

DOI <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2024.4.15223>  
УДК 159.942:378.6:61-057.875

*І. М. МАЛАНЧИН, В. М. МАРТИНЮК, У. Я. ФРАНЧУК, Л. М. МАЛАНЧУК,  
Л. Є. ЛИМАР, Л. І. РОМАНЧУК*

## ОСОБЛИВОСТІ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА МОЖЛИВІСТЬ ЇХ КОРЕКЦІЇ

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського  
МОЗ України, м. Тернопіль, Україна

**Мета:** вивчити рівень ситуативної та особистісної тривожності у здобувачів вищої освіти медичного факультету, розробити рекомендації для корекції цих порушень.

**Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти Тернопільського національного медичного університету ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України. Для визначення реактивної та особистісної тривожності застосовували тест Спілберга.

**Результати.** Під час карантину з приводу COVID-19 та переходу на дистанційну форму навчання серед студентів переважав помірний рівень особистісної тривожності. Високі показники ситуативної тривожності були пов'язані з пандемією, зміною форми навчання, збільшенням психологічного навантаження, зменшенням фізичної активності. Після зняття карантинних обмежень і переходу на аудиторну форму навчання високий рівень особистісної тривожності зменшився у всіх студентів. Це пов'язано з тим, що більшість респондентів перехворіли на COVID-19 або мали контакт з особами, які перенесли це захворювання, і це вплинуло на якість їхнього життя. На початку військової російської агресії значно підвищився рівень особистісної тривожності серед всіх учасників дослідження, причому переважав у чоловіків. Серед рівнів ситуативної тривожності переважали помірний і високий, оскільки студенти відчували нервозність, занепокоєння, невпевненість у майбутньому. Більшість учасників дослідження змогли адаптуватися до реалій сьогодення, тому в обох гендерних групах переважали помірні показники ситуативної тривожності.

**Висновки.** Зростання рівня ситуативної тривожності у студентів обумовлене початком пандемії та війни, зміною форми навчання, погіршенням психоемоційного стану, кризовою ситуацією, невпевненістю у своєму майбутньому. Після зняття карантинних обмежень, у тривалий період воєнного стану більшість учасників дослідження активізували свої особистісні ресурси, змогли опанувати методики саморегуляції та покращити психосоматичне здоров'я.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** особистісна тривожність; ситуативна тривожність; студенти; невизначеність; пандемія; воєнний стан.

**Вступ.** Поняття визначеності ґрунтується на здатності людини до планування майбутнього, оцінювання ситуації, виконання поставлених перед собою завдань.

Невизначеність – ситуація, коли в житті людини з'являються такі обставини, за яких вона стає невпевненою у своїх подальших діях, не може планувати майбутнє, не знає, яке рішення їй прийняти в тій чи іншій ситуації. Невизначеність породжує тривожність, розгубленість, втрату контролю та почуття стабільності. При цьому знижується якість життя людини, погіршується фізичне та психічне здоров'я. Поняття невизначеності з'явилося в людей ще під час пандемії COVID-19, що потребувало довгострокового карантину [1, 2, 3].

Повномасштабна війна з російським агресором створила ситуацію, у якій українці змушені не

лише адаптуватися до певних обставин, а й жити в умовах постійної невизначеності. Для сфери освіти пандемія та воєнний стан стали справжнім викликом, оскільки перехід на дистанційну форму навчання, заняття в бомбосховищах та укриттях сприяли підвищенню рівня тривожності, емоційному виснаженню, професійному вигоранню серед студентів і викладачів [4, 5, 6].

**Мета роботи:** вивчити рівень ситуативної та особистісної тривожності у здобувачів вищої освіти медичного факультету, розробити рекомендації для корекції цих порушень.

**Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти Тернопільського національного медичного університету ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України, яких обрали шляхом простої рандомізації. Це були представники

чотирьох академічних груп, які навчалися протягом 2020–2023 років. Серед всіх респондентів було 38 (63,3%) дівчат і 22 (36,7%) юнаків. На початку анкетування (квітень 2020 року) середній вік учасників становив 18,7 року, на завершенні опитування (вересень 2023 року) – 22,4 року. Усі респонденти дали інформовану згоду на проведення дослідження. Для всіх учасників під час анкетування, опитування й оприлюднення результатів ми забезпечували анонімність, толерантність, принципи академічної доброчесності. Конфлікту інтересів не було.

Для визначення реактивної та особистісної тривожності застосовували тест Спілберга. Реактивна (ситуативна) тривожність – стан особи в цей момент часу під час екстремальної або стресової ситуації, який відображає її емоції (напругу, занепокоєння, нервозність).

Термін «особистісна тривожність» використовується як стійка індивідуальна характеристика особистості. Вона оцінює схильність суб'єкта до занепокоєння, тривоги, невпевненості в безпеці в будь якій життєвій ситуації.

Шкала самооцінки реактивної і особистісної тривожності складається з опитувального бланку, до якого входять 40 запитань. На кожне запитання можливі чотири відповіді. Для інтерпретації результатів використовували такі показники: до 30 балів – низький, 31–44 бали – помірний, 45 і більше – високий рівень тривожності. Це дало можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено аналіз анкетування здобувачів вищої освіти на початку карантину з приводу COVID-19 та переходу на дистанційну форму навчання (квітень 2020 року).

За результатами таблиці 1, у дівчат зафіксували в 1,6 рази вищий рівень особистісної тривожності,

ніж у юнаків. Помірна особистісна тривожність була в 1,2 раза вищою у респондентів чоловічої статі.

Серед всіх здобувачів вищої освіти переважав помірний рівень особистісної тривожності, що свідчить про оптимальний рівень «корисної тривоги» для кожного з них.

Аналізуючи результати таблиці 2, можна зробити висновок, що високий і помірний рівні ситуативної тривожності були практично однаковими у студентів обох гендерних груп.

Високі показники ситуативної тривожності, ймовірно, пов'язані з введенням карантинних обмежень, зміною форми навчання, збільшенням психологічного навантаження, зменшенням фізичної активності.

Наступне анкетування серед здобувачів вищої освіти (респонденти не змінювалися) ми провели через 18 місяців, у жовтні 2021 року, після зняття карантинних обмежень і переходу на аудиторну форму навчання. Варто звернути увагу на те, що високий рівень особистісної тривожності (таблиця 3) зменшився в осіб обох статей порівняно з даними таблиці 1.

На нашу думку, рівень особистісного віддалення здобувачів вищої освіти знизився у зв'язку з необхідністю змінюватися та пристосовуватися до нових умов діяльності.

Під час аналізу показників таблиці 4 ми звернули увагу на те, що помірний рівень реактивної тривожності підвищився в обох гендерних групах, причому більше у дівчат.

Не було зафіксовано жодного випадку низького рівня серед студентів медичного факультету. Імовірно, це пов'язано з тим, що більшість респондентів перехворіли на COVID-19 або мали контакт з особами, які перенесли це захворювання, і це вплинуло на якість їхнього життя.

Таблиця 1. Рівень особистісної тривожності здобувачів вищої освіти під час карантину та дистанційного навчання

Рівень особистісної тривожності (бали)	Дівчата		Юнаки	
	n	%	n	%
Низький (< 30 балів)	5	13,2	2	9,1
Помірний (31–45 балів)	23	60,5	16	72,7
Високий (≥ 46 балів)	10	26,3	4	18,2
Усього	38	100	22	100

Таблиця 2. Рівень реактивної тривожності здобувачів вищої освіти під час карантину та дистанційного навчання

Рівень реактивної тривожності (бали)	Дівчата		Юнаки	
	n	%	n	%
Низький (< 30 балів)	1	2,6	1	4,5
Помірний (31–45 балів)	14	36,8	7	31,8
Високий (≥ 46 балів)	23	60,5	14	63,6
Усього	38	100	22	100

Таблиця 3. Рівень особистісної тривожності здобувачів вищої освіти після карантину та під час аудиторного навчання

Рівень особистісної тривожності (бали)	Дівчата		Юнаки	
	n	%	n	%
Низький (< 30 балів)	3	7,9	2	9,1
Помірний (31–45 балів)	26	68,4	17	77,3
Високий (≥ 46 балів)	9	23,7	3	13,6
Усього	38	100	22	100

Таблиця 4. Рівень реактивної тривожності здобувачів вищої освіти після карантину та під час аудиторного навчання

Рівень реактивної тривожності (бали)	Дівчата		Юнаки	
	n	%	n	%
Низький (< 30 балів)	–	0	–	0
Помірний (31–45 балів)	24	63,2	12	54,5
Високий (≥ 46 балів)	16	36,8	10	45,5
Усього	38	100	22	100

Наступне анкетування було проведене на початку військової російської агресії (початок березня 2022 року), респонденти не змінювалися. Перші два тижні повномасштабної війни навчання в університеті проводили онлайн.

Звертає на себе увагу (таблиця 5) те, що значно підвищився рівень особистісної тривожності серед всіх учасників дослідження порівняно з даними таблиць 1 і 3, причому він переважав серед осіб чоловічої статі. Не було зафіксовано жодного випадку низького показника. Показники помірної рівня особистісної тривожності не відрізнялися за гендерними ознаками.

Загострення військової агресії сприяло погіршенню психоемоційного стану студентів, особливо чоловічої статі, оскільки розуміння цієї кризової ситуації зумовило високий рівень ригідності та знизило рівень професійної мотивації.

Аналіз показників ситуативної тривожності (таблиця 6) показав, що помірний та високий рівень був однаковим у представників обох гендерних груп. На нашу думку, це обумовлено тим, що незалежно від статі студентам було дуже важко адаптуватися до реальних подій, вони відчували дискомфорт, нервозність, занепокоєння та вегетативне збудження, невпевненість у майбутньому.

Через 18 місяців від початку війни в Україні (жовтень 2023 року) ми провели заключне анкетування здобувачів вищої освіти медичного факультету (респонденти не змінювалися). За даними опитування (таблиця 7), 36,4% осіб чоловічої статі та 21,1% дівчат мали високі показники особистісної тривожності, що свідчить про стан підвищеної тривоги, сильного розчарування, безвиході, невпевненості в собі та в майбутніх перспективах. Серед відповідей з'явилися показники низького

Таблиця 5. Рівень особистісної тривожності здобувачів вищої освіти на початку повномасштабної війни та під час онлайн-навчання

Рівень особистісної тривожності (бали)	Дівчата		Юнаки	
	n	%	n	%
Низький (< 30 балів)	–	–	–	–
Помірний (31–45 балів)	23	60,5	13	59,1
Високий (≥ 46 балів)	15	39,5	9	40,9
Усього	38	100	22	100

Таблиця 6. Рівень реактивної тривожності здобувачів вищої освіти на початку повномасштабної війни та під час онлайн-навчання

Рівень реактивної тривожності (бали)	Дівчата		Юнаки	
	n	%	n	%
Низький (< 30 балів)	–	–	–	–
Помірний (31–45 балів)	9	23,7	5	22,7
Високий (≥ 46 балів)	29	76,3	17	77,3
Усього	38	100	22	100

Таблиця 7. Рівень особистісної тривожності здобувачів вищої освіти через 18 місяців повномасштабної війни та під час аудиторного навчання

Рівень особистісної тривожності (бали)	Дівчата		Юнаки	
	n	%	n	%
Низький (< 30 балів)	4	10,5	3	13,6
Помірний (31–45 балів)	26	68,4	11	50,0
Високий (≥ 46 балів)	8	21,1	8	36,4
Усього	38	100	22	100

рівня особистісної тривожності. Цим учасникам дослідження потрібно підвищити почуття відповідальності й мотивацію до навчання та професійної діяльності.

Як видно з показників таблиці 8, більшість учасників дослідження змогли адаптуватися до реалій сьогодення, тому в обох гендерних групах

переважали помірні показники ситуативної тривожності. Порівняно з показниками таблиці 6 серед респондентів значно знизився рівень високої реактивної тривожності. Це є свідченням того, що більшість із них відшукали в собі ресурси, спрямовані на підвищення стресостійкості, особистого зростання й самопізнання.

Таблиця 8. Рівень реактивної тривожності здобувачів вищої освіти через 18 місяців повномасштабної війни та під час аудиторного навчання

Рівень реактивної тривожності (бали)	Дівчата		Юнаки	
	n	%	n	%
Низький (< 30 балів)	2	5,3	1	4,5
Помірний (31–45 балів)	27	71,1	16	72,7
Високий (≥ 46 балів)	9	23,6	5	22,7
Усього	38	100	22	100

Після завершення дослідження кожному учаснику була надана інформація його результатів. Для формування почуття впевненості студентам із високим рівнем тривожності ми рекомендували пошук вправ для саморегуляції, спілкування в групах психологічної підтримки, інвестування в себе, волонтерство, модифікацію способу життя й харчування. Особам із низьким рівнем тривожності потрібно збільшити почуття власної відповідальності в навчанні, громадській діяльності, вирішенні завдань, які ставить перед ними суспільство.

#### Висновки

1. Під час пандемії та воєнного стану, дистанційного навчання зростає рівень ситуативної тривожності. Це можна пояснити введенням карантину, зміною форми навчання, погіршенням психоемоційного стану, кризовою ситуацією, невпевненістю у своєму майбутньому.

2. Після закінчення карантину, у тривалий період воєнного стану та з переходом на аудиторну форму навчання більшість учасників дослідження активізували свої особистісні ресурси, змогли опанувати методики саморегуляції та покращити психосоматичне здоров'я.

3. Незалежно від гендерної групи рівень особистісної та ситуативної тривожності впливає на соціальну активність, психічне благополуччя, тому своєчасна корекція цих відхилень дозволить покращити якість життя.

#### Перспективи подальших досліджень.

У подальших дослідженнях плануємо вивчити особливості емоційного вигорання у студентів медичного факультету в кризових ситуаціях, а також розробити програми корекції психологічного стану осіб, які цього потребують.

#### Список літератури

1. Torun F., Torun S.D. The psychological impact of the COVID-19 pandemic on medical students in Turkey. *Pakistan journal of medical sciences*, 2020. Vol. 36 (6). P. 1355.
2. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. № 4. С. 60–64. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.12>.
3. Галадза М., Прядка В., Коляденко Н. Вплив переходу на дистанційну форму навчання на психічні стани студентів медичних спеціальностей. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2022. № 2 (7). С. 55–63. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-7>.
4. Ajmal M., Ahmad S. Exploration of Anxiety Factors among Students of Distance Learning: A Case Study of Allama Iqbal Open University. *Bulletin of Education and Research*, 2019. Vol. 41 (2). P. 67–78.

5. Quintiliani L., Sisto A., Vicinanza F., Curcio G., Tambone, V. Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 2022. Vol. 27. Issue 1, P. 69–80.
6. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2023. № 1 (10). С. 72–79. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-1-9>.

#### References

1. Torun, F., & Torun, S.D. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on medical students in Turkey. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36 (6), 1355 [in English].
2. Sydorenko, Zh.V., & Slobodyanyuk, O.S. (2022). Pidvyshchena tryvozhnist yak oznaka porushennia psykhologichnoho zdorovia osobystosti v umovakh pandemii COVID-19 (na prykladi studentskoi molodi) [Increased anxiety as a sign of psychological health disorders in the context of the COVID-19 pandemic (on the example of student youth)]. *Naukovyi Visnyk Uzhhorodskoho Natsionalnoho Universytetu. Seriya: Psykholohiia*, 4, 60–64. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.12> [in Ukrainian].
3. Haladza, M., Priadka, V., & Koliadenko, N. (2022). Vplyv perekhodu na dystantsiinu formu navchannia na psykhichni stany studentiv medychnykh spetsialnosti [The impact of transitioning to distance learning on the mental states of medical students]. *Suchasna Medytsyna, Farmatsiia ta Psykholohichne Zdorovia*, 2 (7), 55–63. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-7> [in Ukrainian].
4. Ajmal, M., & Ahmad, S. (2019). Exploration of anxiety factors among students of distance learning: A case study of Allama Iqbal Open University. *Bulletin of Education and Research*, 41 (2), 67–78 [in English].
5. Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G., & Tambone, V. (2022). Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic: Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 27 (1), 69–80 [in English].
6. Okolotenko, K., Zharyk, L., & Koliadenko, N. (2023). Kopinh-stratehii ta riven tryvozhnosti studentiv medychnykh spetsialnosti pid chas voiennoho stanu [Coping strategies and anxiety levels of medical students during martial law]. *Suchasna Medytsyna, Farmatsiia ta Psykholohichne Zdorovia*, 1 (10), 72–79. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-1-9> [in Ukrainian].

## FEATURES OF ANXIETY LEVELS IN MEDICAL STUDENTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY AND THE POSSIBILITY OF THEIR CORRECTION

I. M. Malanchyn, V. M. Martyniuk, U. Ya. Franchuk, L. M. Malanchuk, L. Ye. Lyamar, L. I. Romanchuk

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine

**Purpose:** to study the level of situational and personal anxiety in students of higher education at the medical faculty, to develop recommendations for the correction of these disorders.

**Materials and methods.** The study included 60 students of higher education at the Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine. Among all respondents, there were 38 (63.3%) girls and 22 (36.7%) boys. To determine reactive and personal anxiety, the Spielberg test was used.

**Results.** During the COVID-19 quarantine and the transition to distance learning, a moderate level of personal anxiety prevailed among students. High levels of situational anxiety were associated with the pandemic, a change in the form of learning, increased psychological stress, and decreased physical activity. After the lifting of quarantine restrictions and the transition to a classroom form of learning, a high level of personal anxiety decreased in all students. This is due to the fact that most respondents had COVID-19 or had contact with people who had the disease, and this affected their quality of life. At the beginning of Russian's military aggression, a high level of personal anxiety increased significantly among all study participants, with a predominance among men. Moderate and high levels of situational anxiety prevailed, as students felt nervousness, anxiety, and uncertainty about the future. Most of the study participants were able to adapt to the realities of today, so moderate indicators of situational anxiety prevailed in both gender groups.

**Conclusions.** The increase in the level of situational anxiety in students is due to the beginning of the pandemic and war, a change in the form of education, a deterioration in the psycho-emotional state, a crisis situation, uncertainty about their future. After the lifting of quarantine restrictions and a long period of martial law, most of the study participants activated their personal resources, were able to master self-regulation techniques and improve psychosomatic health.

**KEY WORDS:** personal anxiety; situational anxiety; students; uncertainty; pandemic; martial law.

*Рукопис надійшов до редакції 29.11.2024*

#### Відомості про авторів:

**Маланчин Ірина Миколаївна** – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри акушерства та гінекології № 1 Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3899-9166>.

**Мартинюк Вікторія Миколаївна** – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри акушерства та гінекології № 1 Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1108-134X>.

**Франчук Уляна Ярославівна** – кандидатка медичних наук, асистентка кафедри акушерства та гінекології № 1 Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0338-2791>.

**Маланчук Лариса Михайлівна** – докторка медичних наук, професорка кафедри акушерства та гінекології № 1 Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0207-3281>.

**Лимар Любов Євгенівна** – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри акушерства та гінекології № 1 Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9777-5037>.

**Романчук Леся Іванівна** – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри акушерства та гінекології № 1 Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2289-3201>.

Електронна адреса для листування: [malanchun@tdmu.edu.ua](mailto:malanchun@tdmu.edu.ua)