

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і
роботу

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-113_2

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ДРАЧ О.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ГУБА Н.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

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

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 09 » _____ березня _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДРАЧ Олена Вікторівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу

керівник проєкту (роботи) к. псих.н., доцент. Пилипенко Катерина Валентинівна

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 87 сторінок, 59 джерел 6 рисунків, 6 таблиць, 6 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити аналіз наукової психологічної літератури щодо підходів до визначення та класифікацій феномену тривожності особистості; розкрити особливості прояву тривожності у студентському віці; схарактеризувати психологічні чинники тривожності: самооцінку, соціальна підтримку, самоефективність та рівень стресу; емпірично дослідити психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу (самооцінка, соціальна підтримка та рівень стресу); надати пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): Таблиця 2.1 Результати респондентів за методикою «Шкала тривожності Спілбергера»; Рис. 2.1. Рівні ситуативної тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу; Рис. 2.2. Рівні особистісної тривожності студентів, які

поєднують навчання і роботу; Таблиця 2.2. Результати респондентів за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки»; Рис. 2.3. Стан самооцінки студентів; Таблиця 2.3. Результати респондентів за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS); Рис. 2.4. Рівні та напрямки соціальної підтримки (сім'я, друзі, інші значимі люди, загальний показник) студентів які поєднують навчання і роботу; Таблиця 2.4. Результати респондентів за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10); Рис. 2.5. Рівні сприйнятого стресу студентів, які поєднують навчання і роботу; Таблиця 2.5. Результати респондентів за методикою «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема; Рис. 2.6. Рівні загальної самоефективності студентів які поєднують навчання і роботу; Таблиця 2.6. Кореляційні зв'язки тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу з показниками їх самооцінки, соціальної підтримки, сприйнятого стресу та загальної самоефективності за методом рангової кореляції Спірмена.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	14.04.2026	08.05.2026
Нормок-б	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Формування висновків	22.05.2026	
9	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	

13	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
14	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
15	Захист дипломної роботи	10.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Олена ДРАЧ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Катерина ПИЛИПЕНКО

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 87 сторінок, 59 джерел 6 рисунків, 6 таблиць, 6 додатків.

Об'єкт дослідження: психологічні чинники тривожності особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу.

Мета дослідження: теоретично та практично дослідити психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо теми дослідження, узагальнення наукових підходів).
2. Емпіричні (констатувальний експеримент, опитування, анкетування).
3. Статистичні (метод рангової кореляції Спірмена).

Методики: 1. «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI, особистісна тривожність); 2. «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева); 3. «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS); 4. «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10), «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема.

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проводилося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». Київський національний університет ім Т.Шевченка, ТОВ «Центр розвитку та корекції дитини «СМАРТ». У ньому взяло участь 50 респондентів, віком 18-22 роки. Серед них: 12 представників чоловічої та 38 жіночої статі.

ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, САМООЦІНКА, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, СТУДЕНСЬКА МОЛОДЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОЄДНУЮТЬ НАВЧАННЯ І РОБОТУ...	12
1.1. Поняття тривожності в психології: підходи до визначення та класифікації....	12
1.2. Особливості прояву тривожності у студентському віці.....	22
1.3. Психологічні чинники тривожності: самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу.....	29
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОЄДНУЮТЬ НАВЧАННЯ І РОБОТУ...	37
2.1. Організація та етапи дослідження, характеристика вибірки та опис інструментарію.....	37
2.2. Результати дослідження: рівень тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу, та взаємозв'язки з психологічними чинниками (самооцінкою, соціальною підтримкою, самоефективністю та рівнем стресу).....	42
2.3. Пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність.....	53
Висновки до розділу 2.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Введення військового стану 22 лютого 2022 р., через агресивні дії Росії у бік нашої країни, назавжди змінило життя українців. Тривожність та інші негативні психічні прояви стали постійними супутниками життя громадян України.

Тривожність, яка має регулярний характер прояву, може деструктивно впливати на розвиток особистості, значно погіршувати якість її життя та здійснювати негативний вплив на усі її сфери функціонування, зокрема: навчальну, професійну та міжособистісну. Тому важливим питанням у суспільстві та науці залишається проблема визначення методів та засобів її корекції та вияв чинників її виникнення в особистості.

Наразі у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці відсутнє єдине визначення сутності феномену тривожності особистості. Під останньою вчені розуміють емоційний стан, властивість, рису особистості або темпераменту.

Варіативністю у науковому просторі відрізняється й питання чинників виникнення тривожності в особистості. Дослідженням зазначеного питання займається велика кількість вчених, які вважають, що існує велика кількість чинників психологічного характеру, які зумовлюють появу окресленого феномену у людини.

Вивчення психологічних чинників тривожності особистості дозволить не тільки виявити їх, але й надалі здійснювати профілактичну та корекційну роботу у цьому напрямку, з метою зниження показників тривожності та негативних наслідків її присутності у житті людини.

Зважаючи на усе вищезазначене, мною було вирішено обрати та досліджувати тему нашого дослідження «Психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу».

Тривожність стала об'єктом вивчення у роботах таких науковців як: J. Gensichen, K. Domschke, G. Kaur, W. K. Silverman, A. Singh, G. Singh, A. Ströhle,

G. van Schalkwyk, Н. Внотченко, С. Дмитрієва, Т. Іванова, Є. Коць, С. Мартиненко, Т. Медуха, Є. Потапчук, А. Теліщук, С. Томчук, А. Фурман, О. Хорунжа, А. Шиделко, Р. Яремко та інші. Науковці займалися вивченням природи, ознак і симптоматики, чинників виникнення, видів функціональних можливостей тривожності у житті особистості тощо.

Особливості прояву тривожності у студентському віці були висвітлені у працях наступних вчених-психологів: І. Батраченко, Н. Берегова, І. Блохіна, Г. Волошко, О. Галієва, О. Ігумнова, А. Крижка, Я. Панасенко, С. Пухно, О. Стуліка, О. Фенина, Ю. Філоненко та інші. Вчені приділяли увагу вивченню ознак, чинників та статевої особливості прояву тривожності у студентів; здійснювали теоретичні та емпіричні дослідження за зазначеним питанням.

Психологічні чинники тривожності були схарактеризовані у роботах таких науковців як: І. Блохіна, А. Войтенко, А. Деркач, С. Дмитрієва, П. Кодикова, В. Кузик, Н. Савелюк, Ю. Томашевська, А. Фурман, А. Швидка, А. Широких, А. Шишин, М. Шопша та інші. Зокрема науковцями був досліджений зв'язок тривожності особистості з такими показниками як: самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу.

Мета дослідження: теоретично та практично дослідити психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової психологічної літератури щодо підходів до визначення та класифікацій феномену тривожності особистості.
2. Розкрити особливості прояву тривожності у студентському віці.
3. Схарактеризувати психологічні чинники тривожності: самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу.
4. Емпірично дослідити психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу (самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу).
5. Надати пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність.

Об'єкт дослідження: психологічні чинники тривожності особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу.

Гіпотеза дослідження: рівень тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу, буде мати зв'язок з показниками їх самооцінки, соціальної підтримки та стресу.

Теоретичні основи дослідження:

1) вчення про тривожність особистості (А. Адлер, С. Дмитрієва, Т. Іванова, Ф. Перлз, А. Прихожан, А. Теліщук, Ч. Спілберг, З. Фрейд, К. Хорні та ін.);

2) вчення про роль самооцінки у формуванні тривожності людини (І. Блохіна, А. Войтенко, А. Деркач, С. Дмитрієва, В. Кузик та ін.);

3) вчення про вплив соціуму на тривожність особистості (А. Адлер, Ю. Томашевська, Е. Фромм, А. Фурман, К. Хорні та ін.);

4) вчення про вплив стресу на тривожність людини (Т. Пономаренко, Н. Савелюк, А. Шишин, М. Шопша та ін.).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо теми дослідження, узагальнення наукових підходів до тлумачення термінів «тривожність», «тривога», їх класифікацій, особливостей прояву тривожності у студентському віці та психологічних чинників її виникнення); емпіричні (констатувальний експеримент, опитування, анкетування для практичного дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу (самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу)); статистичні (метод рангової кореляції Спірмена для дослідження зв'язків тривожності з окремими чинниками психологічного характеру) (самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу).

Організація дослідження. На першому етапі (*листопад-грудень*) був здійснений теоретичний аналіз проблеми, розроблено програму дослідження. На другому етапі (*січень-лютий*) було організовано та проведено емпіричне дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу, за допомогою окремого психодіагностичного інструментарію.

Мова йде про такі методики як: «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI, особистісна тривожність), «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева), «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS), Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема та «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10). На третьому етапі (*березень-квітень*) були розроблені пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяло участь 50 респондентів, віком 18-22 роки. Серед них: 12 представників чоловічої та 38 жіночої статі.

Практичне значення результатів дослідження. У роботі містяться результати авторського емпіричного дослідження, які надають змогу зробити висновок про психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу. Окреслені результати можуть практично використовуватися у професійній діяльності психологів, зокрема, з метою розробки профілактичних та корекційних психологічних програм. Самостійно наданими нами пропозиціями можуть користуватися здобувачі вищої освіти, які поєднують навчальну і трудову діяльність, з метою отримання психологічної підтримки та зниження показників тривожності.

Апробація результатів дослідження відбулася на VI Всеукраїнської науково-практичної конференції *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* (м. Запоріжжя, 15 жовтня 2025 р.).

Публікації: Драч О. В., Кузьмін В. В. Психологічні детермінанти тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 15 жовтня 2025 р.). Запоріжжя, 2025. С. 547–551.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, основної частини (2 основні розділи), висновків до розділів, висновків, списку використаної

літератури та додатків. Основний обсяг роботи викладено на 63 сторінках, загальний обсяг роботи складає – 87 сторінок. Дослідження містить 6 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОЄДНУЮТЬ НАВЧАННЯ І РОБОТУ

1.1. Поняття тривожності в психології: підходи до визначення та класифікації

У контексті теми нашого дослідження достатньо вагому важливість становить розгляд сутності феномену тривожності. Варто звернути увагу на її природу, історію вивчення у психологічній науці, наявні підходи до вивчення її сутності та класифікації. Для виконання зазначеного завдання, проаналізуємо наукові психологічні літературні джерела, які присвячені окресленим питанням.

По-перше, вважаємо за потрібне розглянути історію вивчення феномену тривожності у психології.

А. Теліщук повідомляє, що австрійський психоаналітик З. Фрейд надав значний внесок у вивчення феномену тривожності особистості у психології. Спочатку він передбачив що тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо. Пізніше З. Фрейд переглянув це припущення та дійшов висновку, що тривога є функцією «Его» і її призначення полягає у тому, щоб індивід дізнався про загрозу, що насувається, й вирішив її зустріти або уникнути. Під тривожністю З. Фрейд розумів неприємне емоційне переживання, яке є сигналом небезпеки. До ознак зазначеного феномену, вчений відносив такі як: 1) специфічне передчуття неприємного; 2) соматичні реакції, насамперед посилення серцебиття; 3) усвідомлення цього переживання. Також З. Фрейдом були створені дві класифікації видів тривожності. Це: первинна і сигнальна та реалістична, невротична та моральна тривожність [41].

Водночас О. Хорунжа вказує на достатньо великі здобутки вітчизняної науковиці А. Прихожан у дослідженні феномену тривожності особистості. Науковицею була надана класифікація видів тривожності за ситуацією, яка викликана навчанням, комунікацією та самооцінкою [48].

Додатково А. Теліщук звертає увагу на вагому важливість досліджень американського психолога Ч. Спілберга, який диференціював тривожність на два види: ситуативну та особистісну. Окремо вчений став автором психодіагностичної методики «Шкала тривожності Спілбергера», яка активно використовується й у сучасних психологічних дослідженнях феномену тривожності особистості [41].

С. Томчук, в свою чергу, розкриває зміст досліджень тривожності таких вчених у галузі психології як: А. Адлер, К. Хорні, Ф. Перлз та Р. Мей. Так, австрійський психіатр і психолог, послідовник З. Фрейда, А. Адлер розглядав тривожність у межах індивідуальної теорії особистості. Під окресленим поняттям він розумів рису характеру людини, яка має змогу формуватися з самого дитинства. У тривожності А. Адлер вбачав негативний феномен у житті індивіду, який має змогу деструктивно впливати на його особистісний та соціальний розвиток. Схожої думки дотримувався й німецький психіатр, психоаналітик та психотерапевт Ф. Перлз. Він також підкреслював руйнівний вплив тривожності на життя особистості, процес її самореалізації. Американська вчена К. Хорні у галузі психоаналізу була переконана, що тривожність – це необхідна складова психіки людини. Вона розглядала її у контексті її власної соціокультурної теорії особистості. Її виникнення психологиня пов'язувала з відсутністю відчуття безпеки у міжособистісних стосунках. С. Томчук звертає увагу, що переважна більшість вчених-психологів вказували на негативний вплив тривожності на особистість, однак існували й протилежні думки. Так, американський психолог і психотерапевт Р. Мей був перший, хто наголошував на позитивному характері зазначеного феномену. Він називав тривожність індикатором духовних викликів, що виникають у суспільстві в умовах відсутності життєвого сенсу. Р. Мей дотримувався екзистенційного підходу до розуміння тривожності, її конструктивного характеру [43].

Отже, робимо висновок, що поняття «тривожність» активно досліджувалося зарубіжними та вітчизняними науковцями у галузі психології. Їх переважна більшість (З. Фрейд, А. Адлер, А. Прихожан, Ф. Перлз, Ч. Спілберг, К. Хорні)

вбачала у ньому негативний феномен у житті особистості, який має деструктивний характер.

Визначивши специфічні риси вивчення поняття «тривожність» у психологічній літературі, звернемо увагу на сучасні наукові думки щодо її сутності. Здійснивши аналіз наукової психологічної літератури, яка присвячена зазначеному феномену, нами були виділені наступні, які вбачають у тривожності:

1) «індивідуальну властивість особи, рису характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією» (за С. Дмитрієвою) [13, с. 13];

2) певний психоемоційний стан особистості з негативним забарвленням, коли вона відчуває занепокоєння, побоювання, особливо гостро схильна до переживань тощо (за О. Хорунжа) [48];

3) стан психіки людини, схильність переживати тривогу, занепокоєння та страх у специфічних соціальних ситуаціях, пов'язаних із надмірними емоційними чи фізичними навантаженнями (за Є. Коць) [20];

4) «стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого проміжку часу і має власну спонукальну силу та стійкі форми реалізації в поведінці з переважанням компенсаторних і захисних проявів» (за Т. Івановою) [16, с. 72];

5) складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна (за Є. Потапчуком) [35];

6) «очікування людиною несприятливого розвитку подій, до яких вона причетна чи подій, що мають відношення безпосередньо до неї» (за А. Фурман) [46, с. 321];

7) «емоційний стан, що виникає через очікування певної ситуації; страх і переживання негативного завершення очікуваної події, що супроводжується напруженням та надмірною схвилюваністю особистості» (за Н. Внотченко) [7, с. 102];

8) розсіяне, неприємне та незручне відчуття страху, що супроводжується принаймні одним реальним відчуттям поряд з очікуванням неминучої небезпеки, яке чітко повторюється подібним чином у людини (G. Kaur, G. Singh, A. Singh) [56].

Таким чином, можемо спостерігати, що сучасні вчені-психологи під тривожністю вбачають: індивідуальну властивість особистості, негативний психоемоційний стан, стійке особистісне утворення, складний когнітивний, афективний, конативний процес, очікування людиною несприятливого розвитку подій, відчуття страху тощо.

Водночас мали змогу спостерігати, що С. Мартиненко наводила декілька сучасних наукових підходів, які тлумачили термін «тривожність» у контексті психологічної науки. Мова йде про такі як:

- 1) тривожність як психологічне явище;
- 2) тривожність як індивідуальна психологічна особливість особистості;
- 3) тривожність як схильність людини до переживання тривоги;
- 4) тривожність як стан підвищеної схвильованості, напруженості, стривоженості [24].

Р. Яремко, в свою чергу, зазначає, що під тривожністю можна розуміти емоційний стан або рису особистості. Як емоційний стан, тривожність розглядають як стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, який супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості. Щодо підходу до трактування феномену тривожності як риси особистості, вона є індивідуальною рисою характеру людини, яка характеризується схильністю до надмірних переживань [55].

Отже, на основі вищезазначених наукових підходів до визначення сутності поняття «тривожність», робимо висновок, що під тривожністю доцільно розуміти негативний емоційний стан особистості, який може мати ситуативний або стійкий характер та проявляється у надмірній напрузі та хвилюванні через очікування негативних наслідків окремої події.

У науковому психологічному просторі наявні окремі класифікації видів тривожності. Ознайомимосся з ними детальніше.

А. Теліщук виокремлює декілька існуючих класифікацій тривожності у психології. Вона називає дві класифікації видів тривожності, автором яких є австрійський психоаналітик З. Фрейд. За першою класифікацією науковець виділяв такі види тривожності як:

- 1) первинна (зростання інстинктивної напруги);
- 2) сигнальна (підвищення емоційної напруги).

Щодо другої класифікації видів тривожності З. Фрейда, вона містить 3 наступних види окресленого феномену:

- 1) реалістична (є відповіддю на об'єктивну зовнішню загрозу);
- 2) невротична (обумовлена страхом неспроможності контролювати свої внутрішні бажання; емоційна відповідь на загрозу, що табуйовані імпульси стануть усвідомленими);
- 3) моральна (виникає, коли аморальні потяги блокуються сприйнятими індивідом соціальними і культурними нормами; має форму самозвинувачення).

Окремо А. Теліщук виокремлює класифікацію видів тривожності, яка належить американському психологу Ч. Спілбергу. На думку науковця, наявні такі види тривожності як:

- 1) ситуативна тривожність – це тривожність, спровокована деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння;
- 2) особистісна тривожність - це особистісна риса, яка виявляється у постійній схильності до переживань, тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема, й під час тих, які не несуть небезпеки.

Додатково А. Теліщук називає класифікацію видів тривожності особистості на основі різних ситуацій, автором якої є вітчизняна психологиня А. Прихожан. Остання виділила наступні види тривожності:

- 1) учбова (шкільна) тривожність – це тривожність, пов'язана з навчальним процесом;
- 2) тривожність самооцінки – це тривожність, яка пов'язана з уявленнями про себе й переживаннями з цього приводу;

3) міжособистісна тривожність – це тривожність, що характеризується проблемами у спілкуванні [41].

Натомість Т. Іванова виокремлює такі класифікації видів тривожності особистості як:

«1. за еволюційним підходом:

1.1. базова (є результатом індивідуального розвитку дитини й є генетично вбудованим механізмом індивідуального захисту);

1.2. вторинна (формується у процесі розвитку людини і пов'язана з необхідністю реалізації значущих потреб; має соціальний характер).

2. За рівнем ситуативної тотожності:

2.1. нормальна (зумовлена необхідністю адекватної ситуативної адаптації);

2.2. невротична (передбачає неадекватно підвищену оцінку небезпеки та включає неефективні способи психологічного захисту).

3. За рівнем об'єктивації:

3.1. вітальна (орієнтована на оцінку зовнішніх та внутрішніх загроз, що стосуються виживання на психофізіологічному рівні);

3.2. соціальна (виникає в умовах глобальних соціальних і культурних зрушень).

4. За рівнем результативності:

4.1. конструктивна (полягає у формуванні особливого виду активності, який передбачає нестандартні способи вирішення складних ситуацій);

4.2. деструктивна (веде до розпаду людської діяльності)» [16, с. 74].

Є. Коць звертає окрему увагу на такий вид тривожності як соціальна. У її змісті, на думку науковця, міститься реакція тривоги на ситуації соціальної взаємодії. Особам із соціальною тривожністю складніше встановлювати близькі стосунки з іншими людьми, вони відчують себе невпевнено спілкуючись з протилежною статтю, мають бідний сексуальний досвід. Визначено, що особи, котрі страждають від соціальної тривожності, схильні оцінювати будь-яке соціальне середовище як вороже, негативно налаштоване й трактувати нейтральні реакції як критичні. Є. Коць підкреслює, що соціальна тривожність має змогу

перерости у соціальну фобію, якщо починає приносити у життя людини відчутний дискомфорт та заважає нормальному функціонуванню індивіда [20].

Таким чином, можемо виокремити такі види тривожності особистості як: первинна (базова, вітальна), сигнальна (вторинна); реалістична (нормальна), невротична, моральна; ситуативна, особистісна; учбова (шкільна), тривожність самооцінки, міжособистісна (соціальна); конструктивна та деструктивна.

Тривожність може виникати в особистості під впливом певних внутрішніх та зовнішніх чинників. Розглянемо та схарактеризуємо їх дещо докладніше.

С. Дмитрієва вказує, що тривожність може виникати у людини через такі ситуації як:

- 1) конфлікти;
- 2) порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми [13].

Л. Ярємко дотримується думки, що стан тривожності може з'явитися у ситуаціях, які передбачають виникнення невдач та неприємностей. Тому можна казати, що тривожність є передчуттям чогось негативного у житті, несприятливої події [55].

Т. Медуха називає окремі пускові механізми тривожності. Це:

- 1) внутрішньо-особистісна конфліктна ситуація між двома прагненнями, що суперечать одне одному, коли у людини недостатньо розвинена самооцінка, наявність надмірної відповідальності щодо учбового процесу – є індивідуальними особливостями особистості;
- 2) неадаптивна поведінка у соціальному середовищі: соціальне неблагополуччя особистості, конфлікти [25].

А. Фурман, за результатами власного емпіричного дослідження, дійшла висновку, що чинником виникнення тривожності індивіда може бути тип прив'язаності, сформований ще в ранньому дитячому віці на основі стосунків з близьким дорослим. Науковиця переконує, що ненадійні типи прив'язаності (унікаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований) можуть провокувати наявність тривожності особистості як її риси [46].

Зарубіжні вчені-психологи A. Ströhle, J. Gensichen та K. Domschke наголошують, що чинником тривожних проявів можуть бути соматичні захворювання у людини. Так, науковцями було доведено, що тривожність може стати сигналом таких хвороб як: інфаркт міокарда або гіпоглікемія у пацієнта з діабетом [59].

Отже, бачимо, що до внутрішніх чинників виникнення тривожності відносять: низьку самооцінку, внутрішньо-особистісний конфлікт, низький рівень соціальної адаптивності, ненадійні типи прив'язаності, соматичні захворювання у людини тощо. Щодо зовнішніх чинників, вони можуть мати вигляд: міжособистісних конфліктів, неприємних, небезпечних ситуацій і подій у житті та інші.

Феномен тривожності у житті особистості може виконувати окремі функції. Пропонуємо ознайомитися з ними детальніше.

На думку Т. Іванової, до основних функцій тривожності особистості належать наступні:

- 1) сигнальна (акцентування уваги людини на можливих труднощах та небезпеці);
- 2) стимулююча (стимулювання включення механізмів психічної адаптації, активізація поведінкової активності) [16].

Таким чином, підсумуємо, що тривожність у житті людини може виконувати сигнальну та стимулюючу функції.

Наявність тривожності у людини може провокувати виникнення певної симптоматики. Мова йде про симптоми фізіологічного та психологічного характеру. Розглянемо окреслене питання докладніше.

Іноземні науковці G. Kaur, G. Singh, A. Singh виокремлюють наступні симптоми тривожності особистості:

- 1) психологічні (надмірне занепокоєння, погана концентрація, явні почуття страху(страх смерті або страх втратити контроль));
- 2) фізіологічні (виснаження, нестійкість, серцебиття, головний біль, безсоння та надмірне потовиділення);

3) поведінкові (зволікання, ухилення від справи, проблеми з прийняттям рішень та проблеми з соціальним відстороненням через хворобу) [56].

А. Шиделко підкреслює, що тривожність у власній симптоматиці охоплює великий спектр почуттів, зокрема: страх, напруженість, нервовість, занепокоєння тощо. Загалом, тривожність трактується як емоційний стан, що негативно впливає на психічне здоров'я людини. Тривожні люди часто стикаються з проблемами: сну, травлення, компульсивної поведінки, невпевненості у собі, апатії, в'ялості, панічними атаками тощо [50].

А. Теліщук стверджує, що тривожність може відчуватися на психологічному та фізіологічному рівні. Щодо першого, вона відчувається як напруга, занепокоєння, нервозність і викликає почуття невизначеності, безсилля, незахищеності, самотності. Щодо фізіологічного рівня, рівні реакція тривожності проявляється у посиленні серцебиття, частішанні дихання, підвищенні артеріального тиску, у почервонінні або, навпаки, зблідненні шкірних покривів, у зростанні загальної збудливості, при якій нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [41].

Т. Медуха робить акцент на фізіологічних проявах тривожності. Це: часті пульс та дихання; підвищена нерво-м'язова напруга; нудота; запаморочення; пітливість; слабкість [25].

Отже, можемо зробити висновок, що тривожність може проявлятися в окремих психологічних (страх, напруженість, нервовість, занепокоєння та інші), фізіологічних (підвищення показників серцебиття і пульсу, безсоння, нудота, пітливість, слабкість тощо) та поведінкових (нездатність приймати рішення, пасивність, зволікання, ухилення від справи, соціальна ізоляція тощо) симптомах.

У психологічній науці існують питання, присвячені тривожності особистості, які відрізняються своєю варіативністю та критичністю. Це питання, які містять протилежні думки щодо природи та сутності тривожності та її ототожнення з іншими схожими поняттями. Зокрема, це проблема виокремлення понять «тривожність» і «тривога» у психологічній науці, визначення специфіки та

близькості понять «тривожність» і «тривожні розлади» та зв'язку тривожності та страху. Здійснимо аналіз зазначених питань та зробимо власний висновок.

Розглядаючи проблему розбіжностей між розумінням понять «тривожність» та «тривога», С. Дмитрієва зробила висновок, що поняття тривожності не можна розглядати окремо від тривоги. «Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і пов'язаний з очікуванням несприятливого розвитку подій. Тривожність, в свою чергу, є індивідуальною властивістю особи, рисою характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією» [13, с. 16].

Є. Потапчук, в свою чергу, звертає увагу на те, що у вітчизняній психологічній літературі наявна відмінність у розумінні понять «тривожність» та «тривога». Загалом, під тривожністю розуміють особистісну якість (властивість) особистості або стан дискомфорту. Натомість тривога тлумачиться саме як процес очікування небезпек або стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння [35].

Дотримуємося думки, що поняття «тривожність» та «тривога» є відмінними один від одного, однак мають окремий зв'язок. Тривога є неодмінним супроводжуючим проявом тривожності.

Іноземні науковці у галузі психології W. K. Silverman та G. van Schalkwyk, досліджуючи природу тривожності та тривожних розладів, дійшли висновків, що перша є універсальним досвідом, який може бути відповідною реакцією на низку ситуацій. На противагу цьому, тривожні розлади – це широкий спектр поширених психічних розладів, які відрізняються один від одного головним чином фокусом тривоги [58].

Р. Яремко, в свою чергу, зазначає, що регулярний, стійкий характер тривожності у житті людини може перерости у окремі тривожні розлади, зокрема, такі як: панічний розлад; obsесивно-компульсивний розлад; генералізований тривожний розлад; розлад тривоги за стан здоров'я, а також усі види фобій [55].

Отже, бачимо, що ототожнення понять «тривожність» та «тривожні розлади» є невірним рішенням. Останні є психологічними розладами, у симптоматиці яких базовим проявом є тривожність.

Водночас А. Шиделко вивчала зв'язок феноменів тривожності та страху. Результати дослідження вченої засвідчили, що страх може бути конкретним проявом тривоги. Проте, наукові переконання, що тривога є первинною реакцією, тоді як інші дослідники вважають страх як фактор, який викликає стан тривожності [50].

Підтримуємо думку А. Шиделко, що страх є основним супроводжуючим симптомом тривожності особистості.

Отже, робимо висновок, що під тривожністю доцільно розуміти негативний емоційний стан особистості, який може мати ситуативний або стійкий характер та проявляється у надмірній напрузі та хвилюванні через очікування негативних наслідків окремої події.

1.2. Особливості прояву тривожності у студентському віці

Кожен віковий період життя особистості характеризується наявністю певних психологічних особливостей. Студентський вік не є виключенням. Тривожність у зазначеному віці має специфічні риси свого прояву. Розглянемо останні дещо детальніше.

Для початку, вважаємо за потрібне здійснити визначення сутності поняття «студентський вік» у сучасній науковій літературі.

О. Галієва вказує, що «студентський вік межує між 18 та 25 роками та є складним періодом в житті людини, тому що є, швидше, первинною ланкою у ланцюзі зрілого віку, ніж заключним у ланцюзі періодизації дитячого розвитку. Науковиця доповнює, що студентський вік – це період життя, який пов'язаний зі здобуттям вищої освіти та є достатньо широким віковим діапазоном, який припадає у різних класифікаціях на вікові періоди пізньої юності або ранньої дорослості» [11, с. 78].

Водночас О. Фенина підтримує думку, що «студентський віковий період охоплює, зазвичай, період пізньої юності чи ранньої дорослості. Дані вікові періоди характеризуються широким оволодінням різноманітними соціальними ролями, притаманними дорослим людям, набуттям повної економічної та юридичної відповідальності, отриманням права здійснювати життєві вибори, здобуттям вищої освіти та подальшим опануванням обраною професійною діяльністю, можливістю залучення до усіх видів суспільної активності (включно до державного рівня)» [44, с. 114].

І. Блохіна виокремлює наступні новоутворення юнацького віку, який припадає на студентський віковий період:

- 1) саморефлексія;
- 2) усвідомлення власної індивідуальності;
- 3) поява життєвих планів;
- 4) готовність до самовизначення;
- 5) установка на свідому побудову власного життя [4].

О. Фенина виділяє такі основні сфери життя особистості у студентському віці як:

- «1) особистісне зростання;
- 2) професійне навчання;
- 3) самоствердження;
- 4) подальший розвиток уже наявного інтелектуального потенціалу;
- 5) самовдосконалення у моральному, естетичному та фізичному аспектах;
- 6) духовне збагачення» [44, с. 115].

Таким чином, студентським віком можемо назвати віковий період життя особистості, який межує між 18 та 25 роками і припадає на період пізньої юності чи ранньої дорослості та характеризується отриманням нових соціальних ролей, економічної, юридичної відповідальності, процесом самовизначення та здійсненням інтенсивного освітнього та професійного розвитку.

Ознайомившись зі специфічними рисами студентського вікового періоду, перейдемо до безпосереднього визначення особливостей прояву тривожності у

зазначеному віці. По-перше, звернемо увагу на теоретичні дослідження окресленого питання у наукових літературних джерелах.

На думку А. Крижки, тривожність є типовим поведінковим проявом для особистості студента. Рівень тривожності здобувача освіти є показником його соціальної адаптованості, особливостей індивідуально-психологічних властивостей, показників стресостійкості тощо. А. Крижка стверджує, що, зазвичай, тривожність студентів викликана напруженістю освітньої діяльності в університеті. Окремо вчена зазначає, що переважна більшість сучасних здобувачів вищої освіти мають особистісну тривожність. Вона вказує на те, що студент досить гостро сприймає навколишні події та оцінює їх як потенційно небезпечні. Особистісна тривожність має змогу проявлятися у надмірній конфліктності та непродуктивності міжособистісних стосунків. А. Крижка підкреслює, що зважаючи на те, що особистісна тривожність є рисою особистості стійкого характеру, її підґрунтям є напруження, заклопотаність, стурбованість, які є результатом отриманого негативного минулого досвіду. А. Крижка звертає увагу, що досить часто тривожність активізується тоді, коли студентам надають поради, або роблять зауваження. Вони сприймають це як загрозу власному престижу та самооцінці [21].

Ю. Філоненко зазначає, переважна більшість здобувачів вищої освіти мають особистісну тривожність. Вона має змогу активізуватися при сприйнятті певних стимулів, які розцінюються студентом як загроза власному престижу, самооцінці та самоповазі. Окремо, на думку науковиці, варто зазначити, що тривожність студента може бути як результатом отримання нової соціальної ролі «здобувача вищої освіти», так й бути показником його особистісного розвитку [45].

Г. Волошко дотримується думки, що тривожність у студентському віці може бути обумовлена віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями особистості зазначеного вікового періоду [9].

С. Пухно наголошує, що тривожність є поширеним явищем в юнацькому віці. Студент знаходиться у стані стурбованості за власне майбутнє, переживання своєї некомпетентності у певній сфері життя через відсутність необхідного об'єму

життєвого досвіду. Вчений додає, що у здобувачів вищої освіти можуть спостерігатися як ситуативна, так й особистісна тривожність. Перша може мати зв'язок з процесом перевірки знань, контролю рівня їх засвоєння. Особистісна тривожність, в свою чергу, може супроводжувати студента на кожному етапі життя та ґрунтуватися на його негативному досвіді [36].

Водночас І. Батраченко вважає, що досить часто тривожність студентів має соціальне підґрунтя, зокрема, пов'язана з якістю міжособистісних стосунків у групі. Усе це має зв'язок з процесом самоствердження особистості здобувача вищої освіти у цей період. Низький соціальний статус чи неприйняття новим колективом робить особу студентського віку вразливою та тривожною. Зважаючи на це, І. Батраченко робить висновок, що у студентському віковому періоді особистість схильна до переживання соціальної тривожності. Остання характеризується як тривожність, тригером якої виступають різні ситуації соціальної взаємодії. Вчений розкриває особистість студента із соціальною тривожністю як людину, яка відрізняється такими ознаками як:

- 1) низька самооцінка;
- 2) використання «захисних масок» у соціумі;
- 3) перфекціонізм;
- 4) егоцентризм.

І. Батраченко наголошує, що стійкий характер соціальної тривожності може перерости у соціальну фобію, яка, в свою чергу, буде мати більш значні негативні наслідки для особистості [1].

Натомість О. Стуліка вважає, що студентський вік характеризується інтенсивним проявом ситуації невизначеності, що провокує виникнення тривожності у категорії осіб зазначеного віку. На думку вченої, окреслена тенденція значно загострюється під час війни в Україні [40].

І. Блохіна наголошує, що новоутворення юнацького віку та особливості студентського життя, зокрема: самовизначення, відповідальність, внутрішні установки на досягнення навчальної чи професійної мети, формування ідентичності, екзистенційні переживання зумовлюють виникнення в осіб

окресленого віку ситуативної, а іноді й особистісної тривожності. Окремо І. Блохіна стверджує, що студентське життя характеризується окремими особливостями, які мають змогу впливати на виникнення тривожності у здобувачів вищої освіти. Це:

- 1) новий соціальний колектив;
- 2) зміна місця проживання;
- 3) зміна звичного способу життя;
- 4) значне навчальне навантаження;
- 5) ненормований навчальний день;
- 6) емоційне вигорання;
- 7) дефіцит часу.

Водночас І. Блохіна виокремлює й специфічні ознаки особистості тривожного студента. Мова йде про наступні:

- 1) низький соціальний статус у колективі;
- 2) занижена самооцінка і самоповага [4].

Натомість до основних характеристик тривожних студентів А. Крижка відносить такі як:

- 1) постійна знервованість;
- 2) велика кількість виправдань;
- 3) невпевненість у собі;
- 4) очікування несприятливих ситуацій, неприємностей;
- 5) стурбованість власним майбутнім [21].

Ю. Філоленко, в свою чергу, визначаючи ознаки тривожних студентів, виокремила наступні:

- 1) високий рівень фрустрації;
- 2) знервованість;
- 3) невпевненість у власних можливостях;
- 4) постійне очікування неприємностей навіть у ситуаціях «буденності життя» [45].

Натомість О. Фенина звертає увагу, що «тривожні юнаки прагнуть не привертати до себе уваги оточуючих, намагаючись при цьому максимально точно виконувати поставлені завдання та вимоги, не порушуючи при цьому дисципліну. Додатково науковиця виокремлює таку ознаку тривожних студентів як – безініціативність, яка має змогу проявлятися в усіх сферах їх життя» [44, с. 116].

Н. Берегова запевняє, що прояви тривожності у студентів відрізняються своєю варіативністю, залежно від курсу здобуття вищої освіти. Вченою були виділені наступні причини тривожності у студентському віці із врахуванням останнього критерію:

- 1) соціальна адаптація у новому учнівському колективі (1 курс);
- 2) інтенсивна навчальна та професійна діяльність (2 курс);
- 3) початок спеціалізації, посилення інтересу до дослідження та звуженням кола індивідуальних інтересів (3 курс);
- 4) реальне розуміння професії під час стажування, що пов'язано з фінансами та сімейними обставинами [2].

Тривожність та її інтенсивні прояви можуть надавати окремий вплив на життя здобувача освіти.

Так, Ю. Філоненко вказує, надмірні показники тривожності у студентів можуть надавати наступні наслідки:

- 1) погане оволодіння професійними вміннями та навичками;
- 2) перешкоди у формуванні позитивної установки на майбутню діяльність;
- 3) зниження життєтворчої активності [45].

Водночас О. Галієва наголошує, що тривожність студента значно впливає на його навчальну успішність. Так, якщо її незначні показники мають змогу виконувати мотиваційну, стимулюючу функції та можуть покращити навчальну результативність, то високий рівень тривожності має змогу зумовити зниження академічної успішності здобувачів вищої освіти [11].

У науковому просторі наявна велика кількість емпіричних досліджень особливостей прояву тривожності в осіб студентського віку. Розглянемо докладніше їх отримані результати.

Результати емпіричного дослідження Ю. Філоненко засвідчили, що серед сучасних здобувачів вищої освіти наявна тенденція до переважання високого рівня ситуативної та особистісної тривожності. Студенти з високим рівнем реактивної тривожності, як правило, гостро реагують на екстремальні подразники, виявляють велике хвилювання, особливо в неочікуваних ситуаціях. Реактивна тривожність студентів може підвищуватися в напружених ситуаціях таких як іспити, семінарські заняття, під час виконання контрольних робіт, або коли потрібно виступати публічно [45].

О. Ігумнова, практично вивчаючи прояви тривожних станів студентів-психологів, зробила висновок, що переважна більшість досліджуваних здобувачів вищої освіти (70%) мають високий рівень тривожності. Мова йде про тривожність особистісного характеру, що вказує на її стійку природу, переживання внутрішнього, емоційного дискомфорту та напруження. Окремо О. Ігумновою були досліджені статеві особливості прояву тривожності у студентській спільноті. Виявлено, що загальний рівень тривожності був більший у студентів-дівчат, ніж у студентів-хлопців [17].

Водночас О. Фенина, за результатами авторського практичного вивчення статевих особливостей проявів тривожності у студентів, стверджує, що більш високий рівень тривожності мали представники чоловічої статі [44].

Я. Панасенко, за результатами власного емпіричного дослідження, дійшов висновку, що сучасним студентам властиві високі показники особистісної та ситуативної тривожності. Останні провокують в осіб студентського віку появу деструктивної поведінки, зокрема, міжособистісних конфліктів. Я. Панасенко зазначає, що під впливом тривожності, у студентській спільноті може спостерігатися помітна схильність до суперечок у поглядах, мотивах, думках та інтересах [32].

І. Батраченко, в свою чергу, повідомляє про результати практичного вивчення соціальної тривожності осіб студентського віку вітчизняної науковиці О. Сагалакової. Остання дійшла висновку, що студентам притаманна велика кількість соціальних страхів (85%). Мова йде про такі як: спілкування з

незнайомими людьми, включення у нову соціальну групу, знайомство з представниками протилежної статі тощо [1].

О. Фенина, за результатами власного емпіричного дослідження, виявила переважання невротичної тривожності у досліджуваних здобувачів вищої освіти. Це тривожність, яка передбачає неадекватно підвищену оцінку небезпеки та включає неефективні способи психологічного захисту [44].

Отже, можемо зробити висновок, що студентський вік є сенситивним для проявів тривожності. Серед сучасних здобувачів вищої освіти наявна тенденція до ситуативної, особистісної, соціальної та невротичної тривожності. Окреслена тенденція зумовлена віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями особистості зазначеного віку.

1.3. Психологічні чинники тривожності: самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу

Як зазначалося вище, тривожність може бути викликана різноманітними чинниками зовнішнього та внутрішнього характеру. У контексті змісту нашого емпіричного дослідження, важливо звернути окрему увагу на самооцінку, соціальну підтримку та рівень стресу як психологічних чинників тривожних проявів особистості.

По-перше, пропонуємо звернути увагу на роль самооцінки людини у тенденції до появи у неї тривожності. Аналіз наукової психологічної літератури надав нам змогу виділити наступні наукові думки щодо сутності поняття «самооцінка»:

1) самооцінка – це «сприйняття себе, відношення до себе, своїх характеристик, оцінка свого потенціалу з урахуванням особистих цінностей» (за О. Бойко) [5, с. 143];

2) самооцінка як «індивідуальна оцінка себе, своїх здібностей, якостей та місця серед інших людей» (за О. Петровою) [33, с. 576];

3) самооцінка – це «інформація про себе, яка отримана від інших та свідоме сприйняття власних якостей» (за У. Михайлішиним) [29, с. 390].

Таким чином, на нашу думку, під самооцінкою особистості варто розуміти сприйняття себе, здійснення індивідуальної оцінки своїх здібностей, якостей, зокрема, за результатами порівняння з іншими людьми.

Розглядаючи вплив самооцінки на рівень тривожності особистості, А. Войтенко дійшла висновку, що рівень самооцінювання безпосередньо впливає на інтенсивність проявів тривожності. Так, нормальна самооцінка сприяє тому, що людина краще може впоратися зі стресом та зменшити вразливість до тривожних станів, натомість низька самооцінка збільшує вірогідність реактивної тривожності, соціальної замкнутості та страху невдачі [8].

Підтримує вищезазначену думку й А. Деркач. Вона переконує, що низька самооцінка формує у людини схильність до тривожних проявів, їх інтенсивності. Досить часто особистість з низьким рівнем самооцінки відрізняється своєю сором'язливістю, що ускладнює стан тривожності [12].

В. Кузик впевнена, що характер самооцінки істотно впливає на показники тривожності особистості у підлітковому віці. У зазначеному віковому періоді самооцінка активно формується та є важливим регулятором поведінки. Від неї залежить критичність та вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів та невдач. Негативне ставлення до себе формує в особистості схильність до тривожних станів [22].

С. Дмитрієва, в свою чергу, за допомогою авторського емпіричного дослідження, отримала результати, які засвідчують, що 50% досліджуваних підлітків мали тривожність, залежну від самооцінки, яка проявляється у нормі. Тобто, адекватна самооцінка особистості є психологічним чинником нормального рівня її тривожності [13].

І. Блохіна зазначає, що існує стійкий взаємозв'язок рівня самооцінки з показниками тривожності особистості. Підвищений рівень тривожності провокує появу заниженої самооцінки та самоповаги. Водночас низький рівень самооцінки є чинником високих показників тривожності. Отже, окреслені феномени можуть

надавати вплив один на одного та разом ускладнювати процес розв'язання життєвих проблем [4].

З цією думкою повністю погоджується й А. Войтенко, вона вказує на наявність замкненого кола самооцінки та тривожності, їх взаємозв'язок. Мова йде про те, що низький рівень самооцінки підвищує показники тривожності, а високі показники тривожності зумовлюють зниження самооцінки особистості [8].

Отже, можемо побачити, що самооцінка особистості, її рівень значно впливає на показники її тривожності. Низький рівень самооцінки провокує появу високих показників тривожності, водночас нормальний та високий рівень самооцінки зумовлює нормотипові чи низькі показники прояву зазначеного феномену.

Як ми мали змогу спостерігати у минулому пункті роботи, на виникнення тривожності у людини значно впливають зовнішні фактори, зокрема, вплив соціуму. Розглянемо детальніше як соціальне оточення людини, його підтримка чи навпаки її відсутність надають вплив на появу зазначеного феномену.

В. Кузик, на прикладі осіб підліткового віку, вказує, що їх соціальне оточення надає значний вплив на тенденцію до виникнення тривожних проявів. Так, тривожність у цьому віці може з'являтися через такі чинники як: відсутність друзів, недостатня кількість спілкування з однолітками, дисгармонія у сім'ї, часті сварки, конфлікти, економічний стан батьків. В. Кузик підкреслює, що відсутність соціальної стабільності та підтримки у житті підлітків можуть провокувати порушення формування особистості, що виявляється у: схильності до пригніченого настрою, невпевненості у собі, настороженості та високому рівні тривожності [22].

А. Швидка, в свою чергу, досліджуючи чинники тривожності студентів, виявила, що соціальна взаємодія відіграє важливу роль у їхньому житті. Високий рівень тривожності зазначеної категорії людей може бути зумовлений відчуттям соціального тиску, бажанням відповідати очікуванням інших та страхом перед відмовою. Окремо невдачі у соціальній взаємодії часто призводять до відчуття ізоляції та самотності у здобувачів вищої освіти [49].

Згідно з думкою М. Шопши, ситуативна або реактивна тривожність може виникати під впливом негативних подій соціального характеру, зокрема:

очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу. Водночас особистісна тривожність як риса, властивість особистості виникає через регулярну негативну атмосферу у соціальному оточуючому просторі [53].

Т. Пономаренко звертає увагу, що соціальна ізоляція, яка може проявлятися у територіальному переміщенні, втраті друзів, родини тощо, призводить до емоційного відчуження. Супутником останнього є тривожність. Окремо результати практичного вивчення чинників тривожності студентів в умовах війни, надали змогу стверджувати, що серед них наявні наступні: навчання, сімейні обставини, втрата близьких тощо [34]. Підкреслюємо, що усі зазначені чинники мають соціальний характер та можуть вказувати на відсутність соціальної підтримки.

Водночас А. Широких пояснює вплив соціуму на тривожність особистості, за допомогою наукової думки представника неофрейдизму Е. Фромма. Останній стверджував, що причиною тривожності людини у сучасному світі є його соціальна ситуація самотності та відчуження у міжособистісних стосунках. Тобто самотня людина, у житті якої відсутня соціальна підтримка, схильна до інтенсивних проявів тривожності [51].

Натомість П. Кодикова обґрунтовує вплив соціальної підтримки на рівень тривожності особистості, використовуючи теорію А. Адлера та К. Хорні. На думку першого, тривожність людини виникає під впливом невдалого соціального досвіду. Теорія К. Хорні, в свою чергу, називає головними джерелами тривожності особистості неправильні людські відносини. Власне П. Кодикова дотримується думки, що на рівень тривожності особистості значно впливають такі чинники як: сім'я, виховання, навчання, спілкування, відносини з близькими [18].

На значну роль сім'ї у формуванні схильності особистості до тривожних проявів вказує й Ю. Томашевська. Вчена запевняє, що вплив сім'ї в ранньому віці може стати чинником виникнення психічних порушень у дорослому житті. Перебування дитини в атмосфері любові та прийняття дозволяє їй розширити власні можливості дозволяє виховати психологічно здорову людину, яка не буде схильна до тривожних проявів у майбутньому. Натомість відсутність підтримки та

психологічно позитивної атмосфери у родині мають змогу сформувати високий рівень тривожності. Сімейна підтримка містить у собі такі ключові функції як: уміння бути поруч, слухати й розуміти, ділитися теплом і приймати дитину навіть у момент її слабкості або протесту. Водночас негативний вплив на стан тривожності дитини надають такі ознаки батьків як: домінантність, авторитарність, прагнення до тотального контролю й підкорення [42].

Окреслені вище висновки підтверджують й результати дослідження А. Фурман, яка розглядає тривожність особистості через призму раннього досвіду взаємодії з первинними опікунами, де небезпечна прив'язаність, як наслідок ненадійності чи недоступності батьків, веде до тривожного стилю прив'язаності, що проявляється як постійне відчуття страху втратити близькість та сильне прагнення до неї. Мова йде про такі ненадійні типи прив'язаності як: уникаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований. Негативний досвід дитинства формує тривожну особистість, яка знаходиться у постійному пошуку любові та підтримки в оточуючих [46].

Таким чином, робимо висновок, що характер соціальної взаємодії з оточуючими, наявність чи відсутність соціальної підтримки надає вагомий вплив на показники тривожності особистості. Відсутність соціальної підтримки породжує невпевненість людини у собі та замкнутість, погіршує емоційний стан та викликає інтенсивні тривожні прояви.

У контексті змісту нашого емпіричного дослідження, варто звернути увагу як рівень стресу має змогу впливати на виникнення тривожності в особистості, їхній наявний зв'язок. По-перше, визначимо напрямок трактування терміну «стрес» у науці. Здійснивши аналіз наукової психологічної літератури, нами були виділені такі наукові думки щодо сутності поняття «стрес» як:

1) стрес – це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою (за А. Щуковою) [54];

2) стрес є станом людини в екстремальних умовах біохімічного, фізіологічного та психологічного характеру (за Є. Соломахо) [39, с. 32];

3) стрес – це реакція організму на дію подразників надзвичайного характеру (за К. Задорожним) [14, с. 44].

Таким чином, під стресом вбачаємо реакцію організму на екстремальні зовнішні або внутрішні фактори.

Н. Савелюк наголошує, що тривожність є емоційним симптомом переживання стресу. Стресові прояви у житті людини супроводжуються відчуттям занепокоєння та підвищеною тривожністю [37].

Водночас Т. Пономаренко, за результатами власного емпіричного дослідження, дійшла висновку, що рівень переживання стресу безпосередньо впливає на тривожні прояви особистості. Найвищу позитивну кореляцію з рівнем стресу показала особистісна тривожність, що свідчить про тісний взаємозв'язок між внутрішньою схильністю до тривожних реакцій і загальним емоційним навантаженням. Також суттєвий зв'язок спостерігається між стресом та ситуативною тривожністю, що вказує на те, що як стійкі, так і ситуативні реакції тривоги прямо пов'язані з переживанням стресом [34].

М. Шопша, в свою чергу, переконує, що висока тенденція до інтенсивних тривожних проявів у сучасному світі пояснюється тим, що люди мають змогу жити, функціонувати у надмірно стресовому середовищі. Регулярний характер переживання стресу зумовлює формування в особистості особистісної тривожності як стійкої риси, властивості [53].

Практичне дослідження у цьому напрямку було здійснено й А. Шишиним. Науковець, за його результатами, стверджує, що високий рівень стресу, який наразі переживають українці, спричиняє підвищення показників особистісної тривожності громадян України. На високий рівень тривожності впливають й низькі показники стресостійкості, які не дозволяють продуктивно боротися з негативними факторами оточуючого середовища [52].

Таким чином, підсумовуємо, що тривожність є супроводжуваним симптомом переживання стресу. Стресові події можуть стати чинником появи у людини ситуативної тривожності. Натомість регулярний характер стресового впливу має змогу сформувати особистісну тривожність.

Отже, за результатами теоретичного дослідження, можемо зробити висновок, що низький рівень самооцінки, відсутність соціальної підтримки та високий рівень стресу є психологічними чинниками тривожності. Зазначені результати зумовлюють нас організувати та провести власне емпіричне дослідження в окресленому напрямку для їх практичної перевірки.

Висновки до розділу 1

Отже, тривожність – це негативний емоційний стан особистості, який може мати ситуативний або стійкий характер та проявляється у надмірній напрузі та хвилюванні через очікування негативних наслідків окремої події. Вона може бути первинною (базовою, вітальною), сигнальною (вторинною); реалістичною (нормальною), невротичною, моральною; ситуативною, особистісною; учбовою (шкільною), тривожністю самооцінки, міжособистісною (соціальною); конструктивною та деструктивною. Тривожність може виникати через внутрішні (низька самооцінка, внутрішньо-особистісний конфлікт, низький рівень соціальної адаптивності, ненадійні типи прив'язаності, соматичні захворювання) та зовнішні (міжособистісні конфлікти, неприємні, небезпечні ситуації і події у житті та ін.) чинники. Симптоматика тривожності виявляється у симптомах психологічного (страх, напруженість, нервовість, занепокоєння та ін.), фізіологічного (підвищення показників серцебиття і пульсу, депривації сну, нудота, пітливість, слабкість тощо) та поведінкового (нездатність приймати рішення, пасивність, зволікання, ухилення від справи, соціальна ізоляція тощо) характеру.

Студентський вік є періодом підвищеного ризику формування тривожних розладів. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що серед сучасних здобувачів вищої освіти наявна тенденція до ситуативної, особистісної, соціальної та невротичної тривожності. Окреслена тенденція зумовлена віковими (вікові новоутворення), індивідуально-психологічними (саморефлексія, відповідальність, самовизначення, плани на майбутнє) та соціальними (нові соціальні ролі та новий

соціальний колектив, інтенсивна навчальна та професійна діяльність) особливостями особистості зазначеного віку.

Зроблено висновок, що самооцінка особистості, її рівень значно впливає на показники її тривожності. Низький рівень самооцінки провокує появу високих показників тривожності, водночас нормальний та високий рівень самооцінки зумовлює нормотипові чи низькі показники прояву зазначеного феномену. Характер соціальної взаємодії з оточуючими, наявність чи відсутність соціальної підтримки також надає вагомий вплив на показники тривожності особистості. Відсутність соціальної підтримки породжує невпевненість людини у собі та замкнутість, погіршує емоційний стан та викликає інтенсивні тривожні прояви. Щодо впливу стресу на появу тривожності в особистості, встановлено, що тривожність є супроводжуючим симптомом переживання стресу. Стресові події можуть стати чинником появи у людини ситуативної тривожності. Натомість регулярний характер стресового впливу має змогу сформувати особистісну тривожність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОЄДНУЮТЬ НАВЧАННЯ І РОБОТУ

2.1. Організація та етапи дослідження, характеристика вибірки та опис інструментарію

Було організовано емпіричне дослідження з метою визначення психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу. Ознайомимося зі специфікою організації, етапами дослідження, надамо характеристику вибірці та здійснимо опис його методичного інструментарію.

Емпіричне дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу було проведено на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 50 респондентів. Усі вони є здобувачами вищої психологічної освіти в окресленому освітньому закладі. Серед них: 12 представників чоловічої та 38 представниць жіночої статі. Середній вік досліджуваної студентської молоді межує між 18 та 22 років. Важливо підкреслити, що респонденти, які взяли участь у нашому емпіричному дослідженні поєднують навчання і роботу. Їх переважна більшість навчається на заочній формі навчання.

Мета емпіричного дослідження зумовила виділення окремих його завдань. Мова йде про такі як:

- 1) визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу;
- 2) дослідити рівень самооцінки респондентів емпіричного дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу;
- 3) визначити рівень соціальної підтримки досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу;

4) дослідити рівень сприйнятого стресу респондентів емпіричного дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу;

5) визначити рівень загальної самооефективності досліджуваних студентів-психологів, які поєднують навчання і роботу;

6) визначити зв'язок між рівнем тривожності досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу та показниками їх самооцінки, соціальної підтримки, рівня сприйнятого стресу та загальної самооефективності.

Для виконання зазначених вище завдань дослідження, був сформований методичний інструментарій. До нього увійшли 5 психодіагностичних методик та 1 метод математичної статистики, кожен з яких мав за мету виконати певне завдання. Розглянемо психодіагностичні та статистичні методи нашого дослідження дещо детальніше у контексті його етапів.

На першому етапі дослідження, нами були визначені рівні ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу. Зазначене завдання виконувалося, за допомогою методики «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI, особистісна тривожність). Вона безпосередньо спрямована на визначення показників ситуативної (тимчасової) та особистісної (як риси характеру особистості) тривожності. У ході дослідження за цією методикою, респондентам надавався стимульний матеріал, у вигляді опитувальника, який складається з 40 тверджень, які мають 4 варіанти відповіді (ні, це не так; мабуть, так; так; цілком згоден) (додаток А). Обробка та інтерпретація результатів за методикою здійснюється за окремим алгоритмом (додаток А) [28].

Другий етап передбачав дослідження рівня самооцінки респондентів емпіричного дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу. Для виконання зазначеного завдання, ми скористалися методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева). Стимульний матеріал до методики, який був запропонований досліджуваним

студентській молоді, мав вигляд бланку з 20 твердженнями, які мали два варіанти відповіді: «так» чи «ні» (додаток Б). Під час обробки результатів за методикою, здійснюється підрахунок кількості позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10. Інтерпретація рівня самооцінки респондентів за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева) здійснюється наступним чином:

- від -10 до -4 – занижена самооцінка;
- від -3 до +3 – адекватна самооцінка;
- від +4 до +10 – завищена самооцінка [27].

З метою визначення рівня соціальної підтримки досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу, на третьому етапі дослідження, ми скористалися методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS). Респондентам пропонувався бланк, який містив 12 тверджень (додаток В), що характеризувалися наявністю 7 варіантів відповіді, які оцінювалися за таким алгоритмом як:

- 1 бал – зовсім не погоджуюсь;
- 2 бали – майже не погоджуюсь;
- 3 бали – трохи не погоджуюсь;
- 4 бали – ні, не згоден (на);
- 5 балів – трохи погоджуюсь;
- 6 балів – майже погоджуюсь;
- 7 балів – повністю погоджуюсь.

Дослідження за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) відбувається у наступних напрямках:

- 1) підтримка від сім'ї;
- 2) підтримка від друзів;
- 3) підтримка від значущих інших (партнер, наставник, близька людина).

Обробка та інтерпретація результатів відбувається наступним чином:

1) підраховується середній бал за кожну підшкалу (сім'я, друзі, значущі інші), де:

3-11 балів – низький рівень;

12-19 балів – помірний рівень;

20-28 балів – високий рівень.

2) підраховується загальний середній бал за всіма 12 твердженнями, де:

3-30 балів – низький рівень;

31-69 балів – помірний рівень;

70-84 бали – високий рівень.

Вищий бал свідчить про вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки [26].

Четвертий етап передбачав здійснення дослідження рівня сприйнятого стресу респондентами емпіричного дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу. Для цього, ми скористалися методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10). Досліджуваним студентам, які поєднують навчання і роботу, пропонувався стимульний матеріал до методики, який мав форму опитувальника та містив 10 запитань, що мали 4 варіанти відповіді (додаток Г), які оцінювалися таким чином:

0 балів – ніколи;

1 бал – майже ніколи;

2 бали – іноді;

3 бали – досить часто;

4 бали – дуже часто.

Обробка результатів респондентів за методикою здійснюється під час підрахування усіх отриманих балів. Згодом відбувається інтерпретація результатів за наступним алгоритмом:

0-13 балів – слабо сприйнятий стрес, низький рівень;

14-26 балів – помірно сприйнятий стрес; помірний рівень;

27-40 балів – сильно сприйнятий стрес, високий рівень [57].

П'ятий етап дослідження мав за мету здійснити діагностику рівня загальної самоефективності досліджуваних студентів-психологів, які поєднують навчання та

роботу. Виконання окресленого завдання передбачало впровадження методики «Шкала загальної самооефективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема. Респондентам пропонувався опитувальник, який містив 10 тверджень, які мали 4 варіанти відповідей (ніколи, інколи, переважно так, і так, завжди) (додаток Д). Під час обробки результатів, усі набрані бали досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти підсумовувалися. Інтерпретація результатів респондентів щодо рівнів їхньої загальної самооефективності здійснювалася наступним чином:

менше ніж 19 балів – низька самооефективність;

20-24 бали – нижче за середню;

25-29 балів – середня;

30-35 балів – вище за середню;

36-40 балів – висока самооефективність [6].

На останньому, шостому етапі дослідження, відбувалося визначення зв'язку між рівнем тривожності досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу та показниками їх самооцінки, соціальної підтримки та рівня сприйнятого стресу. Для виконання зазначеного завдання, ми використали метод математичної статистики – метод рангової кореляції Спірмена. «Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – це непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними; названий на честь Чарльза Спірмена. Він оцінює наскільки добре можна описати відношення між двома змінними за допомогою монотонної функції» [31, с. 44]. Розрахунки, за допомогою методу рангової кореляції Спірмена відбувалися у програмі SPSS Statistics 23.0.

Таким чином, емпіричне дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу передбачало наявність 5 етапів, які реалізовувалися в очній формі протягом одного тижня з респондентами.

Отже, авторське емпіричне дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу відбувалося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяло участь 50 респондентів, віком 18-22 роки. Дослідження передбачало наявність 5 етапів, на яких виконувалися певні завдання, за допомогою методичного інструментарію. До

останнього увійшли такі методики та методи як: «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI, особистісна тривожність), «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева), «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS), «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10), «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема. та метод рангової кореляції Спірмена.

2.2. Результати дослідження: рівень тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу, та взаємозв'язки з психологічними чинниками (самооцінкою, соціальною підтримкою, самоефективністю та рівнем стресу)

Здійснено аналіз результатів нашого емпіричного дослідження. Вони нададуть нам змогу зробити висновок щодо рівня тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу, та наявні його взаємозв'язки з психологічними чинниками (самооцінкою, соціальною підтримкою, самоефективністю, рівнем стресу).

Для початку, звернемо увагу на результати респондентів щодо рівнів їх ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності Спілбергера» (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Результати респондентів за методикою «Шкала тривожності Спілбергера»

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
ситуативна тривожність	47,0	9,7,
особистісна тривожність	37,0	13,0

З таблиці 2.1. бачимо, що середнє значення досліджуваних студентів, які поєднують навчання і роботу, за шкалою методики «Шкала тривожності Спілбергера» «ситуативна тривожність» складає – 47,0 (+9,7). Це вказує на високі показники зазначеного виду тривожності, зокрема, на те, що наразі респонденти знаходяться у життєвої ситуації, яка викликає у них тривожні прояви. Щодо шкали окресленої методики «особистісна тривожність», спостерігаємо, що досліджуваними здобувачами вищої психологічної освіти, які мають змогу поєднувати навчання і роботу, було отримане середнє значення за групою – 37,0 (+13,0). Це вказує на помірний рівень їх особистісної тривожності. Остання є якістю особистості, яка характеризується схильністю люди до переживання тривожності. Унаочнимо результати досліджуваних студентів, які поєднують навчання і роботу, у формі діаграми щодо рівнів їх ситуативної тривожності (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Рівні ситуативної тривожності студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу

На рис. 2.1. можемо побачити, що переважна більшість студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу мають високий рівень ситуативної тривожності (60%). Помірний її рівень

зустрічається у 40% респондентів. Низькі показники ситуативної тривожності серед досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які мають змогу поєднувати навчання і роботу не зустрічаються (0%).

Візуалізуємо отримані результати досліджуваних студентів, які поєднують навчання і роботу, у формі діаграми щодо рівнів їх особистісної тривожності (рис. 2.2).

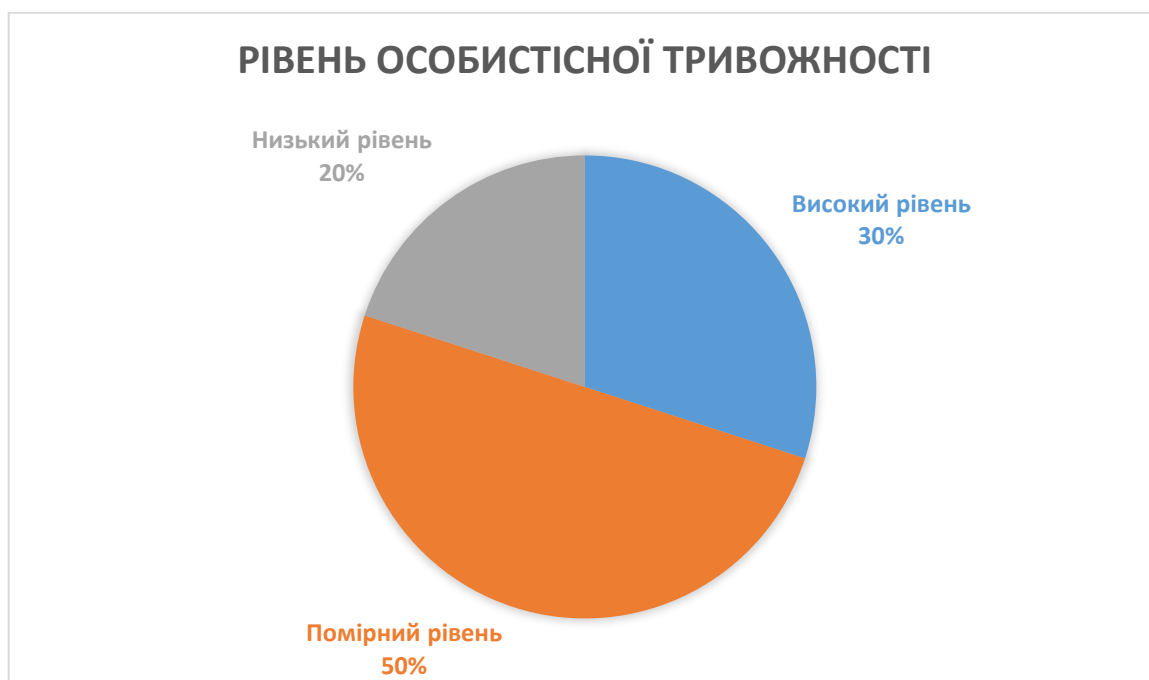


Рис. 2.2. Рівні особистісної тривожності студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу

На рис. 2.2. спостерігаємо, що у більшості студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу відмічається помірний рівень особистісної тривожності (50%). У 30% досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які мають змогу поєднувати навчання і роботу, наявний помірний рівень особистісної тривожності. Найменша тенденція спостерігається до низьких показників зазначеного виду тривожності (20%). Отже, можемо побачити, що серед досліджуваних студентів, які поєднують навчання і роботу, наявна тенденція до переважання високого рівня ситуативної тривожності (60%) та помірного рівня особистісної тривожності (50%). Припускаємо, що тривожність здобувачів вищої психологічної освіти, які взяли

участь у нашому дослідженні виникає саме через факт поєднання навчання та роботи, що й викликає стресову ситуацію, яка призводить до ситуативної тривожності.

Здійснено аналіз результатів респондентів щодо стану їх самооцінки за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева) (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати респондентів за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки»

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
самооцінка	+2	+3,6

З таблиці 2.2. спостерігаємо, що середнє значення за групою за шкалою методики «Визначення рівня своєї самооцінки» «самооцінка» студентів, які поєднують навчання і роботу складає – +2 (+-+3,6). Зазначений показник належить до адекватної самооцінки. Унаочнено отримані результати, використовуючи діаграму (рис. 2.3).

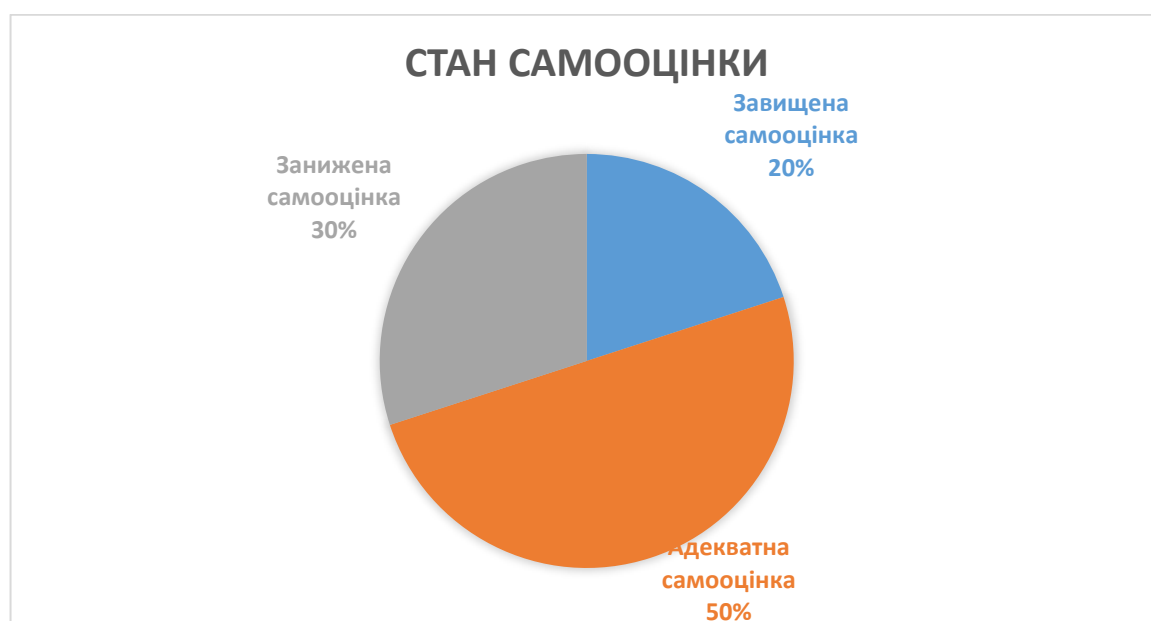


Рис. 2.3. Стан самооцінки студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу

На рис. 2.3. можемо побачити, що переважна більшість студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу мають адекватну самооцінку (50%). Тобто вони коректно оцінюють себе, свої можливості та перспективи. 30% респондентів мають занижену самооцінку. Це вказує на те, що вони надають досить низку оцінку собі та своїм можливостям. Найменша тенденція серед досліджуваної студентської молоді, яка має змогу поєднувати навчання і роботу спостерігається до завищеної самооцінки, яка характеризується переоцінюванням власної особистості, своїх якостей та можливостей.

Таким чином, побачили, що серед досліджуваних студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу переважає адекватний стан самооцінки (50%).

Переглянемо отримані результати респондентів щодо рівнів соціальної підтримки у різних напрямках (сім'я, друзі, інші значимі люди, загальний бал) за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати респондентів за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS)

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
соціальна підтримка / сім'я	11,0	3,03
соціальна підтримка/друзі	13,7	5,1
соціальна підтримка/інші значимі люди	13,6	6,8

Продовження таблиці 2.3

загальний бал за соціальною підтримкою	38,3	13,4
--	------	------

За таблицею 2.3., досліджуваними студентами, які поєднують навчання і роботу були отримані наступні результати за шкалами методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS): «соціальна підтримка / сім'я» (11,0; +3,03); «соціальна підтримка/друзі» (13,7; +5,1); «соціальна підтримка/інші значимі люди» (13,6; +6,8) та «загальний бал за соціальною підтримкою» (38,3; +13,4). Отриманий середній показник за шкалою «соціальна підтримка / сім'я» відповідає низькому рівню. Щодо шкали «соціальна підтримка/друзі», він вказує на помірний рівень. Водночас отриманий середній показник «соціальна підтримка/інші значимі люди» за шкалою також відповідає помірному рівню. Щодо загального рівня соціальної підтримки респондентів, його середній груповий показник вказує на помірний рівень. Візуалізуємо отримані результати досліджуваних студентів за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS), скориставшись гістограмою (рис. 2.4).

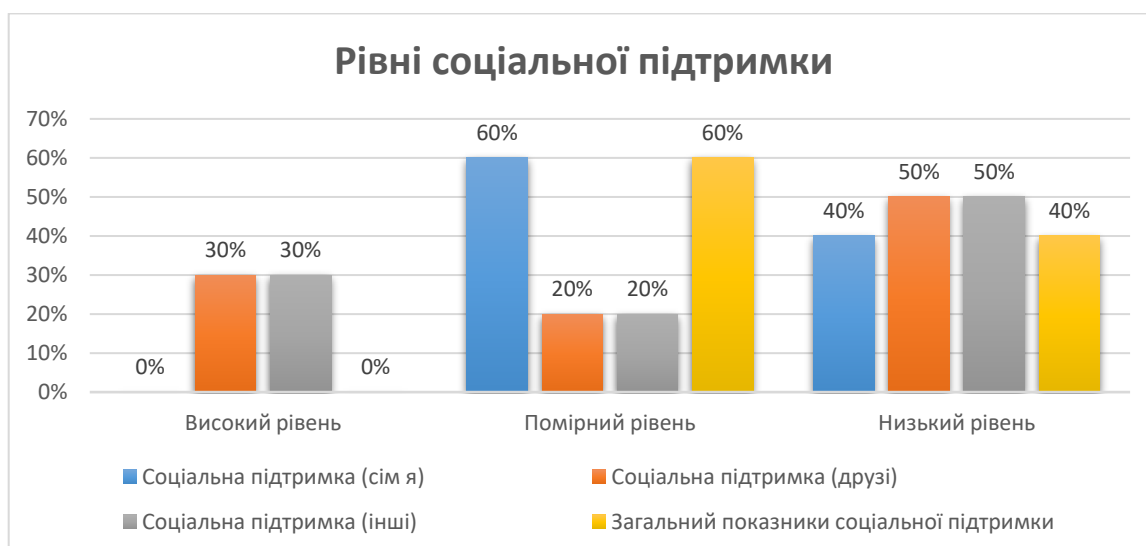


Рис. 2.4. Рівні та напрямки соціальної підтримки (сім'я, друзі, інші значимі люди, загальний показник) студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу

За рис. 2.4 спостерігаємо, що переважна більшість досліджуваних студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу мають помірний рівень соціальної підтримки від сім'ї (60%). 40% респондентів мають низькі показники соціальної підтримки у зазначеному напрямку. Високий рівень соціальної підтримки від сім'ї є відсутній у досліджуваних студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу. Щодо соціальної підтримки друзів, у досліджуваній студентській молоді наявна тенденція до переважання низького рівня (50%). Високий рівень соціальної підтримки від друзів відмічається у 30% респондентів. Помірні показники зазначеного виду соціальної підтримки спостерігаються у 20% досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які мають змогу поєднувати навчання і роботу. Водночас можемо побачити, що переважна більшість студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу та взяли участь у нашому дослідженні характеризується низьким рівнем соціальної підтримки від значимих для них людей (50%). 30% респондентів мають високі показники зазначеного виду підтримки. Найменша тенденція спостерігається до помірного рівня соціальної підтримки від значимих людей (20%). Що стосується загального показника соціальної підтримки здобувачів вищої психологічної освіти, які мають змогу поєднувати навчання і роботу та взяли участь у нашому дослідженні, можемо побачити, що серед них відмічається переважання помірного рівня (60%). 40% респондентів мають низькі показники загальної соціальної підтримки. Високі її показники серед досліджуваних студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка» – відсутні (0%).

Отже, можемо спостерігати, що переважна більшість досліджуваних студентів, які поєднують навчання і роботу мають помірні показники соціальної підтримки у напрямку сім'ї (60%), та помірний рівень загальної соціальної підтримки (60%). Також серед респондентів відмічається тенденція до переважання низького рівня соціальної підтримки у напрямку друзів (50%) та інших значимих людей (50%). Отже, можемо припустити, що ситуативна

тривожність здобувачів вищої психологічної освіти, які мають змогу поєднувати навчання і роботу, може виникати через брак соціальної підтримки.

Таблиця 2.4

Результати респондентів за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10)

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
сприйнятий стрес	30,5	5,9

З таблиці 2.4 можемо побачити, що середнє значення за групою досліджуваних студентів, які поєднують навчання і роботу за шкалою «сприйнятий стрес» методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10)) складає – 30,5 (+5,9). Це відповідає сильно сприйнятому стресу, його високому рівню. Унаочнено отримані результати респондентів за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10)), за допомогою діаграми (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Рівні сприйнятого стресу студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу

На рис. 2.5 бачимо, що переважна більшість студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу мають високий рівень сприйнятого стресу (60%). У 40% респондентів наявні помірні показники окресленого виду стресу. Низький рівень сприйнятого стресу є відсутнім серед здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу та взяли участь у нашому дослідженні (0%).

Таким чином, робимо висновок, що більшість студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу мають високий рівень сприйнятого стресу (60%). Припускаємо, що їх ситуативна тривожність безпосередньо пов'язана зі значним стресом, який вони переживають.

Перейдемо до розгляду результатів респондентів за методикою «Шкала загальної самоофективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Результати респондентів за методикою «Шкала загальної самоофективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
загальна самоофективність	18,0	2,5

За таблицею 2.5, середнє значення за групою досліджуваних студентів-психологів, які поєднують навчання і роботу за шкалою «загальна самоофективність» методики «Шкала загальної самоофективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема складає – 18,0 (+/-), що вказує на низьку самоофективність. Візуалізуємо отримані результати досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу, за допомогою діаграми (рис. 2.6).

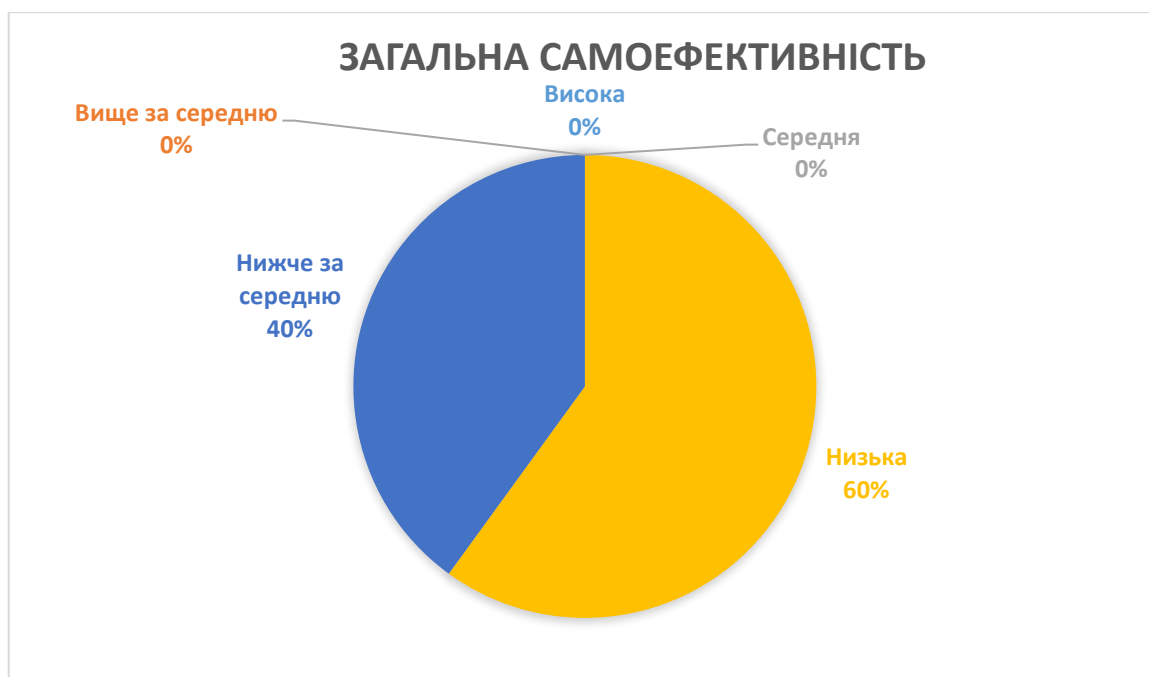


Рис. 2.6. Рівні загальної самоєфективності студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу

За рис. 2.6 можемо спостерігати, що більшість досліджуваних здобувачів вищої психологічної освіти Національного університету «Запорізька політехніка», які поєднують навчання і роботу характеризується низькою самоєфективністю (60%). 40% респондентів мають загальну самоєфективність нижчу за середню. Висока (0%), середня (0%) та самоєфективність, яка є нижча за середню (0%) – відсутні серед досліджуваної групи студентів-психологів, які поєднують навчання і роботу.

У контексті мети нашого емпіричного дослідження, а саме визначення психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу, важливо детально ознайомитися з наявними кореляційними зв'язками тривожності здобувачів вищої освіти з показниками їх самооцінки, соціальної підтримки, сприйнятого стресу та загальної самоєфективності за методом рангової кореляції Спірмена (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу з показниками їх самооцінки, соціальної підтримки, самоефективності та сприйнятого стресу, загальної самоефективності за методом рангової кореляції Спірмена

Вид тривожності респондентів	Самооцінка	Соціальна підтримка / сім'я	Соціальна підтримка/друзі	Соціальна підтримка/інші значимі люди	Загальний бал за соціальною підтримкою	Сприйнятий стрес	Загальна самоефективність
ситуатив на тривожні сть	- 0,704* * 0,000	- 0,749* * 0,000	-0,747** 0,000	-0,896** 0,000	-0,896** 0,000	0,817** 0,000	0,816** 0,000
особистіс на тривожні сть	- 0,869* * 0,000	- 0,816* * 0,000	-0,556** 0,000	-0,704** 0,000	-0,716** 0,000	- 0,593** 0,000	0,592** 0,000

З таблиці 2.6. бачимо, що наявні сильні зворотні кореляційні зв'язки ситуативної тривожності досліджуваних студентів-психологів Національного університету «Запорізька політехніка» з такими показниками як: самооцінка ($p=0,000$), соціальна підтримка / сім'я ($p=0,000$), соціальна підтримка/друзі ($p=0,000$) соціальна підтримка/інші значимі люди ($p=0,000$) та загальний бал за соціальною підтримкою ($p=0,000$). Усе це вказує на те, що чим нижчими є показники самооцінки та соціальної підтримки у респондентів, тим вищим рівнем характеризується їх ситуативна тривожність. Водночас існує сильний, значимий, прямий кореляційний зв'язок ситуативної тривожності здобувачів вищої психологічної освіти, які поєднують навчання і роботу з показником «сприйнятий

стрес» ($p=0,000$). Тобто високий рівень стресу безпосередньо впливає на збільшення показників ситуативної тривожності студентів, які одночасно здобувають вищу освіту та працюють. Також був знайдена сильна кореляція ситуативної тривожності з показником «загальна самоефективність» ($p=0,000$). Це може вказувати на те, що низька самоефективність може викликати у здобувачів вищої освіти, які поєднують навчання та роботу, ситуативну тривожність. Щодо особистісної тривожності респондентів, наявними є такі її сильні зворотні кореляційні зв'язки з наступними показниками: самооцінка ($p=0,000$), соціальна підтримка / сім'я ($p=0,000$), соціальна підтримка/друзі ($p=0,000$) соціальна підтримка/інші значимі люди ($p=0,000$), загальний бал за соціальною підтримкою ($p=0,000$) та сприйнятий стрес ($p=0,000$). Усе це вказує на те, що високі показники особистісної тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу зумовлені низькими показниками самооцінки, соціальної підтримки (сім'ї, друзів, інших значимих людей тощо) та не залежать від рівня пережитого стресу. Знайдений зворотний кореляційний зв'язок особистісної тривожності з показником «загальна самоефективність» ($p=0,000$).

Отже, за результатами власного емпіричного дослідження, ми дійшли висновку, що до психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу належать такі як: низька самооцінка, низький рівень соціальної підтримки, високий рівень сприйнятого стресу та низька загальна самоефективність.

2.3. Пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність

Визначивши, за результатами емпіричного дослідження, що студенти, які поєднують навчання і роботу схильні до високих показників тривожності, нами було вирішено розробити пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності у зазначеної категорії студентів. Розглянемо їх детальніше.

Як було практично виявлено, одним з психологічних чинників тривожності здобувачів вищої освіти, які мають можливість поєднувати навчання і роботу, є стрес. Тому, вважаємо за потрібне реалізовувати роботу з профілактики та корекції останнього. Серед доступних та найбільш ефективних засобів для виконання цього завдання можна вважати – антистресорне харчування (шоколад, твердий сир, банани, вівсянка, лосось, перець чилі, насіння соняшника). Зазначений вид харчування має змогу посилювати вироблення гормону щастя серотоніну [19].

Окремо до оптимальних методів та засобів профілактики та корекції тривожності можна вважати такі як:

1) фітотерапія (використання кави, екстракту валеріани та квітів ромашки заспокоює нервову систему);

2) музикотерапія (позитивно впливає на емоційний стан, нервову систему, регулюючи серцевий ритм і рівень кортизолу);

3) фізична активність та йога (знижують рівень тривоги завдяки впливу на серотонінові рецептори);

4) гумористична терапія (сміхотерапія, клоунада підвищують рівень ендорфінів та покращують роботу імунної системи) [23];

5) аутогенне тренування (оптимізація та нормалізація рівня емоційного збудження та гальмування);

6) арттерапія (удосконалення когнітивних функцій організму, підвищення самооцінки, профілактика, корекція тривожних проявів);

7) гігієнічна ранкова гімнастика (покращення рівня мислення, пам'яті, уваги, формування позитивного емоційного фону);

8) дихальна гімнастика (стимуляція парасимпатичної або симпатичної нервової системи, зменшення тенденції до депресивних та тривожних станів) [10];

9) психологічний тренінг з елементами фізичної активності (рухові ігри (також ігри на свіжому повітрі), змагання, вправи) [4];

10) когнітивно-поведінкова терапія (для профілактики та лікування тривожних розладів) [38].

Вважаємо за потрібне акцентувати увагу на зручності та дієвості використання такого методу для зниження тривожності, зокрема, студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність як арттерапія. Останню С. Замахіна характеризує як сукупність методів психологічної допомоги, які ґрунтуються на самовираженні у процесі творчості – танці, малюнку, співу, складання віршів, казок тощо. Арттерапія – це метод зцілення за допомогою творчого самовираження. Для зниження тривожних проявів у здобувачів вищої освіти, які мають змогу поєднувати навчання і роботу радимо використовувати наступні арттерапевтичні техніки:

1) фототерапія (використання фотографії як засобу комунікації в рамках цілеспрямованого процесу психологічного консультування та психотерапії з метою допомоги клієнту в подоланні психологічних труднощів);

2) драматерапія (терапевтичний потенціал театрального мистецтва);

3) бібліотерапія (терапія, під час читання книг);

4) музикотерапія (терапевтичний потенціал музики);

5) ізотерапія (терапія під час малювання) [15];

6) ігрова терапія (надання терапевтичного ефекту, під час гри);

7) пісочна терапія (терапія, під час взаємодії з піском);

8) маскотерапія (робота з масками, яка спрямована на покращення психологічного стану особистості);

9) глинотерапія (терапія, під час роботи з глиною) [14].

Важливо підкреслити, що тривожність студентів, які одночасно здобувають вищу освіту та працюють, має зменшити свої прояви, якщо техніки арттерапії будуть впроваджуватися не рідше за 1 раз на тиждень [10].

Також варто виокремити такий ефективний метод корекції тривожності як когнітивно-поведінкова терапія. Вона покликана змінити автоматичні думки та глибинні переконання, які внаслідок наявного життєвого досвіду стали звичними та погано впливають на емоційний стан особистості й, відповідно, на перебіг її життя в цілому. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на роботу з когнітивними спотвореннями, які наявні в особистості (перебільшення, внутрішні

деструктивні діалоги, нав'язливі думки, чорно-біле мислення та ін.). Зміну поведінки особливості та зниження тенденції у неї до негативних думок, зокрема, тривожного характеру, будуть зумовлювати впровадження вправ та технік когнітивно-поведінкової терапії. Мова йде про такі як: вправи для декатастрофізації, ведення щоденника (щоденник вдячності; записи ситуацій, які спричинили тривожність; відстеження нав'язливих думок і їх виписування в щоденник), техніка експозиції тощо. Робота у напрямку когнітивно-поведінкової терапії з метою корекції тривожних проявів може тривати від 2-3 місяців та декілька років [15].

Окремо важливо звернути увагу, що для зменшення тривожності та її профілактики студентам, які поєднують навчання і роботу, необхідно повсякденно включати фізичну активність у своє життя (гігієнічна ранкова гімнастика, спортивні ігри, пробіжки, прогулянки тощо). Регулярні заняття спортом або фізичними вправами сприяють підвищенню рівня ендорфінів у крові, стимулюють роботу нервової системи та сприяють покращенню якості сну. Крім того, фізична активність допомагає відволіктися від негативних думок та емоцій, що також сприяє зниженню тривожності [14].

Крім фізичної активності, здобувачам вищої освіти, які мають змогу поєднувати навчання та трудову діяльність, можна використовувати дихальну гімнастику з метою зняття напруження та корекції тривожних проявів. Доцільною вважаємо наступну вправу: зробіть вдих і затримайте дихання на 20 секунд. Видих має бути у два рази довший, ніж вдих. Повтор 5-10 разів. Або треба дихати згідно з усім відомим правилом квадрату [19].

Варто звернути увагу, що дихальна гімнастика для надання кращого ефекту у роботі зі зменшення показників тривожності, має бути присутньою регулярно у житті студентів, які поєднують навчання і роботу. Мова йде про заняття з елементами дихальної гімнастики, які проводяться 3-6 разів на тиждень [10].

Щодо аутогенного тренування, для досягнення потрібної мети, а саме: зменшення тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу, його

необхідно впроваджувати у своє життя регулярно, не рідше за 4 рази на тиждень [9].

Також ефективними у боротьбі з тривожними проявами вважають заняття з нервово-м'язової релаксації. Метод нервово-м'язової релаксації передбачає досягнення стану релаксації через чергування сильного напруження і швидкого розслаблення м'язів. Окреслений метод корекції тривожності має впроваджуватися не рідше ніж 1 раз на тиждень для отримання необхідного позитивного результату [10].

Дотримуємося думки Є. Неведомської щодо того, що профілактика проявів тривожності студентів має здійснюватися й безпосередньо у стінах закладу вищої освіти. Досить цікавими та корисними вважаємо рекомендації викладачам щодо оптимізації рівня тривожності студентів:

«1. Враховуючи тип темпераменту кожного студента, передбачити його ймовірний рівень особистісної тривожності.

2. Істотно знизити тривожність студента, забезпечивши реальний успіх у будь-якій його діяльності. Для цього менше критикувати і більше підбадьорювати, причому не порівнювати з іншими, а тільки із самим собою, оцінюючи поліпшення результатів.

3. Не фіксувати увагу на невдачах студента, які можуть супроводжувати його навчально-пізнавальну діяльність, а відзначати найменший успіх.

4. Створити довірчий контакт і теплі емоційні стосунки з кожним студентом.

5. Необхідно вивчати систему особистих відносин студента в групі, для того, щоб цілеспрямовано формувати ці відносини, для створення сприятливого емоційного клімату в колективі.

6. Не залишати без уваги жодного студента. Слід виявити і розвинути в кожному з них позитивні якості, підняти занижену самооцінку, рівень домагань, щоб поліпшити їхнє положення в системі міжособистісних взаємин. Мотивувати таких студентів на успіх, включаючи у суспільне життя» [30, с. 136].

Окремо можемо зазначити, що впровадження фізичної активності у життя здобувачів вищої освіти в умовах освітнього закладу може здійснювати

профілактику їхньої тривожності. Досить важливо регулярно пропонувати студентам різноманітні рухливі заходи та фізичні вправи. Спортивне життя здобувачів освіти буде зумовлювати покращення не тільки стану їх фізичного здоров'я, але й буде здійснювати стабілізацію стану їх психіки. Додатково усе це буде позитивно впливати на навчальну успішність здобувачів вищої освіти, які мають змогу поєднувати навчальну та трудову діяльність [4].

Також радимо звернути увагу на виділені І. Хозраткуловою основні шляхи, які спрямовані на корекцію тривожної поведінки. Мова йде про наступні:

- 1) запобігати чи знизити інтенсивність факторів, які зумовлюють виникнення афективних тривожних станів;

- 2) впроваджувати у життя мистецтво як засіб попередження та боротьби з тривожністю;

- 3) опановувати альтернативно-адаптивні техніки розвитку емоційного інтелекту;

- 4) підтримувати різноманітні дієві, інноваційні форми нової стратегії впливу на психоемоційний стан з метою здійснення профілактики тривожності [47].

Таким чином, враховуючи усю вищезазначену інформацію, можемо виокремити наступні пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність:

- 1) збільшити рівень фізичної активності у житті (регулярний спорт, фізичні вправи, рухові ігри, йога тощо);

- 2) налагодити стан харчування та вживати продукти та трави, які містять «антистресовий» хімічний склад (шоколад, твердий сир, банани, вівсянка, лосось, перець чилі, насіння соняшника) та мають заспокійливий ефект (екстракт валеріани та квіти ромашки);

- 3) використовувати засоби мистецтва (арттерапію) як метод зменшення показників тривожності (фототерапія, драматерапія, бібліотерапія, музикотерапія, ізотерапія, ігрова терапія, пісочна терапія, маскотерапія, глинотерапія та ін.);

4) впроваджувати психологічні методи та техніки, які спрямовані на стабілізацію психологічного стану особистості (когнітивно-поведінкова терапія, психологічний тренінг тощо);

5) налагодити зв'язок психологічного стану та тіла, за допомогою аутогенних тренувань та дихальної гімнастики.

Від себе можемо додати, що у роботі зі зниження показників тривожності здобувачів освіти, які одночасно здобувають вищу освіту та виконують трудову діяльність в окремому професійному напрямку, можна радити наступне:

1) знайти окреме хобі, яке буде відволікати від буденності навчальної та трудової діяльності;

2) спілкуватися з рідними, друзями, проводити час разом у позитивній атмосфері;

3) знаходитися більше часу на природі, свіжому повітрі.

Вважаємо, що наші пропозиції нададуть позитивний ефект на показники тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу, зменшать їх.

Висновки до розділу 2

Авторське емпіричне дослідження психологічних чинників тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу було проведено на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 50 респондентів, які здобувають вищу психологічну освіту в окресленому освітньому закладі та паралельно виконують трудову діяльність в окремому професійному напрямку. Середній вік досліджуваної студентської молоді межує між 18 та 22 років.

За результатами емпіричного дослідження, було виявлено, що у досліджуваної студентської молоді, яка поєднує навчання і роботу, переважають: високий рівень ситуативної тривожності (60%), помірний рівень особистісної тривожності (50%), адекватна самооцінка (50%), помірні показники соціальної підтримки у напрямку сім'ї (60%), помірний рівень загальної соціальної підтримки (60%), низький рівень соціальної підтримки у напрямку друзів (50%) й інших

значимих людей (50%), високий рівень сприйнятого стресу (60%) та низька загальна самоефективність (60%).

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що до психологічних чинників тривожності у та студентів, які поєднують навчання і роботу належать такі як: низька самооцінка, низький рівень соціальної підтримки та високий рівень сприйнятого стресу, низька самоефективність. На це вказують наявні сильні кореляційні зв'язки ситуативної та особистісної тривожності особистості з ними ($p=0,000$).

Були надані пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність. Ними можуть користуватися здобувачі вищої освіти, які поєднують навчальну і трудову діяльність, з метою отримання психологічної підтримки та зниження показників тривожності.

ВИСНОВКИ

У роботі теоретично та практично досліджені психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу.

Був здійснений аналіз наукової психологічної літератури щодо підходів до визначення та класифікацій феномену тривожності особистості. Під тривожністю вбачаємо негативний емоційний стан особистості, який може мати ситуативний або стійкий характер та проявляється у надмірній напрузі та хвилюванні через очікування негативних наслідків окремої події. Вона може бути первинною (базовою, вітальною), сигнальною (вторинною); реалістичною (нормальною), невротичною, моральною; ситуативною, особистісною; учбовою (шкільною), тривожністю самооцінки, міжособистісною (соціальною); конструктивною та деструктивною. Тривожність може виникати через внутрішні (низька самооцінка, внутрішньо-особистісний конфлікт, низький рівень соціальної адаптивності, ненадійні типи прив'язаності, соматичні захворювання) та зовнішні (міжособистісні конфлікти, неприємні, небезпечні ситуації і події у житті та ін.) чинники. Симптоматика тривожності виявляється у симптомах психологічного (страх, напруженість, нервовість, занепокоєння та ін.), фізіологічного (підвищення показників серцебиття і пульсу, депривації сну, нудота, пітливість, слабкість тощо) та поведінкового (нездатність приймати рішення, пасивність, зволікання, ухилення від справи, соціальна ізоляція тощо) характеру.

Були розкриті особливості прояву тривожності у студентському віці. Студентський вік (18-25 років) є сенситивним періодом для тривожності. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що серед сучасних здобувачів вищої освіти наявна тенденція до ситуативної, особистісної, соціальної та невротичної тривожності. Окреслена тенденція зумовлена віковими (вікові новоутворення), індивідуально-психологічними (саморефлексія, відповідальність, самовизначення, плани на майбутнє) та соціальними (нові соціальні ролі та новий

соціальний колектив, інтенсивна навчальна та професійна діяльність) особливостями особистості зазначеного віку.

Були схарактеризовані психологічні чинники тривожності: самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу. Виявлено, що низький рівень самооцінки провокує появу високих показників тривожності, водночас нормальний та високий рівень самооцінки зумовлює нормотипові чи низькі показники прояву зазначеного феномену. Характер соціальної взаємодії з оточуючими, наявність чи відсутність соціальної підтримки також надає вагомий вплив на показники тривожності особистості. Відсутність соціальної підтримки породжує невпевненість людини у собі та замкнутість, погіршує емоційний стан та викликає інтенсивні тривожні прояви. Щодо впливу стресу на появу тривожності в особистості, встановлено, що тривожність є супроводжуваним симптомом переживання стресу. Стресові події можуть стати чинником появи у людини ситуативної тривожності. Натомість регулярний характер стресового впливу має змогу сформувати особистісну тривожність.

Нами були емпірично досліджені психологічні чинники тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу (самооцінка, соціальна підтримка, самоефективність та рівень стресу). Емпіричне дослідження було проведено на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 50 респондентів, які здобувають вищу психологічну освіту в окресленому освітньому закладі та паралельно виконують трудову діяльність в окремому професійному напрямку. Середній вік досліджуваної студентської молоді межує між 18 та 22 років. За результатами емпіричного дослідження, було виявлено, що у досліджуваної студентської молоді, яка поєднує навчання і роботу, переважають: високий рівень ситуативної тривожності (60%), помірний рівень особистісної тривожності (50%), адекватна самооцінка (50%), помірні показники соціальної підтримки у напрямку сім'ї (60%), помірний рівень загальної соціальної підтримки (60%), низький рівень соціальної підтримки у напрямку друзів (50%) й інших значимих людей (50%), високий рівень сприйнятого стресу (60%) та низька загальна самоефективність (60%). Були знайдені сильні прямі та зворотні

кореляційні зв'язки ситуативної та особистісної тривожності респондентів з рівнями їх самооцінки ($p=0,000$), соціальної підтримки з боку сім'ї ($p=0,000$), соціальної підтримки з боку друзів ($p=0,000$) соціальної підтримки з боку інших значимих людей ($p=0,000$), загальної соціальної підтримки ($p=0,000$), сприйнятого стресу ($p=0,000$), загальної самоефективності ($p=0,000$) Усе це вказує на те, що високі показники особистісної тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу зумовлені низькими показниками самооцінки, соціальної підтримки (сім'ї, друзів, інших значимих людей тощо) та не залежать від рівня пережитого стресу. Тобто, вони є їх безпосередніми психологічними чинниками. Таким чином, вважаємо гіпотезу нашого дослідження повністю підтвердженою, бо рівень тривожності у студентів, які поєднують навчання і роботу, має зв'язок з показниками їх самооцінки, соціальної підтримки та стресу.

Були надані пропозиції щодо психологічної підтримки та зниження тривожності студентів, які поєднують навчальну і трудову діяльність. Мова йде про такі як:

1) збільшити рівень фізичної активності у житті (регулярний спорт, фізичні вправи, рухові ігри, йога тощо);

2) налагодити стан харчування та вживати продукти та трави, які містять «антистресовий» хімічний склад (шоколад, твердий сир, банани, вівсянка, лосось, перець чилі, насіння соняшника) та мають заспокійливий ефект (екстракт валеріани та квіти ромашки);

3) використовувати засоби мистецтва (арттерапію) як метод зменшення показників тривожності (фототерапія, драматерапія, бібліотерапія, музикотерапія, ізотерапія, ігрова терапія, пісочна терапія, маскотерапія, глинотерапія та ін.);

4) впроваджувати психологічні методи та техніки, які спрямовані на стабілізацію психологічного стану особистості (когнітивно-поведінкова терапія, психологічний тренінг тощо);

5) налагодити зв'язок психологічного стану та тіла, за допомогою аутогенних тренувань та дихальної гімнастики;

6) знайти окреме хобі, яке буде відволікати від буденності навчальної та трудової діяльності;

7) спілкуватися з рідними, друзями, проводити час разом у позитивній атмосфері;

8) знаходитися більше часу на природі, свіжому повітрі.

Окреслені вище пропозиції можуть бути практично використані студентами, які поєднують навчання і роботу та мають підвищені показники тривожності з метою отримання психологічної підтримки та зниження показників тривожних проявів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 10. С. 3–11.
2. Берегова Н., Шеремет А., Солодовник Г. Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в студентській молоді. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2024. № 1. С. 230–238.
3. Білозерська С., Кізло Н. Фізична культура як засіб оптимізації рівня шкільної тривожності у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 6. С. 24–28.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 82–86.
5. Бойко О. П. Сутність самооцінки. *Світ наукових досліджень* : матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової Інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 20-21 листопада 2024 р.). Тернопіль : ФОП Шпак В. Б. 2024. № 35. С. 143–144.
6. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 242 с.
7. Внотченко Н. М. Тривожність як чинник негативного впливу на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1758/%D0%92%D0%BD%D0%BE%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9C._%D0%A8%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%BD%20%D0%9E.%D0%9C..pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 12.09.2025).
8. Войтенко А. О., Чебакова Ю. Г. Психологічний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості. *Наукова школа академіка І. А. Зязюна у працях його соратників та учнів* : матеріали IX науково-практичної конференції (м. Харків, 22-23 травня 2025 р.). Харків : НТУ «ХПІ», 2025. С. 122–124.

9. Волошко Г. Психологічні чинники розвитку тривожності у юнацькому віці. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : збірник наукових матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 23 листопада 2023 р.). Полтава, 2023. С. 70–72.

10. Воропаєв Д. С. Практичні заходи щодо оптимізації психофізіологічного стану підлітків. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління* : матеріали Міжнародного симпозіуму : зб. наук. праць. Київ, 2016. Вип. 1. С. 85–88.

11. Галієва О. М. Особливості прояву ситуативної тривожності студентів. *Політологія, філософія, соціологія, психологія: контури міждисциплінарного перетину* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 11-12 листопада 2016 р.). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2016. С. 78–81.

12. Деркач А. О., Ковчина І. М. Самооцінка як чинник формування професійного «Я-образу». *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи* : збірник наукових праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Житомир, 3 квітня 2025 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2025. С. 200–203.

13. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник* : зб. наук. праць. Київ : Видавництво КІБіТ, 2018. Вип. 3. С. 13–18.

14. Задорожний К. М. Біологія і екологія : навч. посіб. Харків : Ранок, 2019. 354 с.

15. Замахіна С. Використання у професійній діяльності психологів методик подолання тривожності у підлітків в контексті інноваційних технологій. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. № 86. С. 91–97.

16. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 72–78.

17. Ігумнова О., Гаврилюк Ю. Дослідження проявів тривожних станів студентів-психологів. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2024. № 1. С. 6–15.

18. Кодикова П. В. Рівень тривоги людей під час воєнного стану. *Молодіжний соціологічний форум НТУ «ХПІ»* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів (м. Харків, 17 травня 2024 р.). Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 38–42.

19. Коц С. М., Коц В. П., Коц В. В. До питання збереження психічного здоров'я. *Innovative scientific research: theory and practice* : the 10th International scientific and practical conference (Stockholm, Sweden, November 21-24, 2023) Stockholm : International Science Group, 2023. С. 238–242.

20. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. *Психологічні перспективи*. 2017. № 29. С. 114–124.

21. Крижка А. Тривога та тривожність у студентському віці. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 23-24 травня 2024 р.). Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 23–26.

22. Кузик В. П., Кузик М. О. Психологічні чинники особистісної тривожності підлітків. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1027/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2018%20%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%B4%D1%84%202-97-99.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 18.09.2025).

23. Луценко Р. В., Штробля А. Л., Вашкеба-Бітлер Е. М., Сидоренко А. Г., Гришко Ю. М., Луценко О. А. Доповнення до лікування тривожних розладів: інтеграція традиційних і немедикаментозних підходів. *Одеський медичний журнал*. 2025. № 3. С. 61–66.

24. Мартиненко С. М., Дроботько І. Д. Прояв тривожності як основного психічного стану дітей і підлітків у період війни в Україні. *Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Чернігів, 22 березня 2023 р.). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 194–196.

25. Медуха Т. С. Тривожність як чинник виникнення депресії. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/16289/1/zbirnik_2_76-191-192.pdf (дата звернення: 12.09.2025).

26. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ. 2023. 12 с.

27. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою). URL: <https://www.zpl.zt.ua/wp-content/uploads/2024/03/vyznachennya-rivnya-svoyeyi-samootsinky-h.m.-kazantsevoyu.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).

28. Методика Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна. URL: <https://www.scribd.com/document/853112208/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0-%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80%D0%B0-%D0%A5%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B0> (дата звернення: 05.09.2025).

29. Михайлішин У. Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Psychology Scientists and Methods of Using Modern Technologies*. 2023. № 1. С. 390–393.

30. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С. 131–144.

31. Остапенко Р. І. Математичні основи психології : навч. посіб. Вінниця : Перспектива, 2020. 76 с.

32. Панасенко Я. В., Гура Т. В. Особливості рівня тривожності та типів поведінки в конфлікті у студентському середовищі. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/23a5d31a-39b4-49b1-8d95-231b704fe3f0/content> (дата звернення: 15.09.2025).

33. Петрова О. Самооцінка в структурі цілісної особистості. *Modern problems of science, education and society: the 4th International scientific and practical conference*, Kyiv, Ukraine, June 19-21, 2023. Kyiv : SPC «Sciconf.com.ua», 2023. С. 576–580.

34. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 70–78.

35. Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 184–193.

36. Пухно С., Коноз К. Тривожність студентів закладу вищої освіти як психологічна проблема. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 25 листопада 2021 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2021. С. 277–280.

37. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. № 18. С. 141–152.

38. Сарницька А. О. Діагностика та корекція проявів тривожних розладів у підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет- конференції (м. Одеса, 19 травня 2023 р.). Одеса, 2023. С. 162–164.

39. Соломахо Е. П., Клімачьова О. В. Стрес й стресостійка поведінка. *Науковий вісник НДУ*. 2018. № 3. С. 32–38.

40. Стуліка О. Б., Неделько П. Е. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11. С. 18–22.

41. Теліщук А. А., Сінельнікова Т. В. Психологія тривожності особистості. *Актуальні проблеми сучасної науки* : матеріали Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Дніпро, 18 січня 2021 р.). Дніпро, 2021. С. 269–274.

42. Томашевська Ю. Б., Бабаян Ю. О. Сімейний вплив у дитинстві як чинник виникнення психічних розладів у дорослому віці. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. Інтернет конф. (м. Одеса, 16 травня 2025 р.). Одеса, 2025. С. 370–373.

43. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

44. Фенина О. Особливості тривожності і страхів у студентської молоді. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали VII Наук.-практ. Інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (м. Луцьк, 14-16 січ. 2021 р.). Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2021. С. 114–117.

45. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. № 8. С. 86–94.

46. Фурман А. М. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності. *Modern science: innovations and prospects* : the 16th International scientific and practical conference (Stockholm, Sweden, December 11-13, 2022). Stockholm : SSPG Publish, Stockholm, 2022. С. 320–327.

47. Хозраткулова І. А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 137–144.

48. Хорунжа О. М., Іващенко А. О. Психодіагностичне вивчення рівня тривожності у дорослих. *Сучасні гуманітарні дискусії*. 2024. № 2. С. 26–31.

49. Швидка А., Онуфрієва Л. А. Психологічні засади стресостійкості та тривожності у юнацькому віці. *Modern problems of science development: scope and causes* : the XV International scientific and practical conference (Bergen, Norway, April 14-16, 2025). Bergen, 2025. С. 147–152.

50. Шиделко А. В. Тривожність у підлітків. *European congress of scientific achievements* : the 5th International scientific and practical conference (Barcelona, Spain, May 20-22, 2024). Barcelona : Barca Academy Publishing, 2024. С. 275–280.

51. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. № 20. С. 195–204.

52. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. 2023. № 16. С. 64–71.

53. Шопша М. М., Бондар І. С. Психологічні особливості тривожності у дорослих людей. *Scientific research: modern challenges and future prospects : the 5th International scientific and practical conference (Munich, Germany, December 16-18, 2024)*. Munich : MDPC Publishing, 2024. С. 511–516.

54. Щукова А. Р. Що таке стрес? URL: <https://www.unief.org/ukraine/stories/what-is-stress> (дата звернення: 18.09.2025).

55. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5. С. 83–89.

56. Kaur G., Singh G., Singh A. Anxiety: An overview. *Pharmaspire*. 2020. № 4. Р. 139–144.

57. PSS – Шкала сприйнятого стресу Короткий довідник із користування. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення: 05.09.2025).

58. Silverman W. K., van Schalkwyk G. What Is Anxiety? *Pediatric Anxiety Disorders*. 2019. № 4. Р. 7–16.

59 Ströhle A., Gensichen J., Domschke K. The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *Dtsch Arztebl Int*. 2018. №115. Р. 611–620.

Додаток А

«Методика визначення рівня тривожності» (шкала тривожності Ч. Спілбергера,
Ю. Ханіна)

Прізвище _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ В ЦЮ ХВИЛИНУ**. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

		Ні, це не так	Мабуть, так	Так	Цілком згоден
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю у напрузі.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я відчуваюся вільно.....	1	2	3	4
6.	Я не в настрої.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4
8.	Я відчуваюся відпочившим.....	1	2	3	4
9.	Я стривожений.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збентежений.....	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруги.....	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний.....	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і відчуваюся ніяково..	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4
21.	Я відчуваю задоволення.....	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююсь.....	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати.....	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.....	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення...	1	2	3	4
26.	Зазвичай я відчуваюся бадьоро.....	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний, зібраний.	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже бентежать мене.....	1	2	3	4
29.	Я надто переживаю через дрібниці.....	1	2	3	4

30.	Я цілком щасливий.....	1	2	3	4
31.	Я все беру надто близько до серця.....	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі.....	1	2	3	4
33.	Зазвичай я відчуваюся у безпеці.....	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій.....	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра.....	1	2	3	4
36.	Я задоволений.....	1	2	3	4
37.	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене.....	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.....	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина.....	1	2	3	4
40.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники РТ (реактивна, ситуативна тривожність) і ОТ (особистісна тривога) підраховуються за формулами

$$РТ = \square 1 - \square 2 - 35,$$

де $\square 1$ – сума закреслених цифр на бланку по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\square 2$ – сума інших закреслених цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \square 1 - \square 2 - 35,$$

де $\square 1$ – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\square 2$ – сума інших закреслених цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

При інтерпретації результат можна оцінити так: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46 і вище – висока тривожність.

Додаток Б

Опитувальник до методики «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева)

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Додаток В

Опитувальник до методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки Ви згодні або не згодні з ним, використовуючи 7-бальну шкалу: Бал Відповідь 1 Зовсім не погоджуюсь 2 Майже не погоджуюсь 3 Трохи не погоджуюсь 4 Ні згоден (на), ні не згоден (на) 5 Трохи погоджуюсь 6 Майже погоджуюсь 7 Повністю погоджуюсь.

Підтримка від сім'ї

1. Моя сім'я дбає про мене.
2. Я можу покластися на свою сім'ю, коли мені потрібна допомога.
3. Моя сім'я є для мене важливим джерелом підтримки.
4. Я відчуваю, що моя сім'я мене розуміє.

Підтримка від друзів

5. У мене є друзі, на яких я можу покластися.
6. Я можу звернутися до своїх друзів за підтримкою.
7. Мої друзі підтримують мене, коли мені це потрібно.
8. Я відчуваю, що мої друзі піклуються про мене.

Підтримка від значущих інших (партнер, наставник, близька людина)

9. У мене є близька людина, яка підтримує мене.
10. Я можу покластися на когось із близьких, коли мені важко.
11. Мені є до кого звернутися за порадою.
12. Я відчуваю підтримку від людини, яка для мене важлива.

Додаток Г

Опитувальник до методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10)

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту оберіть один з наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

Питання

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через те, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток Д

Опитувальник до методики «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера і
М. Єрусалема

Варіанти відповіді: 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюся у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі

Додаток 3

Сирі дані емпіричного дослідження психологічних чинників тривожності студентів, які поєднують навчання і роботу

«Методика визначення рівня тривожності» (шкала тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)

№ респондента	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	50	високий	54	високий
2	52	високий	32	помірний
3	32	помірний	32	помірний
4	34	помірний	21	низький
5	55	високий	55	високий
6	57	високий	33	помірний
7	38	помірний	20	низький
8	59	високий	57	високий
9	39	помірний	32	помірний
10	54	високий	34	помірний
11	50	високий	54	високий
12	52	високий	32	помірний
13	32	помірний	32	помірний
14	34	помірний	21	низький
15	55	високий	55	високий
16	57	високий	33	помірний
17	38	помірний	20	низький
18	59	високий	57	високий
19	39	помірний	32	помірний
20	54	високий	34	помірний

21	50	високий	54	високий
22	52	високий	32	помірний
23	32	помірний	32	помірний
24	34	помірний	21	низький
25	55	високий	55	високий
26	57	високий	33	помірний
27	38	помірний	20	низький
28	59	високий	57	високий
29	39	помірний	32	помірний
30	54	високий	34	помірний
31	50	високий	54	високий
32	52	високий	32	помірний
33	32	помірний	32	помірний
34	34	помірний	21	низький
35	55	високий	55	високий
36	57	високий	33	помірний
37	38	помірний	20	низький
38	59	високий	57	високий
39	39	помірний	32	помірний
40	54	високий	34	помірний
41	50	високий	54	високий
42	52	високий	32	помірний
43	32	помірний	32	помірний
44	34	помірний	21	низький
45	55	високий	55	високий
46	57	високий	33	помірний
47	38	помірний	20	низький
48	59	високий	57	високий
49	39	помірний	32	помірний

50	54	високий	34	помірний
----	----	---------	----	----------

«Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева)

№ респондента	Бал	Рівень самооцінки
1	-2	занижена
2	+1	адекватна
3	+2	адекватна
4	+6	завищена
5	-2	занижена
6	+1	адекватна
7	+8	завищена
8	-5	занижена
9	+1	адекватна
10	+2	адекватна
11	-2	занижена
12	+1	адекватна
13	+2	адекватна
14	+6	завищена
15	-2	занижена
16	+1	адекватна
17	+8	завищена
18	-5	занижена
19	+1	адекватна
20	+2	адекватна
21	-2	занижена
22	+1	адекватна
23	+2	адекватна
24	+6	завищена
25	-2	занижена

26	+1	адекватна
27	+8	завищена
28	-5	занижена
29	+1	адекватна
30	+2	адекватна
31	-2	занижена
32	+1	адекватна
33	+2	адекватна
34	+6	завищена
35	-2	занижена
36	+1	адекватна
37	+8	завищена
38	-5	занижена
39	+1	адекватна
40	+2	адекватна
41	-2	занижена
42	+1	адекватна
43	+2	адекватна
44	+6	завищена
45	-2	занижена
46	+1	адекватна
47	+8	завищена
48	-5	занижена
49	+1	адекватна
50	+2	адекватна

«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS)

№ респондента	Сім'я		Друзі		Інші		Загальний	
	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень

1	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
2	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
3	14	помірний	20	високий	22	високий	56	помірний
4	16	помірний	22	високий	24	високий	62	помірний
5	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
6	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
7	12	помірний	22	високий	20	високий	54	помірний
8	6	низький	8	низький	6	низький	20	низький
9	12	помірний	10	низький	16	помірний	38	помірний
10	6	низький	11	низький	12	помірний	29	низький
11	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
12	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
13	14	помірний	20	високий	22	високий	56	помірний
14	16	помірний	22	високий	24	високий	62	помірний
15	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
16	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
17	12	помірний	22	високий	20	високий	54	помірний
18	6	низький	8	низький	6	низький	20	низький
19	12	помірний	10	низький	16	помірний	38	помірний
20	6	низький	11	низький	12	помірний	29	низький
21	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
22	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
23	14	помірний	20	високий	22	високий	56	помірний
24	16	помірний	22	високий	24	високий	62	помірний
25	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
26	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
27	12	помірний	22	високий	20	високий	54	помірний
28	6	низький	8	низький	6	низький	20	низький
29	12	помірний	10	низький	16	помірний	38	помірний

30	6	низький	11	низький	12	помірний	29	низький
31	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
32	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
33	14	помірний	20	високий	22	високий	56	помірний
34	16	помірний	22	високий	24	високий	62	помірний
35	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
36	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
37	12	помірний	22	високий	20	високий	54	помірний
38	6	низький	8	низький	6	низький	20	низький
39	12	помірний	10	низький	16	помірний	38	помірний
40	6	низький	11	низький	12	помірний	29	низький
41	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
42	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
43	14	помірний	20	високий	22	високий	56	помірний
44	16	помірний	22	високий	24	високий	62	помірний
45	10	низький	12	помірний	10	низький	32	помірний
46	12	помірний	10	низький	8	низький	30	низький
47	12	помірний	22	високий	20	високий	54	помірний
48	6	низький	8	низький	6	низький	20	низький
49	12	помірний	10	низький	16	помірний	38	помірний
50	6	низький	11	низький	12	помірний	29	низький

«Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10)

№ респондента	Бал	Рівень стресу
1	33	високий
2	35	високий
3	22	помірний
4	24	помірний
5	36	високий

6	37	високий
7	23	помірний
8	33	високий
9	25	помірний
10	37	високий
11	33	високий
12	35	високий
13	22	помірний
14	24	помірний
15	36	високий
16	37	високий
17	23	помірний
18	33	високий
19	25	помірний
20	37	високий
21	33	високий
22	35	високий
23	22	помірний
24	24	помірний
25	36	високий
26	37	високий
27	23	помірний
28	33	високий
29	25	помірний
30	37	високий
31	33	високий
32	35	високий
33	22	помірний
34	24	помірний

35	36	високий
36	37	високий
37	23	помірний
38	33	високий
39	25	помірний
40	37	високий
41	33	високий
42	35	високий
43	22	помірний
44	24	помірний
45	36	високий
46	37	високий
47	23	помірний
48	33	високий
49	25	помірний
50	37	високий

«Шкала загальної самоєфективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема

№ респондента	Загальна самоєфективність	
	Бал	Рівень
1	15	низька
2	16	низька
3	21	нижча за середню
4	22	нижча за середню
5	17	низька
6	15	низька
7	20	нижча за середню
8	16	низька
9	21	нижча за середню

10	17	низька
11	15	низька
12	16	низька
13	21	нижча за середню
14	22	нижча за середню
15	17	низька
16	15	низька
17	20	нижча за середню
18	16	низька
19	21	нижча за середню
20	17	низька
21	15	низька
22	16	низька
23	21	нижча за середню
24	22	нижча за середню
25	17	низька
26	15	низька
27	20	нижча за середню
28	16	низька
29	21	нижча за середню
30	17	низька
31	15	низька
32	16	низька
33	21	нижча за середню
34	22	нижча за середню
35	17	низька
36	15	низька
37	20	нижча за середню
38	16	низька

39	21	нижча за середню
40	17	низька
41	15	низька
42	16	низька
43	21	нижча за середню
44	22	нижча за середню
45	17	низька
46	15	низька
47	20	нижча за середню
48	16	низька
49	21	нижча за середню
50	17	низька