

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Особливості прояву тривожності у студентів та способи їх подолання

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-114М

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЛАГОДА С.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЛАГОДА Софія Сергіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості прояву тривожності у студентів та способи їх подолання

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА Ірина Анатоліївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 83 сторінки, 40 джерел, 4 рисунка, 7 таблиць, 1 додаток.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: був здійснений теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до розуміння тривоги та тривожності, уточнений зміст понять «особистісна тривожність», «ситуативна тривожність», «внутрішньоособистісні джерела тривожності», «копінг-стратегії»; проведено емпіричне дослідження особливостей і рівнів тривожності у студентів різної статі, проаналізовано гендерні відмінності і на основі отриманих результатів виявлено групи підвищеного психологічного ризику та описана специфіка проявів тривожності у студентської молоді Національного університету «Запорізька політехніка», підібрані валідні психодіагностичні методики; розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності студентів на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях та створено програму

соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності у студентів та описані умови її ефективного впровадження в освітнє середовище закладу вищої освіти.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Рівень особистісної тривожності хлопців та дівчат за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна», у %; рис. 2.2. Рівень ситуативної тривожності хлопців та дівчат за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна», у %; рис. 2.3. Рівень тривоги у студентів чоловічої та жіночої статі за методикою Бека, %; рис. 2.4. Результати дослідження по Шкалі оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна та Шкалі тривоги Бека; таблиця 2.1. Результати дослідження рівня особистісної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»; таблиця 2.2. Зведені результати дослідження рівня особистісної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»; таблиця 2.3. Проміжні результати дослідження рівня ситуативної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»; таблиця 2.4. Зведені результати дослідження рівня ситуативної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»; таблиця 2.5. Зведені результати дослідження рівня особистісної та ситуативної тривожності хлопців та дівчат, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»; таблиця 2.6. Проміжні результати дослідження тривоги у студентів спеціальності психологія Національного університету «Запорізька політехніка» за методикою Бека; таблиця 2.7. Зведені результати дослідження рівня тривоги студентів спеціальності психологія Національного університету «Запорізька політехніка» за методикою Бека.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	05.10.2025	25.10.2025
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	26.10.2025	25.11.2025
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	26.11.2025	27.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	10.12.2025	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	26.12.2025	

Студент(ка) _____ Софія ЛАГОДА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Ірина БУРЛАКОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 83 с., 7 табл., 4 рис., 40 дж., 1 дод.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження: тривожність студентської молоді в умовах навчання у закладі вищої освіти.

Мета дослідження: виявити рівні особистісної й ситуативної тривожності та на цій основі розробити й запропонувати практичні рекомендації і програму соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблем: тривожності, копінг-стратегій, студентської адаптації; емпіричні: психодіагностичні методики – шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, шкала тривоги А.Т. Бека; методи кількісної та якісної обробки даних: описова статистика, порівняльний аналіз показників тривожності у групах студентів різної статі, інтерпретація результатів з урахуванням теоретичних положень.

Практичне значення дослідження: можливості використання отриманих результатів: у діяльності психологічної служби закладу вищої освіти для виявлення студентів групи ризику за рівнем тривожності та планування превентивних і корекційних заходів; у практиці кураторської, тьюторської та викладацької роботи для оптимізації навчального процесу, підвищення його психологічної безпеки й підтримувального характеру; у розробці та впровадженні програм адаптації першокурсників; у проведенні соціально-психологічних тренінгів зі зниження тривожності та розвитку навичок саморегуляції у студентів.

ТРИВОЖНІСТЬ, СТУДЕНТСЬКА АДАПТАЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ,
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ ДЖЕРЕЛ ТРИВОЖНОСТІ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ.....	12
---	----

1.1. Особливості та причини прояву тривожності у студентів.....	12
---	----

1.2 Аналіз способів подолання тривожності у студентів.....	21
--	----

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ І РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА».....	33
---	----

2.1. Обґрунтування методології дослідження.....	33
---	----

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей і рівнів тривожності у студентів спеціальності психологія національного університету «запорізька політехніка».....	36
---	----

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	54
---	----

3.1. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів...	54
--	----

3.2. Соціально-психологічний тренінг зі зниження тривожності студентів....	63
--	----

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Сучасні умови життя студентської молоді в Україні характеризуються високим рівнем невизначеності та хронічного стресу. До традиційних для юнацького віку труднощів – професійного самовизначення, адаптації до нових вимог навчання, формування власної «Я-концепції», побудови міжособистісних стосунків – додаються воєнні загрози, постійні повітряні тривоги, інформаційний тиск, економічна нестабільність. У цих умовах зростає частота і інтенсивність переживання тривоги, а тривожність стає одним з провідних психологічних феноменів студентського віку.

Тривожність як індивідуально-психологічна характеристика відображає схильність людини до частих, інтенсивних і затяжних переживань стану тривоги, до сприйняття широкого кола ситуацій як потенційно загрозливих. У студентському віці підвищена тривожність проявляється у побоюванні невдач, страху негативної оцінки з боку викладачів і однолітків, сумнівах у власних інтелектуальних та професійних можливостях, що безпосередньо впливає на успішність навчання, мотиваційну сферу, саморегуляцію поведінки, міжособистісні стосунки.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що підвищений рівень тривожності студентів істотно ускладнює процес професійної підготовки та особистісного становлення, підвищує ризики розвитку невротичних і психосоматичних розладів, сприяє дезадаптації в освітньому середовищі. Особливого значення ця проблема набуває щодо студентів спеціальності «Психологія», які, з одного боку, самі є суб'єктами впливу несприятливих умов, а з іншого – у майбутньому виконуватимуть професійні функції з надання психологічної допомоги іншим. Їхній власний рівень тривожності, сформовані копінг-стратегії та навички саморегуляції стають важливим чинником професійної компетентності.

Попри значний обсяг теоретичних і емпіричних досліджень тривожності, низка питань залишається відкритою. Потребують уточнення

внутрішньоособистісні джерела формування тривожності у сучасних студентів, зокрема в умовах воєнного стану, розкриття зв'язку тривожності з мотиваційно-сміською сферою, особливостями «Я-концепції» та копінг-стратегіями. Недостатньо розробленими є й практичні напрями психопрофілактики та психокорекції тривожності саме у студентів спеціальності «Психологія» у конкретному освітньому середовищі Національного університету «Запорізька політехніка».

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена:

- зростанням рівня тривожності серед студентської молоді в умовах хронічної соціальної напруги та воєнних загроз;
- потребою поглибленого аналізу внутрішньоособистісних чинників тривожності у студентів;
- необхідністю розробки й апробації практичних заходів зі зниження тривожності в реальних умовах закладу вищої освіти;
- особливою значущістю особистісної й ситуативної тривожності для майбутніх психологів як професійно важливої характеристики.

Об'єкт дослідження – тривожність студентської молоді в умовах навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – внутрішньоособистісні джерела тривожності та способи її подолання у студентів спеціальності «Психологія» Національного університету «Запорізька політехніка».

Мета дослідження – виявити рівні особистісної й ситуативної тривожності та на цій основі розробити й запропонувати практичні рекомендації і програму соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності.

Відповідно до мети були сформульовані такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до розуміння тривоги та тривожності, уточнити зміст понять «особистісна тривожність», «ситуативна тривожність», «внутрішньоособистісні джерела тривожності», «копінг-стратегії».

2. Емпірично дослідити особливості і рівні тривожності у студентів різної статі, проаналізувати гендерні відмінності, на основі отриманих результатів виявити групи підвищеного психологічного ризику та описати специфіку проявів тривожності у студентської молоді Національного університету «Запорізька політехніка», підібрати валідні психодіагностичні методики.

3. Розробити комплекс практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності студентів на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях та створити програму соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності у студентів та описати умови її ефективного впровадження в освітнє середовище закладу вищої освіти.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що тривожність студентів спеціальності «Психологія» має виражений внутрішньоособистісний характер і зумовлюється поєднанням внутрішніх (інтраперсональних) конфліктів, особливостей «Я-концепції», неузгодженості рівня домагань і реальних можливостей, а також неефективних копінг-стратегій. При цьому студентки-жінки характеризуються вищими показниками як особистісної, так і ситуативної тривожності порівняно зі студентами-чоловіками. Передбачається, що цілеспрямоване формування навичок саморегуляції, когнітивної переробки тривожних думок та конструктивних копінг-стратегій у форматі соціально-психологічного тренінгу сприятиме зниженню рівня тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей студентів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнювальних методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблем: тривожності, копінг-стратегій, студентської адаптації;
- емпіричні: психодіагностичні методики – шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, шкала тривоги А.Т. Бека;

- методи кількісної та якісної обробки даних: описова статистика, порівняльний аналіз показників тривожності у групах студентів різної статі, інтерпретація результатів з урахуванням теоретичних положень.

Емпірична база дослідження – 60 студентів різних курсів спеціальності «Психологія» Національного університету «Запорізька політехніка».

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- узагальнено дані щодо специфіки тривожності студентів як результату взаємодії внутрішніх (інтраперсональних) та зовнішніх (соціально-ситуаційних) чинників;
- розроблено й описано програму соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності, адаптовану до умов навчання у Національному університеті «Запорізька політехніка» та спрямовану на студентів спеціальності «Психологія».

Теоретичне значення роботи полягає в подальшому розвитку уявлень про тривожність студентської молоді як інтегральний психологічний феномен, пов'язаний з мотиваційною, ціннісно-смісловою та адаптаційною сферами особистості. Результати дослідження доповнюють наукові дані про гендерні особливості тривожності та роль внутрішньоособистісних чинників у формуванні підвищеної схильності до тривожних станів у студентів.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів:

- у діяльності психологічної служби закладу вищої освіти для виявлення студентів групи ризику за рівнем тривожності та планування превентивних і корекційних заходів;
- у практиці кураторської, тьюторської та викладацької роботи для оптимізації навчального процесу, підвищення його психологічної безпеки й підтримувального характеру;
- у розробці та впровадженні програм адаптації першокурсників;
- у проведенні соціально-психологічних тренінгів зі зниження тривожності та розвитку навичок саморегуляції у студентів.

Матеріали дослідження можуть бути використані в навчальних курсах із загальної, вікової, педагогічної та практичної психології, у спецкурсах з психології стресу, тривожності, психопрофілактики в освітньому середовищі.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ ДЖЕРЕЛ ТРИВОЖНОСТІ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ.

1.1. Особливості та причини прояву тривожності у студентів.

З позиції Дж. Тейлора (1953), тривога розглядається як потяг або відносно стійка індивідуальна властивість особистості, що чинить стимулюючий вплив на суб'єкта. Вона має комплексний характер і включає як когнітивний, так і соматичний компоненти [1].

К. Ясперс (1963) визначав тривогу як емоційний стан, не пов'язаний із конкретним об'єктом, тобто так звану «вільно плаваючу тривогу». На його думку, страх завжди має певний стимул або об'єкт, який несе конкретну загрозу людині, її життю, здоров'ю чи добробуту. Тривога ж, на відміну від страху (Furcht), не має визначеної спрямованості (Angst), тому Ясперс відносив її до «безпредметних почуттів», які набувають значення для особистості лише тоді, коли спрямовуються на певний об'єкт [2].

Ч. Спілбергер (1970) розглядав центральним елементом тривоги відчуття загрози. На його думку, стан тривоги виникає тоді, коли людина сприймає подразник або ситуацію як таку, що реально чи потенційно містить у собі небезпеку або шкоду [3].

Як зазначає Г. Гулько, більшість сучасних дослідників, формулюючи сутність поняття «тривога», спираються саме на визначення Ч. Спілбергера. Учений описував її як неприємний емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, напруження, тривожних передчуттів і, на фізіологічному рівні, супроводжується активацією автономної нервової системи [4].

В. Полдінгер (1970) визначав тривогу як почуття невизначеної загрози, момент виникнення та характер якої неможливо передбачити. Він описував її як дифузне відчуття побоювання і тривожного очікування [5].

А. Кемпінський (1975) трактував тривогу як стан невизначеного занепокоєння, що не має конкретного об'єкта [6].

Е. Хорнблоу (1976) характеризував тривогу як «суб'єктивне побоювання, що наближається», переважно негативно забарвлене й спрямоване в майбутнє – на відміну від емоцій співчуття чи почуття провини, які орієнтовані на минуле або теперішнє [7].

Я. Рейковський розглядав тривогу як негативний емоційний стан, що впливає на психічну рівновагу людини та її адаптивну поведінку.

О. Захаров трактує тривогу як відчуття небезпеки й стан внутрішнього занепокоєння, що найчастіше проявляється в очікуванні події, передбачити яку важко, але яка може мати негативні наслідки. Отже, тривога виникає як емоційна реакція на ситуацію невизначеності, пов'язану з очікуванням неприємності.

Ф. Березін розглядає тривогу як результат виникнення або очікування фрустрації, що виступає найбільш глибинним і обов'язковим механізмом психічного стресу.

Б. Кочубей визначає тривогу як почуття неконкретної, невизначеної загрози, тобто неясне, розмите відчуття небезпеки, яке не має чіткого джерела.

Є. Ільїн характеризує тривогу як емоційний стан гострого, внутрішнього, болісного занепокоєння, що виникає у зв'язку з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж передчуттям значущих подій у ситуації невизначеності.

Р. Овчарова визначає тривогу як емоційно зосереджене відчуття майбутньої загрози, спрямоване на очікування можливих несприятливих подій.

М. Скворцова трактує тривогу як ірраціональну генералізовану реакцію на невизначену загрозу, що не має конкретного об'єкта.

Ю. Нуллер (2008) підкреслює, що тривога є психологічним компонентом стресу. На його думку, цей термін може використовуватись для позначення цілого комплексу реакцій – біохімічних, ендокринних, нейровегетативних і психічних процесів, які супроводжують стан напруження.

О. Воскресенська розглядає тривогу як емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, занепокоєння, очікування та невизначеності,

поєднаним із почуттям безпорадності. На її думку, тривога виникає у ситуаціях можливого ризику чи небезпеки, коли людина ще не знає, як саме впоратися із загрозою. Авторка вважає, що тривога є комбінацією таких емоцій, як страх, сум, сором і провина, і є природною реакцією будь-якої людини в адекватних життєвих обставинах.

В. Долгова, Г. Гольєва та Н. Крижановська визначають тривогу як переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя або передчуттям небезпеки [6].

На цьому етапі роботи важливо розглянути поняття тривожності як психічного стану.

Термін «особистісна тривожність» використовується для позначення відносно стабільної характеристики людини. У науковій літературі тривожність як властивість особистості визначається як схильність сприймати нейтральні ситуації як потенційно загрозливі та відповідно проявляти поведінкові реакції уникання уявної небезпеки. Цей тип тривожності має хронічний, не залежний від конкретних життєвих обставин характер.

Дослідники підкреслюють, що при багаторазовому повторенні умов, які викликають високий рівень тривоги, у людини формується постійна готовність до переживання цього стану. Такі повторювані емоційні реакції фіксуються в структурі особистості, перетворюючись на її стійку рису – тривожність.

Проблема природних передумов виникнення особистісної тривожності є надзвичайно складною. У низці досліджень вона пояснюється взаємодією двох груп чинників: безумовних, до яких належать вегетативні або психовегетативні реакції, та зумовлених, пов'язаних із досвідом і навчанням. Повторення ситуацій, у яких активізуються ці фактори, сприяє закріпленню тривожності як стійкої риси характеру.

Причини розвитку особистісної тривожності простежуються на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях.

– На соціальному рівні вона пов'язана з труднощами у міжособистісному спілкуванні та соціальній адаптації.

– На психологічному рівні тривожність обумовлена викривленим самосприйняттям, невідповідністю між самооцінкою та реальними можливостями. Часто вона виникає внаслідок конфліктної самооцінки, коли поєднуються прагнення до високої самоповаги і почуття невпевненості.

– На психофізіологічному рівні її поява зумовлюється особливостями функціонування центральної нервової системи. Дослідження вказують на зв'язок тривожності з типом нервової системи, конституційними особливостями, неврівноваженістю нервових процесів чи патологічними змінами кори головного мозку.

С. Чорний, досліджуючи нейропсихофізіологічні прояви тривожності, встановив, що у тривожних осіб спостерігається зниження потужності частотних компонентів електроенцефалограми (ЕЕГ). Ці зміни охоплюють лобні, скроневі, тім'яні та центральні ділянки кори головного мозку. Виявлено, що у тривожних досліджуваних реакція на стимул виникає раніше, але процес аналізу отриманої інформації триває довше [8].

Розуміння тривожності як стабільної особистісної риси акцентує увагу на важливості соціальних і психологічних чинників, зокрема особливостей міжособистісного спілкування.

Г. Прихожан виділяє два основні типи джерел формування стійкої особистісної тривожності:

1. Зовнішні чинники – тривала дія стресових ситуацій, що викликають часті стани тривоги; при цьому постійний вплив стресу за певного його сприйняття особистістю розглядається як ключовий фактор розвитку невротичних і передневротичних станів, зокрема тривожності.

2. Внутрішні чинники – психологічні або психофізіологічні особливості індивіда.

На думку дослідниці, тривожність варто розглядати як відносно стійке особистісне утворення, яке, інтегруючись у структуру особистості, схильне до самопідкріплення й самопідтримки. Вона набуває власної мотиваційної сили, впливаючи як на інші особистісні властивості, так і на власну динаміку розвитку.

Г. Габдрєєва зазначає, що в основі формування особистісної тривожності лежить недостатній розвиток або порушення механізмів психологічного саморегулювання. Коли суб'єктивна модель дійсності не відповідає реальності, це супроводжується надмірною, неадекватною тривогою, що з часом призводить до дезорганізації регуляторних процесів. Унаслідок цього тривожність фіксується як стійка властивість особистості та поступово перетворюється на домінуючу рису характеру.

Стійка тривожність свідчить про знижену здатність особистості керувати власними емоційними станами. Неможливість ефективно контролювати почуття породжує відчуття безсилля, безнадії, знижує життєвий тонус, сприяє формуванню пасивності та песимістичного світосприйняття. Як наслідок, руйнується впевненість у собі, зменшується рішучість та наполегливість у досягненні мети, а очікування невдачі починає домінувати у поведінці людини.

Конфлікти у сфері «Я-концепції» призводять до внутрішньої напруженості та незадоволеності власних потреб, що й породжує стан тривоги. Згодом цей стан закріплюється і стає самостійним психічним утворенням із власною логікою розвитку. Тривожність набуває спонукальної сили та починає виконувати мотиваційні функції — впливати на спілкування, прагнення до успіху, активність, тобто посідає місце провідних особистісних характеристик [9].

Ю. Ханін пропонує розрізняти загальну та специфічну особистісну тривожність.

- Загальна тривожність є незалежною від конкретних ситуацій, тому люди з високим її рівнем схильні відчувати тривогу в більшості життєвих обставин.
- Специфічна тривожність проявляється лише у визначених умовах, пов'язаних із дією певних стресорів. Відтак індивіди з високою специфічною тривожністю можуть відчувати занепокоєння лише в окремих ситуаціях, залишаючись спокійними в інших [10].

У роботі Г. Прихожан описано феномен «замкненого психологічного кола», коли тривожність самопідкріплюється через накопичення негативного емоційного досвіду. Цей досвід формує негативні очікування майбутніх подій, що, у свою

чергу, підсилює відчуття тривоги та сприяє її стабілізації в структурі особистості [3].

Результати досліджень, заснованих на самооцінках, свідчать, що жінки частіше, ніж чоловіки, повідомляють про вищий рівень тривожності та страху. Водночас об'єктивні методи вимірювання емоційних реакцій у стресових умовах демонструють незначні статеві відмінності. Це дає підстави припустити, що традиційна чоловіча соціальна роль обмежує вираження страху, змушуючи хлопців приховувати свої емоції, тоді як дівчата схильні відкрито говорити про них. Тому, попри те, що жінки вважають себе більш тривожними, ніж чоловіки, об'єктивна картина залишається неоднозначною.

Попри беззаперечне визнання феномена тривожності у психології, її поведінкові прояви важко однозначно ідентифікувати. Це зумовлено тим, що тривожність часто маскується під інші форми поведінки – агресивність, надмірну залежність, схильність до підпорядкування, лінощі, удавану гіперактивність або соматичні реакції. Надмірна тривожність порушує внутрішню гармонію, знижує психологічний комфорт та створює умови для формування патологічних форм мислення, що потребує своєчасної психологічної корекції [11].

Узагальнення результатів досліджень дозволяє стверджувати, що особистісна тривожність найчастіше зумовлюється внутрішніми конфліктами у структурі «Я-концепції», суперечливою самооцінкою та невизначеністю щодо власного майбутнього.

Одним із важливих напрямів сучасної психології залишається дослідження взаємозв'язку між особистісною тривожністю та мотиваційною сферою людини [12]. Мотив розглядається як складне психологічне утворення, що спонукає індивіда до свідомої діяльності та вчинків, виступаючи їх внутрішньою рушійною силою. Відповідно, мотивація – це процес формування, розвитку та реалізації мотивів [5]. Вона визначає спрямованість поведінки людини, регулює її активність і цілеспрямованість.

Тривога, як і будь-яке інше психічне переживання, безпосередньо пов'язана з провідними мотивами й потребами особистості. У нормі вона виконує

регулятивну функцію, допомагаючи людині адекватно реагувати на потенційно небезпечні чи невизначені ситуації. Водночас у психології тривога найчастіше розглядається як негативний мотиваційно-орієнтовний стан, що може гальмувати адаптивну активність.

Особистісна тривожність здатна виконувати подвійну роль у поведінці людини: з одного боку, вона може мобілізувати сили для подолання труднощів, а з іншого – виступати унікальною стратегією, що дозволяє відмовитися від прийняття рішень і відповідальності. У цьому сенсі тривожність набуває спонукальної сили, стаючи мотивом або набутою поведінковою диспозицією [5].

За характером впливу на діяльність виділяють два основні типи прояву тривоги:

1. Мобілізуюча тривога – характеризується підвищеною активністю, іноді навіть агресивністю; може супроводжуватися посиленням апетиту чи прагненням до дії. Така тривога забезпечує додаткову енергію та імпульс для діяльності.

2. Демобілізуюча тривога – виявляється у станах емоційного заціпеніння, апатії, втрати інтересу, байдужості. Найчастіше вона спостерігається за умов стійкої, хронічної тривожності.

Мобілізуючий ефект тривоги проявляється переважно з підліткового віку, коли вона починає виконувати функцію мотивації, іноді витісняючи інші потреби чи мотиви. Емпіричні дослідження свідчать, що помірна тривога може сприяти успішності діяльності у відносно простих ситуаціях, проте у складних умовах високий рівень тривожності, навпаки, викликає дезорганізацію та зниження ефективності дій [8; 10].

Немотивована тривога характеризується безпідставним очікуванням небезпеки або невдачі. Такі люди постійно перебувають у стані внутрішньої напруги, їхня поведінка часто втрачає контроль із боку свідомості, що зближує цей стан з афектом [5].

До психологічних чинників, що провокують тривогу, належать внутрішні конфлікти, неузгодженість між рівнем домагань і реальними можливостями, недостатня усвідомленість мети, передчуття труднощів, а також суперечності між

мотивами досягнення й уникання невдачі або між мотивами афіліації та самостійності [11].

Окремі дослідження підкреслюють роль адаптаційних чинників у виникненні та закріпленні особистісної тривожності [13]. Тривога, яка є надмірною за інтенсивністю або тривалістю, порушує формування адаптивної поведінки, викликає дезорганізацію діяльності та міжособистісних стосунків. Такий стан розглядається як дезадаптивна реакція, що проявляється у зниженні навчальної успішності, конфліктності, схильності до агресії чи замкненості, а також у формуванні екстернального локусу контролю – переконання, що події життя визначаються зовнішніми силами. Водночас повна відсутність тривоги також негативно позначається на адаптації, позбавляючи людину необхідної пильності й мотивації до дії.

Серед ключових адаптаційних факторів особистісної тривожності дослідники виділяють особливості локусу контролю, труднощі соціально-психологічної адаптації (ставлення до себе, інших людей, рольову позицію у взаємодії) [13]. Для тривожної особистості характерні постійне відчуття напруження, занижене почуття власної значущості, побоювання критики та уникнення соціальних контактів, що ускладнює комунікативну й емоційну сферу життєдіяльності.

Причини формування підвищеного рівня тривожності зазвичай криються не лише у природних (генетичних) чинниках розвитку психіки, а значною мірою — у соціальному середовищі. Тривожність часто виникає як наслідок фрустрації потреби в стабільному позитивному ставленні до себе, що, у свою чергу, пов'язано з порушеннями у взаєминах із важливими для особистості людьми. Саме дефіцит емоційної підтримки та прийняття з боку значущого оточення сприяє формуванню почуття невпевненості, внутрішньої напруженості та схильності до тривожних переживань.

Узагальнення результатів психологічних досліджень дозволяє визначити низку основних характеристик високої особистісної тривожності:

1. Сприйняття світу як загрозливого. Людина з високим рівнем тривожності схильна інтерпретувати навколишню дійсність як таку, що містить потенційну небезпеку.

2. Ризик для психічного здоров'я. Хронічна тривожність підвищує імовірність розвитку передневротичних і невротичних станів.

3. Зниження ефективності діяльності. Постійне напруження та сумніви негативно позначаються на продуктивності, увазі й концентрації.

4. Вплив на професійну спрямованість. Тривожність як риса особистості може зумовлювати вибір безпечних, але менш амбіційних професійних шляхів.

5. Порушення саморегуляції поведінки. Високотривожні індивіди відзначаються меншою стійкістю та контрольованістю власних дій у стресових ситуаціях.

Тривожність як психічна властивість має виражену індивідуальну специфіку, яка проявляється у змісті переживань, джерелах виникнення, формах прояву та способах компенсації. Для кожного вікового етапу характерні певні об'єкти або ситуації, що викликають підвищену тривогу – навіть за відсутності реальної загрози [14].

Як стійка особистісна риса тривожність формується переважно у підлітковому віці. У більш ранні періоди розвитку (дошкільний і молодший шкільний вік) вона є ситуативною реакцією, що зазвичай має дезорганізуючий вплив на діяльність дитини, знижуючи її ефективність та впевненість у власних силах.

Отже, підвищена особистісна тривожність спричиняє невпевненість у власних комунікативних можливостях, може зумовлювати формування негативного соціального статусу та конфліктних взаємин. Вона супроводжується інтенсивною та тривалою психоемоційною напругою, що створює ризики для психологічного благополуччя особистості. Тому високий рівень тривожності розглядається як психологічно небезпечний фактор, який потребує цілеспрямованої діагностики, профілактики та психокорекційної роботи.

1.2. Аналіз способів подолання тривожності у студентів.

Дослідники психотерапевтичних підходів до подолання негативних психічних станів – О.О. Прохоров, А.О. Реан, Є.І. Рогов, Ю.Є. Сосновікова – акцентують увагу на необхідності системного бачення проблеми. Огляд сучасних наукових праць засвідчує, що дискусії щодо психологічної модифікації тривожності найчастіше розгортаються навколо трьох ключових аспектів:

1. які саме складові тривожного стану потребують зміни;
2. які способи подолання є найбільш дієвими;
3. якими методами та засобами доцільно впливати на симптоматику занепокоєння.

В роботі Г. Фабіано докладно представлено умови, за яких виникає потреба у психологічно-корекційній допомозі, а також означено характеристики такої роботи. На думку низки науковців, корекція негативних психічних станів повинна охоплювати психофізіологічний, емоційно-вольовий, когнітивно-особистісний, мотиваційно-смысловий, поведінковий та психосоціальний компоненти конкретного психічного стану, зокрема тривожного [15, с. 13–15].

Психофізіологічний компонент. Вплив на психофізіологічний рівень передбачає формування в людини вмінь:

- нормалізувати основні функціональні стани;
- застосовувати техніки релаксації та зниження нервово-психічного напруження;
- пригнічувати зайві реакції у складних умовах;
- активізувати енергетичний тонус;
- швидко включатися в робочі процеси;
- підвищувати внутрішню й нервово-психічну стійкість [16, с. 332–345].

Емоційно-вольова сфера. Корекційна робота в емоційно-вольовій площині спрямована на:

- усунення внутрішнього напруження;
- ідентифікацію та прийняття власних емоцій;

- розуміння емоцій інших людей;
- вільне вираження почуттів;
- усвідомлення неефективності окремих емоційних реакцій та їхнього впливу на оточення;

- розширення спектра позитивних психічних станів [17].
- Когнітивно-особистісний компонент
- Цей напрям роботи передбачає:
- поглиблення знань про природу й причини негативних станів;
- прогнозування їхнього впливу на поведінку та взаємини;
- розвиток рефлексивних здібностей;
- виявлення ірраціональних переконань;
- корекцію неадекватних способів мислення;
- опанування аналізу проблемних ситуацій і пошуку конструктивних рішень;

- вироблення зрілої позиції щодо оцінок і думок інших [18, с. 25].
- Мотиваційно-сміслова складова
- Корекція цього рівня спрямована на:
- розкриття особистісного смислу, що лежить в основі негативних переживань;

- контроль імпульсивних реакцій;
- адекватну оцінку власних учинків;
- гармонізацію співвідношення між мотивацією та смислом;
- формування вмінь саморегуляції цілей і мотивів;
- опанування інструкцій з керування власними станами;
- вироблення позитивного ставлення до можливостей самоконтролю;
- усвідомлення впливу власних станів на інших людей [19, с. 24–36].
- Поведінковий компонент
- Корекційний вплив у сфері поведінки повинен забезпечувати:
- формування адаптивних моделей реагування;

- оволодіння способами подолання тривоги й негативних емоцій;
- створення ситуацій успіху;
- усунення дезадаптивних поведінкових патернів;
- розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю;
- зміцнення наполегливості, толерантності, гнучкості;
- формування адаптивних стратегій [20].

Психосоціальний напрям. Психосоціальна робота має бути спрямована на:

- розвиток соціальних навичок;
- уміння переоцінювати ситуації;
- підвищення впевненості у собі;
- удосконалення комунікативних умінь;
- конструктивну поведінку в конфліктах;
- адекватне розуміння себе та інших;
- здатність підтримувати внутрішню рівновагу;
- опанування методів децентрації та пошуку альтернативних моделей

реагування;

- виховання зосередженості, спокою, доброзичливості;
- розвиток емпатії та готовності допомагати іншим [20].

Проблематика засобів корекції тривожності активно обговорюється в науковому середовищі. Частина дослідників наголошує, що залежні форми поведінки (наприклад, наркотична залежність) унеможливлюють дистанціювання від тривоги. Натомість власна активна діяльність особистості розглядається як конструктивний шлях її подолання [21, с. 13-15].

Ф.Б. Березін підкреслює, що робота зі зниження тривожності повинна бути не вузько спрямованою, а комплексною й індивідуалізованою, з урахуванням усіх чинників розвитку, які можуть підсилювати тривогу. Науковець виступає за поєднання причинно-наслідкового та симптоматичного підходів, а також за створення спеціального освітнього блоку, який забезпечить перенесення навичок саморегуляції в реальні життєві ситуації [22].

Баранов О.А., Кудашев А.Р. та Реан А.О. розглядають подолання тривоги як процес внутрішньої самозміни, що включає формування нових способів самокорекції відповідно до вимог середовища [23].

Дж. Хоффман вважає, що ефективність корекції можливе лише за умови узгодженої роботи когнітивного, мотиваційного, емоційного та активаційного компонентів саморегуляції [24].

Основною метою психологічної корекції, на думку багатьох авторів, є формування потреби у самоуправлінні, засвоєння технік попередження та подолання негативних станів, уміння підтримувати оптимальний рівень функціонування в складних умовах [20].

Позиція Є.І. Рогова.

Рогов виокремлює два центральні завдання роботи з тривожністю:

1. оволодіння самим тривожним станом та усунення його деструктивних наслідків;
2. подолання хронічної, особистісно зумовленої тривожності.

Він пропонує три взаємопов'язані рівні корекції:

1. керування станами збудження та підвищеної тривожності;
 2. розширення можливостей діяльності через розвиток умінь і навичок;
 3. зміна особистісних характеристик, зокрема самооцінки та мотивації
- [25].

Підходи К.Е. Ізарда.

Ізард виокремлює три шляхи усунення негативних емоційних станів:

1. за допомогою активації іншої, протилежної емоції;
2. через моторну (рухову) регуляцію;
3. шляхом когнітивного опрацювання й контролю [26].

Саморегуляція за В.Л. Лозицьким.

Лозицький пропонує застосовувати прийоми, які забезпечують гармонізацію внутрішніх ресурсів та підтримання стійкості особистості перед зовнішніми й внутрішніми подразниками [27, с. 148–161].

Сучасні методи подолання тривожності

Серед найбільш поширених і ефективних методів дослідники виділяють:

- розумово-моторне тренування (Габдрєєва, Прохоров);
- сенсорне відтворення (Габдрєєва, Ігумнова, Прохоров);
- гетерогенне тренування, терапевтичні танці, парадоксальні інтенції, ексцентричні техніки;
- комунікативні тренінги (Ігумнова);
- ігротерапію (Баранов, Кудашев, Куценко, Реан);
- арт-терапію, музикотерапію, креативну терапію (Підкасистий);
- когнітивну терапію та різні види психологічних тренінгів (Ігумнова, Підкасистий, Куценко).

У ході навчання студенти стикаються з багатьма стресовими ситуаціями. Успіх навчання залежить від характеру їх подолання, швидкості адаптації до навчального процесу, студентського колективу, викладача, нових соціальних умов, фізичного та психічного здоров'я студентів. Під впливом нових форм навчання і виховання у вищих навчальних закладах, які забезпечують студентам більшу свободу та самостійність, активно перебудовуються та розвиваються такі психологічні форми, як копінг-стратегії. На думку В. Гризунова та І. Гризунової, інтенсифікація навчального процесу, ускладнення навчального матеріалу, підвищена вимогливість та відповідальність студентів призводять до погіршення нервозності, фізичного стану та психічного здоров'я. З іншого боку, кажуть науковці, молодь не отримує достатньої підтримки від Бога, батьків, вчителів та однолітків, викладачів та однолітків. Важкий період навчання супроводжується труднощами саморегуляції та самоорганізації, а відсутність конструктивних позитивних стратегій подолання ситуації є причиною психоемоційної дезадаптації. О. Мішин визначає копінг-поведінку або копінг як форму поведінки, що дозволяє індивіду пристосуватися до умов, що змінюються, включаючи здатність використовувати певні інструменти для подолання емоційного напруження [28]. Подолання стресових ситуацій і проблем залежить від вироблення оптимальних реакцій людини на різноманітні життєві ситуації. Дослідники А. Маркер та А. Хандархаєв зазначають, що копінг-стратегії, або копінг, розглядаються як форма

активного подолання поведінки в процесі досягнення цілей та подолання складних і стресових ситуацій. Стратегії подолання ситуації завжди усвідомлені. Дослідники визначили три способи охарактеризувати поведінку впоратися з проблемою:

- особистісний підхід – орієнтується на індивідуальні особливості людини, які є провісниками подолання стресу;
- ситуаційний підхід – приділяє особливу увагу деталям ситуації, які залежать від способу вибору позитивної дії, саморегуляції та поведінкових зусиль;
- інтегративний підхід – враховує важливість особистісних особливостей та ситуаційних факторів [29].

А. Малонова описує ситуативний та особистісний підхід, акцентуючи увагу на когнітивному, який, як зазначають дослідники, доповнює згаданий підхід. Виходячи з ідей В. Бодрова, автор підкреслює основні положення цього підходу:

1. характер ставлення людини до ситуації визначається її особистими здібностями та ступенем важливості ситуації;
2. ситуаційними вимогами та їх характеристиками;
3. вибір стратегій поведінки може включати проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії [30, с. 42-52].

Поведінка, що справляється, безпосередньо пов'язана з емоційною сферою. Від вибору форми подолання проблемної, важкої, стресової ситуації залежить інтенсивність тривоги, депресії, страху. Емоційність, навпаки, стає показником рівня розвитку та особливостей використання копінг-стратегії, що в свою чергу впливає на успішність та швидкість адаптації студентів до навчання. Часті переживання тривожності фіксуються на рівні особистості і проявляються у вигляді реактивної або особистісної тривожності. Стрес у ситуаціях тестування інтелекту більше викликаний ставленням до ситуації, ніж об'єктивними факторами ситуації, а в деяких випадках виникає задовго до появи стресора [31]. Студент відповідає ситуативно на основі своєї когнітивної інтерпретації зовнішнього стимулу. Когнітивні інтерпретації зовнішніх стимулів залежать від таких параметрів, як риси особистості, соціальний статус, соціально-рольова поведінка студентів, порушення відпочинку та сну, емоційний досвід. Підвищення

напруженості проявляється суб'єктивно – при наявності тривоги, занепокоєння, дратівливості, нервозності, депресії. Підвищений стрес під час навчання має великий вплив на показники фізичного та психічного здоров'я, працездатності, пізнання, настрою та фізіологічних процесів. Хоча вивчення цього питання є важливим, слід зазначити, що систематизованих робіт на цю тему замало [32]. В останні роки все більшого значення набуває вивчення «копінг стратегій» як важливого механізму свідомості, що регулює поведінку та діяльність людини. Позначення дослідниками методів протидії стресу знайшло своє відображення в понятті «coping», що означає «успішно впоратися, подолати». Щоб представити сукупність методів (когнітивних і поведінкових), які люди використовують для зменшення ефектів стресу, Р. Лазарус і С. Фолкман [33] ввели поняття «копінг». Боротьба може допомогти зменшити стрес і зберегти ваш розум і тіло здоровими. У сучасній психології поняття «копінг» входить до структури заходів, що вживаються для подолання стресу, перекладається як «психологічний копінг», що включає комплекс методів і прийомів подолання дезадаптації та стресу. Люди можуть використовувати різні стратегії для конкретних ситуацій, і одна і та ж людина може використовувати різні стратегії або найбільш типові стратегії в різних ситуаціях.

Подолання стресових станів у поведінці людини охоплює широкий спектр методів, стратегій і реакцій, спрямованих на зниження напруження та вирішення складних життєвих ситуацій. Цілісний підхід до копінгу передбачає індивідуальне поєднання різних способів подолання в особистісній структурі людини залежно від специфіки ситуації, її значущості та індивідуально-психологічних особливостей.

Аналіз копінг-стратегій, які студенти використовують у стресових умовах, показав переважання проблемно-орієнтованих стратегій та стратегій, пов'язаних з уникненням. Останні виявляються досить вираженими у студентських виборах. Уникнення проявляється у прагненні дистанціюватися від стресової ситуації, мінімізувати контакт із проблемою, відкладати її розв'язання. До варіантів такої поведінки належать стратегії «відволікання» та «соціального відволікання», коли людина переключає увагу на інші види діяльності або звертається до оточення по

підтримку, намагаючись полегшити психічне напруження, не торкаючись суті проблеми.

У класифікації С. Нормана подібні копінг-стратегії відносять до умовно «негативних», оскільки вони можуть не знижувати, а, навпаки, посилювати рівень стресу. Така поведінка часто супроводжується схильністю до надмірних роздумів про стресові події, фіксацією на можливих невдачах у майбутньому, самообвинуваченням за вже пережиті ситуації.

Найрідше студенти звертаються до таких способів подолання, як «безпорадність», «жалість до себе» чи «прийом ліків». Теоретично ці варіанти розглядають як пасивні копінг-стратегії, що не сприяють конструктивному розв'язанню проблеми. Загальна тенденція свідчить, що юнаки дещо частіше, ніж дівчата, оцінюють стресові ситуації як виклик, а не як загрозу, й демонструють більшу орієнтацію на активні форми реагування. У їхніх відповідях переважають стратегії, пов'язані з поведінковою та когнітивною активністю: аналіз ситуації, пошук рішень, планування дій.

Виразні гендерні відмінності простежуються насамперед в емоційно орієнтованих стратегіях подолання. Студентки значно частіше, ніж юнаки, використовують стратегії «пошуку соціальної підтримки», залучаючи інших до обговорення власних переживань і звертаючись по емоційну допомогу. Вони також частіше вдаються до пасивних форм подолання – уникнення неприємних емоцій, пов'язаних зі стресом, інколи – до медикаментозного зняття напруження. Такі способи частіше характерні саме для дівчат юнацького віку.

Разом з тим, для значної частини студентів (як технічних, так і гуманітарних спеціальностей) провідними виявляються стратегії, які належать до умовно «позитивної» групи: «контроль ситуації», «самоконтроль», «позитивна самомотивація». Це свідчить про орієнтацію на досягнення успіху, визнання, самоствердження в стресових умовах, готовність аналізувати ситуацію, планувати дії, контролювати власну поведінку та зберігати емоційну врівноваженість.

Водночас у когнітивно складних, емоційно насичених ситуаціях у частини студентів фіксується зростання відчуття безпорадності, схильність до жалі до

себе, намагання уникнути стресових ситуацій або «втікати» від них, не маючи чіткої уяви про ефективні способи відволікання. Зниження гнучкості поведінки в таких умовах призводить до переважання емоційно орієнтованих стратегій, коли людина більше зосереджена на переживаннях, ніж на вирішенні проблеми.

По мірі того, як зростає здатність розпізнавати, усвідомлювати й диференціювати власні почуття, посилюється й тенденція до використання більш конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на досягнення позитивних життєвих результатів і реальне подолання стресу.

Отже, комплексний аналіз поведінки студентів у ситуаціях інтелектуального навантаження та оцінювання, який включає вивчення їхніх особистісних особливостей і домінантних копінг-стратегій, дає змогу глибше зрозуміти механізми саморегуляції психічного стану. Це відкриває перспективи для цілеспрямованого формування навичок ефективного подолання стресу, розвитку вмінь керувати власними емоційними реакціями та підвищення загальної психологічної стійкості студентської молоді.

Висновки до 1 розділу.

Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми дозволяє сформулювати такі узагальнені висновки щодо внутрішньоособистісних джерел тривожності та способів її подолання у студентів:

1. Тривога і тривожність є багатовимірними психічними феноменами. Аналіз підходів К. Ясперса, Ч. Спілбергера, В. Полдінгера, А. Кемпінського, Є. Ільїна, Ф. Березіна, О. Захарова та інших показав, що попри відмінності у формулюваннях, усі автори підкреслюють:

- тривога – це суб'єктивно неприємний емоційний стан очікування небезпеки чи неблагополуччя в умовах невизначеності;
- вона поєднує когнітивний компонент (тривожні очікування, негативні прогнози), емоційний (занепокоєння, напруга, страх) та соматичний (вегетативні симптоми).

2. Важливо розрізняти ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виступає як короткочасна емоційна реакція на конкретну стресову подію, тоді як особистісна тривожність – це відносно стійка індивідуальна характеристика, схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Часте переживання тривоги в типових для особистості умовах призводить до її фіксації як стабільної риси характеру.

3. Джерела формування особистісної тривожності мають багаторівневий характер. Встановлено, що виникнення та закріплення високого рівня тривожності зумовлюється сукупною дією:

- соціальних чинників (дефіцит емоційної підтримки, труднощі у міжособистісних стосунках, хронічні стресові впливи);
- психологічних чинників (внутрішні конфлікти в структурі «Я-концепції», суперечлива самооцінка, невідповідність між рівнем домагань і реальними можливостями, страх оцінки з боку інших);
- психофізіологічних чинників (особливості нервової системи, порушення механізмів саморегуляції, нейропсихофізіологічні зміни, описані в дослідженнях ЕЕГ).

4. Тривожність має як адаптивний, так і дезадаптивний потенціал. Помірний рівень тривоги виконує сигнально-регулятивну й мобілізуючу функції: підвищує пильність, сприяє зосередженню, активізує зусилля для досягнення мети. Водночас хронічно високий рівень тривожності призводить до емоційної виснаженості, зниження навчальної успішності, дезорганізації діяльності, підвищує ризик невротичних та психосоматичних порушень. Низький рівень тривоги також може бути небезпечним, оскільки зумовлює байдужість, дефіцит відповідальності та зниження мотивації до дії.

5. Внутрішньоособистісні джерела тривожності тісно пов'язані з мотиваційною та ціннісно-смісловою сферами. Тривога найбільш інтенсивно виникає у ситуаціях, які торкаються значущих для особистості мотивів: самооцінки, досягнення успіху, прийняття в групі, професійного самовизначення. Конфлікт між мотивом досягнення та мотивом уникнення невдачі, між потребою в

афіліації та автономії, між реальними можливостями та завищеними домаганнями створює ґрунт для підвищеної тривожності. У студентському віці це пов'язано, зокрема, з невизначеністю професійного майбутнього та вимогами університетського середовища.

6. Студентський вік є чутливим періодом для формування стійкої особистісної тривожності. Перехід від шкільного до університетського навчання супроводжується зміною соціальних ролей, розширенням кола відповідальності, необхідністю самостійної організації навчання та життя. За умов війни, економічної нестабільності та загальної невизначеності ця чутливість посилюється. Накопичення негативного досвіду, пов'язаного з іспитами, оцінюванням, новими вимогами та стресогенними подіями, сприяє стабілізації високого рівня тривожності.

7. Копінг-стратегії виступають ключовим механізмом подолання тривоги й стресу. На основі підходів Р. Лазаруса, С. Фолкман та сучасних дослідників тривожності копінг розглядається як свідомі когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зниження внутрішнього напруження та зміну проблемної ситуації. Виділяються:

- проблемно-орієнтовані стратегії (аналіз ситуації, планування, активні дії);
- емоційно-орієнтовані стратегії (регуляція переживань, відреагування емоцій, пошук підтримки);
- стратегії уникнення (відкладання вирішення, ігнорування проблеми, «втеча» в інші види діяльності). Співвідношення цих стратегій визначає, чи буде тривожність знижуватися, чи посилюватися.

8. Вибір копінг-стратегій безпосередньо впливає на рівень тривожності та успішність адаптації студентів. Проблемно-орієнтовані й конструктивні емоційні стратегії (пошук підтримки, реалістична переоцінка ситуації, позитивна самомотивація) пов'язані з більш низьким рівнем дезадаптивної тривоги та вищою академічною успішністю. Натомість домінування пасивних форм подолання – уникнення, самозвинувачення, безпорадність, медикаментозне «гасіння» емоцій

сприяє закріпленню високої особистісної тривожності й психоемоційній дезадаптації.

9. Гендерні особливості прояву тривожності та копінгу мають враховуватися в психологічній роботі. За даними теоретичних і емпіричних досліджень, жінки частіше повідомляють про вищий рівень тривоги та частіше використовують емоційно орієнтовані й підтримувальні стратегії, тоді як чоловіки схильні позиціонувати себе як менш тривожних і частіше орієнтуються на проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Водночас об'єктивні відмінності можуть бути менш вираженими, що вказує на роль соціальних норм у вираженні тривоги.

10. Теоретичний аналіз задає основу для подальшого емпіричного дослідження та психокорекційної роботи. Узагальнення підходів до розуміння тривоги та тривожності, виявлення внутрішньоособистісних джерел їх виникнення, а також аналіз способів подолання стресу й тривожності дозволили:

- уточнити зміст ключових понять дослідження (тривога, тривожність, особистісна й ситуативна тривожність, копінг-стратегії);
- обґрунтувати доцільність вивчення саме студентської молоді як групи підвищеного ризику щодо формування стійкої тривожності;
- визначити теоретичні засади добору психодіагностичних методик і розробки психопрофілактичних та корекційних програм.

Узагальнюючи, перший розділ показав, що підвищена особистісна тривожність студентів формується внаслідок складної взаємодії внутрішніх (інтраперсональних) і зовнішніх (соціально-ситуаційних) чинників та підтримується неефективними копінг-стратегіями. Це обґрунтовує необхідність цілеспрямованого емпіричного вивчення рівнів тривожності у студентів та розробки комплексних рекомендацій і тренінгових програм щодо її зниження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ І РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА».

2.1. Обґрунтування методології дослідження.

Мета емпіричного дослідження – вивчити особливості і рівень тривожності у студентів університету.

Для вирішення мети дослідження нам необхідно вирішити наступні завдання:

1. підібрати комплекс методик, в яких вимірюються змінні дослідження;
2. провести саму процедуру емпіричного дослідження особливостей прояву тривожності у студентів;
3. оцінити результати проведеного дослідження та здійснити його аналіз;
4. на основі аналізу результатів дослідження розробити практичні рекомендації для зниження рівня тривожності у студентів університету.

В дослідженні прийняли участь 60 студентів різних курсів Національного університету «Запорізька політехніка»

Дослідження рівня тривожності проводилось за наступними етапами:

1. проведення діагностичної процедури з використанням google-forms;
2. обробка результатів;
3. аналіз та інтерпретація результатів.

Методики дослідження:

1. Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна [34];
2. Шкала тривоги А.Т. Бека [35].

Далі необхідно докладніше описати кожен з наведених методик.

1. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна

Ця методика, розроблена Ч.Д. Спілбергером та адаптована Ю.Л. Ханіним спрямована на диференційований вимір тривожності як особистісної властивості

(рівня особистісної тривожності) та як стану (рівня ситуативної тривожності). Даний тест є надійним та інформативним способом самооцінки рівня тривожності на даний момент (вимірюється реактивна тривожність як стан) та особистісна тривожність (вимірюється тривожність як стійка характеристика людини). Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі та реагувати на такі ситуації відповідним станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, оскільки ця властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності – це корисна тривожність. Оцінка особистістю свого стану щодо цього є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо психологічний тест констатує у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції і престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки особистісний стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, і як стан є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером, його шкала була адаптована Ю. Л. Ханіним.

Мета: оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності.

Випробуваному пропонується 20 суджень про самопочуття [34]. Дається інструкція: «Прочитайте кожну з наведених пропозицій і закресліть відповідну для вас цифру праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся зазвичай. Цифри праворуч означають: «1» – ніколи; «2» – майже ніколи; «3» – часто; «4» – майже завжди».

При аналізі результатів треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вище підсумковий показник - тим вище рівень тривожності (ситуативної чи особистісної). При інтерпретації показників можна використовувати такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька тривожність; від 31 до 44 бали – помірна; від 45 і вища тривожність.

2. Шкала тривоги Бека.

Шкала тривоги Бека запропонована американським психіатром Аарон Т. Беком (Aaron T. Beck). Шкала тривоги Бека (додаток А) – це тест, який виявляє емоційні, фізіологічні та когнітивні симптоми тривоги. Шкала Бека є загальноприйнятою оцінкою тривожності у дорослих та підлітків і може бути використана у клінічних та дослідницьких умовах. Тест призначений для самостійного проходження та дозволяє отримати кількісно виражений результат ступеня тривоги.

Шкала складається із двадцяти одного пункту, які фіксують психічні чи соматичні прояви тривоги. Кожен пункт включає один із типових симптомів тривоги, тілесних чи психічних. Дотримуючись інструкції, випробуваний відзначає виразність кожного симптому за шкалою від «Зовсім не турбує» до «Дуже турбує», відповіді згодом перетворюються на числові значення відповідно до шкали від 0 до 3.

Більшість питань шкали тривоги Бека спрямовано на виявлення соматичних симптомів тривожності. Когнітивним, афективним та поведінковим компонентам тривоги приділяється менша увага. Отже, цей тест на рівень тривоги функціонує адекватніше при тривожних розладах з високим соматическим компонентом, таких як панічний розлад. З іншого боку, від шкали тривоги Бека нічого очікувати при спробах адекватного виміру розладів типу соціофобії чи obsесивно-компульсивного розладів, так як вони мають більш виражений когнітивний чи поведінковий компонент.

Шкала тривоги Бека є простим, зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих

людей від 14 років, зрілих і літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях. Заповнення шкали займає трохи більше 10 хвилин, зазвичай, це можна довірити самому випробуваному.

Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали.

- Значення до 21 бали включно свідчить про незначний рівень тривоги.
- Значення від 22 до 35 балів означає середню тривогу.
- Значення вище 36 балів (при максимумі 63 бали) свідчить про дуже високу тривогу.

Особи, які отримали високі бали за шкалою, мають бути спрямовані на консультацію до фахівця.

Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує докладнішого обстеження та консультації фахівця, в клінічній практиці, коли є підозра, що соматичний розлад коморбідний з тривогою (у тому числі взаємообумовлений).

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей і рівнів тривожності у студентів спеціальності психологія національного університету «Запорізька політехніка».

Опитування, аналіз та підбиття результатів дослідження рівня тривожності у студентів за обраними методиками проводилося окремо залежно від гендерної приналежності опитуваних студентів.

Для початку необхідно розглянути результати проведення дослідження особистісної та ситуативної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» у всіх опитуваних студентів, які навчаються в університеті на спеціальності психологія факультету соціальних наук.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність в нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі,

відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які людиною розцінюються як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

В результаті застосування опитувальника особистісної тривожності студентів жіночої та чоловічої статі, які навчаються на спеціальності психологія в університеті, було отримано наступні результати, які подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня особистісної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»

№	Бали у студентів чоловічої статі	Особистісна тривожність у студентів чоловічої статі	№	Бали у студенток жіночої статі	Особистісна тривожність у студенток жіночої статі
1.	37	помірний рівень	1.	67	підвищений рівень
2.	41	помірний рівень	2.	37	помірний рівень
3.	54	підвищений рівень	3.	54	підвищений рівень
4.	38	помірний рівень	4.	41	помірний рівень
5.	36	помірний рівень	5.	43	помірний рівень
6.	38	помірний рівень	6.	21	незначний рівень
7.	42	помірний рівень	7.	38	помірний рівень
8.	27	незначний рівень	8.	36	помірний рівень
9.	43	помірний рівень	9.	59	підвищений рівень
10.	44	помірний рівень	10.	31	помірний рівень
11.	59	підвищений рівень	11.	55	підвищений рівень
12.	34	помірний рівень	12.	48	підвищений рівень
13.	36	помірний рівень	13.	65	підвищений рівень
14.	25	незначний рівень	14.	67	підвищений рівень
15.	32	помірний рівень	15.	32	помірний рівень

16.	32	помірний рівень	16.	27	незначний рівень
17.	42	помірний рівень	17.	58	підвищений рівень
18.	46	підвищений рівень	18.	53	підвищений рівень
19.	54	підвищений рівень	19.	40	помірний рівень
20.	52	підвищений рівень	20.	43	помірний рівень
21.	67	підвищений рівень	21.	40	помірний рівень
22.	20	незначний рівень	22.	49	підвищений рівень
23.	61	підвищений рівень	23.	44	помірний рівень
24.	43	помірний рівень	24.	65	підвищений рівень
25.	42	помірний рівень	25.	61	підвищений рівень
26.	43	помірний рівень	26.	43	помірний рівень
27.	38	помірний рівень	27.	39	помірний рівень
28.	35	помірний рівень	28.	53	підвищений рівень
29.	29	незначний рівень	29.	51	підвищений рівень
30.	53	підвищений рівень	30.	68	підвищений рівень

Виходячи з проведеного аналізу особистісної тривожності ми можемо побачити, що більше половини хлопців, а саме вісімнадцять осіб мають середній рівень особистісної тривожності, у восьми зафіксовано підвищений рівень і лише у чотирьох хлопців незначний рівень.

Проаналізувавши відповіді дівчат, можна одразу сказати, що вони значно відрізняються від відповідей, отриманих хлопцями. Рівно половина дівчат, які навчаються в університеті на спеціальності психологія, мають підвищений рівень особистісної тривожності, 13 студентів жіночої статі мають помірний рівень і лише 2 показали низький рівень особистісної тривожності.

Зведені результати дослідження особистісної тривожності представлені в таблиці 2.2.

Якщо вести підсумки загалом по студентам, незалежно від їх статевої приналежності, можна сказати, що більше половини (31 людина) мають середній рівень особистісної тривожності. Підвищена індивідуальна схильність до

тривожних станів спостерігається у 23 студентів і лише 6 студентів практично не відчувають особистісну тривожність.

Таблиця 2.2

Зведені результати дослідження рівня особистісної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»

Стать студента	Незначний рівень		Помірний рівень		Підвищений рівень	
	Кількість відповідей	% відповідей	Кількість відповідей	% відповідей	Кількість відповідей	% відповідей
Жіноча	4	6,7	18	30	8	13,3
Чоловіча	2	3,3	13	21,7	15	25
Разом	6	10	31	51,7	23	38,3

Таким чином, рівень особистісної тривожності у більшості випробуваних (51,7%) – середній, що відповідає оптимальному індивідуальному рівню «корисної тривоги». У 38,3% опитаних високий рівень тривожності; вони мають схильність до появи станів тривоги, особливо у ситуаціях, пов'язаних із хвилюванням та адаптацією до нових умов. У 10% респондентів – незначний рівень особистісної тривожності, висока емоційна стійкість та стресостійкість.

Далі необхідно порівняти отримані результати дослідження рівня особистісної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна». Отримані дані оформлені як рисунок 2.1.

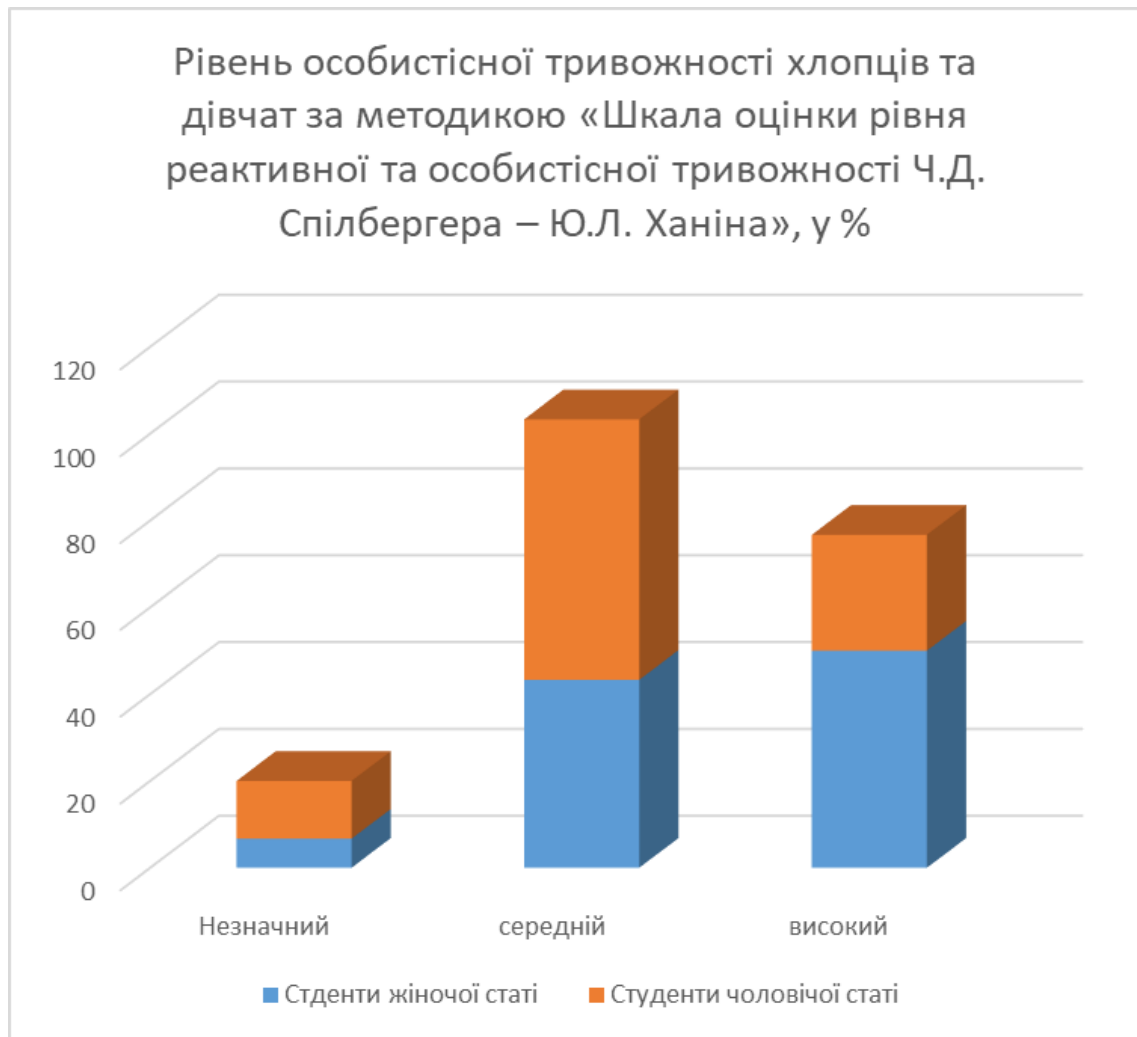


Рисунок 2.1 Рівень особистісної тривожності хлопців та дівчат за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна», у %

Таким чином, що можна зробити висновок, що дівчата більш схили до прояву тривоги, стресу. Високий рівень особистісної тривожності зафіксований у 50% опитуваних дівчат і 26,7% хлопців, 43,3% дівчат і 60% хлопців стійкіші до стресу і мають середній рівень особистісної тривожності. У 6,7% студентів жіночої статі та 13,3% чоловічої статі практично відсутнє почуття тривожності.

Далі проводиться дослідження ситуативної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна».

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, стурбованістю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Проміжний аналіз отриманих результатів дослідження ситуативної тривожності хлопців та дівчат, які навчаються на спеціальності психологія в університеті, наведено в таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Проміжні результати дослідження рівня ситуативної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»

№	Бали у студентів чоловічої статі	Ситуативна тривожність у студентів чоловічої статі	№	Бали у студенток жіночої статі	Ситуативна тривожність у студенток жіночої статі
1.	53	підвищений рівень	1.	35	помірний рівень
2.	32	помірний рівень	2.	64	підвищений рівень
3.	59	підвищений рівень	3.	36	помірний рівень
4.	21	незначний рівень	4.	55	підвищений рівень
5.	33	помірний рівень	5.	67	підвищений рівень
6.	54	підвищений рівень	6.	62	підвищений рівень
7.	39	помірний рівень	7.	67	підвищений рівень
8.	61	підвищений рівень	8.	59	підвищений рівень
9.	22	незначний рівень	9.	26	незначний рівень
10.	37	помірний рівень	10.	34	помірний рівень
11.	59	підвищений рівень	11.	41	помірний рівень
12.	44	помірний рівень	12.	40	помірний рівень
13.	42	незначний рівень	13.	39	помірний рівень
14.	29	незначний рівень	14.	34	помірний рівень

15.	39	помірний рівень	15.	53	підвищений рівень
16.	23	незначний рівень	16.	36	помірний рівень
17.	41	помірний рівень	17.	24	незначний рівень
18.	24	незначний рівень	18.	32	помірний рівень
19.	49	підвищений рівень	19.	43	помірний рівень
20.	40	помірний рівень	20.	50	підвищений рівень
21.	52	підвищений рівень	21.	55	підвищений рівень
22.	42	помірний рівень	22.	61	підвищений рівень
23.	35	помірний рівень	23.	41	помірний рівень
24.	55	підвищений рівень	24.	34	помірний рівень
25.	42	помірний рівень	25.	23	незначний рівень
26.	43	помірний рівень	26.	36	помірний рівень
27.	31	помірний рівень	27.	38	помірний рівень
28.	35	помірний рівень	28.	25	незначний рівень
29.	24	незначний рівень	29.	29	незначний рівень
30.	47	підвищений рівень	30.	64	підвищений рівень

Виходячи з отриманих результатів слід зазначити, що підвищений рівень ситуативної тривожності спостерігається у 9 хлопців, а середній рівень – у 14 хлопців та 7 хлопців виявились стійкими до прояву тривожності у певних стресових ситуаціях.

Результати відповідей дівчат суттєво не відрізняються від хлопців: у певній стресовій ситуації 14 із них відчувають середній рівень тривожності, у 5 зафіксовано низький та у 11 високий рівень ситуативної тривожності.

Зведені результати дослідження ситуативної тривожності представлені у таблиці 2.4.

Більшість випробуваних (46,6%) – середній рівень ситуативної тривожності; у 33,4,7% піддослідних відзначено високий рівень ситуативної тривожності. В окремих ситуаціях їхня тривожність може виконувати мотивуючу функцію. У ряді випадків слід знизити суб'єктивну значущість складної ситуації та завдань, та

перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху. 20% опитаних мають низький рівень ситуативної тривожності, що потребує підвищення уваги до мотивів навчання та підвищення почуття відповідальності.

Для порівняння отриманих результатів дослідження рівня ситуативної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі складено гістограму на рисунку 2.2.

Таблиця 2.4

Зведені результати дослідження рівня ситуативної тривожності студентів чоловічої та жіночої статі, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»

Стать студента	Незначний рівень		Помірний рівень		Підвищений рівень	
	Кількість відповідей	% відповідей	Кількість відповідей	% відповідей	Кількість відповідей	% відповідей
Жіноча	7	11,7	14	23,3	9	15
Чоловіча	5	8,3	14	23,3	11	18,4
Разом	12	20	28	46,6	20	33,4

Таким чином, можна дійти невтішного висновку, що дівчата схильні до прояву ситуаційної тривожності. Підвищений рівень реактивної тривожності зафіксований у 36,7% опитуваних дівчат та у 30% хлопців. 46,7% опитуваних дівчат та хлопців більш стійкі до стресу та мають середній рівень ситуативної тривожності. У 6,7% студентів жіночої статі та 13,3% чоловічої статі практично відсутнє почуття ситуативної тривожності.

Але іноді дуже незначна тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе у «найкращому світлі». Подібний «надмірний спокій» може мати компенсаторний, захисний характер.

При прихованій тривожності емоційне неблагополуччя зберігається ціною неадекватного ставлення до дійсності, людина допускає неприємний досвід у свідомість, що негативно б'є по продуктивності навчальної діяльності.

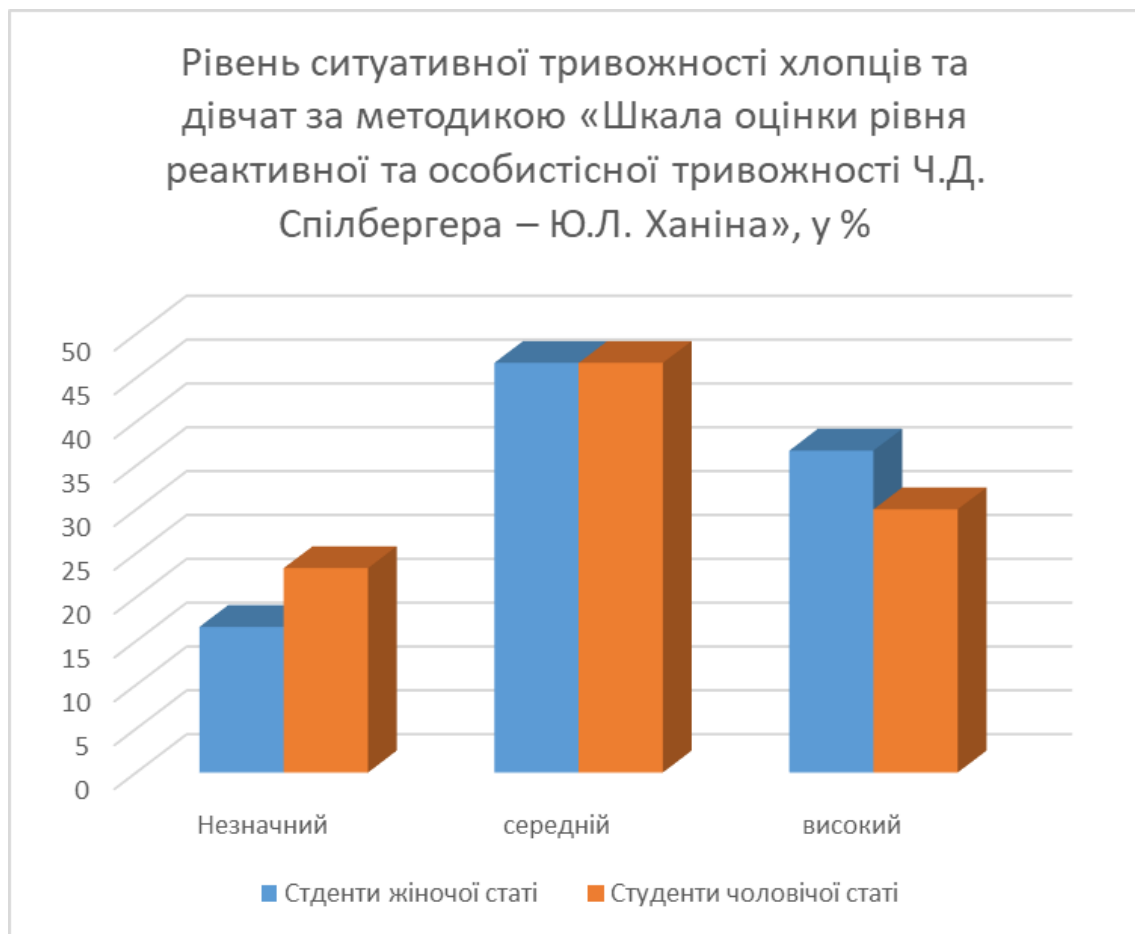


Рисунок 2.2 Рівень ситуативної тривожності хлопців та дівчат за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна», у %

Замаскована тривожність може бути обумовлена скритністю людини, відсутністю бажання відповідати на питання тесту, відсутністю довіри до експериментатора, відсутністю щирості (коли з різних причин людина не хоче повідомляти про свою тривожність) або через велику кількість всіляких захисних тенденцій у людини.

Можна припустити, що студенти схильні заперечувати прояви тривоги у складних ситуаціях, недопущення свідомості невдалий життєвий досвід, тобто.

схильні до заперечення суб'єктивної значущості складних ситуацій, які безперервно супроводжують їхню навчальну діяльність.

У таблиці 2.5 представлені підсумки дослідження особистісної та ситуативної тривожності.

Таблиця 2.5

Зведені результати дослідження рівня особистісної та ситуативної тривожності хлопців та дівчат, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка»

Стать студента	Особистісна тривожність			Ситуативна тривожність		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
чоловіча	13,3	60	26,7	23,3	46,7	30
жіноча	6,7	43,3	50	16,6	46,7	36,7

Отже, за наслідками дослідження рівня тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, можна зробити висновок, що:

1. Рівень особистісної тривожності дівчат вищий, ніж у хлопців.
2. Ситуативна тривожність у дівчат вища, ніж у хлопців.
3. У дівчат особистісна тривожність вища, ніж ситуативна.
4. У хлопців ситуативна тривожність вища, ніж особистісна
5. Більшість випробуваних мають середні показники тривожності, що може мати, можливо, компенсаторний характер.

Виявлення майже третини студентів високого рівня особистісної та ситуативної тривожності можна пояснити адаптацією до нових умов (організація навчально-виховного процесу в університеті, наближення екзаменаційної сесії, небезпекова ситуація в зв'язку з постійними загрозами КАБ та дронів та ін.).

Далі проводилося дослідження рівня тривожності студентів жіночої та чоловічої статі, які навчаються на спеціальності психологія в Національному університеті «Запорізька політехніка», за методикою «Шкала тривоги Бека».

Шкала тривоги Бека є простим, зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб.

У таблиці 2.6 подано проміжні результати дослідження тривоги за шкалою Бека у хлопців та дівчат.

Таблиця 2.6.

Проміжні результати дослідження тривоги у студентів спеціальності психологія Національного університету «Запорізька політехніка» за методикою Бека

№	Тривожність у хлопців (бали)	Рівень тривоги у хлопців	№	Тривожність (бали) у дівчат	Рівень тривоги у дівчат
1.	18	незначний	1.	12	незначний
2.	24	середній	2.	38	високий
3.	29	середній	3.	54	високий
4.	31	середній	4.	49	високий
5.	15	незначний	5.	13	незначний
6.	35	середній	6.	25	середній
7.	51	високий	7.	36	високий
8.	39	високий	8.	28	середній
9.	23	середній	9.	26	середній
10.	26	середній	10.	25	середній
11.	37	високий	11.	30	середній
12.	45	високий	12.	11	незначний
13.	47	високий	13.	47	високий
14.	24	середній	14.	55	високий
15.	32	середній	15.	53	високий
16.	19	незначний	16.	23	середній
17.	30	середній	17.	35	середній
18.	29	середній	18.	16	незначний
19.	16	незначний	19.	13	незначний
20.	50	високий	20.	22	середній
21.	43	високий	21.	52	високий

22.	27	середній	22.	29	середній
23.	48	високий	23.	28	середній
24.	26	середній	24.	38	високий
25.	34	середній	25.	29	середній
26.	17	незначний	26.	25	середній
27.	12	незначний	27.	27	середній
28.	10	незначний	28.	39	високий
29.	35	середній	29.	49	високий
30.	28	середній	30.	42	високий

Відповідно до отриманих результатів можна дійти невтішного висновку, що половина хлопців, а саме 15 студентів мають середній рівень тривоги, у 8 зафіксований високий рівень і в 7 хлопців – незначний рівень.

Проаналізувавши відповіді дівчат можна сказати, що 13 студентів жіночої статі мають помірний рівень тривоги, 12 дівчат мають підвищений рівень тривоги і лише 5 показали незначну схильність до тривожних станів.

Зведені результати дослідження тривоги за шкалою Бека представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Зведені результати дослідження рівня тривоги студентів спеціальності психологія Національного університету «Запорізька політехніка» за методикою Бека

Стать студента	Незначний рівень ситуативної тривожності		Середній рівень ситуативної тривожності		Високий рівень ситуативної тривожності	
	Кількість відповідей	% відповідей	Кількість відповідей	% відповідей	Кількість відповідей	% відповідей
Чоловіча	7	11,7	15	25	8	13,3
Жіноча	5	8,3	13	21,7	12	20
Разом	12	20	28	46,7	20	33,3

Таким чином, 46,7% усіх опитаних студентів спеціальності психологія мають середній рівень тривоги, 33,3% мають високий рівень емоційних переживань, 20% студентів показали незначний рівень тривоги.

Однак, як свідчать дослідження, жодні зі студентів не набрали менше 9 балів, це свідчить про наявність того чи іншого рівня тривоги у досліджуваних осіб. Кожен із них більшою чи меншою мірою відчуває хвилювання, стрес та емоційну напруженість.

Підсумкові результати, отримані під час діагностики рівня тривоги за шкалою Бека, представлені рисунку 2.3.

Таким чином, 40% дівчат та 26,7% хлопців, які навчаються в університеті, виявляють високий рівень тривоги. Середній рівень властивий 43,3% дівчат та 50% хлопців та незначний рівень – 16,7% дівчат та 23,3% хлопців.

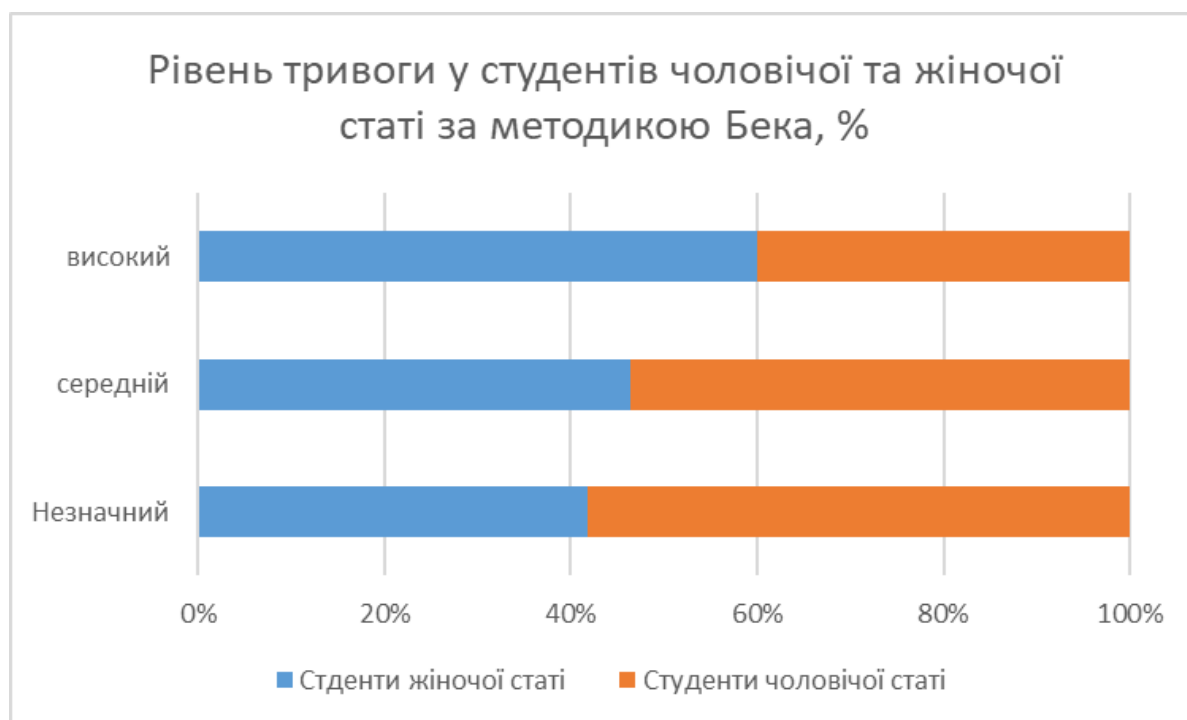


Рисунок 2.3 Рівень тривоги у студентів чоловічої та жіночої статі за методикою Бека, %

На заключному етапі діагностики тривожності у студентів спеціальності психологія Національного університету «Запорізька політехніка» необхідно

оформити всі отримані дані за досліджуваними методиками у зведену гістограму – рисунок 2.4 та підбити остаточні підсумки.

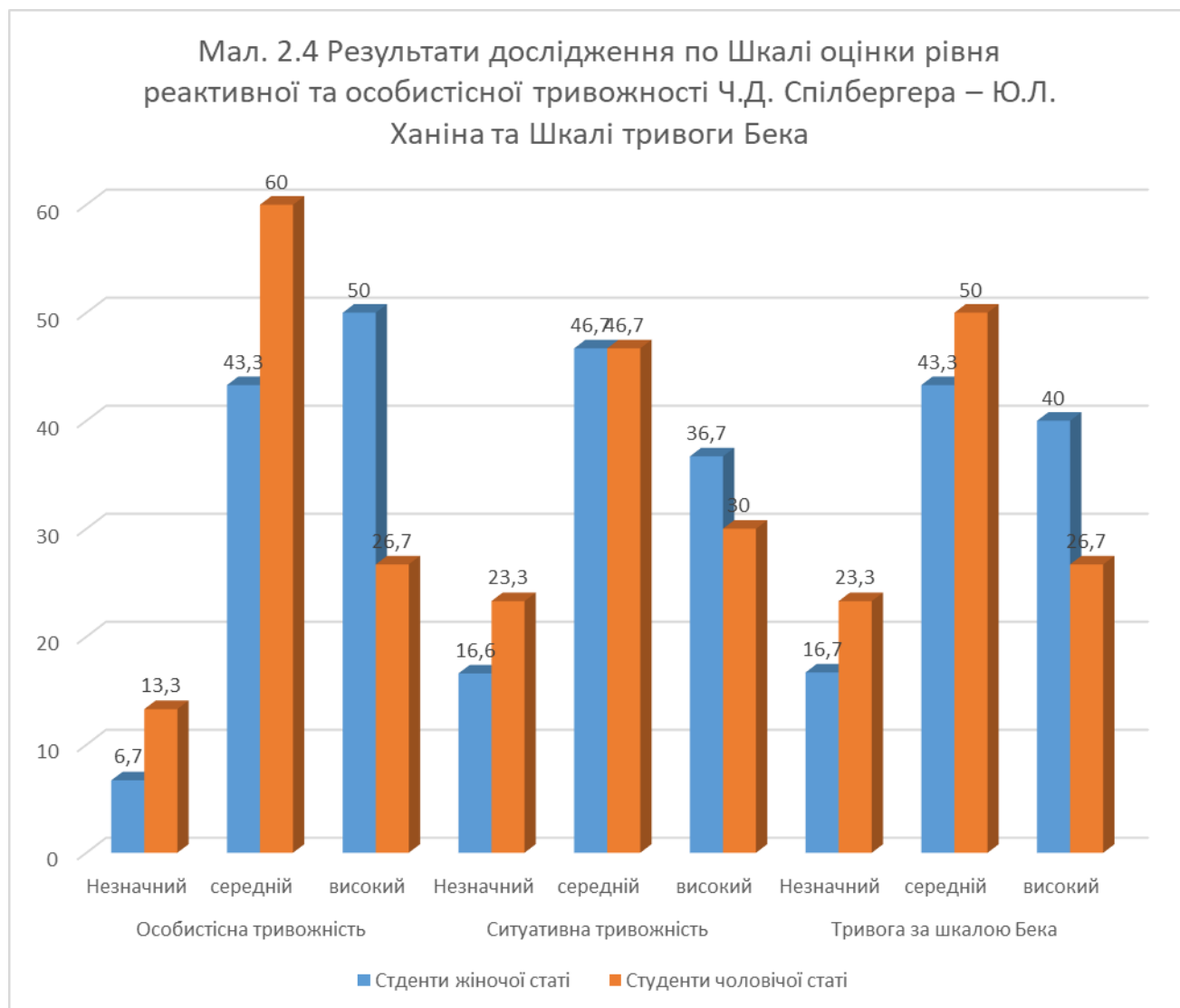


Рисунок 2.4 Результати дослідження по Шкалі оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна та Шкалі тривоги Бека

Отже, гіпотеза проведеного дослідження повністю доведено. Найбільше піддані тривожним станам студентки жіночої статі. За всіма методиками вивчення рівня тривоги у дівчат зафіксовано вищий рівень тривожності, ніж у хлопців.

Підвищена тривожність пов'язана з проявом хвилювання при навчанні в університеті, при знайомстві з новими людьми, зміні звичної обстановки на студентське життя, з військовими подіями відносно місця проживання. Так як дівчата є більш відповідальними, ніж хлопці, наближення заліково-екзаменаційної сесії і також провокує в них емоційну напруженість та стрес.

Дівчата, що відчують високий рівень тривожності, найчастіше бувають незібраними та неорганізованими, що негативно позначається на процесі навчання та сприйняття ними матеріалу.

Високотривожні студенти запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту та готовності до захисту, навіть якщо в цьому немає потреби. Особливо велика можливість нервових зривів, афективних реакцій у ситуаціях, де йдеться про їхню компетенцію в тих чи інших питаннях, їхньому престижі, самооцінці, їхньому відношенні. Побоювання невдачі – характерна риса високотривожних осіб.

Незначний рівень тривожності або її відсутність зовсім у хлопців, які навчаються в університеті, призводить до апатії та байдужості до сприйняття нової інформації та до навчального процесу загалом. Такі молоді люди стають безвідповідальними, вони не готові приймати рішення та робити певний життєвий вибір.

Для низькотривожних підлітків характерний яскраво виражений спокій. Вони не завжди схильні сприймати загрозу своєму престижу, самооцінці у найширшому діапазоні ситуацій, навіть коли вона реально існує.

Виникнення стану тривоги вони можуть спостерігатися лише особливо важливих і особистісно значимих ситуаціях (іспит, стресові ситуації, реальна загроза сімейному становищу та інших.). В особистісному плані такі люди спокійні, вважають, що особисто вони не мають підстав і причин хвилюватися за своє життя, репутацію, поведінку та діяльність. Імовірність виникнення конфліктів, зривів, афективних спалахів дуже мала.

В результаті проведеного діагностичного обстеження студентів Національного університету «Запорізька політехніка» можна дійти висновку, що високі показники рівня тривожності виявлено у середньому в третині опитуваних студентів. Цей факт, ймовірно, можна пояснити переважаючою особистісною тривожністю у студентів, а також кризами особистісно-професійного становлення студентів університету і війною. Вирішення цієї проблеми та згладжування криз особистісно професійного становлення бачиться в розробці рекомендацій щодо

зниження тривожності у студентів Національного університету «Запорізька політехніка».

Висновки до 2 розділу.

На основі проведеного емпіричного дослідження, що охопило 60 студентів спеціальності «Психологія» Національного університету «Запорізька політехніка» та здійснювалося із застосуванням шкали реактивної й особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна і шкали тривоги А.Т. Бека, можна зробити такі узагальнені висновки:

1. Методологічний підхід до дослідження виявився адекватним меті роботи. Використання двох валідних і надійних методик (Спілбергера – Ханіна та Бека), а також онлайн-формату (Google Forms) дало змогу отримати кількісні показники як особистісної, так і ситуативної тривожності, а також соматичних та емоційних проявів тривоги у студентів. Це забезпечило можливість комплексного аналізу тривожності як стійкої індивідуальної характеристики і як ситуативного стану.

2. Більшість студентів демонструють середні (помірні) рівні тривожності, що можна вважати умовно адаптивними. За результатами шкали Спілбергера – Ханіна понад половина респондентів мають середній рівень особистісної тривожності та майже половина – середній рівень ситуативної тривожності. Аналогічну картину засвідчили й дані за шкалою Бека: у більшості студентів виявлено помірний рівень тривоги. Такий рівень може виконувати мобілізуючу, «корисну» функцію, проте за відсутності належної підтримки і навичок саморегуляції він легко переходить у дезадаптивні форми.

3. Високий рівень тривожності притаманний приблизно третині опитаних студентів і становить зону психологічного ризику. І за шкалою Спілбергера – Ханіна (особистісна та ситуативна тривожність), і за шкалою Бека близько третини респондентів демонструють високі показники тривожності. Це свідчить про підвищену схильність до переживання напруги, занепокоєння, страху невдачі, що

може негативно позначатися на навчальній діяльності, міжособистісних стосунках і загальному психічному благополуччі.

4. Низький рівень тривожності виявлено у відносно невеликої частини студентів і потребує диференційованої інтерпретації. Близько 10–20% респондентів за різними методиками демонструють низькі показники тривожності. З одного боку, це може свідчити про високу емоційну стійкість та стресостійкість. З іншого – занадто низька вираженість тривоги може бути пов'язана з недостатнім рівнем відповідальності за навчання чи з використанням психологічних захисних механізмів (заперечення, витіснення), що маскують реальне емоційне неблагополуччя.

5. За всіма застосованими методиками зафіксовано виразні гендерні відмінності на користь вищої тривожності у студенток. Результати свідчать, що:

- рівень особистісної тривожності у дівчат є вищим, ніж у хлопців;
- рівень ситуативної (реактивної) тривожності також вищий у студенток;
- за шкалою Бека у дівчат порівняно частіше фіксуються високі показники тривоги.

Отже, студентки спеціальності «Психологія» загалом виявляються більш уразливими до тривожних станів, що може бути пов'язано як з особистісними особливостями (підвищена чутливість, відповідальність, схильність до самокритики), так і з соціальними очікуваннями та умовами навчання.

6. Співвідношення особистісної та ситуативної тривожності має гендерну специфіку. У студенток виявлено тенденцію до вищої особистісної тривожності порівняно із ситуативною, що свідчить про більш стійку, хронізовану схильність до тривожних переживань. У хлопців, навпаки, ситуативна тривожність перевищує особистісну, що може означати більш виражену реакцію на конкретні стресові події за відносно меншої «фонові» тривожності як риси.

7. Дані різних методик (Спілбергера – Ханіна та Бека) в цілому узгоджуються між собою й підсилюють достовірність отриманих результатів. Студенти з високими показниками особистісної та/або ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера – Ханіна, як правило, демонструють і підвищені чи високі

бали за шкалою Бека. Це дозволяє говорити про конвергентну валідність результатів та підтверджує наявність у частини респондентів як суб'єктивних переживань тривоги, так і їхніх соматичних проявів.

8. Виявлені особливості тривожності студентів відображають не лише індивідуально-психологічні, а й соціально-ситуаційні чинники. Підвищені показники тривожності можна пов'язати з адаптацією до умов університетського навчання, наближенням заліково-екзаменаційної сесії, зміною звичного способу життя, а також із загальною небезпековою ситуацією, пов'язаною з військовими подіями, повітряними тривогами, ракетними й дрон-атаками. Усе це створює фон хронічного стресу, який накладається на вікові та професійні кризи студентства.

9. Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу. Гіпотеза про те, що студентська молодь, а особливо студентки спеціальності «Психологія», характеризується підвищеною схильністю до тривожних станів, знайшла своє емпіричне підтвердження. За всіма застосованими методиками у дівчат систематично фіксуються вищі рівні тривожності порівняно з хлопцями.

10. Виявлені рівні та особливості тривожності обґрунтовують необхідність розробки й впровадження цілеспрямованих корекційно-профілактичних заходів. Значна частка студентів із середнім та високим рівнем особистісної й ситуативної тривожності свідчить про актуальність системної психолого-педагогічної підтримки у закладі вищої освіти. Саме ці емпіричні дані стали підґрунтям для розробки комплексу практичних рекомендацій і програми соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності, які представлені у розділі 3.

Таким чином, результати емпіричного дослідження не лише описують реальний стан тривожності у студентів спеціальності «Психологія» Національного університету «Запорізька політехніка», а й задають вектор подальшої роботи – від констатації підвищених рівнів тривожності до впровадження конкретних заходів її профілактики та корекції в освітньому середовищі.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.

3.1. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів.

Високий рівень тривожності у студентської молоді в умовах університетського навчання часто пов'язаний із низькою навчальною мотивацією, нечітким уявленням про професійне майбутнє, нестабільністю ціннісних орієнтацій, що змінюються, а також із незадоволеними потребами. Для значної частини першокурсників типовим є стан соціального й психологічного дискомфорту. З огляду на це, як профілактичний засіб доцільно застосовувати елементи психологічного тренінгу.

Один із ключових переломних моментів у житті молодої людини – перехід від шкільного до університетського середовища. У цей період виникає потреба прийняти нову соціальну роль, включитися у невідомі види діяльності, звикнути до нового колективу, пристосуватися до інших вимог та обов'язків.

Прискорення процесів адаптації першокурсників до нового для них способу життя та навчання, вивчення їхніх психологічних особливостей і психічних станів на початковому етапі навчання, а також визначення психолого-педагогічних умов оптимізації цього процесу є надзвичайно важливими завданнями. Водночас університети нерідко не забезпечують достатньо ефективну адаптаційну підтримку студентів до особливостей навчання та проживання (зокрема у гуртожитку). Усе це сприяє зростанню рівня тривожності у першокурсників.

Психолого-педагогічний супровід студентів першого курсу, спрямований на швидшу та успішнішу адаптацію до нової системи навчання, є одним із ключових напрямів профілактики й зниження їхньої тривожності. Молодим людям, які опиняються в новій життєвій ситуації, притаманні різноманітні страхи й побоювання. У найзагальнішому розумінні тривога – це емоційний стан, що

виникає в умовах невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій.

Тривожність – це індивідуальна психологічна характеристика, що виявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Тривогу розглядають як особистісне утворення або як властивість темпераменту, пов'язану зі слабкістю нервових процесів. У загальному вигляді проблему тривожності можна описати як завдання вивчення психологічних механізмів адаптації та закономірностей впливу психічних станів на процеси навчання, виховання та особистісного розвитку.

Водночас тривога виконує сигнальну функцію: вона привертає увагу до потенційних труднощів, перешкод, загроз для досягнення мети, які містяться в ситуації, сприяє мобілізації ресурсів і, внаслідок цього, може забезпечити кращий результат. Тому нормальний, помірний рівень тривожності розглядається психологами як необхідна умова ефективної адаптації до реальності (так звана адаптивна тривога).

У студентів-першокурсників значно частіше, ніж у старшокурсників, спостерігається зниження працездатності, деструктивні зміни в особистісній сфері (відчуття самотності, пригніченість, депресивні прояви). Можлива поява симптомів так званих «стресових захворювань»: порушень роботи серцево-судинної системи, підвищеного артеріального тиску, проблем зі шлунком, безсоння тощо.

Нездатність або невміння долати стресові ситуації стає підґрунтям порушень психічного та фізіологічного здоров'я студентів, перешкоджає ефективній адаптації до умов вищої освіти, продовженню навчання й погіршує якість життя першокурсників у різних сферах.

Для багатьох студентів додатковими, часто дуже болісними чинниками є невідповідність побуту, «житлове питання», фінансові труднощі, а також емоційні переживання, властиві більшості молодих людей.

Рівень тривоги значною мірою визначає поведінку студента. Він відображає внутрішнє ставлення до певного типу ситуацій і опосередковано свідчить про

особливості взаємин із ровесниками та дорослими. Якщо цей рівень перевищує оптимальний, йдеться вже про підвищену тривожність.

Тривожні студенти зазвичай не мають високого статусу в групі, однак і не перебувають у повній ізоляції. Частіше вони належать до найменш популярних: вони невпевнені у собі, стримані, замкнені, мало комунікабельні. Для студентів із високою тривожністю характерні занижена самооцінка та низький рівень самоповаги, невіра у власні можливості, почуття самотності. Усе це негативно впливає на їхній особистісний розвиток та соціальний статус у студентській групі.

Тривожність, що пов'язана з нестійкістю ціннісної системи, незадоволеною потребою у збереженні контролю над собою та середовищем, переживається першокурсниками як соціальний та емоційний дискомфорт. Вона відображає актуальний стан особистості, впливає на емоційний світ, поведінку, розвиток та професійне становлення. Підвищення поінформованості викладачів університету щодо рівня тривожності їхніх студентів сприяє рефлексії освітнього процесу та поліпшенню його якості.

Зменшення тривожності у першокурсників у процесі навчання є важливим чинником їхнього особистісного зростання й успішності в освітньому середовищі. Розв'язання цієї проблеми пов'язане з ідеєю гуманізації сучасної освіти та значною мірою залежить від особистості педагога, здатного прийняти цінність особистості студента як провідний сенс і регулятор власної професійної діяльності. Профілактика й подолання тривожності в студентів першого курсу не повинні зводитися до вузькофункціональних заходів; вони мають бути орієнтовані на розвиток особистості студента та підвищення ефективності його діяльності.

Виходячи з аналізу психологічних особливостей тривожності студентів, а також специфіки освітнього середовища закладу вищої освіти, доцільно виділити кілька рівнів, на яких можуть бути реалізовані заходи зі зниження тривожності:

1. рівень особистості студента;
2. рівень організації навчального процесу;
3. рівень міжособистісних стосунків «студент – викладач – група»;
4. рівень діяльності психологічної служби та адміністрації ЗВО.

Комплексна реалізація цих рекомендацій сприятиме не лише зменшенню тривожності, але й підвищенню якості навчання, особистісному зростанню студентської молоді та формуванню більш безпечного, підтримувального освітнього середовища.

1. Рівень особистості студента: розвиток навичок самодопомоги та саморегуляції

1.1. Формування навичок тілесної саморегуляції

Студентів доцільно цілеспрямовано навчати простих, але системних способів знижувати фізіологічне напруження, що супроводжує тривогу.

а) Дихальні техніки. На тренінгах, кураторських годинах або в межах занять з психології викладач (або психолог) може проводити навчання базовому діафрагмальному диханню. Студентів навчають:

- сідати з опорою на спинку стільця, розслаблюючи плечі;
- здійснювати повільний вдих через ніс на 4 рахунки, зосереджуючись на легкому «підйомі» живота;
- робити коротку паузу 1-2 секунди;
- повільно видихати ротом на 6-8 рахунків, уявляючи, що разом з повітрям виходить напруження.

Рекомендовано практикувати таке дихання щоденно по 5-7 хвилин, а також використовувати перед іспитами, захистом робіт, усними відповідями.

б) М'язова релаксація. Студентів можна навчати прогресивній м'язовій релаксації: поетапному напруженню й розслабленню основних груп м'язів (кисті, плечі, шия, обличчя, живіт, ноги). Типовий протокол:

- напружити обрану групу м'язів на 5-7 секунд,
- усвідомити напруження,
- повністю розслабити на 10-15 секунд,
- звернути увагу на відчуття тепла, ваги, розслаблення.

Регулярне застосування такої техніки знижує соматичні прояви тривоги (тремор, напруження, «ком у горлі»).

с) Техніки граундингу («тут-і-зараз»). Для зменшення гострої тривоги варто навчати студентів фокусувати увагу на реальності теперішнього моменту, наприклад за допомогою вправи «5-4-3-2-1»:

- назвати 5 предметів, які бачить навколо;
- 4 поверхні/предмети, до яких може торкнутися;
- 3 звуки, які чує;
- 2 тілесні відчуття, які усвідомлює (тепло, холод, напруга, опора);
- 1 позитивну думку про себе («я справлявся з труднощами раніше», «я маю право помилятися» тощо).

Регулярне використання цих технік формує у студентів відчуття контролю над власним станом, що саме по собі знижує суб'єктивний рівень тривожності.

1.2. Робота з тривожними думками та переконаннями

Оскільки тривожність значною мірою підтримується катастрофічними інтерпретаціями подій, доцільно навчати студентів базовим прийомам когнітивної самодопомоги.

а) Виявлення автоматичних негативних думок. Студентів варто ознайомити з тим, що в ситуаціях стресу автоматично виникають думки на кшталт:

- «Я точно провалю іспит»;
- «Якщо отримаю низьку оцінку, це доведе, що я нічого не вартий»;
- «Усі дивляться на мене й бачать, який я невдалий/невдала».

Їм пропонується протягом тижня вести короткий «щоденник думок», у якому фіксувати:

- ситуацію;
- автоматичну думку;
- емоцію та її інтенсивність (за шкалою 0-10).

б) Переоцінка думок. Наступним кроком є навчання простим запитанням до власних думок:

- «Чи справді це єдина можлива інтерпретація ситуації?»
- «Які факти підтверджують цю думку, а які – спростовують?»
- «Що найгірше може статися насправді, і як я з цим впораюся?»

- «Що я сказав(ла) б товаришу в аналогічній ситуації?»

На цій основі студенти формулюють альтернативні, більш реалістичні думки (наприклад: замість «я повний нуль» – «я не встиг достатньо підготуватися цього разу, але можу врахувати досвід»).

с) Формування підтримувальних внутрішніх фраз. Доцільно запропонувати студентам скласти для себе короткі фрази-підтримки, які вони зможуть використовувати перед стресовими ситуаціями:

- «Я маю право хвилюватися, але це не заважає мені діяти»;
- «Я можу не знати всього, це нормально»;
- «Я вже справлявся з труднощами раніше».

Регулярне використання таких фраз знижує інтенсивність самокритики й відповідно – рівень тривожності.

1.3. Організація часу, режиму та стилю життя.

Важливо рекомендувати студентам:

- дотримуватися відносно стабільного режиму сну, уникати систематичних «нічних підготовок», які виснажують нервову систему;
- використовувати планування навчального навантаження (розбиття великих завдань на менші етапи, ведення списків справ, застосування тайм-менеджменту);
- запроваджувати в розклад регулярну фізичну активність (ходьба, спорт, йога), що природно знижує рівень тривоги;
- обмежувати надмірне споживання кофеїну, енергетичних напоїв, нікотину, які можуть посилювати тривожні прояви.

2. Рівень організації навчального процесу.

2.1. Зниження невизначеності через прозорість вимог.

Одним із ключових чинників тривожності студентів є невизначеність вимог і критеріїв оцінювання. У зв'язку з цим доцільно:

- заздалегідь озвучувати структуру курсу: тематику, види контрольних заходів, форму підсумкового оцінювання;

- на початку семестру надавати студентам письмовий силлабус з конкретними критеріями виставлення балів (що саме буде оцінюватися, який внесок мають модулі, тести, реферати);

- демонструвати зразки оформлених робіт, приклади відповідей, презентацій, есе, які відповідають бажаному рівню.

Чим менше «таємниць» і суб'єктивних очікувань, тим нижчим буде напруження, пов'язане з оцінюванням.

2.2. Адаптаційні програми для першокурсників.

На початку навчання варто реалізовувати системні заходи адаптаційного характеру:

- Орієнтаційні дні / тижні для першокурсників, де їх знайомлять не лише з інфраструктурою закладу (кафедри, бібліотека, гуртожиток), а й із психологічною службою, можливостями отримання підтримки.

- Кураторські/тьюторські години, присвячені:
- особливостям навчання у ЗВО (відмінність від школи);
- методам підготовки до сесій, складання конспектів, роботи з джерелами;

- обговоренню типових страхів та тривог першокурсників.

Такі заходи нормалізують переживання студентів, дають відчуття не самотності в труднощах.

2.3. Особливості організації контролю знань.

Для зниження тривожності, пов'язаної з контролем, варто:

- поєднувати поточний і підсумковий контроль, щоб одна оцінка не ставала «фатальною»;

- проводити пробні форми контролю (тренувальні тести, репетиції усних відповідей або презентацій), що дозволяє студенту «програти» тривожну ситуацію в більш безпечних умовах;

- чітко коментувати результати: окрім балу, надавати якісний зворотний зв'язок («що вийшло добре», «що потребує доопрацювання»).

3. Рівень міжособистісних стосунків: «студент – група – викладач».

3.1. Підтримувальний стиль взаємодії викладача зі студентами.

Викладач, як значуща фігура освітнього середовища, може або посилювати, або послаблювати тривожність студентів. Рекомендовано:

- уникати принизливих, саркастичних висловлювань щодо студентів, їхніх знань або особистості;
- замінювати осуд на конструктивну критику, фокусуючись на завданні, а не на цінності людини;
- підкреслювати, що помилки – природна частина навчання, а не «доказ некомпетентності»;
- у випадку явного хвилювання студента (збивчі відповіді, сльози, паніка) демонструвати терпимість і підтримку, а не додатковий тиск.

Такий стиль взаємодії сприяє формуванню у студентів досвіду «безумовного прийняття», що поступово знижує тривожність.

3.2. Розвиток підтримувальних стосунків у студентських групах.

Усередині студентської групи доцільно:

- заохочувати групові форми роботи (малі групи, проєкти, дискусії), де студенти вчаться взаємопідтримці;
- формувати культуру ненасильницького спілкування: обговорювати неприпустимість булінгу, висміювання помилок, приниження «слабших»;
- розвивати навички асертивної поведінки (уміння висловлювати прохання, говорити «ні», відстоювати свою позицію без агресії).

Усе це зменшує соціальну тривожність, пов'язану з оцінкою з боку однолітків.

4. Рівень психологічної служби та адміністрації ЗВО.

4.1. Робота психологічної служби.

Для системної підтримки студентів важливо, щоб у ЗВО функціонувала психологічна служба, діяльність якої включає:

1. Індивідуальні консультації для студентів із високим рівнем тривожності, які відчувають значні труднощі в адаптації, мають соматичні прояви стресу, проблеми у навчанні.

2. Групові тренінгові програми, орієнтовані на:
 - зниження тривожності (соціально-психологічні тренінги, тренінги стресостійкості);
 - розвиток соціальних навичок (комунікативні тренінги, тренінги впевненої поведінки);
 - адаптацію першокурсників.
3. Психоедукаційні заходи: лекції, вебінари, інформаційні буклети, присвячені тривозі, стресу, вигоранню, способам самодопомоги.

Контактні дані психологічної служби мають бути легко доступними: на сайті, в студентських чатах, на інформаційних стендах.

4.2. Позиція адміністрації закладу освіти

Адміністрація ЗВО може підтримати зниження тривожності студентів шляхом:

- офіційного визнання важливості психічного здоров'я і включення відповідних заходів у програму розвитку закладу;
- підтримки ініціатив викладачів і психологів, спрямованих на запобігання стресу й тривожності;
- створення умов для безпечного освітнього середовища (захист від дискримінації, булінгу, психологічного насильства).

5. Умови ефективної реалізації рекомендацій.

Для того щоб запропоновані практичні заходи були результативними, важливо дотримуватися кількох принципових умов:

1. Системність. Зниження тривожності не може бути результатом одноразового заходу. Потрібна система дій на різних рівнях (особистісному, груповому, інституційному), реалізована протягом тривалого часу.
2. Добровільність і конфіденційність. Участь студентів в тренінгах, консультаціях та інших формах психологічної допомоги має бути добровільною, із гарантією конфіденційності. Примус викликає додатковий опір і тривогу.

3. Компетентність фахівців. Організацією тренінгів і психокорекційних заходів повинні займатися спеціалісти з відповідною психологічною підготовкою, які володіють навичками роботи з тривожними станами у молоді.

4. Індивідуальний підхід. Рівень та прояви тривожності різняться у студентів, тому під час реалізації рекомендацій варто враховувати індивідуальні особливості: темперамент, життєві обставини, наявність суміжних психологічних труднощів.

5. Гуманістична орієнтація освітнього процесу. Загальний стиль взаємодії в закладі освіти має ґрунтуватися на повазі до особистості студента, визнанні його цінності й права на помилку. Саме така атмосфера створює базу для зниження тривожності та сприяє повноцінному розвитку молодої людини.

3.2. Соціально-психологічний тренінг зі зниження тривожності студентів.

Одним із найважливіших засобів зниження тривожності першокурсників є соціально-психологічний тренінг.

Нижче наведена повноцінна програма соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності для студентів. Її можна використовувати як робочу інструкцію для психолога / куратора групи.

Наведемо програму тренінгу розробленого на основі використання наступних джерел [36, 37, 38, 39, 40].

1. Загальна характеристика тренінгу

Цільова група: Студенти 1-4 курсів.

Кількість учасників: 10-16 осіб

Формат: Закрита група (склад не змінюється), 8 занять по 2 години (90-120 хв).

Мета тренінгу: Зниження навчальної та соціальної тривожності студентів шляхом розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення власних переживань, зміни тривожних мисленнєвих установок та посилення соціальної підтримки.

Основні завдання:

1. Підвищити обізнаність студентів про природу тривоги.
2. Допомогти усвідомити власні тригери, симптоми та «сценарії» тривоги.
3. Сформувати базові навички тілесної та емоційної саморегуляції.
4. Ознайомити з когнітивними техніками роботи з тривожними думками.
5. Підвищити самооцінку та відчуття особистісної компетентності.
6. Навчити конструктивно діяти в тривожних ситуаціях (іспити, виступи, нові контакти).
7. Посилити відчуття підтримки й згуртованості групи.

Необхідні умови:

- Спокійне, затишне приміщення, стільці по колу.
- Можливість рухатися, міняти розташування, працювати в міні-групах.
- Фліпчарт / дошка, маркери, стікери, аркуші А4, ручки, інколи – невеликий м'яч.

Основні правила групи (обговорюються на 1-му занятті):

- Конфіденційність.
- Добровільність участі у вправах.
- «Я-висловлювання» (говоримо про себе, а не «про всіх»).
- Поважне ставлення один до одного, без осуду та порад «зверху».
- Право «пасу» (можна не відповідати на те, що надто особисте).

2. Структура тренінгу (8 занять)

Заняття 1. Знайомство та психоедукація про тривогу.

Мета:

- Створити безпечну атмосферу.
- Познайти учасників.
- Дати базове розуміння, що таке тривога й навіщо вона потрібна.

Час: 90-120 хв.

Хід заняття

1. Вступ психолога (10 хв.)
 - Привітання, коротко про мету тренінгу.

- Обговорення очікувань:
- Вправа «Очікування» – кожен називає (або пише на стікері), чого очікує від тренінгу; психолог групує очікування (про тривогу, про стосунки, про себе тощо).

2. Вправа-знайомство «Три факти про мене» (15-20 хв.).

- Кожен називає ім'я та три факти: два правдиві, один вигаданий.
- Група намагається вгадати, що неправда.
- Обговорення: як ви себе почували, коли говорили, чи було хвилювання?

3. Укладання правил роботи (10-15 хв.).

- Мозковий штурм: «Що нам потрібно, щоб тут було безпечно та комфортно?»

- Психолог доповнює й структурує: конфіденційність, добровільність, повага, право «пасу».

- Правила фіксуються на фліпчарті та залишаються до кінця тренінгу.

4. Міні-лекція та обговорення «Що таке тривога?» (20 хв.).

Коротко:

- тривога як сигнал небезпеки;
- різниця між тривогою й страхом;
- «нормальна» (адаптивна) та підвищена тривожність;
- зв'язок тривоги з навчанням (іспити, виступи, оцінка іншими).

Питання до групи:

- «Що для вас означає “тривожитися”?»
- «У яких ситуаціях в університеті тривога проявляється найсильніше?»

5. Вправа «Моя тривожна ситуація» (20-25 хв.).

- Індивідуально: кожен записує 1-2 ситуації, де його/її тривога максимальна (іспит, публічний виступ, знайомство, конфлікт, гуртожиток тощо).
- В міні-групах по 3-4 особи учасники діляться (у безпечному обсязі).

– Загальне коло: які ситуації повторюються найчастіше? Психолог фіксує на дошці типові тригери (іспит, оцінювання, невизначеність, новий колектив).

6. Підсумок та домашнє завдання (10 хв.).

Запропонувати завдання:

– протягом тижня вести короткі нотатки: «Коли я тривожився/лася? Що стало причиною? Що я відчував/відчувала в тілі і в думках?»

– Коло зворотного зв'язку: «З яким почуттям ви йдете із заняття?»

Заняття 2. Усвідомлення симптомів тривоги та ресурсів.

Мета:

– Допомогти учасникам розпізнавати тілесні, емоційні та когнітивні прояви тривоги.

– Почати формувати карту особистих ресурсів.

Хід заняття.

1. Розминка «Мій тиждень тривоги» (10-15 хв.).

– Обговорення домашнього завдання: хто помітив щось нове про свою тривогу?

– Короткі «історії спостережень» (добровільно).

2. Міні-вправа «Тривога в тілі» (15-20 хв).

Психолог пропонує згадати останню тривожну ситуацію й звернути увагу:

– де в тілі напруження (шия, плечі, живіт, серце, руки тощо);

– яке дихання (поверхнєве, затримка, «ком у горлі»).

Учасники малюють на контурі фігури (можна надрукувати шаблон) зони напруження.

Обговорення в колі:

– «Що спільного в наших малюнках?»

– «Які сигнали тіла ви ігноруєте?»

3. Міні-лекція «Тіло – емоції – думки» (10-15 хв.).

– Просте пояснення зв'язку: ситуація → думки → емоції → тілесні реакції → поведінка.

– Приклад із навчання: «Я нічого не знаю → мене завалять → я нікчема → тривога → серцебиття → блок у відповіді».

4. Вправа «Мої ресурси» (25-30 хв.).

Індивідуально: учасники ділять аркуш на 4 сектори:

- Люди (хто мене підтримує?)
- Мої вміння й сильні сторони.
- Те, що мене заспокоює (активності, місця).
- Минулі успіхи («де я справився»).

У міні-групах діляться частиною своїх ресурсів (те, чим готові поділитися).

Обговорення:

- «Що нового ви побачили про себе?»
- «Чи були ресурси, про які ви забували?»

5. Вправа на завершення «Одне слово про себе» (5-10 хв.).

Кожен називає одне позитивне слово про себе, спираючись на вправу «Мої ресурси» (відповідальний, творчий, добрий, наполегливий тощо).

Домашнє завдання: Продовжити список своїх ресурсів; помічати, що допомагає трохи знизити тривогу в реальних ситуаціях.

Заняття 3. Робота з тривожними думками (когнітивний блок).

Мета:

- Навчити учасників помічати автоматичні тривожні думки.
- Дати просту схему їхнього «оспорювання».

Хід заняття (скорочено по блоках).

1. Розминка «Тривожна думка тижня» (10-15 хв.).

Добровольці діляться однією думкою, яка їх непокоїла.

2. Міні-лекція «Автоматичні думки й когнітивні спотворення» (15-20 хв.).

– Пояснити, що тривога часто «запускається» думками типу: «Я не впораюся», «Усі кращі за мене».

– Коротко про типові спотворення: катастрофізація, «чорно-біле» мислення, читання думок інших, узагальнення з одного досвіду.

3. Вправа «Заміни думку» (25-30 хв.).

Психолог роздає картки з прикладами тривожних думок (або студенти беруть свої з життя):

- «Якщо я отримаю “З”, значить я тупий/тупа».
- «Якщо я не відповім ідеально, викладач вирішить, що я бездарність».

Завдання в парах:

- знайти альтернативну, більш реалістичну думку («Це лише одна оцінка, вона не визначає мене повністю»; «Я можу щось не знати, але це нормально»).

Обговорення в колі: що було найважче – помітити думку чи переформулювати її?

4. Міні-вправа «Щоденник думок» (10-15 хв.).

Психолог пропонує просту таблицю для домашнього використання:

- Ситуація → Автоматична думка → Емоція (по шкалі 0-10) → Нова думка → Нова емоція.

Домашнє завдання: Заповнити «щоденник думок» хоча б по 2-3 ситуації до наступної зустрічі.

Заняття 4. Тілесна регуляція та релаксація.

Мета:

- Навчити базовим технікам релаксації та граундингу.
- Дати студентам «швидкі інструменти» на випадок різкого підйому тривоги.

Основні елементи:

1. Обговорення: «Що ви вже робите, щоб заспокоїтись?»
2. Навчання техніці діафрагмального дихання (дихання «животом»).
3. Прогресивна м'язова релаксація (напруження/розслаблення груп м'язів).
4. Граундинг-вправа «5-4-3-2-1» (назвати 5, що бачиш; 4, що можеш доторкнутися; 3, що чуєш; 2, що відчуваєш тілом; 1, про що думаєш зараз хорошого для себе).

5. Обговорення, що підходить саме їм, що можна використовувати перед іспитом/відповіддю.

Домашнє завдання: Практикувати хоча б одну техніку щодня 5-10 хв і відмічати зміни самопочуття.

Заняття 5. Самооцінка, впевненість, підтримка.

Мета:

- Знизити вплив заниженої самооцінки на тривогу.
- Посилити відчуття власної цінності й підтримки.

Ключові вправи:

1. «Мої досягнення» (як у вашому тексті, з м'ячем і позитивним підкріпленням).

2. Обговорення: чому складно говорити про свої успіхи? які внутрішні заборони заважають?

3. Вправа «Компліменти»: «чарівний стілець», інші говорять позитивно про людину, яка сидить. Обов'язково: коротке обговорення почуттів («як вам було отримувати компліменти?»).

4. Міні-обговорення: «Що я готовий/готова змінити у своєму ставленні до себе?»

Заняття 6. Тривога в навчальних ситуаціях: іспити, виступи, відповіді.

Мета:

- Програти типові тривожні навчальні ситуації.
- Дати можливість «прожити» іспит у безпечному форматі.

Ключові елементи:

1. Обговорення найтривожніших навчальних ситуацій.
2. Сюжетно-рольова гра «Іспит» (описана у вашому тексті):
 - частина студентів – «викладачі», інші – «студенти», потім ролі міняються;
 - після програвання – обговорення переживань у ролі студента і викладача.

3. Вправа «План дій перед іспитом»:

– індивідуально студенти прописують, що вони можуть зробити за день/годину/10 хв до іспиту, щоб знизити тривогу (організація матеріалу, дихання, внутрішні фрази підтримки, підтримка друга тощо).

4. Обмін планами в парах, доповнення.

Заняття 7. Спілкування, підтримка, вміння просити про допомогу.

Мета:

– Зменшити соціальну тривожність у контакті з однолітками й викладачами.

– Розвивати навички асертивного (упевненого) спілкування.

Приблизні вправи:

1. Міні-лекція «Пасивна – агресивна – асертивна поведінка».

2. Рольові міні-сцени:

– попросити викладача пояснити завдання;

– відмовити одногрупнику в чомусь без почуття провини;

– попросити про допомогу/підтримку.

3. Обговорення, які фрази допомагають говорити впевнено, але без агресії.

4. Вправа «Коло підтримки»: кожен малює коло й вписує людей/організації, до яких може звернутися при сильній тривозі (друзі, родина, психолог, куратор тощо).

Заняття 8. Підсумок, закріплення навичок, профілактика.

Мета:

– Узагальнити пройдений матеріал.

– Допомогти учасникам сформуванню особистий «анти-тривожний план».

Ключові елементи:

1. Вправа «Що я забираю з тренінгу?»

– Кожен записує 3–5 головних ідей/технік, які стали корисними.

2. «Мій план самодопомоги»:

– сфери: тіло (дихання, спорт, сон), думки (реалістичні установки), емоції (відреагування, підтримка), поведінка (конкретні кроки в тривожних ситуаціях).

3. Групова «угода з собою»: кожен формулює одну невелику конкретну обіцянку (наприклад: «Перед кожним іспитом 3 хвилини дихання»).

4. Коло зворотного зв'язку про тренінг:

– «Що було найкориснішим?»

– «Що б ви порадили додати?»

5. Ритуал завершення (наприклад, передача символічного предмета по колу з побажанням собі й групі).

3. Рекомендації тренеру / психологу.

1. Безпека понад усе. Якщо під час занять проявляються дуже сильні емоції, важливо:

– не залишати людину саму,

– за можливості, після заняття поговорити індивідуально,

– при ознаках вираженої депресії, панічних атак, суїцидальних думок – м'яко рекомендувати індивідуальну консультацію у психолога/психотерапевта, а за потреби – до лікаря-психіатра.

2. Гнучкість. Структуру можна змінювати: об'єднувати заняття, додавати більше рухових або творчих вправ (малюнок, колаж, метафоричні карти), якщо група перевтомлюється від розмов.

3. Нормалізація. Частіше підкреслювати, що тривога – нормальна реакція на нову й важливу ситуацію, а завдання – не «позбутися її назавжди», а навчитися з нею справлятися.

4. Уважність до індивідуальних відмінностей. Хтось буде активно включатися у вправи, хтось – сидіти тихо. Це нормально. Головне – не примушувати, але м'яко запрошувати до участі.

Отже, цілеспрямоване впровадження елементів соціально-психологічного тренінгу сприяє зниженню тривожності студентів і підвищує їхню успішність під час складання іспитів.

Висновки до 3 розділу.

На основі викладених у розділі теоретичних положень, практичних рекомендацій та розробленої програми соціально-психологічного тренінгу можна зробити такі узагальнені висновки:

1. Тривожність студентів є системною проблемою, а не лише індивідуальною рисою. Високий рівень тривожності пов'язаний не тільки з особистісними особливостями, а й із специфікою переходу до університетського середовища: зміною соціальної ролі, новими вимогами, невизначеністю професійного майбутнього, побутовими й фінансовими труднощами. Особливо вразливою групою є студенти-першокурсники, у яких частіше спостерігаються прояви емоційного неблагополуччя, соматичних скарг та зниження працездатності.

2. Тривожність виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. Помірний, «адаптивний» рівень тривоги сприяє мобілізації ресурсів, підвищенню відповідальності та готовності до дії. Водночас підвищена тривожність, що виходить за межі оптимуму, веде до емоційного виснаження, блокування діяльності, погіршення навчальних досягнень, деформації міжособистісних стосунків і негативно позначається на особистісному розвитку студента.

3. Ефективне зниження тривожності можливе лише за умови комплексного, багаторівневого підходу. Запропонована система практичних рекомендацій охоплює чотири ключові рівні:

- рівень особистості студента (формування навичок саморегуляції, роботи з тривожними думками, організації режиму життя);
- рівень організації навчального процесу (прозорість вимог, адаптаційні програми для першокурсників, раціональна система контролю знань);
- рівень міжособистісних стосунків «студент – група – викладач» (підтримувальний стиль взаємодії, розвиток культури ненасильницького спілкування, попередження булінгу);

– рівень психологічної служби та адміністрації ЗВО (індивідуальні консультації, тренінгові програми, психоедукаційні заходи, інституційна підтримка психічного здоров'я).

Взаємодоповнення цих рівнів створює умови для реального, а не декларативного зниження тривожності.

4. Практичні рекомендації, спрямовані на розвиток навичок самопомоги у студентів, мають виражений превентивний і корекційний потенціал. Опанування дихальних технік, м'язової релаксації, граундингу, когнітивних прийомів переоцінки тривожних думок, навичок планування часу та підтримувальних внутрішніх установок дозволяє студентам активніше залучати власні ресурси у стресових ситуаціях, підвищує відчуття контролю над власним станом і, відповідно, знижує суб'єктивний рівень тривоги.

5. Розроблений соціально-психологічний тренінг є ефективним інструментом роботи з тривожністю студентів.

Запропонована програма з 8 занять послідовно охоплює основні компоненти тривожності:

- когнітивний (усвідомлення тривожних думок, їх корекція);
- емоційний (проживання та нормалізація почуттів, підвищення емоційної підтримки);
- поведінковий (відпрацювання навичок у рольових іграх, зокрема в навчальних ситуаціях – іспит, публічний виступ);
- соціальний (посилення згуртованості групи, розвиток навичок комунікації, вміння просити про допомогу).

Поєднання психоедукації, практичних вправ і групової підтримки створює умови для стійкого зниження як навчальної, так і соціальної тривожності.

6. Успішність тренінгової роботи визначається дотриманням ряду методичних умов. До таких умов належать: забезпечення психологічної безпеки учасників (конфіденційність, добровільність, повага), гнучке структурування занять з урахуванням потреб групи, нормалізація тривоги як природної реакції на нові та значущі ситуації, а також уважність до індивідуальних відмінностей

студентів. Важливим чинником є професійна компетентність тренера/психолога, здатного своєчасно розпізнати випадки, що потребують більш глибокого індивідуального втручання.

7. Реалізація запропонованих рекомендацій сприяє не лише зниженню тривожності, але й гуманізації освітнього процесу загалом. Орієнтація на цінність особистості студента, повага до його переживань, створення атмосфери підтримки й довіри змінюють саму якість взаємодії у закладі вищої освіти. Це сприяє формуванню психологічно безпечного освітнього середовища, у якому студент не лише опановує професійні знання, а й розвиває стресостійкість, навички саморегуляції та конструктивної взаємодії з іншими.

Отже, розділ 3 демонструє, що зниження рівня тривожності студентів можливе за умови поєднання індивідуальних стратегій самопомоги, організаційних змін у навчальному процесі, підтримувального стилю взаємодії викладачів та цілеспрямованої роботи психологічних служб. Розроблений соціально-психологічний тренінг може слугувати практичним інструментом для впровадження цих підходів у діяльність закладів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні досягнуто поставленої мети – виявлено рівні особистісної та ситуативної тривожності студентів спеціальності «Психологія» Національного університету «Запорізька політехніка», уточнено внутрішньоособистісні джерела тривожності та на цій основі розроблено комплекс практичних рекомендацій і програму соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності.

Узагальнюючи результати теоретичного, емпіричного та практичного етапів роботи, можна сформулювати такі основні висновки:

1. Сучасні умови життя студентської молоді (воєнний стан, хронічна соціальна напруга, економічна нестабільність, інформаційний тиск) створюють постійне стресове тло, на якому традиційні для юнацького віку труднощі (адаптація до ЗВО, професійне самовизначення, формування «Я-концепції») суттєво підсилюють ризик підвищеної тривожності. Особливо це стосується студентів-психологів, які одночасно є і об'єктами, і майбутніми суб'єктами психологічної допомоги.

2. Теоретико-методологічний аналіз показав, що тривога і тривожність є багатовимірними інтегральними феноменами, які поєднують когнітивний (негативні очікування, катастрофізація), емоційний (занепокоєння, напруга, страх) і соматичний (вегетативні симптоми) компоненти. Розмежування ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності є принципово важливим для коректної діагностики і подальшої психокорекції.

3. Встановлено, що внутрішньоособистісні джерела тривожності мають багаторівневий характер і зумовлені поєднанням:

- соціальних чинників (дефіцит підтримки, хронічні стресові впливи, невизначеність майбутнього);
- психологічних чинників (конфлікти у структурі «Я-концепції», суперечлива самооцінка, невідповідність між рівнем домагань і реальними можливостями, страх оцінки);

– психофізіологічних чинників (особливості нервової системи, порушення механізмів саморегуляції, нейропсихофізіологічні зміни).

4. Показано подвійний – адаптивний і дезадаптивний потенціал тривожності. Помірний її рівень виконує сигнально-мобілізуючу функцію, сприяє підвищенню пильності, організованості та відповідальності. Натомість хронічно високий рівень тривожності веде до емоційного виснаження, дезорганізації діяльності, зниження навчальної успішності та підвищує ризики невротичних і психосоматичних розладів. Надто низький рівень тривоги також може бути небезпечним – він пов'язаний із байдужістю, низькою відповідальністю та недостатньою критичністю щодо ризиків.

5. Особистісна тривожність тісно пов'язана з мотиваційною та смисловою сферами, а також із копінг-стратегіями. Конфлікти між мотивами досягнення й уникання невдачі, між потребою в належності та автономії, між завищеними домаганнями й реальними ресурсами формують ґрунт для підвищеної тривожності. Вибір неефективних копінг-стратегій (уникнення, самозвинувачення, пасивність) підтримує і хронізує тривожні стани.

6. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 60 студентів-психологів, із використанням шкали Спілбергера–Ханіна та шкали тривоги Бека, показало, що:

– більшість респондентів мають помірний рівень особистісної та ситуативної тривожності, який можна вважати умовно адаптивним;

– у приблизно третини студентів виявлено високий рівень тривожності за принаймні однією з методик, що дозволяє віднести їх до групи підвищеного психологічного ризику;

– лише невелика частка (близько 10–20 %) опитаних характеризується низьким рівнем тривожності; при цьому надто низькі показники можуть частково відображати захисні механізми (заперечення, витіснення), а не реальну відсутність тривоги.

7. Виявлені чіткі гендерні відмінності:

- студентки демонструють вищі рівні як особистісної, так і ситуативної тривожності, а також вищі показники за шкалою Бека порівняно зі студентами-чоловіками;

- у дівчат більш виражена саме особистісна тривожність, що свідчить про хронізовану схильність до тривожних переживань;

- у хлопців відносно вищими є показники ситуативної тривожності, що вказує на більш реактивний характер тривоги, пов'язаної з конкретними подіями та стресорами. Ці відмінності пов'язані як з особистісними особливостями (чутливість, відповідальність, самокритичність), так і з соціальними нормами вираження емоцій у різних статей.

8. Результати за шкалами Спілбергера–Ханіна і Бека виявилися взаємно узгодженими, що підтверджує надійність отриманих даних. Студенти з високими показниками особистісної/ситуативної тривожності за Спілбергером–Ханіном, як правило, мають підвищені або високі рівні тривоги за Беком, що говорить про поєднання суб'єктивних переживань тривоги із соматичними її проявами.

9. Отримані емпіричні дані повністю підтвердили висунуту гіпотезу дослідження. Показано, що тривожність студентів спеціальності «Психологія» справді має виражений внутрішньоособистісний характер, пов'язаний із внутрішніми конфліктами, особливостями «Я-концепції», неузгодженістю між рівнем домагань і реальними можливостями та неефективними копінг-стратегіями. Також емпірично підтверджено, що студентки загалом демонструють вищі показники особистісної і ситуативної тривожності порівняно зі студентами-чоловіками.

10. Практична частина роботи дозволила перейти від констатації підвищених рівнів тривожності до розробки конкретних шляхів її зниження. На основі теоретичного аналізу та емпіричних результатів сформульовано комплекс практичних рекомендацій:

- на рівні особистості студента (формування навичок тілесної й емоційної саморегуляції, робота з тривожними думками, оптимізація стилю життя й режиму навчання);

- на рівні організації навчального процесу (прозорість вимог, адаптаційні програми для першокурсників, гуманізація системи контролю знань);
- на рівні міжособистісних взаємин «студент – група – викладач» (підтримувальний стиль педагогічної взаємодії, розвиток безпечного групового середовища, профілактика булінгу та стигматизації);
- на рівні діяльності психологічної служби та адміністрації ЗВО (індивідуальні консультації, групові тренінги, психоедукація, стратегічна увага до проблем психічного здоров'я студентів).

11. Розроблено та описано програму соціально-психологічного тренінгу зі зниження тривожності студентів, адаптовану до умов Національного університету «Запорізька політехніка» та специфіки студентів-психологів. Програма включає:

- психоедукацію про природу тривоги;
- формування навичок тілесної та когнітивної саморегуляції;
- опрацювання тривожних навчальних і соціальних ситуацій (іспити, публічні виступи, взаємодія з викладачами та однолітками);
- посилення самооцінки та внутрішніх ресурсів;
- розвиток навичок підтримуючого спілкування та звернення по допомогу.

Вона може бути використана як готовий інструмент у роботі психологічної служби ЗВО.

12. Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про тривожність студентської молоді, зокрема майбутніх психологів, як інтегральний феномен, що формується на перетині внутрішніх і зовнішніх чинників, тісно пов'язаний із мотиваційною, ціннісно-смісловою та адаптаційною сферами особистості. Результати дослідження доповнюють знання про гендерні особливості тривожності та роль копінг-стратегій у збереженні або зниженні тривожних станів.

13. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів:

- у діяльності психологічної служби університету для виявлення студентів групи ризику та розробки цільових профілактичних і корекційних заходів;

- у роботі кураторів, тьюторів і викладачів для оптимізації стилю взаємодії зі студентами, підвищення психологічної безпеки освітнього середовища;

- у програмах адаптації першокурсників;

- у розробці та проведенні соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на зниження тривожності й розвиток навичок саморегуляції;

- у навчальних курсах із загальної, вікової, педагогічної та практичної психології, а також у спецкурсах з психології стресу, тривожності та психопрофілактики.

14. Перспективи подальших досліджень пов'язані з:

- розширенням вибірки (залучення студентів інших спеціальностей, інших університетів та регіонів України, порівняння очної й дистанційної форм навчання);

- проведенням лонгітюдних досліджень для відстеження динаміки тривожності впродовж усього періоду навчання у ЗВО;

- поглибленим вивченням ролі окремих копінг-стратегій, «Я-концепції», професійної ідентичності та смисложиттєвих орієнтацій у формуванні та подоланні тривожності;

- експериментальною перевіркою ефективності розробленої тренінгової програми (до- та післятестування, відстрочені вимірювання, порівняння з контрольною групою);

- адаптацією і розробкою онлайн-форм психопрофілактики тривожності для студентів в умовах змішаного та дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1953. No 48 (2). P. 285–290.
2. Jaspers K. General psychopathology. Chicago : University of Chicago Press, 1963. 922 p.
3. Spielberger C. D. Manual for the state–trait–anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. 10 p.
4. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Г. О. Гулько. Київ, 2017. 249 с.
5. Poldinger W. Aspects of anxiety. Anxiety and tension. New therapeutic aspects. Basel, 1970. P. 7–21.
6. Kępiński A. Psychopatologia nerwic. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich (PZWL), 1972. 347 s.
7. Hornblow A.R. The visual analogue for anxiety: a validation study / A.R. Hornblow, M.A. Kidson // *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Australia, 1976. No 10. P. 339–341.
8. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : авто реф. дис. ... канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.
9. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. 2001. № 1. С. 124–132.
10. Загурська І.С., Никончук Н.О. Тренінг як форма психологічної допомоги у подоланні ситуативної тривожності старшокласників. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 90–94.
11. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
12. Мірошніченко О.А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 25. С. 87–93.
13. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
14. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

15. Fabiano G.A. A waitlist-controlled trial of behavioral parent training for fathers of children with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2019. P. 337–345.
16. Беляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.
17. Twenty Active Training Programs / Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego. Pfeiffer&Company. 2017. 428 p.
18. Прихожан А.М. Причини, профілактика та подолання тривожності. *Психологічна наука та освіта*. Вип. 2. 2016. С. 38–47.
19. Efficacy of parent-child interaction therapy: Interim report of a randomized trial with short-term maintenance. *Journal of Clinical Child Psychology*. 2021. P. 34–45.
20. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Особливості психологічної корекції тривожності у студентів. *The 3-rd International scientific and practical conference "Scientific research in the modern world"* (January 12-14, 2023). Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. P. 458-462.
21. Осадько О. Страх себе: специфіка психологічної допомоги. 2017. С. 13–15.
22. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини, Київ: Освіта. 2016. 121 с.
23. Барінов Д.Н. Соціоструктурні джерела тривожності. *Соціальна психологія*. Вип. 10. 2016. С. 147–150.
24. Hoffman J. Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2020. P. 175–184.
25. Осипова А.А. Загальна психокорекція: навчальний посібник. Київ. 2016. 510 с.
26. Greenberger E., Steinberg L. When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment. New York: Basic Books. 2017. 275 p.
27. Захаров А.І. Походження дитячих неврозів та психотерапія : монографія. Київ : СЛОВО-Прес, 2020. 448 с.
28. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса. 2015. 22 с.
29. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie Elementy psychologii stosowanej. Gdańsk, 2017. 468 s.
30. Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен. *Молодий вчений*. Вип. 3. 2016. С. 42-52.
31. Levinson D. The seasons of a man's life. New York: Knopf. 2018. 380 p.
32. Гонтаренко С.А. Психологічний портрет особистості тривожного типу. *«Могилянські читання – 2020: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні»*.

глобальний, національний та регіональний аспекти» матеріали XXIV Всеукр.наук.-метод. конф., м. Миколаїв. 8-12 листопада 2021 р. Миколаїв. 2021. С. 44-46.

33. Goodwin J. The etiology of combat-related PTSD. In: Williams T. (Ed). Posttraumatic stress disorder : a handbook for clinicians. Cincinnati : DC DAV. 2018. 56 p.

34. Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна // Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

35. Шкала тривоги Шкала тривоги А.Т. Бека. Український інститут когнітивно-поведінової терапії: веб сайт. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0-%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B0.pdf> (дата звернення: 8.09.2025).

36. Лінкіна Є.О. Соціально-психологічний тренінг у роботі з тривожними станами : дипломна робота ... бакалавра : 053 Психологія. Київ, 2025. 74 с.

37. Іваницька І.О. Ефективність соціально-психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі : курсова робота. Житомир: Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка, 2009. 65 с.

38. Хлян Т. Соціально-психологічні детермінанти тривожності студентської молоді : кваліфікаційна робота. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2024. 66 с.

39. Ільюк О. О. Психокорекційна робота щодо зниження тривожності у студентів у контексті психотерапії методом символдрами. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 123–127.

40. Hamranová A., Šramová B., Fichnová K. Influence of Social-Psychological Training on Selected Features of University Students. *International Journal of Educational and Pedagogical Sciences*. 2008. Vol. 16, No. 4. P. 234–236.

ДОДАТКИ

Додаток А [34].

Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я _____ Вік _____ Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривог

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги