його прояву [16, с. 110–113].

Значний інтерес становлять поведінкові прояви тривожності та стресу. Як свідчать дані таблиці, вони можуть проявлятися через уникнення складних ситуацій, зниження активності, втрату мотивації та прокрастинацію. Для здобувачів освіти це часто означає відкладання виконання навчальних завдань, небажання брати участь у групових проєктах, уникнення відповідальності або відмову від участі в освітніх і громадських заходах. Небезпека таких проявів полягає в тому, що вони поступово закріплюються як звична модель поведінки, що може ускладнювати особистісний розвиток та професійне становлення молодої людини.

Окремо слід розглянути соціальні прояви тривожності та стресу, оскільки саме вони мають найбільше значення для соціальної роботи. Аналіз таблиці показує, що під впливом стресу здобувачі освіти можуть демонструвати зниження комунікативної активності, уникати соціальних контактів, відчувати труднощі у взаємодії з однолітками та викладачами. У деяких випадках це призводить до соціальної ізоляції, зменшення кола спілкування та втрати відчуття приналежності до студентської спільноти. Такі наслідки є особливо небезпечними, оскільки соціальна підтримка вважається одним із найважливіших ресурсів подолання стресових ситуацій [15, с. 162–166].

Важливо підкреслити, що всі представлені в таблиці сфери прояву тісно взаємопов’язані між собою. Наприклад, порушення сну як фізіологічний симптом може призводити до погіршення концентрації уваги та пам’яті, що, своєю чергою, викликає труднощі у навчанні та посилює емоційне напруження. Аналогічно соціальна ізоляція може сприяти погіршенню емоційного стану, а тривале переживання негативних емоцій — негативно позначатися на фізичному

самопочутті людини. Саме тому під час оцінювання рівня тривожності та стресу необхідно враховувати всі сфери їх прояву, а не обмежуватися лише окремими симптомами.

У контексті сучасних умов особливої актуальності набуває проблема комплексного впливу воєнних подій на прояви тривожності та стресу серед молоді. Постійна небезпека, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та соціально-економічні труднощі сприяють одночасному прояву емоційних, когнітивних, фізіологічних, поведінкових і соціальних симптомів. Саме тому система соціальної роботи у закладах освіти повинна передбачати комплексні заходи підтримки, спрямовані на збереження психічного здоров'я, розвиток життєстійкості та зміцнення соціальних ресурсів здобувачів освіти.

Отже, аналіз основних проявів тривожності та стресу у здобувачів освіти свідчить, що тривожність і стрес мають багаторівневий характер прояву та впливають на всі основні сфери функціонування особистості. Найбільш вразливими для здобувачів освіти є емоційна та когнітивна сфери, оскільки саме вони безпосередньо визначають ефективність навчальної діяльності та процес соціалізації. Виявлення зазначених проявів на ранніх етапах та організація своєчасної соціальної підтримки є важливою умовою профілактики більш серйозних порушень психічного здоров'я молоді.

Не менш важливими є соціальні наслідки тривожності та стресу. Молоді люди можуть уникати спілкування, відмовлятися від участі у громадському житті закладу освіти, втрачати інтерес до навчання та міжособистісної взаємодії. У результаті цього погіршується процес соціалізації та знижується якість життя здобувачів освіти [15, с. 147–151].

Отже, виникнення тривожності та стресу у здобувачів освіти зумовлюється комплексом особистісних, навчальних, соціальних, сімейних, інформаційних та воєнних чинників. Прояви цих станів охоплюють емоційну, когнітивну, фізіологічну, поведінкову та соціальну сфери життєдіяльності особистості. Врахування зазначених чинників та особливостей прояву тривожності і стресу є

необхідною умовою для розробки ефективних заходів соціальної роботи, спрямованих на підтримку психічного здоров’я здобувачів освіти.

1.3 Напрями, форми та методи соціальної роботи щодо профілактики і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти

Сучасні суспільні виклики, пов’язані з воєнним станом, соціально-економічною нестабільністю, інтенсивною цифровізацією та змінами в освітньому середовищі, зумовлюють необхідність посилення уваги до психічного здоров’я здобувачів освіти. В умовах зростання рівня тривожності та стресу особливої актуальності набуває діяльність соціальних працівників, спрямована на підтримку молоді, розвиток її адаптаційних ресурсів та створення умов для успішної соціалізації. Саме тому одним із важливих напрямів сучасної соціальної роботи є профілактика та подолання негативних психоемоційних станів серед здобувачів освіти [15, с. 168–172].

Соціальна робота у сфері психічного здоров’я молоді базується на принципах гуманізму, добровільності, конфіденційності, комплексності, індивідуального підходу та міжвідомчої взаємодії. Її основною метою є створення сприятливих умов для особистісного розвитку здобувачів освіти, збереження їхнього психічного благополуччя, формування навичок саморегуляції та підвищення рівня стресостійкості [28, с. 145–149].

У сучасній науковій літературі соціальна робота щодо профілактики та подолання тривожності й стресу розглядається як система взаємопов’язаних заходів, спрямованих на попередження виникнення психоемоційних проблем, своєчасне виявлення осіб групи ризику та надання їм необхідної соціальної підтримки [16, с. 152–156].

Важливим аспектом організації соціальної роботи є визначення її основних напрямів. Залежно від цілей та завдань діяльності можна виокремити декілька ключових напрямів роботи із здобувачами освіти, які ми представили у вигляді

таблиці 1.5 «Основні напрями соціальної роботи щодо профілактики і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти» (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Основні напрями соціальної роботи щодо профілактики і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти

Напрям	**Зміст діяльності**
Профілактичний	Попередження виникнення тривожності та стресу, формування навичок психогігієни та стресостійкості
Діагностичний	Виявлення осіб із підвищеним рівнем тривожності та стресу, оцінка потреб у підтримці
Консультативний	Надання індивідуальної та групової допомоги здобувачам освіти
Просвітницький	Інформування молоді про способи подолання стресу та збереження психічного здоров’я
Корекційно-розвивальний	Формування навичок саморегуляції, розвитку життєстійкості та ефективних копінг-стратегій
Координаційний	Взаємодія із психологами, викладачами, батьками та соціальними службами

Джерело: узагальнено автором на основі [15, с. 174–178; 16, с. 158–161; 38, с. 45–48].

Дані таблиці 1.5 свідчать про те, що сучасна соціальна робота не обмежується лише реагуванням на вже наявні проблеми. Значна увага приділяється профілактичній діяльності, яка дозволяє знизити ризик виникнення тривожних станів та запобігти їх негативним наслідкам. Водночас важливими залишаються діагностичний та консультативний напрями, оскільки своєчасне виявлення психоемоційних труднощів сприяє більш ефективному наданню допомоги.

Реалізація зазначених напрямів здійснюється через різноманітні форми соціальної роботи. Вибір конкретної форми залежить від особливостей цільової

групи, рівня поширення проблеми та наявних ресурсів закладу освіти. Найбільш поширеними є індивідуальні, групові та масові форми роботи [37, с. 118–120].

До індивідуальних форм належать соціальне консультування, індивідуальні бесіди, супровід здобувачів освіти, кризове втручання та перенаправлення до інших фахівців у разі потреби. Такі форми дозволяють враховувати особливості конкретної особистості та забезпечувати адресну допомогу.

Групові форми роботи включають тренінги, заняття з розвитку стресостійкості, групи взаємопідтримки, тематичні дискусії, майстер-класи та психоосвітні програми. Саме групова робота є особливо ефективною в освітньому середовищі, оскільки сприяє розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримки та соціальної згуртованості молоді [22, с. 86–89].

Масові форми передбачають проведення інформаційних кампаній, тематичних тижнів психічного здоров’я, лекцій, круглих столів, просвітницьких заходів та розповсюдження інформаційних матеріалів. Їх головною метою є формування культури турботи про психічне здоров’я та підвищення рівня обізнаності молоді щодо способів подолання стресу.

Поряд із формами роботи важливе значення мають методи соціальної роботи, які застосовуються для досягнення поставлених цілей. Узагальнену характеристику основних методів соціальної роботи щодо профілактики і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти наведено в таблиці 1.6 «Методи соціальної роботи щодо профілактики і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти» (табл. 1.6).

Аналіз представлених у таблиці 1.6 методів свідчить про їх взаємодоповнювальний характер. Наприклад, результати діагностики можуть стати підставою для проведення індивідуального консультування або залучення здобувача освіти до групових занять. Водночас психоосвітня робота дозволяє підвищити рівень обізнаності молоді щодо проблем психічного здоров’я та сприяє формуванню відповідального ставлення до власного психологічного благополуччя.

Таблиця 1.6

Методи соціальної роботи щодо профілактики і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти

Метод	**Характеристика**
Соціальне консультування	Надання рекомендацій щодо подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій
Бесіда	Встановлення контакту, виявлення проблем та потреб здобувачів освіти
Тренінг	Формування навичок саморегуляції, комунікації та стресостійкості
Групова робота	Взаємопідтримка, обмін досвідом, розвиток соціальних навичок
Психоосвіта	Поширення знань про психічне здоров’я та способи подолання стресу
Арт-терапевтичні методики	Використання творчої діяльності для зниження емоційної напруги
Соціальний супровід	Комплексна підтримка осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах
Кризове втручання	Кризове втручання

Джерело: узагальнено автором на основі [15, с. 182–186; 16, с. 162–165; 22, с. 91–95].

Особливого значення в сучасних умовах набувають тренінгові технології, спрямовані на розвиток життєстійкості, навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання труднощів. Дослідження свідчать, що участь у таких програмах сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних силах та покращенню соціальної адаптації молоді [17, с. 132–136].

Не менш важливим напрямом діяльності є створення підтримувального освітнього середовища. Йдеться про формування атмосфери психологічної безпеки, довіри та взаємоповаги, у якій кожен здобувач освіти має можливість отримати необхідну допомогу та підтримку. У цьому процесі важливу роль

відіграє міждисциплінарна взаємодія соціальних працівників, психологів, викладачів, адміністрації закладу освіти та батьків [7, с. 75–78].

У контексті воєнного стану соціальна робота повинна також включати заходи кризового реагування, підтримку внутрішньо переміщених осіб, організацію груп психологічної підтримки та розвиток механізмів взаємодопомоги в студентському середовищі. Саме комплексність і системність соціальної роботи забезпечують її ефективність та сприяють збереженню психічного здоров'я молоді [20; 30].

Отже, соціальна робота щодо профілактики та подолання тривожності і стресу у здобувачів освіти є багатокомпонентною системою діяльності, що поєднує профілактичні, діагностичні, консультативні, просвітницькі та корекційно-розвивальні заходи. Використання різноманітних форм і методів роботи дозволяє своєчасно виявляти проблеми, надавати необхідну підтримку та сприяти формуванню психологічно стійкої, соціально активної та адаптованої особистості.

Висновки до 1 розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що проблема тривожності та стресу є однією з актуальних проблем сучасної соціальної роботи, психології та педагогіки. В умовах суспільних трансформацій, пов'язаних із воєнним станом, соціально-економічною нестабільністю та зростанням психоемоційних навантажень, особливої уваги потребують здобувачі освіти як соціальна група, що перебуває на етапі особистісного, професійного та соціального становлення.

З'ясовано, що тривожність і стрес є складними соціально-психологічними феноменами, які мають багатокомпонентний характер та впливають на різні сфери життєдіяльності особистості. Тривожність розглядається як емоційний стан або стійка особистісна характеристика, що проявляється через почуття занепокоєння, невизначеності та очікування негативних подій. Стрес

визначається як реакція організму на вплив зовнішніх або внутрішніх подразників, що потребують мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. Встановлено, що тривожність і стрес перебувають у тісному взаємозв’язку та здатні взаємно посилювати один одного.

У ході дослідження виявлено, що виникнення тривожності та стресу у здобувачів освіти зумовлюється сукупністю особистісних, навчальних, соціальних, сімейних, інформаційних та воєнних чинників. Особливого значення в сучасних умовах набувають наслідки воєнного стану, які створюють додаткові ризики для психічного здоров’я молоді та посилюють вплив традиційних стресогенних факторів освітнього середовища. Встановлено, що прояви тривожності та стресу охоплюють емоційну, когнітивну, фізіологічну, поведінкову та соціальну сфери функціонування особистості, що свідчить про комплексний характер їх впливу на життєдіяльність здобувачів освіти.

Дослідження теоретичних засад соціальної роботи дозволило визначити, що профілактика та подолання тривожності і стресу серед здобувачів освіти здійснюються через реалізацію профілактичного, діагностичного, консультативного, просвітницького, корекційно-розвивального та координаційного напрямів діяльності. Встановлено, що ефективність соціальної роботи забезпечується комплексним використанням індивідуальних, групових та масових форм роботи, а також застосуванням таких методів, як соціальне консультування, бесіда, тренінг, психоосвіта, соціальний супровід, кризове втручання та арт-терапевтичні практики.

Отже, проведений теоретичний аналіз підтвердив актуальність проблеми тривожності та стресу серед здобувачів освіти та необхідність удосконалення соціальної роботи у сфері підтримки психічного здоров’я молоді. Отримані результати стали теоретичною основою для проведення емпіричного дослідження особливостей тривожності та стресу у здобувачів освіти, результати якого будуть представлені у другому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА РОЗРОБКА СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ

2.1 Діяльність закладів освіти щодо профілактики тривожності та стресу серед здобувачів освіти і програма емпіричного дослідження

Сучасні умови функціонування системи освіти України характеризуються значним зростанням психоемоційного навантаження на здобувачів освіти. Воєнний стан, соціально-економічні труднощі, невизначеність майбутнього, зміни у форматах навчання та необхідність адаптації до нових суспільних викликів негативно впливають на психічне здоров’я молоді. У зв’язку з цим особливого значення набуває діяльність закладів освіти, спрямована на профілактику тривожності та стресу, створення безпечного освітнього середовища та забезпечення психосоціальної підтримки здобувачів освіти [14; 20].

Відповідно до Закону України «Про освіту», Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища та Концепції розвитку охорони психічного здоров’я в Україні до 2030 року, заклади освіти повинні забезпечувати умови для збереження фізичного та психічного здоров’я учасників освітнього процесу, здійснювати профілактичну роботу та сприяти формуванню навичок здорового способу життя [18; 21; 24].

Важливу роль у реалізації зазначених завдань відіграють соціальні працівники, психологи, куратори академічних груп, викладачі та адміністрація закладу освіти. Їхня діяльність спрямована на виявлення осіб, які потребують підтримки, проведення профілактичних заходів, індивідуального консультування та створення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентському середовищі [15, с. 214–218].

У сучасній практиці закладів освіти застосовуються різні заходи щодо профілактики тривожності та стресу серед молоді. Найбільш поширені з них узагальнено в таблиці 2.1 «Основні напрями діяльності закладів освіти щодо профілактики тривожності та стресу серед здобувачів освіти» (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Основні напрями діяльності закладів освіти щодо профілактики тривожності та стресу серед здобувачів освіти

Напрям діяльності	**Основний зміст**
Психологічна підтримка	Консультування, психодіагностика, кризове втручання
Соціальна підтримка	Соціальний супровід, інформування про доступні послуги, допомога в адаптації
Просвітницька діяльність	Лекції, семінари, тренінги з психічного здоров'я та стресостійкості
Організація дозвілля	Культурні, спортивні та волонтерські заходи
Розвиток студентського самоврядування	Залучення молоді до громадської активності та прийняття рішень
Формування безпечного середовища	Створення атмосфери підтримки, довіри та взаємоповаги

Джерело: узагальнено автором на основі [14; 15, с. 219–221; 20].

Дані таблиці 2.1 свідчать, що сучасні заклади освіти використовують комплексний підхід до профілактики тривожності та стресу серед молоді. Водночас ефективність таких заходів значною мірою залежить від рівня залучення здобувачів освіти, системності роботи та врахування реальних потреб студентської молоді.

Базою емпіричного дослідження було обрано Вінницький інститут Університету «Україна». Вибір даного закладу освіти зумовлений його багаторічним досвідом роботи у сфері інклюзивної освіти, соціальної підтримки здобувачів освіти та створення безпечного освітнього середовища. У закладі навчаються студенти різних спеціальностей, що дозволяє отримати об'єктивне уявлення про особливості прояву тривожності та стресу серед молоді.

Метою емпіричного дослідження стало вивчення рівня тривожності та стресу серед здобувачів освіти, визначення основних чинників їх виникнення та виявлення потреб молоді у соціальній підтримці.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

– дослідити рівень поширення тривожності та стресу серед здобувачів освіти;

– визначити основні чинники, які впливають на виникнення психоемоційного напруження;

– з’ясувати особливості прояву тривожності та стресу у студентської молоді;

– дослідити рівень поінформованості здобувачів освіти щодо можливостей отримання соціальної та психологічної допомоги;

– визначити потреби молоді у заходах соціальної підтримки.

У дослідженні взяли участь 50 здобувачів освіти Вінницького інституту Університету «Україна». До вибірки увійшли представники різних курсів та спеціальностей: «Соціальна робота», «Психологія», «Менеджмент», «Право» та «Терапія та реабілітація».

Характеристику вибірки емпіричного дослідження представлено в таблиці 2.2 «Характеристика учасників емпіричного дослідження» (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Характеристика учасників емпіричного дослідження

Показник	**Кількість осіб**	**%**
Жінки	34	68,0
Чоловіки	16	32,0
1–2 курс	22	44,0
3–4 курс	28	56,0
Усього	50	100,0

Джерело: складено автором за результатами дослідження.

Як свідчать дані таблиці 2.2, більшість респондентів становили жінки (68 %), що загалом відповідає гендерній структурі контингенту здобувачів освіти соціально-гуманітарних спеціальностей. Частка студентів старших курсів дещо

переважає кількість студентів молодших курсів, що дозволяє порівняти особливості переживання тривожності та стресу на різних етапах навчання.

Для збору емпіричних даних було використано метод анкетування, який є одним із найбільш поширених методів соціальних досліджень та дозволяє отримати інформацію безпосередньо від респондентів щодо їхніх поглядів, переживань, потреб та особистого досвіду. Обрання саме цього методу було зумовлене необхідністю вивчення суб'єктивного сприйняття здобувачами освіти власного психоемоційного стану, рівня тривожності та стресу, а також оцінки ними ефективності існуючих заходів підтримки у закладі освіти.

Анкета була розроблена автором відповідно до мети та завдань дослідження і складалася з 15 запитань закритого, напівзакритого та відкритого типу. Така структура дозволила отримати як кількісні показники для подальшого статистичного аналізу, так і якісну інформацію щодо індивідуального досвіду респондентів.

Зміст анкети було структуровано за п'ятьма тематичними блоками.

Перший блок «Загальні відомості про респондентів» був спрямований на отримання соціально-демографічної інформації про учасників дослідження. До нього входили запитання щодо статі, віку, курсу навчання та спеціальності здобувачів освіти. Отримані дані дозволили охарактеризувати вибірку дослідження та забезпечити можливість подальшого порівняння результатів між окремими групами респондентів.

Другий блок «Оцінка рівня тривожності» містив запитання, спрямовані на виявлення частоти переживання тривожних станів, суб'єктивної оцінки рівня тривоги, а також основних емоційних і психологічних переживань, які виникають у здобувачів освіти в повсякденному житті. За допомогою цього блоку було визначено поширеність тривожності серед студентської молоді та особливості її прояву.

Третій блок «Визначення основних джерел стресу» передбачав виявлення чинників, які найбільше впливають на психоемоційний стан здобувачів освіти. Респондентам пропонувалося визначити основні причини виникнення стресу, серед яких навчальне навантаження, воєнна ситуація, фінансові труднощі,

невизначеність майбутнього, сімейні проблеми та інші фактори. Крім того, студенти оцінювали власний рівень стресу за десятибальною шкалою.

Четвертий блок «Оцінка наявної соціальної підтримки» був спрямований на дослідження ресурсів підтримки, якими користуються здобувачі освіти у складних життєвих ситуаціях. Зокрема, вивчалося, до кого студенти звертаються по допомогу, чи знають вони про можливості отримання соціально-психологічної підтримки в закладі освіти та наскільки ефективною вважають таку допомогу.

П’ятий блок «Пропозиції щодо вдосконалення роботи закладу освіти у сфері підтримки психічного здоров’я студентської молоді» містив запитання, які дозволяли визначити потреби респондентів та їхнє бачення подальшого розвитку системи підтримки. Зокрема, учасникам дослідження пропонувалося висловити власну думку щодо доцільності проведення тренінгів зі стресостійкості, груп взаємопідтримки, психологічних консультацій, просвітницьких заходів та інших форм роботи.

Таким чином, розроблена анкета дала можливість комплексно дослідити особливості тривожності та стресу серед здобувачів освіти, визначити основні чинники ризику, оцінити наявні ресурси соціальної підтримки та виявити актуальні потреби молоді. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу емпіричних даних та розробки соціального проєкту, спрямованого на профілактику і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти.

Опитування проводилося в анонімній формі, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів та забезпечувало дотримання етичних принципів дослідження. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь.

Повний текст анкети, використаної під час емпіричного дослідження, наведено у Додатку А.

Отже, проведений аналіз діяльності закладів освіти на прикладі Вінницького інституту Університету «Україна» щодо профілактики тривожності та стресу засвідчив важливість комплексного підходу до підтримки психічного здоров’я молоді. Розроблена програма емпіричного дослідження дозволяє отримати інформацію про рівень тривожності та стресу серед здобувачів освіти, визначити

основні проблеми та потреби студентської молоді, що стане підґрунтям для подальшого аналізу результатів дослідження та розробки соціального проєкту.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей тривожності та стресу у здобувачів освіти

З метою вивчення особливостей тривожності та стресу серед здобувачів освіти було проведено анкетування 50 студентів Вінницького інституту Університету «Україна». Дослідження передбачало вивчення рівня поширення тривожності та стресу, визначення основних чинників їх виникнення, виявлення характерних проявів психоемоційного напруження, а також оцінку потреб молоді у соціальній та психологічній підтримці.

Одним із перших завдань дослідження було визначення частоти переживання тривожності серед здобувачів освіти. Респондентам було запропоновано відповісти на запитання: «Як часто Ви відчуваєте тривогу?».

Результати опитування наведено в таблиці 2.3 «Частота переживання тривожності серед здобувачів освіти» (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Частота переживання тривожності серед здобувачів освіти

Варіант відповіді	**Кількість осіб**	**%**
Постійно	9	18,0
Часто	19	38,0
Іноді	17	34,0
Рідко	4	8,0
Ніколи	1	2,0
Усього	50	100,0
Варіант відповіді	Кількість осіб	%

Джерело: складено автором.

Узагальнені результати анкетування та додаткові діаграми представлені у Додатку Б. Аналіз даних таблиці 2.3 свідчить, що більшість опитаних здобувачів освіти відчувають тривогу на постійній або регулярній основі. Зокрема, 18 % респондентів зазначили, що переживають тривогу постійно, а ще 38 % – часто. Таким чином, понад половина опитаних (56 %) характеризується підвищеним рівнем тривожності. Лише 10 % респондентів повідомили, що рідко або ніколи не відчувають тривоги.

Отримані результати підтверджують висновки сучасних досліджень щодо погіршення психоемоційного стану молоді в умовах воєнного стану та свідчать про необхідність посилення соціально-психологічної підтримки здобувачів освіти [17, с. 62–65; 30].

Наступним етапом дослідження стало визначення основних чинників виникнення стресу серед студентської молоді. Для узагальнення результатів сформовано таблицю 2.4 «Основні джерела стресу серед здобувачів освіти» (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Основні джерела стресу серед здобувачів освіти

Джерело стресу	**Кількість осіб**	**%**
Воєнна ситуація в країні	18	36,0
Навчальне навантаження	12	24,0
Невизначеність майбутнього	8	16,0
Фінансові труднощі	6	12,0
Сімейні проблеми	4	8,0
Інші причини	2	4,0
Усього	50	100,0

Джерело: складено автором.

Дані таблиці 2.4 демонструють, що найбільш значущим джерелом стресу для сучасної молоді є воєнна ситуація в країні. Саме цей чинник обрали 36 % респондентів. Отримані результати є закономірними з огляду на тривалу дію

воєнних ризиків, постійні повітряні тривоги, переживання за власну безпеку та безпеку близьких людей.

Друге місце серед причин стресу посідає навчальне навантаження (24 %). Це свідчить про те, що освітній процес продовжує залишатися важливим фактором психоемоційного напруження молоді. Водночас значна частина студентів вказала на невизначеність майбутнього (16 %) та фінансові труднощі (12 %), що також відповідає сучасним соціально-економічним реаліям.

Для більш глибокого аналізу респондентам було запропоновано оцінити власний рівень стресу за десятибальною шкалою, де 1 бал означав мінімальний рівень стресу, а 10 балів – максимально високий.

У результаті було встановлено, що середній показник рівня стресу серед опитаних становить 6,9 бала з 10 можливих, що свідчить про досить високий рівень психоемоційного напруження. При цьому 64 % респондентів оцінили власний рівень стресу на 7–10 балів.

Важливим завданням дослідження було також виявлення найбільш поширених проявів тривожності та стресу серед здобувачів освіти. Аналіз відповідей показав, що найчастіше студенти відзначають:

– постійне хвилювання та внутрішню напругу – 68 %;

– труднощі з концентрацією уваги – 54 %;

– швидку втомлюваність – 50 %;

– порушення сну – 46 %;

– дратівливість – 42 %;

– зниження мотивації до навчання – 38 %.

Отримані результати підтверджують висновки, зроблені у першому розділі роботи щодо комплексного характеру проявів тривожності та стресу. Найбільш поширеними виявилися емоційні та когнітивні симптоми, які безпосередньо впливають на навчальну діяльність здобувачів освіти.

Окрему увагу було приділено дослідженню наявних ресурсів соціальної підтримки молоді. Респондентам було запропоновано визначити, до кого вони найчастіше звертаються у складних життєвих ситуаціях.

Результати дослідження показали, що:

– до друзів звертаються 42 % студентів;

– до членів сім’ї – 34 %;

– до одногрупників – 10 %;

– до психолога або соціального працівника – 8 %;

– ні до кого не звертаються – 6 %.

Таким чином, основним джерелом підтримки для більшості молоді залишаються найближче соціальне оточення та сім’я. Водночас частка студентів, які звертаються до фахівців соціально-психологічної сфери, є відносно низькою. Це може свідчити про недостатню поінформованість щодо можливостей отримання професійної допомоги або про існування певних психологічних бар’єрів щодо звернення до спеціалістів.

У межах дослідження також було з’ясовано ставлення здобувачів освіти до можливого впровадження додаткових програм підтримки психічного здоров’я в закладі освіти. Більшість опитаних (84 %) позитивно оцінили таку ініціативу та висловили готовність брати участь у тренінгах зі стресостійкості, групах взаємопідтримки, заняттях із розвитку навичок саморегуляції та інших заходах соціально-психологічного спрямування.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна констатувати, що проблема тривожності та стресу є актуальною для значної частини здобувачів освіти Вінницького інституту Університету «Україна». Найбільш поширеними чинниками психоемоційного напруження виступають воєнна ситуація, навчальне навантаження та невизначеність майбутнього. Виявлені прояви тривожності та стресу негативно впливають на навчальну діяльність, соціальне функціонування та загальне благополуччя молоді.

Отримані результати свідчать про необхідність удосконалення системи соціальної підтримки здобувачів освіти та розробки спеціального соціального проєкту, спрямованого на профілактику та подолання тривожності та стресу, що буде представлено в наступному підрозділі кваліфікаційної роботи.

2.3 Обґрунтування змісту та розробка соціального проєкту з профілактики та подолання тривожності і стресу у здобувачів освіти

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили актуальність проблеми тривожності та стресу серед здобувачів освіти. Аналіз отриманих даних показав, що значна частина респондентів регулярно переживає тривожні стани, відчуває високий рівень психоемоційного напруження та потребує додаткової соціальної і психологічної підтримки. Основними чинниками виникнення стресу були визначені воєнна ситуація в країні, навчальне навантаження, невизначеність майбутнього та фінансові труднощі. Крім того, більшість опитаних висловили зацікавленість у впровадженні додаткових заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентської молоді.

Отримані результати підтверджують необхідність удосконалення системи соціальної роботи у закладах освіти та впровадження комплексних профілактичних програм, спрямованих на формування навичок стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції та зміцнення соціальної підтримки молоді. Відповідно до сучасних підходів до соціальної роботи, ефективна профілактика тривожності та стресу повинна передбачати не лише надання допомоги особам, які вже мають відповідні проблеми, але й створення умов для попередження їх виникнення шляхом розвитку особистісних ресурсів та формування безпечного освітнього середовища [15, с. 184–188; 28, с. 152–156].

З огляду на результати дослідження було розроблено соціальний проєкт «СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді», спрямований на профілактику та подолання тривожності і стресу серед здобувачів освіти Вінницького інституту Університету «Україна».

Необхідність розробки та впровадження зазначеного проєкту обумовлена не лише результатами проведеного емпіричного дослідження, але й сучасними тенденціями розвитку системи освіти та соціальної роботи в Україні. Сьогодні заклади освіти дедалі частіше виконують не лише освітню, а й соціально-підтримувальну функцію. Вони стають простором, у якому молодь отримує

можливість не лише здобувати професійні знання та навички, а й формувати життєві компетентності, необхідні для адаптації до складних суспільних умов. Однією з таких компетентностей є здатність ефективно долати стресові ситуації та зберігати психічне благополуччя навіть за умов підвищених навантажень та невизначеності [15, с. 195–198].

Проведене дослідження показало, що значна частина здобувачів освіти регулярно переживає тривогу, відчуває емоційне виснаження, труднощі з концентрацією уваги та інші прояви стресу. Водночас більшість респондентів висловила зацікавленість у заходах, спрямованих на розвиток навичок психологічної самодопомоги та підвищення стресостійкості. Це свідчить про наявність запиту на створення в закладі освіти постійно діючої системи підтримки психічного здоров’я молоді.

Важливо зазначити, що сучасна соціальна робота у сфері психічного здоров’я поступово переходить від реактивної моделі, яка передбачає надання допомоги вже після виникнення проблеми, до превентивної моделі, спрямованої на попередження негативних наслідків та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому запропонований соціальний проєкт орієнтований передусім на профілактику, формування життєстійкості та створення підтримувального освітнього середовища.

Концептуальною основою проєкту виступає ресурсний підхід у соціальній роботі. Відповідно до цього підходу кожна людина має певний потенціал та внутрішні ресурси, які можуть бути активізовані для подолання життєвих труднощів. Завдання соціального працівника полягає не лише у вирішенні конкретних проблем клієнта, а й у створенні умов для розвитку його сильних сторін, підвищення рівня самостійності та впевненості у власних можливостях [28, с. 158–161].

Не менш важливим методологічним підґрунтям проєкту є концепція резильєнтності, яка останніми роками активно використовується в соціальній роботі, психології та педагогіці. Резильєнтність розглядається як здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих обставин, відновлюватися після кризових подій та зберігати здатність до подальшого розвитку. Формування

резильєнтності є особливо актуальним для молоді, яка навчається в умовах війни та постійної соціальної нестабільності [35, с. 84–88].

Під час розробки проєкту було враховано міжнародний досвід підтримки психічного здоров’я молоді. Зокрема, рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров’я та ЮНЕСКО наголошують на необхідності інтеграції психосоціальної підтримки в освітнє середовище та створення систем раннього виявлення психологічних труднощів серед студентської молоді [39; 45]. Саме тому одним із ключових компонентів проєкту є проведення первинної діагностики та регулярного моніторингу психоемоційного стану здобувачів освіти.

Важливою особливістю проєкту є його комплексність. На відміну від окремих інформаційних або просвітницьких заходів, які мають переважно короткостроковий ефект, запропонований проєкт поєднує декілька взаємодоповнювальних компонентів: інформаційно-просвітницький, діагностичний, консультативний, тренінговий та соціально-підтримувальний. Такий підхід дозволяє охопити різні аспекти проблеми та забезпечити більш стійкі результати.

Особливе значення має інформаційно-просвітницький компонент проєкту. Багато здобувачів освіти не завжди можуть своєчасно розпізнати ознаки емоційного виснаження або тривалого стресу. Крім того, серед молоді все ще існують певні стереотипи щодо звернення по психологічну допомогу. Саме тому одним із завдань проєкту є формування культури турботи про психічне здоров’я та підвищення рівня психологічної грамотності студентської молоді.

Значну роль у реалізації проєкту відіграватиме студентське самоврядування. Залучення студентських лідерів до проведення інформаційних кампаній, організації заходів та популяризації здорового способу життя сприятиме підвищенню довіри до проєкту та забезпечить активну участь молоді у його реалізації. Крім того, така практика відповідає сучасним принципам молодіжної політики, які передбачають активне залучення молоді до процесу прийняття рішень та реалізації соціально значущих ініціатив.

Важливим результатом реалізації проєкту має стати не лише зниження рівня тривожності та стресу серед окремих учасників, але й формування більш

сприятливого соціально-психологічного клімату в закладі освіти загалом. Створення атмосфери взаємопідтримки, відкритого спілкування та психологічної безпеки сприятиме покращенню процесів адаптації студентів, підвищенню їхньої академічної успішності та активності в громадському житті закладу освіти.

Таким чином, розроблений соціальний проєкт має не лише профілактичне, а й стратегічне значення для розвитку системи соціальної роботи в закладі освіти. Його реалізація дозволить сформувати сталі механізми підтримки психічного здоров'я молоді та створити передумови для підвищення якості освітнього середовища в цілому.

Метою проєкту є створення системи соціально-психологічної підтримки здобувачів освіти, спрямованої на зниження рівня тривожності та стресу, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та зміцнення психічного здоров'я молоді.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання проєкту:

– підвищити рівень обізнаності здобувачів освіти щодо проблем психічного здоров'я, тривожності та стресу;

– сформувати у студентської молоді навички емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій;

– забезпечити доступ до соціально-психологічної підтримки для здобувачів освіти;

– сприяти розвитку взаємопідтримки та згуртованості студентської спільноти;

– створити умови для формування психологічно безпечного освітнього середовища.

Цільовою групою проєкту є здобувачі освіти Вінницького інституту Університету «Україна» віком від 17 до 25 років. Безпосередніми учасниками проєкту планується залучити не менше 50 студентів, а непрямими бенефіціарами можуть стати всі учасники освітнього процесу.

Для реалізації проєкту пропонується комплекс взаємопов'язаних заходів, представлений у таблиці 2.5 «План реалізації соціального проєкту «СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді» (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

План реалізації соціального проєкту «СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді»

Захід	**Термін реалізації**	**Відповідальні**
Проведення інформаційної кампанії «Психічне здоров'я – це важливо»	Вересень	Соціальний працівник, студентське самоврядування
Анкетування та первинна діагностика рівня тривожності і стресу	Вересень	Соціальний працівник, психолог
Цикл тренінгів «Стресостійкість повсякденному житті»	Жовтень–листопад	Психолог, соціальний працівник
Групи взаємопідтримки для студентів	Протягом навчального року	Психолог
Індивідуальне соціальне консультування	Протягом навчального року	Соціальний працівник
Майстер-класи з технік релаксації та саморегуляції	Листопад–грудень	Запрошені фахівці
Проведення Тижня психічного здоров'я	Грудень	Адміністрація, студентське самоврядування
Підсумкове оцінювання результатів проєкту	Підсумкове оцінювання результатів проєкту	Підсумкове оцінювання результатів проєкту

Джерело: розроблено автором.

Представлений у таблиці 2.5 план реалізації проєкту передбачає поєднання профілактичних, просвітницьких, консультативних та корекційно-розвивальних заходів. Важливою особливістю проєкту є його комплексний характер, оскільки він орієнтований як на підвищення рівня обізнаності студентів щодо психічного здоров'я, так і на формування практичних навичок подолання стресу та отримання необхідної соціальної підтримки.

Особливе місце в структурі проєкту займають тренінгові заняття, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, управління емоціями,

конструктивного вирішення конфліктів та подолання стресових ситуацій. Практичний характер таких занять дозволяє учасникам не лише отримати нові знання, але й відпрацювати конкретні техніки самодопомоги, які можуть використовуватися у повсякденному житті.

Важливим компонентом проєкту є створення груп взаємопідтримки. Дослідження свідчать, що наявність підтримувального соціального оточення є одним із найважливіших чинників подолання стресу та збереження психічного здоров'я молоді [15, с. 192–194]. Саме тому проєкт передбачає організацію регулярних зустрічей студентів, під час яких вони матимуть можливість обговорювати власні переживання, отримувати підтримку однолітків та формувати навички ефективної комунікації.

Крім того, запропонований проєкт ґрунтується на принципах доступності, добровільності, конфіденційності, партнерства та орієнтації на потреби здобувачів освіти. Реалізація заходів передбачає активну взаємодію соціального працівника, психолога, викладачів, студентського самоврядування та адміністрації закладу освіти. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє забезпечити комплексну підтримку молоді та підвищити ефективність профілактичної роботи [38, с. 214–218].

Очікуваними результатами реалізації проєкту є:

– підвищення рівня обізнаності здобувачів освіти щодо проблем психічного здоров'я;

– формування навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції;

– зниження рівня тривожності та стресу серед учасників проєкту;

– підвищення рівня звернень за соціальною та психологічною допомогою;

– покращення соціально-психологічного клімату в студентському середовищі;

– зміцнення системи підтримки психічного здоров'я у закладі освіти.

Для оцінювання ефективності проєкту пропонується використання повторного анкетування учасників, аналізу рівня їхньої задоволеності заходами, моніторингу участі студентів у проєкті та порівняння показників рівня тривожності і стресу до та після реалізації запланованих заходів.

Отже, розроблений соціальний проєкт «СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді» відповідає актуальним потребам здобувачів освіти та спрямований на формування ефективної системи профілактики і подолання тривожності та стресу в освітньому середовищі. Його впровадження сприятиме зміцненню психічного здоров'я молоді, розвитку особистісних ресурсів та підвищенню якості соціальної роботи у закладі освіти.

Висновки до 2-го розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було досліджено особливості тривожності та стресу серед здобувачів освіти, проведено емпіричне дослідження на базі Вінницького інституту Університету «Україна» та розроблено соціальний проєкт, спрямований на профілактику і подолання зазначених негативних психоемоційних станів.

У ході дослідження встановлено, що сучасні заклади освіти відіграють важливу роль у забезпеченні психосоціального благополуччя здобувачів освіти. Їхня діяльність щодо профілактики тривожності та стресу реалізується через психологічну та соціальну підтримку, просвітницьку роботу, створення безпечного освітнього середовища, організацію дозвілля та залучення молоді до громадської активності. Водночас результати аналізу свідчать про необхідність подальшого розвитку системи підтримки психічного здоров'я студентської молоді та впровадження комплексних профілактичних програм.

Для досягнення мети дослідження було проведено анкетування 50 здобувачів освіти різних спеціальностей Вінницького інституту Університету «Україна». Розроблена анкета дозволила дослідити рівень тривожності та стресу серед студентської молоді, визначити основні чинники їх виникнення, виявити характерні прояви психоемоційного напруження та оцінити потреби респондентів у соціальній підтримці.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що проблема тривожності та стресу є актуальною для значної частини здобувачів освіти. Встановлено, що понад половина опитаних регулярно відчувають тривогу, а

середній рівень стресу серед респондентів є досить високим. Найбільш поширеними чинниками виникнення стресу визначено воєнну ситуацію в країні, навчальне навантаження, невизначеність майбутнього та фінансові труднощі. Серед основних проявів тривожності та стресу респонденти найчастіше відзначали постійне хвилювання, труднощі з концентрацією уваги, швидку втомлюваність, порушення сну та зниження мотивації до навчання.

Результати дослідження також засвідчили, що основними джерелами підтримки для молоді залишаються сім'я та друзі, тоді як звернення до фахівців соціально-психологічної сфери здійснюється значно рідше. Водночас переважна більшість респондентів висловила готовність брати участь у тренінгах, групах взаємопідтримки та інших заходах, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та розвиток навичок стресостійкості.

На основі результатів емпіричного дослідження було обґрунтовано та розроблено соціальний проєкт «СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді». Проєкт спрямований на формування системи комплексної соціально-психологічної підтримки здобувачів освіти шляхом поєднання просвітницьких, діагностичних, консультативних та тренінгових заходів. Реалізація проєкту передбачає підвищення рівня психологічної грамотності молоді, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості, зміцнення соціальної підтримки та покращення соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили актуальність проблеми тривожності та стресу серед здобувачів освіти та необхідність удосконалення соціальної роботи у сфері підтримки психічного здоров'я молоді. Розроблений соціальний проєкт може бути використаний у практичній діяльності закладів освіти як ефективний інструмент профілактики та подолання тривожності та стресу, сприяючи формуванню психологічно стійкої, соціально активної та успішно адаптованої особистості.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного дослідження проблеми соціальної роботи з тривожністю та стресом у здобувачів освіти досягнуто поставленої мети та виконано визначені завдання дослідження.

Проаналізовано сутність тривожності та стресу як соціально-психологічних феноменів. Встановлено, що тривожність є емоційним станом або стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється через занепокоєння, внутрішню напругу та очікування негативних подій. Стрес розглядається як адаптаційна реакція організму на вплив зовнішніх або внутрішніх чинників, що потребують мобілізації фізичних і психологічних ресурсів особистості. Доведено, що тривожність і стрес перебувають у тісному взаємозв'язку та можуть взаємно посилювати один одного, негативно впливаючи на психічне здоров'я, навчальну діяльність і соціальне функціонування молоді.

Визначено основні чинники виникнення та особливості прояву тривожності і стресу у здобувачів освіти. З'ясовано, що формування зазначених психоемоційних станів зумовлюється впливом комплексу особистісних, навчальних, соціальних, сімейних, інформаційних та воєнних чинників. Встановлено, що найбільш значущими в сучасних умовах є наслідки воєнного стану, навчальне навантаження та невизначеність майбутнього. Виявлено, що прояви тривожності та стресу охоплюють емоційну, когнітивну, фізіологічну, поведінкову та соціальну сфери життєдіяльності особистості.

Досліджено напрями, форми та методи соціальної роботи щодо профілактики і подолання тривожності та стресу у здобувачів освіти. Встановлено, що ефективна соціальна робота у сфері психічного здоров'я молоді має базуватися на комплексному поєднанні профілактичного, діагностичного, консультативного, просвітницького, корекційно-розвивального та координаційного напрямів діяльності. Визначено, що найбільш доцільними формами роботи є індивідуальне консультування, групові тренінги, психоосвітні заходи, групи взаємопідтримки та соціальний супровід. Серед найбільш ефективних методів виокремлено соціальне консультування, бесіду, тренінгові

технології, психоосвітню роботу, кризове втручання та арт-терапевтичні практики.

Проведено емпіричне дослідження особливостей тривожності та стресу у здобувачів освіти на базі Вінницького інституту Університету «Україна». У дослідженні взяли участь 50 студентів різних спеціальностей. Результати анкетування засвідчили високий рівень поширення тривожності серед молоді. Встановлено, що понад половина респондентів регулярно відчувають тривогу, а середній рівень стресу є досить високим. Найбільш поширеними джерелами стресу визначено воєнну ситуацію в країні, навчальне навантаження, невизначеність майбутнього та фінансові труднощі.

Здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження та виявлено основні особливості психоемоційного стану здобувачів освіти. З'ясовано, що найпоширенішими проявами тривожності та стресу є постійне хвилювання, труднощі з концентрацією уваги, швидка втомлюваність, порушення сну, дратівливість та зниження мотивації до навчання. Встановлено, що основними джерелами підтримки для молоді залишаються сім'я та друзі, тоді як рівень звернень до фахівців соціально-психологічної сфери є недостатнім. Водночас більшість респондентів висловили готовність брати участь у програмах, спрямованих на розвиток стресостійкості та підтримку психічного здоров'я.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено соціальний проєкт «СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді», спрямований на профілактику та подолання тривожності і стресу серед здобувачів освіти. Проєкт передбачає реалізацію комплексу просвітницьких, діагностичних, консультативних та тренінгових заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічної грамотності молоді, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості, зміцнення соціальної підтримки та покращення соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили актуальність проблеми тривожності та стресу серед здобувачів освіти та необхідність посилення соціальної роботи у сфері підтримки психічного здоров'я молоді. Розроблений соціальний проєкт може бути використаний у практичній

діяльності закладів освіти для створення ефективної системи профілактики та подолання тривожності і стресу, сприяючи формуванню психологічно стійкої, соціально активної та успішно адаптованої особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Психологія стресу : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2021. 256 с.
2. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 592 с.
3. Давиденко В. В. Форми європейського соціального діалогу. Часопис Київського університету права. 2023. № 2. С. 207–211.
4. Давиденко Г. В. Діагностика булінгу (цькування) викладачів закладів фахової передвищої освіти з боку здобувачів та батьків: результати емпіричного дослідження. Подільський науковий вісник. 2025. № 35–36. С. 74–80.
5. Давиденко Г. В. Моделі та форми впровадження інклюзивної освіти в рамках педагогічної інноватики. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. 2014. Вип. 3. С. 115–123.
6. Давиденко Г. В. Моделювання сучасного інклюзивного навчання як нелінійного процесу з відкритим діапазоном навчальних цілей. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. 2015. Вип. 44. С. 29–35.
7. Давиденко Г. В. Соціально-педагогічна робота зі студентами з особливими освітніми потребами у навчально-виховних підрозділах Університету «Україна». Витоки педагогічної майстерності. 2018. Вип. 22. С. 73–81.
8. Давиденко Г. В. Теоретико-методичні засади організації інклюзивного навчання у вищих навчальних закладах країн Європейського Союзу. Київ : НАУ, 2015. 436 с.
9. Давиденко Г. В. Упровадження інклюзивної освіти у Великій Британії: проблеми, шляхи розв'язання. Педагогіка вищої та середньої школи. 2013. Вип. 38. С. 308–314.
10. Давиденко Г. В. Упровадження соціальної інклюзії у закладах вищої освіти: бар’єри та шляхи їх подолання. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. 2018. С. 45–53.

11. Давиденко Г. В. Digital Inclusion and Accessibility: Social Digitalisation. Vinnytsia : TVORY, 2023. 236 p.
12. Давиденко Г. В., Найчук В. М. Woman in Wartime: Volunteer, Leader. Vinnytsia : TVORY, 2022. 188 p.
13. Давиденко Г. В., Романський Р. Толерантність як основа позитивного ставлення до людей з інвалідністю в сучасному суспільстві. Подільський науковий вісник. 2025. № 34. С. 53–58.
14. Державна служба якості освіти України. Безпечне освітнє середовище: рекомендації для закладів освіти. Київ, 2024.
15. Капська А. Й. Соціальна робота : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 352 с.
16. Караман О. Л. Теорія та практика соціальної роботи : монографія. Київ : Слово, 2022. 412 с.
17. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 184 с.
18. Концепція розвитку охорони психічного здоров’я в Україні до 2030 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р.
19. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2021. 296 с.
20. Міністерство освіти і науки України. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану : методичні рекомендації. Київ, 2024.
21. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 23 грудня 2020 р. № 195-р.
22. Панок В. Г. Психологічна допомога в умовах кризових ситуацій : методичні рекомендації. Київ, 2022. 112 с.
23. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII.
24. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII.
25. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III.

26. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII.
27. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 344 с.
28. Семигіна Т. В. Соціальна робота : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 328 с.
29. Трубавіна І. М. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів : навчальний посібник. Харків : ХНПУ, 2021. 310 с.
30. UNICEF Україна. Психічне здоров'я дітей та молоді в умовах війни. Київ, 2024.
31. American Psychological Association. Stress in America 2024. Washington : APA, 2024.
32. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E. et al. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It. The Lancet. 2020. Vol. 395. P. 912–920.
33. Holmes E. A., O'Connor R. C., Perry V. H. et al. Multidisciplinary Research Priorities for the COVID-19 Pandemic. The Lancet Psychiatry. 2020. Vol. 7(6). P. 547–560.
34. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer Publishing, 2021. 456 p.
35. Masten A. Resilience in Development and Psychopathology. New York : Guilford Press, 2021. 385 p.
36. OECD. Health at a Glance 2024. Paris : OECD Publishing, 2024.
37. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill Education, 2020. 515 p.
38. UNICEF. The State of the World's Children 2024: Mental Health and Psychosocial Well-being. New York : UNICEF, 2024.
39. UNESCO. Education in a Post-COVID World. Paris : UNESCO, 2023.
40. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2024. Paris : UNESCO, 2024.
41. Ungar M. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change. Oxford : Oxford University Press, 2021. 352 p.
42. United Nations. Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. New York : United Nations, 2020.

43. Walsh F. Strengthening Family Resilience. New York : Guilford Press, 2021. 401 p.
44. WHO Regional Office for Europe. Mental Health of Young People in Europe. Copenhagen : WHO Europe, 2024.
45. World Health Organization. Adolescent Mental Health. Geneva : WHO, 2024.
46. World Health Organization. Mental Health and COVID-19. Geneva : WHO, 2024.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА
«Дослідження особливостей тривожності та стресу у здобувачів освіти»

Шановний(а) учаснику(це)!

Просимо Вас взяти участь в опитуванні, метою якого є вивчення особливостей тривожності та стресу серед здобувачів освіти. Анкетування є анонімним. Усі отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці.

Блок 1. Загальні відомості

1. Ваша стать:
   □ Жіноча
   □ Чоловіча
2. Ваш вік:
   □ 17–18 років
   □ 19–20 років
   □ 21–22 роки
   □ 23 роки і більше
3. Ваш курс навчання:
   □ 1 курс
   □ 2 курс
   □ 3 курс
   □ 4 курс
4. Ваша спеціальність:
   □ Соціальна робота
   □ Психологія
   □ Менеджмент
   □ Право
   □ Терапія та реабілітація
   □ Інше _____

Блок 2. Оцінка рівня тривожності

5. Як часто Ви відчуваєте тривогу?
   □ Постійно
   □ Часто
   □ Іноді
   □ Рідко
   □ Ніколи
6. Наскільки високим Ви вважаєте свій рівень тривожності?
   (за шкалою від 1 до 10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Які з наведених проявів Ви спостерігаєте у себе найчастіше? (можна обрати декілька варіантів)

□ Постійне хвилювання
□ Дратівливість

□ Відчуття страху
□ Порушення сну
□ Швидка втомлюваність
□ Труднощі з концентрацією уваги
□ Інше _____

Блок 3. Визначення основних джерел стресу

8. Що є основним джерелом стресу у Вашому житті?

□ Воєнна ситуація в країні
□ Навчальне навантаження
□ Невизначеність майбутнього
□ Фінансові труднощі
□ Сімейні проблеми
□ Інше _____

9. Оцініть власний рівень стресу за шкалою від 1 до 10.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Як часто Ви відчуваєте перевтому або емоційне виснаження?

□ Постійно
□ Часто
□ Іноді
□ Рідко
□ Ніколи

11. Чи впливають тривожність та стрес на Вашу успішність у навчанні?

□ Так, значною мірою
□ Частково впливають
□ Практично не впливають
□ Не впливають взагалі

Блок 4. Соціальна підтримка

12. До кого Ви найчастіше звертаєтеся за підтримкою у складних ситуаціях?

□ Батьки або члени сім’ї
□ Друзі
□ Одногрупники
□ Викладачі
□ Психолог або соціальний працівник
□ Ні до кого не звертаюся

13. Чи знаєте Ви про можливість отримання психологічної або соціальної допомоги у закладі освіти?

□ Так
□ Частково
□ Ні

Блок 5. Удосконалення системи підтримки

14. Які заходи, на Вашу думку, доцільно проводити в закладі освіти для зниження рівня тривожності та стресу? (можна обрати декілька варіантів)

□ Тренінги зі стресостійкості
□ Індивідуальні консультації
□ Групи взаємопідтримки
□ Зустрічі з психологами
□ Майстер-класи з технік релаксації
□ Спортивні та дозвіллєві заходи
□ Інше _____

15. Чи готові Ви брати участь у таких заходах?

□ Так
□ Можливо
□ Ні

Дякуємо за участь в опитуванні!

Додаток Б

УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Таблиця Б.1

Розподіл респондентів за статтю

Стать	**Кількість осіб**	**%**
Жіноча	34	68,0
Чоловіча	16	32,0
Усього	50	100,0

Таблиця Б.2

Розподіл респондентів за курсами навчання

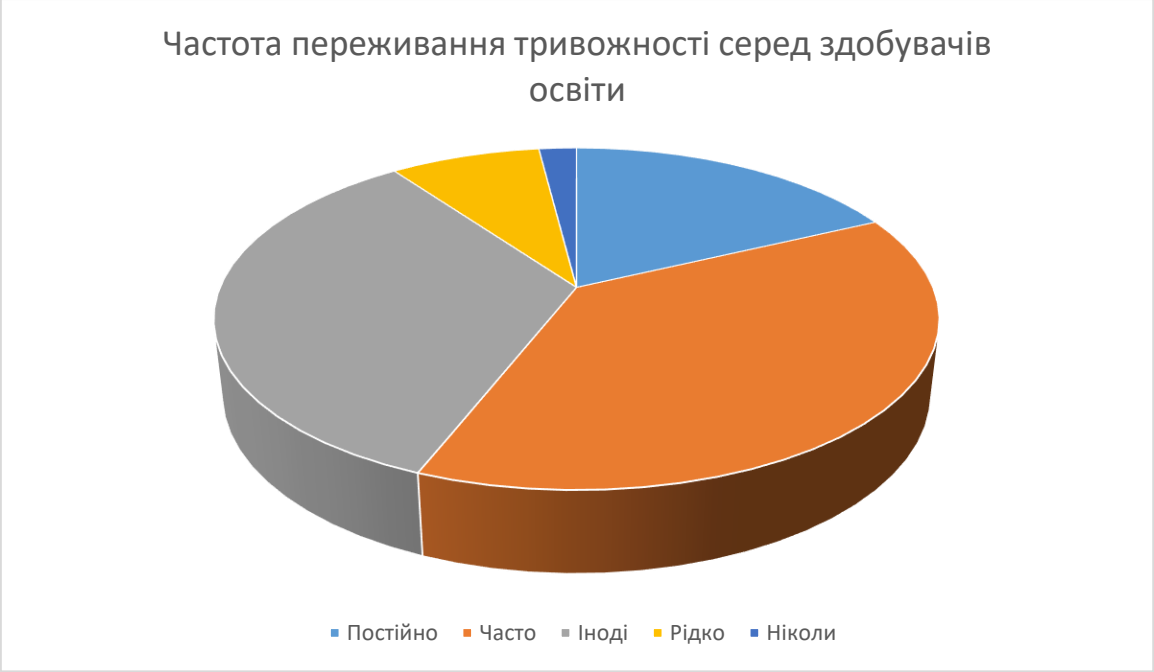
Курс	**Кількість осіб**	**%**
1 курс	10	20,0
2 курс	12	24,0
3 курс	14	28,0
4 курс	14	28,0
Усього	50	100,0

Таблиця Б.3

Частота переживання тривожності серед здобувачів освіти

Варіант відповіді	**Кількість осіб**	**%**
Постійно	9	18,0
Часто	19	38,0
Іноді	17	34,0
Рідко	4	8,0
Ніколи	1	2,0
Усього	50	100,0

Рис. Б.1. Частота переживання тривожності серед здобувачів освіти



Таблиця Б.4

Основні джерела стресу серед здобувачів освіти

Джерело стресу	**Кількість осіб**	**%**
Воєнна ситуація в країні	18	36,0
Навчальне навантаження	12	24,0
Невизначеність майбутнього	8	16,0
Фінансові труднощі	6	12,0
Сімейні проблеми	4	8,0
Інші причини	2	4,0
Усього	50	100,0

Рис. Б.2. Основні джерела стресу серед здобувачів освіти



Таблиця Б.5

Найбільш поширені прояви тривожності та стресу

Прояв	**Кількість осіб**	**%**
Постійне хвилювання	34	68,0
Труднощі з концентрацією уваги	27	54,0
Швидка втомлюваність	25	50,0
Порушення сну	23	46,0
Дратівливість	21	42,0
Зниження мотивації до навчання	19	38,0

Таблиця Б.6

Основні джерела соціальної підтримки

Джерело підтримки	**Кількість осіб**	**%**
Друзі	21	42,0
Батьки та члени сім’ї	17	34,0
Одногрупники	5	10,0
Психолог або соціальний працівник	4	8,0

Ні до кого не звертаються	3	6,0
Усього	50	100,0

Таблиця Б.7

Готовність брати участь у програмах підтримки психічного здоров'я

Варіант відповіді	Кількість осіб	%
Так	42	84,0
Можливо	6	12,0
Ні	2	4,0
Усього	50	100,0

Висновок за результатами дослідження

У результаті анкетування встановлено, що проблема тривожності та стресу є актуальною для більшості здобувачів освіти. Найбільш поширеними джерелами стресу виступають воєнна ситуація в країні, навчальне навантаження та невизначеність майбутнього. Серед основних проявів психоемоційного напруження переважають постійне хвилювання, труднощі з концентрацією уваги, швидка втомлюваність та порушення сну. Водночас більшість студентів демонструють готовність брати участь у заходах, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та розвиток навичок стресостійкості, що підтверджує доцільність впровадження соціального проєкту «СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді».

Додаток В

ПАСПОРТ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді»

1. Загальна інформація про проєкт

Назва проєкту:
«СтресSTOP: простір психологічної стійкості студентської молоді»
Термін реалізації:
Вересень 2026 р. – травень 2027 р.
База реалізації проєкту:
Вінницький інститут Університету «Україна»
Ініціатор проєкту:
Соціальна служба та психологічна служба Вінницького інституту Університету «Україна»
Керівник проєкту:
Соціальний працівник закладу освіти
Партнери проєкту:

- адміністрація Вінницького інституту Університету «Україна»;
- студентське самоврядування;
- психологічна служба закладу освіти;
- громадські організації соціального спрямування;
- фахівці у сфері психічного здоров'я.

2. Актуальність проєкту

В умовах воєнного стану, високого рівня соціальної напруги, невизначеності майбутнього та значного навчального навантаження проблема тривожності та стресу серед здобувачів освіти набуває особливої актуальності. Результати емпіричного дослідження, проведеного на базі Вінницького інституту Університету «Україна», засвідчили, що понад половина студентів регулярно переживають тривожні стани, а основними джерелами стресу виступають воєнна ситуація, навчальне навантаження та невизначеність майбутнього.

У зв'язку з цим виникає необхідність створення комплексної системи соціально-психологічної підтримки молоді, яка сприятиме формуванню навичок стресостійкості, розвитку життєстійкості та зміцненню психічного здоров'я студентської молоді.

3. Мета проєкту

Створення системи профілактики та подолання тривожності і стресу серед здобувачів освіти шляхом реалізації комплексу соціально-психологічних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та взаємопідтримки.

4. Завдання проєкту

1. Підвищити рівень обізнаності студентської молоді щодо проблем психічного здоров'я.
2. Сформувати навички емоційної саморегуляції та управління стресом.
3. Забезпечити доступ до соціально-психологічної підтримки.
4. Розвинути механізми взаємопідтримки серед студентської молоді.
5. Створити сприятливий соціально-психологічний клімат у закладі освіти.
6. Сприяти розвитку культури турботи про психічне здоров'я.

5. Цільова група

Безпосередня цільова група:

- 50 здобувачів освіти Вінницького інституту Університету «Україна».

Непряма цільова група:

- викладачі;

- куратори академічних груп;
- студентське самоврядування;
- інші здобувачі освіти закладу.

Загальна кількість непрямих бенефіціарів – понад 300 осіб.

6. Основні заходи проєкту

Етап 1. Підготовчий

- створення робочої групи проєкту;
- підготовка інформаційних матеріалів;
- проведення стартової інформаційної кампанії;
- повторна діагностика рівня тривожності та стресу.

Етап 2. Основний

- тренінг «Стресостійкість у повсякденному житті»;
- тренінг «Емоційна саморегуляція та управління емоціями»;
- тренінг «Ефективна комунікація та взаємопідтримка»;
- проведення груп взаємопідтримки;
- індивідуальне соціальне консультування;
- майстер-класи з технік релаксації;
- тематичні зустрічі до Всесвітнього дня психічного здоров’я;
- Тиждень психічного здоров’я.

Етап 3. Підсумковий

- повторне анкетування учасників;
- оцінювання результативності проєкту;
- підготовка підсумкового звіту;
- презентація результатів проєкту.

7. Календарний план реалізації

Захід	Термін виконання
Інформаційна кампанія	Вересень
Діагностика рівня тривожності та стресу	Вересень
Тренінг зі стресостійкості	Жовтень
Тренінг із саморегуляції	Листопад
Групи взаємопідтримки	Жовтень–квітень
Індивідуальне консультування	Протягом року
Тиждень психічного здоров’я	Грудень
Підсумкове оцінювання	Травень

8. Орієнтовний бюджет проєкту

Стаття витрат	Сума, грн
Роздаткові матеріали	2 000
Канцелярські товари	1 500
Друк інформаційної продукції	2 500
Запрошення фахівців	5 000
Організація тренінгів	4 000
Проведення тематичних заходів	3 000
Інші організаційні витрати	2 000
Разом	**20 000**

9. Очікувані результати

Кількісні результати:

- не менше 50 учасників проєкту;
- проведення щонайменше 3 тренінгів;
- проведення 6 зустрічей груп взаємопідтримки;
- проведення Тижня психічного здоров'я;
- не менше 20 індивідуальних консультацій.

Якісні результати:

- підвищення рівня обізнаності молоді щодо психічного здоров'я;
- формування навичок управління стресом;
- зниження рівня тривожності серед учасників проєкту;
- покращення соціально-психологічного клімату в студентському середовищі;
- підвищення рівня звернення студентів за соціальною та психологічною допомогою.

10. Показники ефективності проєкту

- зменшення частки студентів із високим рівнем тривожності не менше ніж на 15 %;
- підвищення рівня обізнаності щодо способів подолання стресу не менше ніж на 30 %;
- позитивна оцінка заходів проєкту не менше ніж 80 % учасників;
- підвищення рівня залученості студентів до програм підтримки психічного здоров'я.

11. Очікуваний соціальний ефект

Реалізація проєкту сприятиме зміцненню психічного здоров'я студентської молоді, формуванню навичок життєстійкості та стресостійкості, покращенню соціально-психологічного клімату в закладі освіти та розвитку системи соціальної роботи у сфері підтримки психічного благополуччя здобувачів освіти.