

4. Толерантність: важливість, види та розвиток у сучасному світі [Електронний ресурс] // Sama-Mama. 2024. Режим доступу: URL: <https://style.sama-mama.com/tolerantnist-vazhlivist-vidi-ta-rozvitok-u-suchasnomu-sviti> (дата звернення: 02.07.2025).

5. Стамат В.М., Побережець Г. С., Успаська О.І. Формування бренд-комунікацій нового покоління в умовах глобалізації. *Modern Economics*. 2025. № 50(2025). С. 241-250. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V50\(2025\)-32](https://doi.org/10.31521/modecon.V50(2025)-32).

Abstract: *The thesis analyzes the place of tolerance in modern society as an important moral value and at the same time a social challenge. The importance of respect for diversity in the context of globalization, information openness and cultural dialogue is emphasized. Tolerance is the key to peace, human rights and democratic development. At the same time, the problems of spreading discrimination, hate speech, intolerance, which complicate interpersonal understanding, are raised. The role of education, culture and personal responsibility in the formation of a tolerant environment is highlighted. Particular attention is paid to the Ukrainian context and the importance of tolerance during the war.*

Keywords: *tolerance, discrimination, stereotypes, value, challenge, human rights, education, respect, war, Ukrainian society*

*Науковий керівник - Ганна ПОБЕРЕЖЕЦЬ,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

БІЛЧЕНКО *Олександр, кандидат економічних наук, доцент, в. о. декана
обліково-фінансового факультету,
САБОДАШ* *Аліна, здобувач вищої освіти
спеціальності 053 Психологія,
Миколаївський національний аграрний університет*

Анотація. *У роботі висвітлено суть тривожності, її основні прояви в студентському середовищі, окреслено можливості подолання тривожних станів засобами саморегуляції та психологічної допомоги.*

Ключові слова: *тривожність, емоційний стан, генералізований тривожний розлад, психопрофілактика, емоційна грамотність, саморегуляція.*

У сучасному соціокультурному просторі тривожність є однією з найпоширеніших форм психоемоційного напруження. Особливо гостро ця проблема проявляється серед студентської молоді, яка зіштовхується із численними викликами. До них належать академічне навантаження, процес соціальної адаптації, невизначеність у виборі професійного шляху та загальна

нестабільність у суспільстві. Усі ці фактори створюють сприятливі умови для появи стану тривоги, що може бути як ситуативним, так і перерости в хронічний.

Тривожність є емоційним станом, який виникає через суб'єктивне передчуття небезпеки чи загрози. Вона може проявлятися як через видимі реакції, такі як тремтіння, пришвидшене серцебиття або знервованість, так і через внутрішні переживання – напруження, відчуття приреченості або безпорадності. Сучасні дослідження визначають тривожність як явище, що складається з трьох основних компонентів: афективного, когнітивного та фізіологічного. У випадку хронічних проявів вона може негативно впливати на мотивацію, ефективність у роботі, міжособистісні взаємини і навіть психосоматичне здоров'я [1].

У психодіагностиці здійснюється розрізнення тривожності як особистісної риси та ситуативного стану. Ситуативна тривожність зазвичай зумовлюється реакцією на зовнішні події та зникає після їх завершення, тоді як особистісна тривожність є тривалою характеристикою, що проявляється у підвищеній чутливості до стресових ситуацій та невизначеності. Ці два стани часто взаємно впливають один на одного, що може поглиблювати симптоматику тривожних розладів.

Згідно з концепцією Керола Ізарда, тривога є результатом взаємодії основних емоцій, таких як гнів, сором і страх. У його трактуванні тривожність виникає як відповідь на втрату контролю або як наслідок розриву між очікуваннями та реальністю. Таке емоційне поєднання особливо характерне для молодих людей, які ще не напрацювали ефективних механізмів подолання психотравмуючих обставин.

З позиції психоаналітичної теорії Зигмунда Фрейда, тривога інтерпретується як сигнальний стан, що відображає внутрішній конфлікт між інстинктивними потягами та морально-ціннісними нормами. Фрейд виокремлював три основні типи тривоги: реалістичну, моральну та невротичну. Особливий акцент він робив на невротичній тривозі, яка виникає за відсутності об'єктивних загроз, проте має вагомий руйнівний вплив на поведінку та самоприйняття індивіда [2].

Альфред Адлер у межах своїх соціально-психологічних досліджень запропонував більш широкий аналіз тривожності, розглядаючи її як наслідок незадоволених потреб у соціальному визнанні, належності до групи та досягненні індивідуальних цілей. На його думку, формування середовища, що ігнорує або не визнає зусилля людини, сприяє появі почуття неповноцінності та внутрішньої напруги, які слугують важливими передумовами для розвитку тривожних станів.

Генералізований тривожний розлад (ГТР) представляє собою яскравий приклад хронічного психоемоційного захворювання. У студентів цей стан часто проявляється через постійне хвилювання щодо майбутніх подій, погіршення когнітивних функцій, проблеми зі сном, зниження апетиту, а також часті психосоматичні симптоми, такі як головний біль, біль у животі чи м'язове напруження. Основним діагностичним критерієм вважається нездатність контролювати тривожні думки протягом тривалого періоду часу, який перевищує шість місяців [3].

Профілактика тривожності має базуватися на багаторівневому підході. На індивідуальному рівні дієвими засобами є практики самопомоги, такі як дихальні вправи, розумне планування часу, ведення щоденника емоцій та регулярна рефлексія. Важливо критично оцінювати тривожні думки, аналізувати їх реалістичність і розглядати ймовірність передбачуваних негативних подій. За дослідженнями, більшість тривожних сценаріїв не знаходять підтвердження у реальному житті, проте особа витрачає значні ресурси на подолання уявних загроз.

На міжособистісному рівні ключовим є створення культури підтримки, прийняття та усунення стигми щодо психічних розладів. У закладах вищої освіти варто реалізовувати тренінги з розвитку емоційної компетентності, організовувати заняття з психологічної просвіти та забезпечувати умови для конфіденційної психологічної допомоги. Значну роль відіграє психоедукація, яка включає навчання студентів виявляти симптоми тривожності, освоювати ефективні методи самопомоги й розуміти, що звернення за допомогою є не

проявом слабкості, а відповідальним кроком до підтримання власного психоемоційного стану [4].

Отже, тривожність серед студентів характеризується як складне явище, що формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Її рання діагностика, належне реагування та впровадження як персоналізованих, так і системних профілактичних заходів можуть суттєво сприяти підтримці психічного здоров'я студентської молоді, розвитку стресостійкості та посиленню здатності до адаптації.

Список використаних джерел:

1. Як впізнати тривожність?.*Головна*. URL:<https://fp.udu.edu.ua/kabinet-psykholohiia/111-materialy-shchodo-zberezhennia-psykholohichnoho-zdorovia-studentskoi-molodi-v-umovakh-voiennykh-dii/627-yak-vpiznaty-tryvozhnist>(дата звернення: 12.07.2025).
2. INFORUM.IN.UA – ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ТРИВОГИ ТА ТРИВОЖНОСТІ ЯК СТАНУ ОСОБИСТОСТІ.*INFORUM.IN.UA – наукові інтернет-конференції*. URL:<https://www.inforum.in.ua/conferences/27/91/715>(дата звернення: 12.07.2025).
3. Тривога: види, лікування, профілактика, підготовка до відвідування лікаря | Блог | Complimed.*Complimed Одеса*. URL:<https://complimed.com.ua/без-рубрики-uk/tryvoha-vydy-likuvannya-profilaktyka/>(дата звернення: 12.07.2025).
4. **Mental Health for Ukraine**. Тривожишся? Децю про тривогу // Mental Health for Ukraine. – URL:<https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/tryvozhysya-deshho-pro-tryvogu/>(дата звернення: 12.07.2025).

Abstract: The paper highlights the essence of anxiety, its main manifestations in the student environment, and outlines the ways to overcome anxiety states through self-regulation and psychological assistance.

Key words: anxiety, emotional state, generalized anxiety disorder, psychoprophylaxis, emotional literacy, self-regulation.

КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ КРИЗИ

**БОЖКОВА Ганна, доцент кафедри українознавства та суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет**

Анотація: у тезах висвітлено проблему збереження народної культурної спадщини як важливого чинника сталого розвитку та збереження культурної ідентичності суспільства.

Ключові слова: культурна самоідентичність, гуманітарна криза, народна культурна спадщина, матеріальна та нематеріальна культура, програми формальної та неформальної освіти в галузі збереження культурної ідентичності.