

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування інституту, факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Особливості тривожності у студентів з різними індивідуально-
типологічними особливостями в умовах війни

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи СН-110
Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

П'ЯТАК І.С.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРІЗВИЩЕ 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 _____

« 19 » _____ лютого _____ 2024 року

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

П'ЯТАК Ірина Сергіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості тривожності у студентів з різними індивідуально-типологічними особливостями в умовах війни

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «19» _____ лютого _____ 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 73 сторінки, 40 джерел, 7 рисунків, 5 таблиць, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: теоретичний аналіз наукової літератури, розкрили зміст понять тривоги і тривожності; описали основні індивідуально-типологічні особливості особистості (екстраверсія, інтроверсія, спонтанність, сензитивність, агресивність, тривожність, ригідність та лабільність); літератури описати можливі впливи тривожності на індивідуально-типологічні особливості студентів; у результаті проведеного емпіричного дослідження (опитування) описали характер взаємозв'язку тривожності з різними індивідуально-типологічними особливостями студентів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис.2.1. Результати за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна; рис.2.2. Результати за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна (Чоловіки); рис.2.3. Результати за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна (жінки); рис.2.4. Відповідь на запитання з «Шкали реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна; рис.2.5. Відповідь на запитання з тесту «Шкали реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д.

Спілбергера-Ю. Л. Ханіна; рис.2.1.Результати по опитувальнику індивідуально - типологічним особливостям; рис.2.2. ІТО Собчик (без 8 відповідей включаючих шкалу брехні); таблиця 1.1 Переваги та недоліки інтроверсії та екстраверсії; таблиця 1.2 Переваги та недоліки спонтанності; таблиця 1.3 Переваги та недоліки сензитивності; таблиця 1.4 Переваги та недоліки лабільності і ригідності; таблиця 2.1 Значення кореляції проведеної між шкалами з опитування ІТО Собчик.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	15.04.2024	28.04.2024
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	29.04.2024	12.05.2024
Нормоконтроль	ГАРМАШ А.О., викладач	11.06.2024	12.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проект (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проекту (роботи)	30.05.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проекту(роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	13.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Ірина П'ЯТАК

(прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 73 с., 5 табл., 7 рис., 40 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: тривожність у студентів.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності і індивідуально-типологічних особливостей особистості в умовах війни.

Мета дослідження: описати характер взаємозв'язку тривожності та індивідуально-типологічних особливостей студентів в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження; емпіричні методи – тестування; статистичні – методи математичної статистики для кореляції отриманих даних.

В роботі досліджено взаємозв'язок тривожності і індивідуально-типологічних особливостей особистості в умовах війни, проведено емпіричне дослідження за участі студентів, висвітлені результати емпіричного дослідження та кореляції.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у тому що результати дослідження можуть використовуватися у наукових статтях, при більш детальному вивченні особливості тривожності у студентів з різними індивідуально-типологічними особливостями в різних умовах, або продовження цього дослідження, в вікових порівняльних дослідженнях тощо; також може бути використано в наступних моїх наукових роботах; при викладанні дисциплін: психологія, соціологія, вікова психологія.

ТРИВОЖНІСТЬ, ІНТРОВЕРСІЯ - ЕКСТРАВЕРСІЯ, РИГІДНІСТЬ - ЛАБІЛЬНІСТЬ, СЕНЗИТИВНІСТЬ - СПОНТАННІСТЬ, АГРЕСИВНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО- ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1. Характеристика понять «тривога» та «тривожність» в психології.....	10
1.2. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів.....	17
1.3. Поняття основних індивідуально-типологічних особливостей людини.....	23
1.4. Аналіз сучасних досліджень впливу тривожності на індивідуально- типологічні особливості.....	33
РОЗДІЛ II	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	38
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	38
2.2. Обробка результатів по опитувальнику Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна на ситуативну та особистісну тривожність.....	42
2.3 Індивідуально-типологічні особливості студентів у період війни згідно опитувальнику ІТО Собчик.....	46
2.4 Кореляційний аналіз проведений за результатами з емпіричної частини.....	51
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	56
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

В сучасному світі, особливо в Україні, де спостерігається військовий конфлікт, люди стикаються з високим рівнем тривожності. Цей стан викликаний рядом факторів, включаючи страх, стрес, невизначеність та загрозу життю. Тривожність є універсальним досвідом, з яким кожна людина стикалася принаймні один раз у своєму житті.

Для студентської молоді питання тривожності є особливо актуальним. Вони стикаються не тільки з академічним навантаженням, але й з соціальними та економічними викликами, а також з необхідністю планувати своє майбутнє, включаючи кар'єру та сімейне життя. Пандемія (Covid-19) також суттєво вплинула на рівень тривожності серед студентів.

Пандемія та війна змінили життя студентів дуже радикально, замість очних лекцій та семінарів студенти змушені сидіти вдома перед комп'ютерами (ноутбуками або телефонами), шукати більш безпечні місця, змінюється графік відпочинку та праці, а це впливає на емоційний і фізичний стани, що може викликати тривожність, агресію, або інші прояви втоми і напруги.

Студенти виявляють високу чутливість до змін, особливо протягом початкових етапів адаптації, що можуть тривати дні, тижні, місяці або навіть роки. Вони змушені балансувати між власною безпекою та академічними обов'язками, такими як виконання курсових робіт, семінарів або відвідування лекцій. В процесі навчання кожен студент зіштовхується з перевтомою або відкладає виконання академічних завдань, що може викликати відчуття тривоги. Ступінь вираженості цієї тривоги може варіюватися від легких до важких форм, в залежності від індивідуальних особливостей студента.

Війна також залишила свій відбиток на кожному з нас, особливо на студентах, їм доводиться в таких екстремальних умовах навчатися, будувати своє життя, намагатися не втратити баланс між усіма сферами життя. Кожна сфера приносить свої додаткові переживання, страхи, труднощі, а всі вони разом

створюють тривожність та мають свій вплив на інші індивідуально-типологічні особливості.

Тривожність може впливати на індивідуально-типологічні характеристики, такі як агресивність. Будь-який стимул, що викликає тривожність, може спровокувати прояв агресії. Тривожність породжує відчуття напруги, нервозності та навіть страху, які можуть стати причинами агресивної поведінки. Крім того, тривожність може бути пов'язана з труднощами адаптації. Адаптація до нових обставин стає складною, коли особу переслідує відчуття нав'язливого страху або напруги в новому соціальному оточенні.

В сучасному світі, студенти часто стикаються з різноманітними викликами, які можуть викликати стрес та агресію. Це може бути пов'язано з адаптацією до нового середовища, особливо при зміні місця проживання, в умовах невизначеності або з тривожністю за майбутнє, таких як війна в Україні та пандемія COVID-19.

Студенти можуть відчувати не впевненість щодо того, як вони зможуть захистити себе та своїх близьких в таких обставинах, а також успішно завершити свою освіту. Всі ці фактори можуть взаємодіяти та посилювати один одного, створюючи складний контекст, в якому студентам потрібно навчатися та розвиватися. Ці питання важливі для розуміння та вирішення, оскільки вони впливають на добробут та успіх студентів.

Тему тривожності вивчали З.Фрейд, К. Хорні, Г. Саллівана, Е. Фромма, Ф. Перлз, ДЖ. Келлі та інші. Українські вчені які вивчали тривожність : Г. О. Коцюба, Є. М. Калюжна, О. О. Халік, Н. Г. Рубель, А.І. Стеценко та інші.

Тему індивідуально-типологічних особливостей досліджували такі вчені Л. М. Собчик, Т. М. Теплов, В.Д. Небиліцин, В. С. Мерлін, В. М. Русалов, Е. М. Мастюкова, Н. В. Черепкова та інші.

Враховуючи актуальність проблеми, було обрано наступну тему кваліфікаційної роботи бакалавра: «Особливості тривожності у студентів з різними індивідуально-типологічними особливостями в умовах війни».

Об'єкт дослідження: тривожність у студентів.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності і індивідуально-типологічних особливостей особистості в умовах війни.

Мета: описати характер взаємозв'язку тривожності та індивідуально-типологічних особливостей студентів в умовах війни

Гіпотеза дослідження базується на таких припущеннях:

1. Між тривожністю та індивідуально-типологічними особливостями студентів є зв'язок, який проявляється в різних формах поведінки та реакцій.
2. Чим вища тривожність тим агресивніше людина.
3. Тривожність пов'язана з типом особистості (інтроверт, екстраверт).

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень були поставлені такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел розкрити зміст понять тривоги і тривожності; описати основні індивідуально-типологічні особливості особистості (екстраверсія, інтроверсія, спонтанність, сензитивність, агресивність, тривожність, ригідність та лабільність).

2. На основі теоретичного аналізу наукової та практичної професійної літератури описати можливі впливи тривожності на індивідуально-типологічні особливості студентів.

3. У результаті проведеного емпіричного дослідження (опитування) описати характер взаємозв'язку тривожності з різними індивідуально-типологічними особливостями студентів.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано аналіз наукової літератури, емпіричні методи (опитувальник ІТО Л.М. Собчик та тест на ситуативну та особистісну тривожність Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна). Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмах Excel. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

База дослідження: у дослідженні взяли участь 44 студенти, віком від 17 до 54 років. З них 29 жінок та 15 чоловіків. Дослідження проводилося онлайн, за допомогою гугл-форм, період проведення з 24.05.2024 року по 06.06.2024 року.

Наукова новизна полягає у проведенні дослідження в умовах війни, зі студентами, які перебувають в цих умовах декілька років, більшість з них мають певну “адаптацію” до цих подій, змінені умови життя та навчання (дистанційно), сесії також проходять по іншому як емоційно, так і фізично - це все має вплив на особистість та тривожність, а це в свою чергу дасть нові результати в такому дослідженні.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у тому що результати дослідження можуть використовуватися у наукових статтях, при більш детальному вивченні особливості тривожності у студентів з різними індивідуально-типологічними особливостями в різних умовах, або продовження цього дослідження, в вікових порівняльних дослідженнях тощо; також може бути використано в наступних моїх наукових роботах; при викладанні дисциплін: психологія, соціологія, вікова психологія.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО- ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Характеристика понять «тривога» та «тривожність» в психології

Термін "тривожність" часто використовується для опису схильності людини відчувати стан занепокоєння або так званої тривоги. Однак слід розрізняти поняття "тривога" і "тривожність", оскільки вони мають різне значення.

До цього питання слід відноситися відповідально та ретельно, навіть науковці у своїх дослідях розходяться в думках з приводу трактування цих понять.

Існує багато теорій виникнення тривожності і тривоги. Розберемося детальніше З.Фрейд вважав, що соціальні заборони, які суперечать бажання особистості можуть викликати тривожність або навіть неврози. Іншим фактором виникнення тривожності - є очікування події або передчуття небезпеки, які викликають стани невизначеності та занепокоєння, які проявляються передчуттям небезпеки та переживань [27].

Тривога і тривожність у психології розглядають як складова стресу. Ці терміни використовують для визначення наступних понять:

- 1) сильних несприятливих, негативних впливів, що так само негативно впливає на організм людей;
- 2) важкі фізіологічні та психологічні несприятливі впливи реакції на дію стресу;
- 3) сильної як сприятливої, так і несприятливої для організму є характерними різні реакції;
- 4) неспецифічні елементи (риси) фізіологічних та психологічних реакцій організму, виникають в результаті впливу на нього надмірних впливів, чим викликають інтенсивну адаптаційну активність;

5) неспецифічні риси психологічних і фізіологічних реакцій організму, викликаних за будь-яких реакцій самого організму.

Згідно з концепцією стресу Г. Сельє, реакція тривоги виділяється як перша фаза розвитку стресу. Вона мобілізує всі ресурси організму, зокрема біохімічні та фізіологічні, які сприяють увімкненню захисної реакції, що дістала назву «реакція боротьби і втечі».

Природною та обов'язковою особливістю адекватної діяльності людини є наявність у неї певного рівня тривожності. Кожна людина має свій бажаний або оптимальний рівень тривожності або вона отримала назву корисної тривожності. Коли людина в цьому відношенні оцінює свій стан, вона вмикає компонент самовиховання та самоконтролю. При цьому слід зауважити, що коли рівень тривожності підвищений, це свідчить про прояв суб'єктивного не благополуччя особистості.

Тривога проявляється по-різному в різних обставинах. У деяких випадках люди поведуться тривожно в будь-який час і в будь-якому місці, тоді як інші регулярно відчують стан занепокоєння.

Ситуативно - стійку таку тривожність зазвичай називають, особистісною і пов'язують її з відповідними особистісними рисами, які властиві людям з «особистісною тривожністю». Це стосується стійких індивідуальних рис характеру людини, які відображають схильність до станів тривоги та наявності у нього особливостей, які проявляються у сприйнятті досить широкого спектру «віял» різних ситуацій, як загрозливих, з подальшою реакцією на цей вплив.

Активізація особистісної тривожності як схильності відбувається у разі виникнення певних стимулів, які розцінюються людиною як небезпечні та несуть загрозу її самооцінці, самоповазі та престижу.

Ситуативно - змінна тривожність називається ситуативною, а риси особистості, які вказують на цю тривожність, називаються «ситуативною (реактивною) тривожністю». Такий стан виникає в результаті суб'єктивно-пережитого емоційного стану: тривоги, неврозу, напруги, здивування. Стан

тривожності є емоційною реакцією на ситуації пов'язані зі стресом і можуть проявитися різними ступенями динамічності та інтенсивності в часі.

Теорія А. Адлера полягає у неможливості людиною досягти бажаного або невеликого досвіду - це все викликає неврози та тривожність основою яких є тривога [6].

Згідно теорії К. Роджерса тривожність викликає напруженість, яка в свою чергу виникає через протиріччя між Я-ідеальним і Я-реальним. Тобто основною причиною є ситуації які виникають несвідомо для особистості.

С. Рубінштейн вважав, що тривожність - це схильність особистості в ситуаціях небезпеки, невизначеності, або ж сама особистість передчуває небажаний розвиток події переживати тривогу.

В. Суворова стверджує, що для тривожності основною характерною рисою є фізіологічні прояви, а сама тривожність належить до негативних емоцій. Тривожність - це стан психічного внутрішнього занепокоєння, який не має причини, а викликане лише суб'єктивними факторами [39].

Існує декілька видів тривожності, так наприклад А. Прихожан виділяє такі види: ситуативна, відкрита, прихована та особистісна. Розберемо детальніше кожен з них:

1 Ситуативна - інтенсивне переживання, яке виникає внаслідок реакції на будь-яку подію.

2 Відкрита - особистість свідомо переживає за певні події, виконує відповідні дії, чим викликає стан тривоги.

3 Закрита тривожність - має характерну рису надмірного спокою, заперечення або не реагування на реальні події які потребують уваги і викликають неприємності. Прикладом такої тривожності може бути - агресія, лінь, апатія, надмірна залежність, мрійливість тощо.

4 Особистісна - закладена риса особистості з самого дитинства, проявляється готовністю особистості до занепокоєння та надмірного переживання страху з різних причин.

Також є ще 3 види тривожності, які А. Прихожан виділяє залежно від обставин: навчальна, самооцінювальна та міжособистісна [21].

Р. Мей виділяє наступні 2 види тривожності:

1 Мобілізує - проявляється у вигляді стимуляцій активності особистості, стеничних реакцій (радість, страх, впевненість, злість тощо) та загального збудження.

2 Демобілізує - проявляється у вигляді втрати цікавості до справ, астенічних реакцій (страждання, страх, неспокій тощо), або навіть ступору.

На думку А. Смулевича виокремлює патологічний вид тривожності. Патологічна тривожність - це незрозуміла і неозначена форма тривоги, яка може посилюватися, коли очікування людини не відповідають ситуації. Причиною цього типу тривоги є внутрішнє протиріччя.

Згідно теорії яку виділили Б. Кочубей і Є. Новікова існує конструктивна тривожність. Конструктивна тривожність - оптимізує адаптацію, стимулює самореалізацію, включає в себе проміжну тривожність (неоднозначний вплив тривоги на поведінку) та деструктивну тривожність (дезорієнтація поведінки особистості та провокація негативних станів та емоцій).

Тривожність Р.С. Немов описує як стан властивий людині яка відчуває підвищену занепокоєність з відчуттям тривоги та страху у специфічних соціальних умовах, ці відчуття можуть бути постійними чи ситуативними.

А.І. Захарова, стверджує, що тривожність базується на певних умовах. Перша умова, тривожність – це перш за все є негативною рисою особистості, друге, тривожність є сигналом протиріччя в структурах діяльності особистості, який базується на конкретних ситуаціях і третя умова, кожній особистості властиві свої оптимальні рівні тривожності, існує корисна тривожність, без якої розвиток особистості був би неможливим [17].

С. Саллівен вважає тривожність не просто однією з ключових характеристик особистості, а й фактором, який впливає на її розвиток. Він стверджує, що тривожність виникає у ранньому віці через конфлікт з негативним соціальним

оточенням і залишається постійною і не змінною характеристикою протягом усього життя людини [16].

Розмірковуючи на тему тривожності необхідно врахувати причини цього стану. Деяким властиві такі стани, як занепокоєння, тривога з найрізноманітніших життєвих ситуацій, вони завжди налаштовані на цей стан, в той час як інші переживають тільки певних ситуації та за певних осіб.

Таким чином, тривожність - виражається в переживанні певного характеру (занепокоєння, страху, тривоги, порушення спокою тощо), можливі неприємності, раптові зміни в звичайній обстановці або діяльності).

Такі дослідники як Р. Мертон, Н. Мойсєєв, П. Бурдьє, Е. Гідденс, І. Гофман та інші, вказують на такі причини тривожності, як: непередбачуваність та спонтанність в складних соціальних системах, нелінійність процесів у суспільстві, складність інформаційної структури з появою нових інформаційних середовищ, багатоманітність та різноманітність соціальних взаємодій, які вимагають постійних зусиль для підтримки свого соціального образу.

Причини особистої тривоги можуть бути соціальними, психологічними та психофізіологічними. Соціальні причини включають проблеми в особистісному соціальному житті, які виникають через виклики у комунікації. Це відчутно на психологічному рівні, як особиста тривога пов'язана з відсутністю у людини самосвідомості. Тривога виникає, коли одночасно присутні 2 протилежні течії, а також конкурентна самооцінка - почуття власної гідності і потреба в тривозі. Психологічна тривога проявляється в небезпеці, напрузі, роздратуванні, тривозі, страху, невдачі, нездатності приймати рішення тощо. Тривожність виявляється у вигляді відчуття безсилля, нервозності, переоцінки значущості обставин та суб'єктивного відчуття нездатності справитися з ними [12].

С. Ставицька акцентує увагу на тому, що тривожність є результатом фрустрації, спричиненої незадоволенням основних потреб людини. Тим часом, Т.Титаренко та П. Горностай висловлюють думку, що формування тривожності відбувається при високому рівні відчуття провини та неповноцінності.

Я. Омельченко визначає тривожність як «постійну індивідуальну особливість особистості», що проявляється на фізичному та психологічному рівнях. Ми можемо з упевненістю сказати, що тривожність виявляється через надмірне хвилювання та нервозність.

Термін тривожність українська психологиня О.О.Халік описує як стан емоційного напруження, нестабільності, страху перед майбутнім чи невизначеністю, який супроводжується фізіологічними проявами, такими як підвищене пульс, потовиділення, дисфункціональна поведінка. Вона розглядає тривожність як негативну реакцію в стресові ситуації, яка може виникати як у відповідь на реальні загрози, так і у відсутності прямої небезпеки. Особистісна тривожність на думку нашої психологині - це «стійка риса особистості, якій характерна підвищена схильність до відчуття тривожності через реальну чи уявну небезпеку, що має риси фізичних, когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів, які відіграють важливі ролі у негативних впливах» [22].

У своїй книзі Стоссел представив інтеграцію всіх теорій і методів лікування тривоги. Він визначив 4 основні підходи до цієї проблеми: психоаналіз, поведінковий (або когнітивний), біомедичний та емпіричний [26].

Психоаналітичний підхід стверджує, що тривога є результатом пригнічення думок та внутрішніх конфліктів. Поведінковий (когнітивно-поведінковий) підхід, що тривога є невідомим процесом створення страху до предметів і явищ, які об'єктивно не є шкідливими. Біомедичний підхід - розглядає тривогу через призму біологічних механізмів. Емпіричний підхід - тривога це захисний механізм, який активізується при наявності загрози цілісності психіки або самооцінки.

В. Кисловська визначає ці поняття наступним чином: "Тривога" - це переживання в будь-якій сфері, що виникає внаслідок того, що суб'єкт реально зустрічається з несприятливою ситуацією. Стійке і неадекватне переживання тривоги по відношенню до об'єктивної ситуації є продуктом особистісного розвитку, і це утворення називається особистісною тривожністю (тривожність як риса, особливість особистості) [36].

Згідно з теорією Ч. Спілбергера, «тривога» - тимчасовий стан переживання, а «тривожність» - це властивість особистості, яка є постійною рисою характеру [2, с 12-24].

За словами Лукасіка, термін "тривога" - це емоційний стан, а термін "тривожність" - це особиста якість. Однак термін "тривожність" використовується для опису обох термінів [18].

А. Малолеткова стверджує, що ці поняття об'єднані спільним змістом, тривожність - як особистісна риса характеру, або виникла внаслідок травмуючих подій. Результатом тривожності буде наявність тривоги, як емоційного стану, характерного для особистості в конкретній ситуації або поза подією [4, с 3].

Отже, дослідники мають одну спільну думку, що не рідко ці 2 терміни мають одне значення для багатьох. Давайте детальніше розглянемо ці терміни, їх відмінність, прояви та природу.

К. Ізград визначає тривожність як комплексний емоційний стан, внаслідок поєднання основних емоцій, таких як гнів, страх, почуття провини, інтересу та збудження.

З точки зору Р.М. Грановської, тривога є ключовим елементом емоційного вияву. Вона вважає, що тривога - це відповідь на ситуацію, яка відрізняється нестабільністю і може приховувати в собі потенційну небезпеку та загрозу. По суті, тривога багато в чому нагадує відчуття голоду. Людина може бути хороброю й активною перед великою небезпекою, але почуватися абсолютно беззахисною у стані тривоги. Страх - це відповідь на очевидну загрозу. Натомість тривога - це прихована реакція, яка має суб'єктивну природу.

Зазвичай тривога переживається людиною важко, вона супроводжується деякими фізіологічними проявами такими як: підвищення тиску, пітливості, серцебиття, головного болю, спраги, тремтіння рук або ніг тощо. Такі фізіологічні прояви не контролюються людиною, але помітно погіршують самопочуття. Тривога має бути присутня у процесі розвитку будь якого індивіда.

Тривога свідчить про недостатню адаптацію та готовність до можливих змін у навколишньому середовищі та нездатність швидко й адекватно реагувати на них.

Якщо індивід не впорався зі своєю тривогою під час розвитку, то тривога стає хронічною, тобто тривожністю.

Отже, ми вже з'ясували, що тривога це легший стан ніж тривожність, а сама тривожність виникає внаслідок постійного стану тривоги. Якщо досить тривалий час не боротися з надмірною, патологічною, деструктивною та постійною тривогою - це може призвести до психологічних розладів.

Тривожність охоплює і фізіологічні і психологічні прояви. На фізіологічному рівні тривожність має подібні прояви (серцебиття, підвищена пітливість, в деяких випадках тремор тощо). Головні характерні ознаки високої особистісної тривожності, які характеризується схильністю сприймання навколишнього світу як загрозливий і небезпечний. Такі люди схильні до тривалих переживань стресу і тривоги високої інтенсивності, що не супроводжуються вираженими змінами на фізіологічних або психоемоційних рівнях.

Тривожність має різну інтенсивність і може супроводжуватися відчуттям слабкості та вразливості. Також тривожність може виражатися агресивністю, залежністю, апатією або навіть лінню.

1.2 Психологічні причини виникнення тривожності у студентів

Студентські роки - особливий період у житті людини. Це насамперед рання стадія зрілості в житті людини та завершальний етап дитинства. У цей період молоді люди обирають професію, визначають своє місце в системі суспільних відносин, шукають сенс життя і, зрештою, формують свій світогляд і погляди на життя [6].

На думку Б. Ананьєва, юнацький вік є найсприятливішим періодом для розвитку основних базових рис особистості: формування соціальної зрілості, збагнути участь у суспільних відносинах, інтенсивні процеси самовизначення, пошуки можливостей соціального самоствердження [20].

В студентські роки внутрішня позиція формується установка на досягнення глобальної мети, життєвих стратегій та будуються плани її досягнення. Складність

самовизначення пов'язана з тим, що студенти мають сумніви у правильності порад дорослого оточення, це пов'язано з тим, що в цій ситуації студенти повинні самі приймати рішення і нести за них відповідальність. Брак досвіду, страх та певні переживання у таких ситуаціях часто викликають розгубленість, а розгубленість серед молоді - це ситуативна, а іноді й особистісна тривожність.

За Е. Еріксоном, процесом самоактуалізації визначається процес формування особистості. Суб'єкт визначає свою особисту ідентичність та шукає відповіді на питання про своє місце і значення в нашому суспільстві.

Опановуючи нові соціальні ролі, молодь намагається налагодити всі якості в єдине ціле без протиріч і намагається об'єднати оцінку отриману методом самоспостереження з оцінкою навколишнього середовища. З цим можуть виникати протиріччя, до яких належать: недостатня впевненість у собі та нерішучість; невідповідність між сприйняттям часу та баченням його; примірювання різних соціальних ролей і застрягання в одній з них; застій у студентській та професійній діяльності; невизначеність у лідерських позиціях та стосунках тощо. Таким чином, формування ідентичності, драматичні зміни в особистісних структурах та існуючих переживаннях також спричиняють і провокують тривогу, яка може провокувати тривожність.

У студентів відбувається низка змін, для досягнення більш високого рівня активності та саморегуляції поведінки, прийняття нових життєвих цілей також ці зміни засновують умови для особистості в нових системах взаємовідносин.

На думку І. Кона, основними новоутвореннями студентських років є поява життєвого плану, розуміння своєї унікальності, саморефлексія, підготовка до самовизначення, свідомо спроба побудувати власне життя тощо.

О. Сапогова бачить новий етап розвитку студента, який включає прагнення до відсторонення, всебічного узагальнення, розвиток теоретичного мислення, пошук загальних принципів і закономірностей, що містяться в окремих явищах, зростаючу індивідуалізацію інтересів і здібностей, формування особистісного способу розумової діяльності [38].

Наступний етап інтелектуальний розвиток, посилення самоконтролю, самоуправління, відкриття внутрішнього світу і відокремлення від дорослих формують новий феномен студентських років - стабільний "Я-образ" і стійке самопізнання.

Вирішення цих базових особистісних проблем часто супроводжується тривогою, протиріччями, внутрішнім напруженням і невпевненістю. Вони можуть поширюватися на різні рівні та сфери існування молоді і призводити до різних форм поведінки, яка суперечить загальноприйнятим нормам суспільства, призводить до залежностей та погіршення психологічного благополуччя.

Продуктивна життєва творчість сприяє появі почуття задоволеності життям та підвищенню самооцінки, а життєві невдачі призводять до фрустрації, розгубленості та тривожності.

Тривожність відіграє значну роль у моделюванні поведінки студентів. Моніторинг рівня тривожності може слугувати індикатором внутрішнього ставлення молоді до конкретних ситуацій, а також характеру їх взаємодії з однолітками та представниками інших вікових груп. Якщо рівень тривожності перевищує низький або помірний, це може бути індикатором зростання рівня тривожності, яке може перетворитися на стан тривожності.

Теоретичний аналіз літератури доводить, що поведінка тривожних студентів має певні особливості. Зазвичай таких студентів не визнають у групі, але вони не є вигнанцями, так мають найменшу популярність, замкнуті, тихі або, навпаки, надмірно комунікабельні, нав'язливі та злі.

Характеристика студентів з високим рівнем тривожності: низька самооцінка, самоповага, невпевненість в собі та своїх здібностях, компетенції, може бути відчуття ізольованості. Причиною тривожності може бути зміна цінностей і незадоволене бажання контролювати навколишню дійсність, яку студенти переживають як емоційний дискомфорт [17].

Початок студентського життя - це певні стресові фактори, це і зміна соціальних груп, оточення в навчальному закладі, також зміна умов життя, звичного способу життя, наприклад, час проведення занять у порівнянні зі школою.

Виклики з якими стикається студент можуть вказувати на несформовану внутрішню позицію "Я - студент", низьку продуктивність у навчальній та професійній діяльності та знижену адаптивність, що може призвести до внутрішньої кризи з відчуттям розгубленості та тривожності.

С. Серазон перераховує наступні причини неможливості реалізувати студентом той чи інший вид діяльності або спілкування які викликають тривожності, вони пов'язані з засвоєнням нових соціальних умов і провідної діяльності: брак часу, відсутність контактів з друзями, зміни в повсякденному житті, занадто багато самостійної роботи, фізична непристосованість до занадто великих розумових навантажень, незбалансоване поєднання роботи і відпочинку, фізична вразливість до впливів навколишнього середовища тощо.

О. К. Лютова та Г. Б. Моніна вказують, що тривожність може спричинити зниження самооцінки. Однак, компенсаторні механізми психіки людей, які переживають тривогу, можуть сприяти формуванню у них надмірно високої самооцінки [20].

Згідно з Г. Салліваном, зростання тривожності може призвести до зниження самосвідомості [13].

С. Чорний, досліджував нейропсихофізіологічний стан тривоги та виявив, що риси особистості, що відображають стан тривоги, були пов'язані зі зменшенням сили частотних компонентів мозкових хвиль. Ці особливості пов'язані з активністю лобової, скроневої, тім'яної і центральної областей кори головного мозку. Характеристики потенціалів електроенцефалограми, пов'язаних з індукованою поведінкою, вказують на специфічність реакцій тривожних людей: їх реакція починається раніше, але аналіз інформації займає більше часу.

Г. Габдрєєва зазначає, що в основі особистісної тривожності лежить недостатньо сформований або порушений механізм психологічного самоконтролю. Неспівпадіння суб'єктивної моделі з реальністю, що супроводжується проявом неадекватно високої тривоги, може призвести до порушення регуляторних процесів. В такому випадку тривожність стає властивістю особистості і перетворюється на домінуючу рису характеру.

Ю. Ханін виділяє загальну особистісну тривогу та особливу особистісну тривогу. У першому випадку особиста тривога не пов'язана з деталями ситуації, тому в більшості випадків люди, які дуже стурбовані, будуть відчувати високий рівень ситуаційної тривоги. В останньому випадку занепокоєння виникає тільки в певних ситуаціях і пов'язане з особливостями сприйняття певного стресора. Таким чином, людина з високим рівнем особистої тривожності може відчувати стан тривоги в деяких ситуаціях і відчувати себе дуже спокійним в інших.

О. М. Хлівна вказує, що тривога це як стан - реакція на різні (частіше соціально-психологічні) стресори, яка характеризується різною інтенсивністю, змінюється в часі, супроводжується усвідомленими не приємними переживаннями напруженості, занепокоєнням і активізацією вегетативної нервової системи. Стан тривоги може змінюватися за інтенсивністю і варіювати в часі в залежності від рівня стресу, якому піддається особа, яка переживає тривогу, в адекватних ситуаціях [23].

В своїх наукових роботах Хорні акцентувала увагу на тому, що не всі люди повністю усвідомлюють свою тривожність. Є люди, які можуть чітко визначити свою тривогу, яка може мати різні форми: від нечіткої тривоги до нападу страху, від страху, пов'язаного з конкретними ситуаціями або діями (наприклад, страх висоти або публічних виступів), до страху з конкретним змістом, таким як страх зійти з розуму, захворіти на рак, проковтнути голку тощо. Інші люди визнають, що вони іноді відчують тривогу, але не приділяють цьому особливого значення. Є також люди, які усвідомлюють у себе наявність депресії, почуття неповноцінності та інших проблем, але не повністю розуміють, що вони іноді відчують тривогу.

Однак більш глибокі дослідження зазвичай показують, що початкові припущення людей можуть бути недостовірними. При більш детальному аналізі часто виявляється прихована тривога, яка може бути навіть сильнішою, ніж у людей з першої групи.

Карен Хорні стверджувала, що в структурі особистості переважає несвідоме занепокоєння, а не інстинкти агресії або лібідо, і це називається основною тривогою, вважаючи, що це пов'язано з самотністю і безпорадністю [34].

Хорні вважає, що причинами занепокоєння можуть бути відчуження батьків, надмірна опіка, пригнічена особистість, ворожа атмосфера і дискримінація або, навпаки, надмірна любов до дитини [33].

Ще однією теорією Хорні, основою в якій є причина тривоги не конфлікти між біологічними потягами та соціальними заборонами, а невідповідні декомунізовані відносини. За його словами, у людини багато невротичних потреб, тому що він намагається позбутися від них. Існують такі потреби, як:

- схвалення, бажання бути веселим, бути коханим тощо,
- домінування над іншими,
- соціальний престиж або визнання,
- впевненість у собі, незалежність і самозадоволення,
- обмеження себе в вузькі рамки життя,
- потреба в партнері, страх самотності,
- переваги та недоступність,
- потреба в любові тощо.

Однак повністю позбутися тривоги неможливо, оскільки неможливо задовольнити ці потреби.

Психологічні причини виникнення та прояву тривожності у студентів безпосередньо пов'язані з соціальними, віковими та індивідуально-психологічними особливостями. Зниження рівня тривожності студентів є важливим чинником їхнього повноцінного особистісного розвитку та успішності навчання у вищому навчальному закладі в цілому.

Таким чином, ми з'ясували, що тривожність має вплив на міжособистісні взаємодії студентів їх поведінка, дії, а звідси і на навчання. Студенти, мають високі показники рівня тривожності, неможливо стати лідерами, якщо не впевнений у собі, замкнений, сором'язливий та не товариський. За статистикою такі студенти самотні.

Підвищені показники рівня тривожності може говорити про недостатню емоційну адаптацію до ситуації, у якій опинився студент. Емоції, які є загальною ознакою вікових змін у студентських роках, мають характеристику переходу від

нестримної радості до смутку, високої чутливості до оцінок іншими зовнішності, здібностей, навиків, характерна надмірна впевненість і надмірна критичність до інших. Студентські роки мають різноманітні емоційні реакції, способи вираження емоційних станів, підвищеним самоконтролем і саморегуляцією [12].

1.3 Поняття основних індивідуально-типологічних особливостей людини

Індивідуально-типологічні риси особистості - психологічні характеристики, які визначають особливості людини, такі як поведінка, сприйняття, думки та ставлення до навколишнього світу. Риси особистості відображають те, як люди сприймають інформацію, реагують на різні життєві ситуації та взаємодіють з іншими [7].

До основних індивідуально-типологічних особливостей відносяться: риси особистості (екстраверт та інтроверт), тривожність, агресивність, спонтанність, сензитивність, лабільність та ригідність. Розглянемо більш детально кожний аспект особливостей, хто вивчав ці аспекти, їх терміни та характерні риси.

Перш за все для того щоб розкрити тему потрібно знати значення слів. Почнемо з типів особистості - це екстраверсія та інтроверсія.

Інтроверсію та екстраверсію вивчали Г. Айзенк, К. Юнг, Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, М. М. Смирнова та інші.

Екстраверсія - це риса особистості, що характеризується відкритістю, яка віддає перевагу різним соціальним контактам (розмовам, спілкуванню, товариськості) [1, с 10].

Характеристика екстраверта: оптиміст, має високі рівні агресивності, лідер, імпульсивний, безтурботний, мінливий. Екстраверти легко знаходять спільну мову з людьми, яких зустрічають вперше, адаптуються до незнайомих ситуацій, відкриті і прагнуть розширити свої відносини з навколишнім світом, який впливає на них. Вони завжди в русі, життєрадісні та іноді поверхневі [26].

Інтроверсія - це риса особистості, що характеризується схильністю уникати соціальних контактів (замкнутість, боязкість), прагненням до усамітнення та орієнтацією на внутрішній світ (почуття, думки та образи) [1, с 10].

Інтровертам притаманні риси нерішучості, педантичності, наявності чіткого плану дії, мають високий рівень тривожності, регідності, почуття розсудливості та відповідальності. Інтроверти схильні до самоаналізу і постійно думають про свій емоційний стан. Вони погано спілкуються із зовнішнім світом і не можуть так легко адаптуватися, як екстраверти. Інтроверти, переживають все внутрішньо і більше захищаються, ніж дозволяють зовнішньому світу формувати себе [29].

Розглянемо переваги та недоліки типів особистості (див. таблицю 1.1).

Таблиця 1.1

Переваги та недоліки інтроверсії та екстраверсії

Переваги / недоліки	Інтроверсія	Екстраверсія
Переваги	Відчувають комфорт та енергію в умовах самотності або низької стимуляції. Зазвичай віддають перевагу взаємодії один на один або в маленьких групах. Мають невелику групу близьких друзів. Віддають перевагу концентрації на одній діяльності, аналізують ситуації ретельно і більше думають перед тим, як говорити.	Люблять спілкуватися з іншими людьми. Часто віддають перевагу роботі в команді. Здатні швидко формувати близькі стосунки з іншими. Комфортно формують дружбу з великою кількістю людей. Запам'ятовують імена та обличчя. Зазвичай прямолінійні, відверті і часто харизматичні.
Недоліки	Можуть відчувати виснаження після довгої соціальної взаємодії. Можуть бути тихими і стриманими в великих групах або серед	Люди з високим рівнем екстраверсії можуть боротися з контролем своїх емоцій. Іноді вони можуть здаватися

	незнайомих людей.	агресивними або жорсткими.
--	-------------------	----------------------------

Існує думка що екстраверти не схильні до тривожності, в підтвердження цієї думки є дослідження Н. В. Вязовцева. Він встановив, що тривожність має негативний вплив на емоційну стабільність та екстравертність. Також можемо зробити припущення, що екстраверти менш підвержені тривожності, тому що не мають потреб для саморефлексії на відміну від інтровертів. Інтроверти навпаки більш замкнуті, проводять самоаналіз, поглибленні в свої думки. На основі цього досліджуємо або підтвердити або спростувати цю думку [24].

Продовжимо, поговоримо про спонтанність, всі ми розуміємо, що таке спонтанність, її прояви, але давайте подивимося на цей термін з точки зору психології. Спонтанність вивчали Е. Фромм, О. Лоуен, Я. Морено, С. К'єркегором, М. Чиксентмихай, П. Келлерман, Е. Холландер, Р. Хауелл, А. Блатнер тощо.

Спонтанність - це характеристика процесу, який відбувається за власною ініціативою і є довільним, самовизначеним, зумовленим поведінковими можливостями, внутрішніми бажаннями або нездатністю зробити те, що необхідно [13]. Особистість із спонтанністю має таку характеристику: мінливий, варіативний, здатністю поспішно осмислювати новий досвід, а також непередбачуваністю [14].

Під спонтанною активністю Е. Фромм розуміє не "щось робити", а творчу активність, яка проявляється через емоційну, інтелектуальну, емпатійну та вольову сфери. Спонтанна активність можлива лише тоді, коли людина не пригнічує суттєві частини своєї особистості і коли різні сфери життя зливаються в єдине ціле.

Я. Морено висловлює подібні ідеї з С. К'єркегором, стверджуючи, що спонтанність і тривога обернено пропорційні, що призводить до паніки, коли спонтанність зникає повністю [8, с 13-14].

Розглянемо переваги та недоліки спонтанності (див. таблицю 1.2).

Таблиця 1.2

Переваги та недоліки спонтанності

Спонтанність

Переваги	Спонтанність може збільшити продуктивність, оскільки зміна середовища або діяльності може оновити ваш розум. Спонтанність може призвести до відчуття свободи та можливостей. Спонтанність може стимулювати креативність, гнучкість мислення та стійкість.
Недоліки	Занадто багато спонтанності може призвести до хаосу та непередбачуваності.

Наступною розглянемо агресивність, її досліджували О. Запорожець, М. Левітов, К. Лоренц, А. Реан, Е. Фромм, О. Алексєєв, О. Бандурка, О. Джужа тощо.

Агресивність - стійка риса особистості, яка проявляється (свідомо чи несвідомо) у стані готовності до агресивної поведінки.

Характерні риси: переживання сильного почуття гніву, розлюченості, стан афекту. Агресія не завжди супроводжується гнівом, не всякий гнів призводить до агресії, і не всякий гнів провокує агресію. Цей стан характеризується злістю, образою, мстивістю, а в деяких випадках почуттям влади і впевненості. Він також може призводити до переживання задоволення або насолоди (патологічні симптоми садизму). Виражає всі прояви таких якостей, як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, а в деяких випадках ініціативність, сміливість і сила волі [9].

Визначимо ключові аспекти агресії, дотримуючись основних психологічних теорій та концепцій агресії та агресивної поведінки:

1. Під агресією розуміємо надмірну активність і прагнення до самоствердження.

2. Також агресивність - це акт ворожості, посягання і руйнування, тобто акт заподіяння шкоди іншій людині або об'єкту. Людська агресія-це поведінкова реакція, якій характерний прояв сили, які намагаються нашкодити або нанести збитків особистості або суспільству.

3. Агресія - це реакція, яка змушує інших сприймати больові подразники.

4. Агресія може бути визначена як фізична діяльність або погроза такої дії від особи, що обмежує свободу або генетичну взаємодію іншої особи.

5. Агресія може бути описана як шкідлива та неприємна поведінка, що приносить шкоду іншим.

Відповідно до теорії фрустрації, агресія - це не потяг, що виникає автоматично в надрах організму, а наслідок фрустрації, тобто розлади, що виникають на шляху навмисної поведінки суб'єкта, ця теорія стверджує, що, по-перше, агресія завжди є результатом фрустрації, а по-друге, фрустрація завжди супроводжується агресією.

В. Райх, Г. Маркузе, А. Мічерліх ставлять під питання первинне виникнення агресивного компоненту, розглядаючи його як результат пригнічення натуральних людських імпульсів. Так ось, Е. Фромм розглядав 2 абсолютно різних види агресії.

1. "Захисна", відповідальна за виживання людини, має біологічне коріння і зникає, як тільки зникає небезпека або загроза життю.
2. "Деструктивна" агресія - це руйнівна і жорстка агресія, характерна тільки для людей, що виникає через різноманітні психологічні та соціальні фактори.

Наступною розглянемо сензитивність її вивчали: Б. Г. Ананьєв, Ц. Стоккард, М. М. Кольцова, Д. Б. Ельконін, Л. С. Виготський.

Сензитивність – риса особистості, що виражається в підвищеною чутливістю, забарвлена тривожністю перед обличчям нових подій.

Характерні риси: занижена самооцінка, підвищена чутливість, дратівливість, боязкість, замкнутість, сором'язливість, різка самокритика, комплекси неповноцінності, схильність до тривалих переживань [16].

Прикладом сензитивності може бути: невеликий шум у читальному залі, який може дратувати одного студента, в той час як інший студент може навіть не помічати його. Також характеристикою сензитивних студентів є страх контрольних робіт/екзаменів, модульних контролей, частіше за інших соромляться відповідати на парах (страх помилково викликати сміх чи надто гарно відповісти, викликавши заздрість одногрупників) [9].

Взаємозв'язок між сензитивністю та тривожністю може бути багатограним і складним для дослідження. Люди з високим рівнем сензитивності можуть бути більш схильні до відчуття тривоги через свою підвищену чутливість до зовнішніх

стимулів та внутрішніх емоційних станів. Їхня здатність глибоко сприймати світ може збільшувати їх вразливість до стресових ситуацій та негативних впливів.

Однак, сензитивність може також корелювати з позитивними характеристиками, такими як емоційний інтелект та емпатія. Люди з високим рівнем сензитивності часто мають більш насичені та глибокі емоційні досвіди, що може сприяти їхньому особистісному розвитку та розумінню власних почуттів та почуттів інших. Це може бути перевагою в певних життєвих ситуаціях.

Таким чином, хоча сензитивність може бути асоційована з тривожністю через підвищену чутливість до навколишнього середовища, вона також може мати позитивний вплив на емоційний інтелект та емпатію. Важливо розглядати обидва аспекти при вивченні взаємозв'язку між сензитивністю та тривожністю.

Розглянемо переваги та недоліки сензитивності (див. таблицю 1.3).

Таблиця 1.3

Переваги та недоліки сензитивності

Сензитивність	
Переваги	Сензитивні люди можуть відчувати біль сильніше, але вони також відчують радість більш повно. Переваги сензитивності можуть включати глибоку емпатію, високу бджільність та виняткову креативність. Сензитивні люди можуть бути дуже емпатійними. Сензитивні люди можуть бути дуже сприйнятливими.
Недоліки	Сензитивні люди можуть бути більш вразливими до соціальних стимулів, таких як голоси інших людей та вирази облич. Вони можуть бути особливо емпатійними, але також більш схильними до переживань.

Лабільність вивчали: П. Фресс, П.Б. Зільберман, Б.М. Теплов, В.С. Мерлін В.Д. Небиліцин тощо.

Лабільність - не стійкі емоційні стани, які швидко змінюються залежно від зовнішніх і внутрішніх факторів.

Лабільність характеризується - вираженими перепадами настрою, мотиваційною нестабільністю, підвищеною емоційністю, емпатією та експресивністю (особистість, яка прагне визнання) [9].

Ригідність вивчали: Ф. Березіна, Т. Бохан, А. Ясін тощо.

Ригідність - це складність або нездатність адаптуватися до поставленого завдання, коли цього вимагає ситуація.

Ригідність - це нездатність адаптуватися до нових ситуацій, йти на компроміс або змінювати свої погляди чи систему переконань.

Також характеризується поєднанням інтровертної суб'єктивності та інертних установок, а також стійкою схильністю до педантичності, обережності та скептицизму [24].

Ригідність розуміють як (відносно) нездатність особи відповідно до вимог об'єктивної ситуації: «модифікувати свою психологічну установку», «адаптуватися до нової ситуації», «модифікувати дію або позицію», «ставити себе

в позицію іншої людини», «модифікувати поведінку», «регулювати програму активності».

Існують 3 види ригідності:

1. Ригідність емоційна - виражається в загальмованості емоційних реакцій суб'єкта на змінні емоції;
2. Ригідність мотиваційна - проявляється в жорсткій перебудові систем мотивації в обставинах, що вимагають гнучкості і зміни характеру поведінки.
3. Когнітивна ригідність - проявляється в труднощах відновлення сприйняття і самовираження в ситуації, що змінилася.

Рівень ригідності, який виявляється у суб'єкта, залежить від взаємодії його особистісних особливостей з характером оточуючого середовища, включно зі ступенем складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливістю, наявністю небезпеки, монотонністю стимуляції тощо.

За низької ригідності людина не відчуває страху перед новим, розуміє необхідність самозміни і готова до цих змін.

На думку Г.В. Залевського, у звичайних умовах людина може і не демонструвати ригідної поведінки, хоча нерідко ригідність як стан поєднується з ригідністю як рисою характеру, а тому проявляється з винятковою силою і глобально.

Ф. Березіна стверджує, що ригідність людини гальмує можливості для саморозвитку та реалізації, здатність визнавати та усвідомлювати цінності життя, здатність творчо вирішувати життєві проблеми.

Т. Бохан стверджує, що, зменшення психічної ригідності може покращити індивідуальну адаптацію та допомогти запобігти проблемам психічної адаптації [29].

А. Ясін стверджує, що ригідність є основною причиною соціальної дезадаптації та важливим симптомом психічних захворювань [10].

Розглянемо переваги та недоліки лабільності та ригідності (див. таблицю 1.4).

Таблиця 1.4

Переваги та недоліки лабільності і ригідності

Переваги / недоліки	Лабільність	Ригідність
Переваги	Лабільність дозволяє людям відчувати та виражати свої емоції більш інтенсивно. Лабільність може допомогти людям краще розуміти та виражати свої емоції.	Ригідність може допомогти захистити вас від емоційних шкод, зловживань або маніпуляцій з боку інших. Ригідність у межах надає чіткі керівні принципи та очікування, зменшуючи неоднозначність та потенційні непорозуміння.
Недоліки	Лабільність може призвести до екстремальних емоцій та раптових змін настрою. Люди, які відчують лабільність, можуть мати мало контролю над своїми почуттями, що може ускладнити їх зупинку.	Ригідність може бути обмеженням, коли вона перешкоджає гнучкості та адаптації. Ригідність перетворює нас на в'язнів, знижує нашу адаптивність, креативність, спонтанність та позитивність.

Взаємозв'язки індивідуально-типологічних особливостей:

Інтроверсія та Екстраверсія - ці дві характеристики часто виступають як протилежні полюси. Інтроверти зазвичай віддають перевагу самотності та тихому середовищу, тоді як екстраверти отримують енергію від соціальних взаємодій.

Сензитивність - сензитивні люди можуть бути більш чутливими до свого оточення та емоцій. Це може впливати на їх рівень тривожності та спонтанності.

Спонтанність - спонтанні люди можуть бути більш імпульсивними та менш структурованими. Це може впливати на їх рівень агресивності та лабільності.

Тривожність - високі показники рівня тривожності можуть бути пов'язані з високими показниками рівня сензитивності, спонтанності та лабільності.

Лабільність - люди з високим рівнем лабільності можуть мати нестабільні емоції та більш схильні до тривожності.

Ригідність - ригідні люди можуть бути менш гнучкими у своєму мисленні та поведінці. Це може впливати на їх рівень агресивності та спонтанності.

Агресивність - високий рівень агресивності може бути пов'язаний з високим рівнем спонтанності та ригідності.

Короткі характеристики проміжних індивідуально-типологічних особливостей. До них відносяться: компроміс, комунікабельність, лідерство, конфліктність, нонконформізм, конформізм, індивідуалізм, залежність.

Лідерство – це вміння мотивувати та "запалювати" інших, надихаючи їх на активність та діяльність. Однак при високих балах відображає самовпевненість і небажання підкорятися старшим за посадами або за віком, також відображає самозакоханість і манію величності [18].

Конфліктність - поєднання "ригідності" та "агресивності", що має прояви в конфліктних і дезадаптивних стилях поведінки [31].

Індивідуалізм - поєднання "інтроверсії" та "ригідності", що проявляється у стійкості власних, іноді вельми оригінальних і суб'єктивних поглядів.

Залежність - пов'язаний з “інтроверсією” (схильність до перебування в ідеальний (внутрішній) світ, сором'язливість, замкнутість) та “сензитивність” (чутливість і вразливість до взаємодії з оточенням, глибока і постійна потреба в прихильності і захисті з боку сильнішої особи), що лежать в основі поведінки, спрямованої на уникнення конфліктів і пошук спокійного соціального простору.

Нонконформність - схильність відкидати загальноприйняті норми і застарілих переконань, супроводжується радикалізмом і прогресивністю, призводить до антисоціальної поведінки на нижчих рівнях розвитку або патології.

Конформність - виникає на перетині таких тенденцій як «тривожність» і «сенситивність», має базу на таких властивостях як невпевненості в собі, і надлишкова орієнтованість на загальноприйнятих нормах поведінки.

Конформні та неконформні реакції можна трактувати як захисні механізми особистості: конформні реакції сприяють уникненню протиставлення (протиставлення соціальним системам), а неконформні реакції виражають бажання проявити себе та бути в центрі уваги. Завдяки цим реакціям людина досягає

відносного балансу між навколишнім середовищем та декомунізацією [39]. Протистояння соціальним системам, може також викликати тривогу, стрес, багатий емоційний спектр, який може тривати і не один день.

Компромісність - цю тенденцію породжує підвищена тривожність у зв'язку з лабільністю - одночасно самоствердитися і уникнути конфлікту з референтною групою.

Комунікативність - виявляється при порівнянні таких рис, як "емоційна лабільність" та "екстраверсія". Цій тенденції сприяє потреба у схваленні, яку демонструють нестабільні особи, та висока соціальна активність екстравертних осіб [9].

Ми детально розглянули індивідуально-типологічні риси особистості, ці риси відображають особливості людини, включаючи її поведінку, сприйняття, думки та ставлення до навколишнього світу.

Отже, індивідуально-типологічні риси особистості важливі для розуміння поведінки людини та її взаємодії з навколишнім світом. Вони можуть допомогти нам краще зрозуміти, чому люди реагують на певні ситуації так, а не інакше, і як це впливає на їх життя.

1.4 Аналіз сучасних досліджень впливу тривожності на індивідуально-типологічні особливості

Психологів цікавить тема тривожності, це досить велика і цікава тема, вплив тривожності на студентів, підлітків, дітей тощо. Досліджують можливості зниження рівня тривожності, розмежовують терміни тривожності та тривоги - все це дає змогу провести аналіз сучасних досліджень тривожності.

Щодо індивідуально-типологічних особливостей, тут вже інша ситуація, такі дослідження проводилися в більшості випадків для дослідження результативності (працездатності), загальну картину індивідуально-типологічних особливостей у підлітків, дітей, хворих на ревматоїдний артрит тощо. Маємо таку картину, що

психологи ще не мали таких досліджень, як вплив тривожності на індивідуально-типологічні особливості.

Був проведений аналіз літератури, аналізувалась література в пошуках подібних робіт впливу тривожності на індивідуально-типологічні особливості, або на її складові (наприклад агресія).

Цікавий факт полягає у тому що 1 з таких робіт насправді є, проводила це дослідження А.В. Юдіна та І.П. Ошерова з назвою “Специфіка взаємозв’язків тривожності та прояву агресивності в українських жінок в умовах війни” проведений у 2023 році [11].

Виходячи з теми дослідження психологинь ми бачимо, що досліджувався взаємозв’язок тривожності та агресії серед жінок, в насправді актуальний час для українців в умовах війни. Війна насправді може змінювати людей, агресія в мирний час можливо була б меншою, а може й більшою, хто знає, але це дослідження доводить, що насправді зв’язок є.

Різні дослідження доводять, що жінки емоційніші і схильні частіше переживати стан тривожності, а як нам відомо з теоретичного матеріалу де є тривожність, там має місце і агресія - вони дійсно мають зв’язок.

Продовжимо розбирати дослідження, в ньому брали участь жінки, які перебували на території України, де є кожного дня загроза життю, як самим жінкам так і їх близьким. Загроза життю - це постійний страх, це тривога за рідних, це думки як врятувати себе і рідних - це все призводить до постійної тривоги, а отже стає тривожністю.

Зробимо висновки по науковій праці А.В. Юдіна та І.П. Ошерова “Специфіка взаємозв’язків тривожності та прояву агресивності в українських жінок в умовах війни”:

1. Тривожність і агресивність: стаття аналізує як тривожність може проявлятися в агресивній поведінці жінок під час війни. Це дослідження вивчає зв'язок між тривогою та агресією серед українських жінок під час війни. Результати показують, що ступінь тривожності безпосередньо пов'язаний з вираженням агресії, тобто чим вища тривожність, тим вищий рівень агресії, а чим вища

тривожність, особливо сімейна, тим вищий загальний показник агресії. Агресія загалом найсильніше пов'язана з почуттям провини, про що свідчить тісний кореляційний зв'язок між цими показниками.

2. Емпіричне дослідження: це дослідження підтвердило значний зв'язок між тривожністю та агресією. Дослідження показало, що заміжні жінки та жінки з дітьми найбільше зазнали впливу на побут, тоді як жінки, які перебувають у неформальних стосунках, та жінки з дітьми страждають найменше. Крім того, дослідження показало, що заміжні жінки були найбільш задоволені, а жінки, які перебувають у неформальних стосунках.

3. Психологічні особливості: високий рівень тривожності пов'язаний з певними психологічними особливостями жінок.

4. Вплив війни: війна значно впливає на побут та життєдіяльність жінок, підвищуючи рівень тривожності та агресивності.

Наша українська психологиня О.О. Халік має декілька досліджень пов'язаних з тривожністю. Психологиня доводить, що важливо досліджувати можливості зниження рівня тривожності, особливо це має значення для практичних психологів початківців. А практичні психологи початківці це студенти та ще досить молоді спеціалісти, які щойно отримали дипломи [18].

В одній зі своїх робіт 2010 року, тема якої має назву “Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців”, в цій роботі психологиня представляє власну тренінгову програму, спрямовану на керування тривожністю у практичних психологів-початківців. Результати дослідження, підтверджують ефективність запропонованої програми. При теоретичному аналізі літератури Халік знайшла взаємозв'язок між агресією та тривожністю, між тривожністю та екстраверсією, але ці факти доводилися іншими психологами [22].

У 2002 році психолог Я.Ю. Копейко провів дослідження, спрямоване на вивчення гендерних відмінностей, які впливають на рівень тривожності серед дорослих у зв'язку з агресивною поведінкою. Він виявив, що у чоловіків цей зв'язок позитивний, тоді як у жінок - негативний. Копейко пояснює це тим, що агресивна поведінка чоловіків прямолінійна і зумовлена контролюючою функцією

“Суперого”. Агресивна поведінка жінок - своєрідний захисний механізм, більш пов’язаний з силою або слабкістю «Его». Таким чином, було встановлено таку закономірність: для жінок - зі зменшенням рівня тривожності рівень агресії зростає, а для чоловіків - зі збільшенням рівня тривожності рівень агресії також зростає.

Ще один український психолог, який досліджував індивідуально-типологічні особливості С.М. Гребінник. Автор у своєму дослідженні 2019 року пропонує аналіз різних діагностичних методів (MBTI, NEO-PI-R, MMPI-2, STQ-77 та ІТО), які вивчають різні концептуальні характеристики або фактори особистості. Цей аналіз включає порівняння за такими параметрами: теоретичними основами та ідеологічними коренями; об’єктом дослідження; визначниками факторів особистості (чи є це вродженими або набутими рисами); та можливістю інтеграції в психотерапію [32].

Л.О. Матохнюк та О.М. Шпортун у 2020 році провели дослідження “Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці”. Автори дослідження розглядають психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці. Результати дослідження показали, що високий і високий рівень тривожності переважає в підлітковому віці [28].

Відповідно до результатів дослідження, можна зробити такі висновки:

1. У підлітків домінує високий та підвищений рівень тривожності. Тривожність визначає поведінку людини загалом та в конкретних ситуаціях.

2. Підліткова тривожність може бути замаскована під поведінкові симптоми інших проблем, таких як агресія, залежність, схильність до підпорядкування, невірність, лінь в результаті "відчаю в навчанні", помилкова гіперактивність і тяга до хвороб.

3. Реактивна та особистісна тривожність проявляється, коли підліток потрапляє в неприємну для нього ситуацію.

4. В більшості учнів переважає особистісна тривожність над реактивною.

Взаємозв’язок тривожності і індивідуально-типологічних особливостей виявляється в тому, що тривожність тісно пов’язана з агресивністю. Підлітки часто

використовують агресивну поведінку як механізм захисту для приховування внутрішньої тривожності.

Отже, проведені дослідження А.В. Юдіна, І.П. Ошєрова, О.О. Халік, Я.Ю. Копейко, С.М. Гребінник, Л.О. Матохнюк та О.М. Шпортун - вивчають різні аспекти тривожності, включаючи її вплив на агресію, екстраверсію, індивідуально-типологічні особливості, а також специфіку прояву тривожності у дорослих, студентів, підлітків та дітей. Ці висновки важливі для розуміння впливу тривожності на поведінку та емоційний стан людей, особливо в умовах стресу та невизначеності.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Період отримання вищої освіти та професійного розвитку є важливим та складним для молодих людей. У цей час особистість стає більш незалежною, їй потрібно засвоїти знання та практичні навички в обраній професії, а також навчитися розв'язувати складні проблеми [25].

Студентська невпевненість найчастіше виникає на старті та в кінці навчального процесу. Соціальні ролі студентів на різних стадіях навчання мають свої відмінності [40].

Студенти-першокурсники активно проходять процес адаптації та інтеграції в академічне середовище, що характеризується в основному покірливим стилем поведінки. Вони починають формувати свідомість про потенційні ризики, пов'язані з непередбачуваними наслідками їхніх дій.

Тривожність може бути викликана певним віком, станом, сферою діяльності тощо, це вважається психічним станом значної кількості людей. Тривога вважається психічним захворюванням, властивим багатьом першокурсникам, включаючи деталі періоду їхнього життя. Деякі особливості студентського віку роблять студентів особливо сприйнятливими до впливу дратуючого середовища і "викликають" виникнення станів підвищеної тривожності.

Вступаючи до вищих навчальних закладів, молоді люди ставлять себе в нову освітню ситуацію. Освітня ситуація, до якої вони ще не мають чітких стосунків, когнітивні та емоційні зв'язки не розвинені, суб'єктивних уявлень немає про якісні характеристики цього середовища.

Відсутність адаптації до нових умов навчання неминуче і призводить до розвитку несприятливих умов для студентів, таких як стрес, підвищена нервозність та тривожність.

Другий рік навчання - це час активної навчальної та професійної діяльності. Життя студентів другого курсу наповнене всіма формами навчання, виховання, культури та відпочинку.

Третій курс характеризується початком спеціалізації, зростанням інтересу до наукових досліджень та зменшенням кола індивідуальних інтересів.

На четвертому курсі студенти вперше реально осмислюють свою майбутню професію під час практики, формують нові цінності, пов'язані з майбутньою роботою, фінансами та сімейним життям. Студенти поступово переходять від колективного до індивідуального життя. Тому важливо діагностувати рівень тривожності студентів на різних етапах їхнього студентського життя.

Дослідження показують, що особистості з високим рівнем тривожності мають такі характеристики:

- Вони схильні сприймати своє оточення як загрозливе та небезпечне.
- Висока тривожність може шкодити психічному здоров'ю особистості та сприяти виникненню перед невротичних станів.
- Висока тривожність може негативно впливати на результати діяльності особистості.
- Тривожність, яка є частиною деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості, може значно впливати на професійну орієнтацію.
- Тривожність може різним чином впливати на стабільність поведінки та здатність особистості контролювати свої дії [19].

Для виявлення рівня тривожності та типу тривожності (особистісна або ситуативна) була обрана “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна” (Додаток А) [37].

Методика дозволяє оцінити рівень тривожності в даний момент (реактивну тривожність, як стан) та особистісну тривожність (як стійку характеристику людини) [38].

Ця шкала дозволяє одразу дослідити ці 2 фактори, на основі чого ми можемо зробити висновки який рівень тривожності в даний період переважає, скільки відсотків студентів мають високі рівні тривожності на постійній основі, а скільки мають тривожність враховуючи період проведення. Період проведення опитування це кінець семестру, а отже це сесії, це курсові/дипломні роботи, їх захист, також в деяких містах не дуже спокійна ситуація, все ж таки живемо в умовах війни.

Шкала тривожності Спілбергера має 40 запитань, умовно питання поділенні на 2 групи шкал (по 20 запитань).

Перша шкала - ситуативна тривожність, ця шкала націлена на те як відчуває себе досліджуванний зараз, чи відчуває він себе в безпеці, в спокої, запитання на емоційний стан та на впевненість у собі.

Друга шкала - особистісна тривожність, ця шкала питає як відчуває себе опитуваний зазвичай. Шкала має запитання на емоційний стан, впевненість в собі, чутливість до дрібниць.

Вивчення тривожність є важливим аспектом для студентів з кількох причин:

По-перше тривожність має вплив на академічну успішність: високий рівень тривожності може впливати на концентрацію та здатність студента до навчання, що може вплинути на погіршення академічної успішності.

По-друге вплив на соціальні відносини: тривожність може впливати на спілкування та взаємодію студента з іншими. Це може призвести до відчуття ізоляції та проблем з соціальними відносинами.

По-третє вплив на емоційне благополуччя: неконтрольована тривожність може спричинити стрес, депресію та інші емоційні проблеми.

Четверта причина - це вплив на кар'єру та майбутнє: студенти, які борються з тривожністю, можуть відчувати невпевненість щодо своєї майбутньої кар'єри та життєвих цілей.

Тому важливо розпізнавати проблеми з тривожністю серед студентів, надаючи їм необхідну підтримку та ресурси. Здорова студентська молодь - це та, в якій студенти можуть відчувати себе безпечно, підтримано та здатні до навчання та розвитку.

Дослідження на основі цього тесту надасть нам змогу детальніше розглянути наступні результати другої методики. З'ясувавши, хто з опитаних перебуває постійно в стані тривожності, а хто ситуативно.

Друга методика “Індивідуально - типологічні особливості особистості” Л.М. Собчик (Додаток Б) [30]. Теорія основних тенденцій, розроблена Л.М. Собчик, лежить в основі цієї методики. Відповідно до цієї теорії, в основі особистісного фактору формується одна або декілька основних тенденцій, які впливають на всі рівні розвитку особистості. Ці тенденції мають вплив від вроджених особливостей темпераменту, формування характеру за рахунок зв'язку темперамента з соціальним оточенням, і до зрілої особистості, де відбувається єднання з інтегрованим “Я” (самосвідомістю, самооцінкою, самоконтролем). Основні тенденції виявляють індивідуальний тип переживання, напрям та силу мотивації, стиль міжособистісного спілкування та когнітивних процесів.

Методика досить інформативна, включає в себе такі категорії: екстраверсія, інтроверсія, сензитивність, спонтанність, лабільність, ригідність, агресивність, також тривожність. Ми побачимо рівні кожної категорії і на скільки вони змінюються в залежності від рівня тривожності, які риси є домінантними.

Так, усі ми різні і стверджувати, що дійсно при одному рівні тривожності будуть і всі останні категорії однаковими, але закономірність буде помітною.

Отже, методика Л.М. Собчик “Індивідуально-типологічні особливості особистості” є ефективним інструментом для вивчення особистості. Вона дозволяє виявити провідні тенденції, які формують особистісний фактор і впливають на різні аспекти життя людини. Ця методика може допомогти у розумінні, як тривожність впливає на інші аспекти особистості, і допомогти у виявленні домінуючих рис. Однак, важливо пам'ятати, що кожна особистість є унікальною, і результати можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей.

Таким чином, період отримання вищої освіти є важливим етапом у житті молодих людей, який супроводжується значними змінами та викликами. Ваше дослідження підкреслює важливість врахування тривожності студентів на різних етапах їхнього навчання, оскільки це може впливати на їхню академічну

успішність, соціальні відносини та загальне благополуччя. Дослідження також показало, що тривожність може мати різний вплив на студентів в залежності від стадії їхнього навчання. Це важливе спостереження, яке може допомогти у подальшому вивченні впливу тривожності на студентське життя.

Вивчивши детально теоретичну частину, було проведено опитування серед студентів віком від 17 до 54 років. Загальна кількість зібраних 44 анкети, з них 15 чоловіків (40%) та 29 жінок (60%).

2.2. Обробка результатів по опитувальнику Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна на ситуативну та особистісну тривожність

За результатами тесту на ситуативну та особистісну тривожності (Ч. Д. Спілбергер - Ю. Л. Ханін), розглянемо діаграму (рис. 2.1).



Рис.2.1. Результати за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності»

Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна

Особистісну тобто постійну хронічну середнього рівня мають 18 (38%) студентів, 24 студенти (59%) мають високий рівень особистісної тривожності і лише 2 (3%) має низький рівень тривожності.

Реактивна тривожність - тривожність, що виникає зараз за певних життєвих обставин. Отже, за результатами тесту бачимо, що 6 (15%) студентів з 44, мають низький рівень ситуативної тривожності. Середній рівень мають 11 (25%) студентів, отже останні 27 (60%) студентів мають високий рівень тривожності.

Подивімося на ці результати зі сторони гендеру реактивної тривожності. В опитуванні взяли участь 29 (60%) жінок, та 15 (40%) чоловіків.

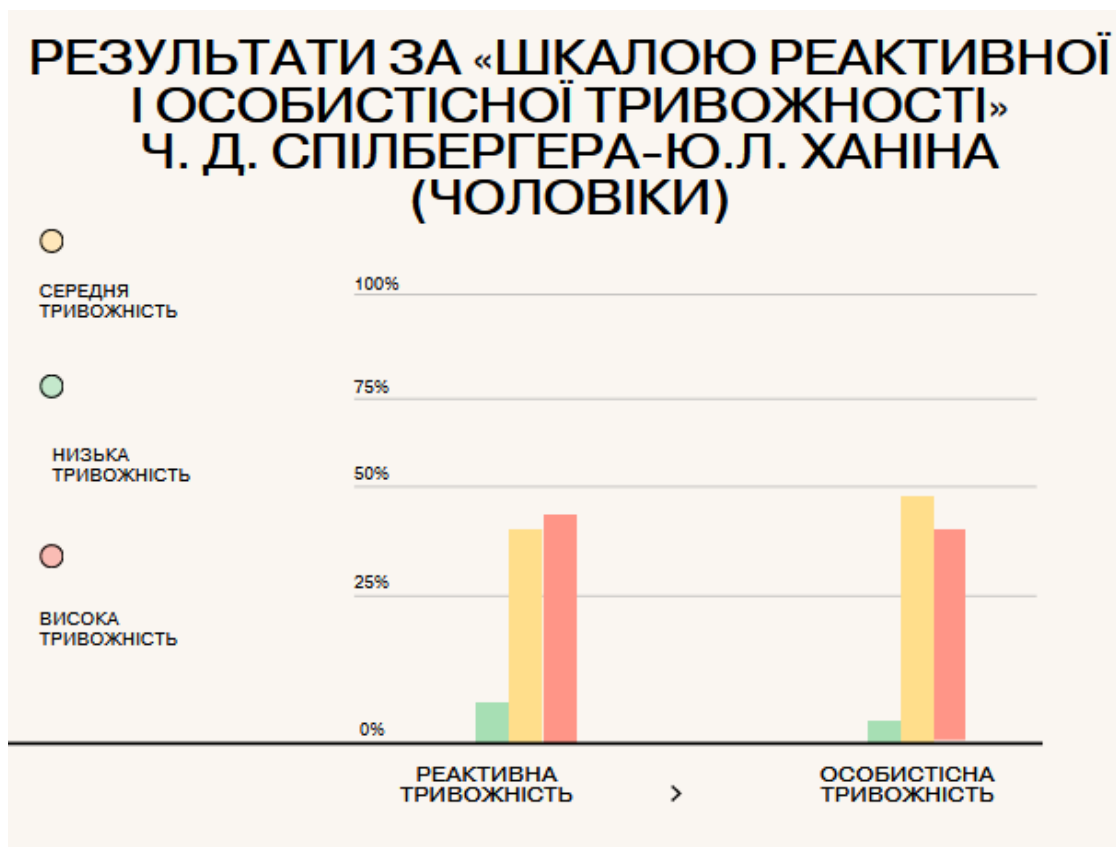


Рис.2.2. Результати за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна (Чоловіки)

Серед 15 чоловіків, яких ми взяли за 100%, мають високий рівень тривожності 7 чоловіків - це приблизно 44%, а середній рівень ситуативної тривожності мають 5 чоловіки - це 42%, а низький рівень мають 3 - це приблизно 14%. Особистісна тривожність серед чоловіків: середній рівень мають 7 чоловіків - 49% чоловіків, високий рівень мають 6 чоловіків, а це 42%, а низький рівень мають 2 (9%) чоловіки.

Отже, на сьогодні майже половина чоловіків мають високі рівні тривожності, як ситуативної так і особистісної. Лише декілька чоловіків можуть похвалитися середнім та низьким рівнем тривожності. Це не дивно, в країні війна, для чоловіків

це тривога за повістки, за рідних тощо. Все це впливає на наш стан, всі ми живемо в цьому стані більше двох років, маю припущення, що деякі навіть вже не помічають стан тривоги (тривожності), він став для них звичкою.

Тепер розглянемо реактивну тривожність серед 29 жінок, яких так само беремо за 100%. Серед жінок є 3 анкети з низьким рівнем ситуативної тривожності - це 16%. Середній рівень виявлено у 6 (24%) учасниць, а високий рівень серед 20-ти (60%) учасниць опитування. Розглянемо ситуацію з особистісною тривожністю. Анкет з середнім рівнем тривожності в нас 10 (48%), 19 (52%) мають високі показники тривожності, низького рівня немає. (рис.2.3.)



Рис.2.3. Результати за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна (жінки)

Отже, бачимо картину, що у жінок особистісна тривожність має нижчі показники, ніж у чоловіків, а реактивна тривожність навпаки у жінок вище за чоловіків. Також, бачимо, що низький рівень ситуативної тривожності у жінок і чоловіків майже однаковий, але у жінок вище. Щодо середнього рівня особистісна тривожність має відносно однакові показники, враховуючи, що чоловіків менше, тому їх відсоток більше. Низький рівень у чоловіків присутній в обох випадках, а у

жінок тільки в ситуативній тривожності і мають вони однакову кількість осіб, але також з різним відсотковою складовою.

Давайте подивимося на відповіді опитуваних на запитання з цього тесту про те як вони почували себе в момент проходження тесту на рис. 2.4.

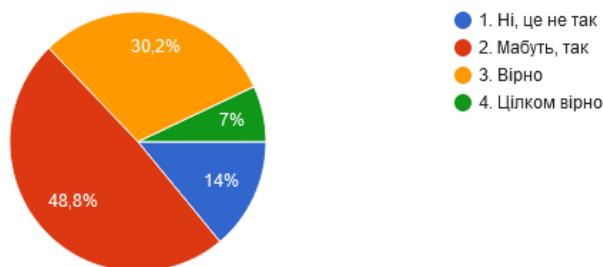


Рис.2.4. Відповідь на запитання з «Шкали реактивної і особистісної тривожності»

Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна

У результаті проведеного дослідження було виявлено, що 14% респондентів відповідають стану занепокоєння, тоді як лише 7% відчують повний спокій. Водночас, значна частина учасників (48,8%) висловили сумнів щодо свого поточного стану спокою. Ці дані свідчать про високий рівень нестабільності емоційного стану серед учасників дослідження. Розглянемо ситуацію з цього ж тесту, але почуття, що тривають більш тривалий час (рис.2.5).

В результаті дослідження, що включало довготривале спостереження за емоційним станом студентів, було виявлено певні відмінності в порівнянні з ситуативними відповідями. Специфічно, 37,2% студентів виявилися не впевненими, що на 4,6% більше, ніж в ситуативній частині тесту. Також 18,6% студентів відчували себе спокійними. Однак, 16,3% студентів відчували себе дійсно спокійними, що на 9,3% більше, ніж в ситуативній відповіді, або вдвічі більше. Ці дані свідчать про значну динаміку в емоційному стані студентів протягом тривалого періоду часу.

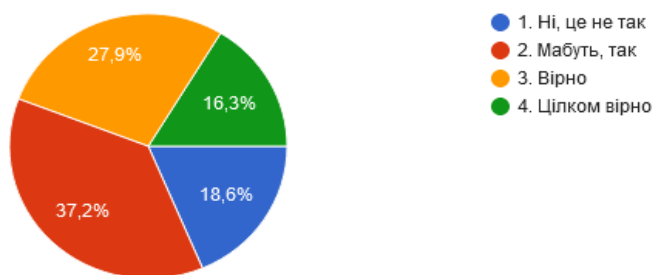


Рис.2.5. Відповідь на запитання з тесту «Шкали реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна

На основі проведених спостережень, ми можемо зробити висновок, що під час проходження тестів рівень тривоги серед студентів був нижчим, ніж зазвичай. Враховуючи, що більшість студентів виявилися неспроможними ефективно керувати своїм станом тривоги, ми вважаємо за доцільне перейти до використання альтернативної методики. Ці дані підкреслюють необхідність подальшого дослідження цього питання з метою розробки ефективних стратегій для керування тривогою серед студентів.

2.3 Індивідуально-типологічні особливості студентів у період війни згідно опитувальнику ІТО Собчик

Переходимо до вивчення результатів з другої частини опитувальника. Другою частиною був опитувальник «Індивідуально-типологічних особливостей» Л.М. Собчик (ІТО Собчик). Наша ціль з'ясувати домінуючі риси, рівень тривожності, зв'язок тривожності з іншими індивідуально-типологічними особливостями.

Почнемо опрацювання з того, що подивимося на шкалу брехні та агравації. З 43 анкет від 0 до 5 балів по шкалі брехня мають 37 анкет, тоді як 6 анкет мають 6,7 та 8 балів - що відповідає не відвертості опитаних. Не відвертими виявилися жінки це 5 анкет, отже у чоловіків 1 анкета. По шкалі агравація від 0 до 5 мають 41 анкет, 2 анкети мають 6 та 7 балів, що також дає причину не вірити відповідям з цих анкет.

Розглянемо діаграму складену за результатами цього опитування не виключаючи 8 анкет враховуючи шкалу брехні (рис.2.1.).

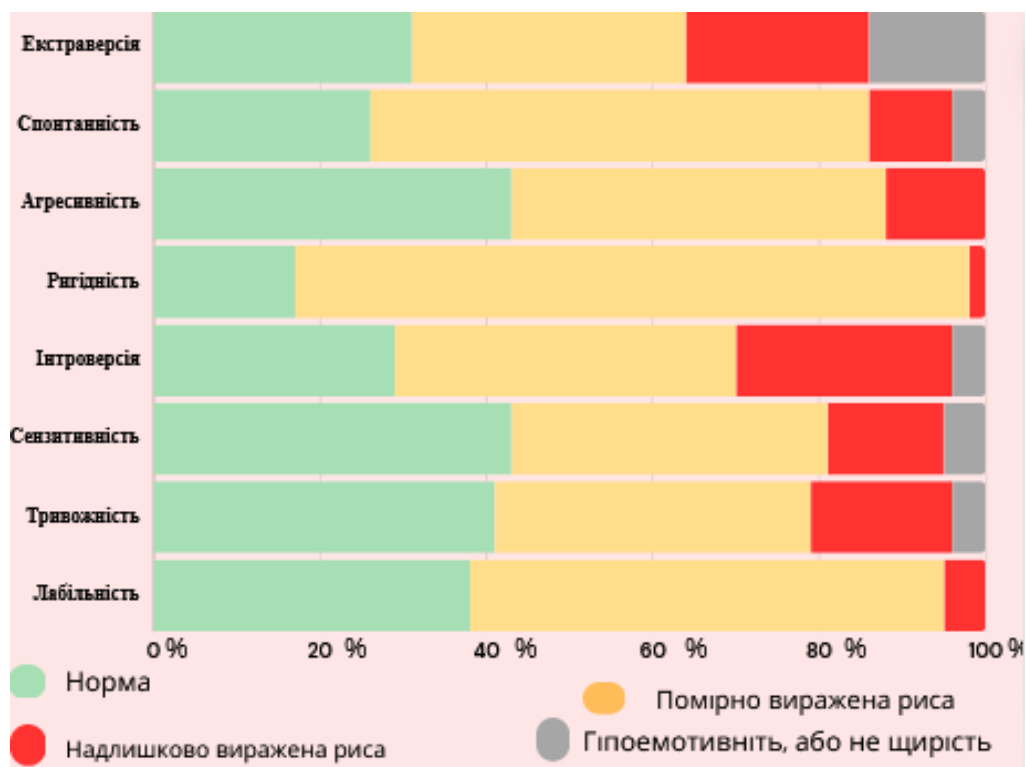


Рис.2.1.Результати по опитувальнику індивідуально-типологічним особливостям

Згідно даної діаграми, ми бачимо, що інтровертів більше ніж екстравертів. Студенти мають надлишкову вираженість схильності до самостійної роботи, відпочинок також буде спокійним, без галасливих вечірок. Ригідність має найбільшу вираженість серед помірно виражених рис, студенти маючи свої певні установки, прагнуть до відстоювання своїх поглядів, також вираженою рисою є спонтанність, що свідчить про те що студенти частіше поступають необдуманно. Маємо ще одну рису, яка найбільше вижана це лабільність, тобто нестійка мотивація, емоційність - все це притаманне нашим студентам на даний період часу.

Можемо виділити факт, що тривожність не є найбільш вираженою серед студентів, помірно виражена згідно з даним тестом, можемо зробити висновки, що тривожність немає яскравих рис серед студентів.

Тепер подивимося на цю ж діаграму, але без 8 відповідей в яких шкала брехні мала показники більше 4 (від 5 до 9) балів (рис 2.2).

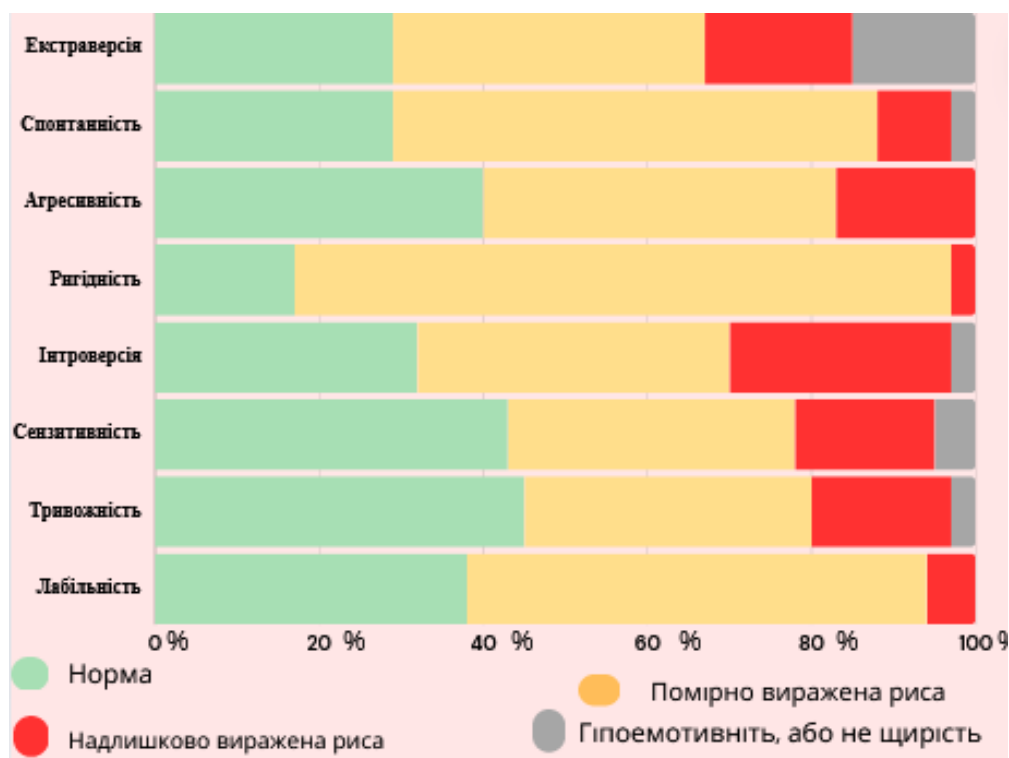


Рис.2.2.ІТО Собчик (без 8 відповідей включаючих шкалу брехні)

Розглянувши нову діаграму ми бачимо, що дані не змінилися, отже шкала брехні на дане дослідження не впливає, як і шкала агравації.

Розглянемо цю діаграму по відсотках і зазначимо риси які домінують.

Першим розглянемо екстраверсію та інтроверсію, гіпоемотивність або погане саморозуміння було наявне як по шкалі екстраверсії так і по шкалі інтроверсії.

Екстраверсія - гармонійні особи (зелений колір) - 29%, помірно виражені риси (акцентуйовані риси, жовтий колір) - 38%, надмірно виражені риси (червоний колір) - 18%, гіпоемотивність (або погане саморозуміння) - 15%.

Інтроверсія - гармонійні особи (зелений колір) - 32%, помірно виражені риси (акцентуйовані риси, жовтий колір) - 38%, надмірно виражені риси (червоний колір) - 27%, гіпоемотивність (або погане саморозуміння) - 3%.

Серед гіпоемотивних по шкалі екстраверсії 5 (15%) анкет, з яких 4 (12%) анкети мають надмірно виражені риси інтроверсії і лише 1 (3%) має помірно виражені риси інтроверта, тобто гіпоемотивні опитанні не мають виражених рис екстраверсії, а отже можна зробити припущення, що ці опитанні мають певні страхи по відчуттю будь-яких емоцій.

Друга пара, яку ми розглянемо на відсотках - тривожність та агресивність.

Тривожність - гармонійні особи (зелений колір) - 45%, помірно виражені риси (акцентуйовані риси, жовтий колір) - 35%, надмірно виражені риси, або погана адаптація до ситуації (червоний колір) - 17%, гіпоемотивність (або погане саморозуміння) - 3%.

Агресивність (самореалізація, впертість, відстоювання своїх інтересів) - гармонійні особи (зелений колір) - 40%, помірно виражені риси (акцентуйовані риси, жовтий колір) - 43%, надмірно виражені риси (червоний колір) - 17%.

Тривожних опитаних більше, ніж агресивних, також ми бачимо, що агресивних (впертих) студентів більше, тобто наші студенти більш налаштовані на реалізацію себе, на відстоювання своїх інтересів, 3% гіпоемотивних опитуваних, тобто 1-го опитаного - рівень агресії як у гармонійної особи, можна зробити висновок, що цей опитаний може впоратися з тривожністю.

Третя пара лабільність - ригідність.

Ригідність - гармонійні особи (зелений колір) - 17%, помірно виражені риси (акцентуйовані риси, жовтий колір) - 80%, надмірно виражені риси (червоний колір) - 3%.

Лабільність - гармонійні особи (зелений колір) - 38%, помірно виражені риси (акцентуйовані риси, жовтий колір) - 56%, надмірно виражені риси (червоний колір) - 6%.

Як ми вже з'ясували зі шкали агресії студенти дуже вперті, вміють відстоювати свої права, також це підтверджує шкала ригідності. Студенти дуже акцентують увагу на даному вмінні, впертості тощо. Помірно вираженою рисою є лабільність - емоційність, нестійка мотивація, залежність від емоцій оточуючих. Наразі емоції, особливо позитивні мають велике значення і вплив на тривожність, чим більш позитивні емоції, тим легше впоратися зі стресом, тривожністю тощо.

Остання пара сензитивність - спонтанність.

Сензитивність - гармонійні особи (зелений колір) - 43%, помірно виражені риси (акцентуйовані риси, жовтий колір) - 35%, надмірно виражені риси (червоний колір) - 17%, гіпоемотивність (або погане саморозуміння) - 5%.

Спонтанність - гармонійні особи (зелений колір) - 29%, помірно виражені риси (акцентуовані риси, жовтий колір) - 59%, надмірно виражені риси (червоний колір) - 9%, гіпоемотивність (або погане саморозуміння) - 3%.

Помірна вираженість риси спонтанності підтверджує наявність такої риси у студентів, як відстоювання своєї точки зору, вразливість, здорову рефлексію серед студентів.

Результати проведеного дослідження показали, що серед студентів, які брали участь у опитуванні, переважають помірно виражені риси. Зокрема, інтроверсія та екстраверсія були представлені в однаковій мірі, що свідчить про рівномірний розподіл цих характеристик у вибірці.

В інших парах було виявлено перевагу агресивності, ригідності та спонтанності. Це може вказувати на певні особливості соціального та психологічного клімату в навчальному середовищі, які сприяють формуванню таких рис особистості.

Підведемо підсумки помірно виражених рис особистості за результатами дослідження. Є 3 найпоширеніші риси, на першому місці ригідність - прагнення до відстоювання своїх інтересів, критичність до думок інших. На другому місці лабільність - емоційність, сентиментальність, нестабільна мотивація. На третьому спонтанність - необдуманість в дія або висловах.

Студенти мають досить високий рівень ригідності (80%), що може свідчити про їхню впевненість у своїх поглядах та небажання змінювати їх. Вони можуть бути критичними до думок інших і відстоювати свої інтереси.

Лабільність (56%) вказує на те, що вони можуть бути емоційними, сентиментальними і мати нестабільну мотивацію. Це може впливати на їхню здатність до навчання, оскільки вони можуть мати труднощі з концентрацією або зосередженням на завданнях.

Спонтанність (50%) може свідчити про те, що вони можуть діяти або висловлюватися без ретельного обмірковування. Це може призвести до непередуманих рішень або висловлювань.

Ці характеристики можуть впливати на їхню академічну успішність, соціальні відносини та загальне благополуччя. Важливо, щоб наші студенти навчилися себе контролювати в таких шкалах як спонтанність, агресивність, лабільність та ригідність, підвищувати самомотивацію тощо.

Отже, студенти які мають високі рівні екстраверсії, агресивності, ригідності та спонтанності частіше за останніх відстоюють свої права, ніж ті у кого підвищені шкали інтроверсії, тривожності, лабільності та сензитивності. Студенти в більшості випадках розуміють себе і свої емоції, але в них наявний страх цих самих емоцій.

2.4 Кореляційний аналіз проведений за результатами з емпіричної частини

Ми провели кореляційний аналіз результатів за віковими групами за допомогою тесту Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна “Шкала реактивної та особистісної тривожності”. Для цього ми взяли вікову групу та кількість осіб, які належать до цієї групи. За даними кількості учасників за віком, зробили кореляційний аналіз між віком і кількістю опитаних.

За проведеним аналізом по формулі кореляції Пірсона між віковою групою і кількістю осіб вказаної вікових групи, маємо такий результат: $r = 0.36$

Отже, робимо висновок, дійсно існує помірна позитивна кореляція між віком та кількістю осіб у вікових групах. Це означає, що зі збільшенням віку збільшується ймовірність того, що особа буде віднесена до вікової групи з більшою кількістю осіб.

Обчислимо кореляційний зв'язок між РТ (реактивною тривожністю) та ОТ (особистісною тривожністю).

В результаті проведеного дослідження було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між реактивною тривожністю та ситуативною тривожністю, коефіцієнт кореляції якого складає $r = 0,891$. Для визначення статистичної значимості було використано рівень значимості $p = 0,001$.

Це свідчить про те, що зростання реактивної тривожності суттєво впливає на збільшення ситуативної тривожності. Таким чином, можна зробити висновок, що

особи з високим рівнем реактивної тривожності мають схильність до високого рівня ситуативної тривожності.

Зробимо кореляцію для 2 методики, почнемо з пошуків зв'язку між тривожністю і іншими шкалами. Всі розрахунки робилися за допомогою формули кореляції Пірсона представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Значення кореляції проведеної між шкалами з опитування ІТО Собчик

п - кількість учасників	Значення кореляції (r)	Шкали між якими проводилася кореляція
44	-0,289	Екстраверсія та тривожність
44	-0,474	Спонтанність та тривожність
44	-0,256	Агресивність та тривожність
44	-0,124	Ригідність та тривожність
44	0,492	Інтроверсія та тривожність
44	0,594	Сензитивність та тривожність
44	0,134	Лабільність та тривожність

Дані з нашої таблиці будемо порівнювати з таблицею критичних значень Пірсона, використаємо першу шкалу з похибкою $p = 0,10$ (додаток Б).

За даними стовпця заданою похибкою ($p = 0,10$) по кількості осіб ($n = 44$), маємо значення 0,251, відносно цього значення будемо робити висновки щодо взаємозв'язку наших шкал.

Першою парою шкал розглянемо екстраверсію та тривожність. Ми бачимо що $r = 0,289$, це більше ніж критичне значення з таблиці (0,251), отже кореляція між даними шкалами існує, це дозволяє нам зробити висновки, що зміни в одній зі шкал супроводжуються змінами в другій.

Друга пара шкал спонтанності та тривожності: $r = 0,474$ - існує сильний взаємозв'язок між шкалами.

Третя пара - агресивність та тривожність: $r = 0,256$ - дуже слабкий зв'язок між шкалами.

Четверта пара та сьома пара об'єднуємо їх так як вони мають значення кореляції які нижче ніж 0,251 тому кореляція відсутня зовсім між шкалами ригідності та лабільності зі шкалою тривожності.

П'ята пара - інтроверсія та тривожність: $r = 0,492$, значення більше ніж в таблиці отже існує сильний взаємозв'язок між цими шкалами.

Шоста пара - сензитивність та тривожність: $r = 0,594$, це значення також більше ніж значення в таблиці отже зв'язок також існує.

Отже, провівши аналіз, можемо зробити висновок, що кореляція між ригідністю, лабільністю та тривожністю зв'язок відсутній, тому робимо висновок, що підвищений рівень тривожності не впливає на емоційність студентів та стійкість в установках (принципах) тощо.

Існує дуже слабкий зв'язок між тривожністю та агресивністю, тобто наша гіпотеза, що чим вище тривожність, тим агресивніша людина не підтверджена. Зв'язок наявний, але такий слабкий, що ця гіпотеза потребує більш детального дослідження для виявлення агресивності серед чоловіків та жінок окремо, так як дослідження серед жінок вже проводилося і зв'язок був, тому припущення що ця слабка кореляція існує завдяки жіночій частині в опитуванні.

Нами був знайдений помірний зв'язок між екстраверсією та тривожністю, було припущення що зв'язок відсутній, але наше дослідження доводить, що зв'язок присутній. Але зв'язок між шкалами інтроверсії та тривожності все ж більше, що доводить те саме припущення про наявність зв'язку.

Спонтанність та сензитивність мають дуже сильний зв'язок з тривожністю, отже наші студенти дуже емпатійні, відчувають емоції сильніше, більш вразливі, гнучкі в своїх думках, продуктивні, можуть створювати навколо себе хаос тощо.

Таким чином 3 найсильніших зв'язки мають такі шкали як інтроверсія, спонтанність та сензитивність.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел розкрили зміст понять тривоги і тривожності; описали основні індивідуально-типологічні особливості особистості (екстраверсія, інтроверсія, спонтанність, сензитивність, агресивність, тривожність, ригідність та лабільність).

Тривога та тривожність є важливими психологічними станами, які впливають на поведінку людини. Тривога виникає внаслідок певних обставин і як правило триває недовго, а тривожність визначається як стійка риса особистості і присутня досить тривалий час. Ці стани можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки, включаючи стимулювання активності та самореалізації, а також виклик стресу та неврозів.

Індивідуально-типологічні риси, такі як екстраверсія, інтроверсія, спонтанність, агресивність, сензитивність, лабільність та ригідність, відображають особливості людини та її взаємодію з навколишнім світом. Вони допомагають нам краще зрозуміти, чому люди реагують на певні ситуації так, а не інакше, і як це впливає на їх життя.

2. На основі теоретичного аналізу наукової та практичної професійної літератури описали можливі впливи тривожності на індивідуально-типологічні особливості студентів.

За результатами аналізу теоретичної частини, були виявленні впливи тривожності на сензитивність, лабільність, інтроверсію, також за результатами одного з досліджень був знайдений зв'язок між жіночою агресією та тривожністю.

3. У результаті проведеного емпіричного дослідження (опитування) описали характер взаємозв'язку тривожності з різними індивідуально-типологічними особливостями студентів.

За результатами опитування та розрахунку кореляційного зв'язку між тривожністю і різними шкалами індивідуально-типологічних особливостей, були

знайдені найсильніші зв'язки: тривожність - інтроверсія; тривожність - спонтанність; тривожність - сензитивність.

Слабшими зв'язками виявилися такі пари: тривожність - агресивність; тривожність - екстраверсія.

Зв'язок не виявлено між парами: тривожність - ригідність; тривожність - лабільність.

Отже, підведемо загальні підсумки цього дослідження. В теоретичному розділі розглянули терміни які використовували під час емпіричної частини, також довели що тривога і тривожність мають різні значення. В емпіричній частини знайдені зв'язки тривожності з деякими індивідуально - типологічними особливостями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабюк А. В. Особливості прояву інтроверсії та екстраверсії у міжособистісному спілкуванні. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. 2019. С. 9-14 URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suchasnoi_psihologii_2016.pdf#page=9
2. Spielberger Ch. D. Konceptualny i metodo logicheskie problemy issledovaniya trevogi. Conceptual and methodological problems of anxiety research. Stress i trevoga v sporte. — Stress and anxiety in sports, 1983. P. 12–24 [in Russian].
3. Фурман А. М. Особливості тривожності молоді з різними типами прив'язаності. 2022. URL: https://theses.oa.edu.ua/DATA/11550/%D0%A4%D0%A3%D0%A0%D0%9C%D0%90%D0%9D_%D0%90_%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0_2_docx%E2%80%93%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D1%8F.pdf
4. Галієва О. М. Диференціація понять “тривога” та “тривожність”. Класичний приватний університет м. Запоріжжя 2019. URL: https://www.researchgate.net/publication/338179068_CONCEPTUAL_DIFFERENTIATION_OF_WORRY_AND_ANXIETY_DIFERENCIACIA_PONAT_TRIVOGA_TA_TRIVOZNIST
5. Думинська К. Особливості тривожності підлітків в умовах очної та дистанційної форми навчання. 2023. С. 120-124 URL: http://eprints.zu.edu.ua/37816/1/_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202023.pdf#page=33

6. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/58/156>.
7. Тиводар В.Т. Індивідуально-типологічні властивості особистості. ВД-306 URL: <https://ru.scribd.com/document/636652505/Тема-8-Тиводар-В-Т-ВД-306-1>.
8. Павлін Д. О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості м.Київ 2016. URL: http://scc.knu.ua/upload/iblock/e1b/dis_Pavlin%20D..pdf
9. Лепіна Ю. П. Взаємозв'язок індивідуальних типологічних особливостей та агресивності особистості. м.Запоріжжя 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/1764/%d0%9b%d1%94%d0%bf%d1%96%d0%bd%d0%b0%20%d0%ae.%d0%9f..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 10.П'янківська Л. В. Теоретичний аналіз проблеми психічної ригідності особистості. м.Київ URL: http://psytir.org.ua/upload/journals/4.27/authors/2020/P'yankivs'ka_Lyudmyla_Volodymyrivna_Teoretychnyy_analiz_problemy_psykhichnoyi_ryhidnosti_osobystosti.pdf
- 11.Юдіна А. В., Ошерова І. П. Специфіка взаємозв'язків тривожності та прояву агресивності в українських жінок в умовах війни. 2023. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/1/18.pdf>
- 12.Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. канд. біолог. наук: Сімферополь. С. 21 2007
- 13.Басевич І., Перерва Ю. Феномен спонтанності в психологічних дослідженнях. Вісник Київського університету. Серія: Психологія. Вип. 2. 2018. С. 45-50
- 14.Csikszentmihalyi M. The psychology of spontaneity: Flow and the creative process. American Psychologist. Vol. 51. - 1996. P. 356-367

- 15.Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. м. Київ 2010. С. 20
- 16.Khan, S., & Johnson, V. J. Trait sensitivity to anxiety moderates the relationship between observed partner criticism and relationship satisfaction in dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(8), 2014. P. 1141-1152.
- 17.Дмитрієва, С.М., Мачушник, О.Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Запорізький національний університет. м. Запоріжжя. 2018. URL:
<http://eprints.zu.edu.ua/28822/1/Дмитрієва%20С.М.,%20Мачушник%20О.Л.стаття%20КІБіТ%202018.pdf>.
- 18.Сінельнік Р.В. Вплив індивідуально-типологічних особливостей особистості на ефективність стилю управління судочинством. ЗНУ. м. Запоріжжя. 2020. С. 75 URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/4776>
- 19.Іванов І.І., Петров П.П. Назва статті. Вісник Львівського університету. Серія психологічна, 6, 2020. С. 1-20. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf.
- 20.Особистісна тривожність та саморегуляція студентів в стресових ситуаціях [наукова стаття] 2014. URL: <https://naub.ua.edu.ua/osobystisna-tryvozhnist-ta-samorehulyatsiya-studentiv-v-stresovyh-sytuatsiyah/>
- 21.Романенко О. В., Лукашенко М. Ю. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. м. Київ. 2017. С. 1-11
- 22.Халік О.О. Особливості переживання тривожності у практичних психологів-початківців. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова. - №26 (50). - 2008. С.380-386.
- 23.Хлівна О. М. Тривожність та страх в психодіагностичному поліклінічної психології : молодший шкільний вік. Психологія: реальність і перспективи. Вип. 6. 2016. С. 219-224.
- 24.Шандрук С. К. (ред). Психологія професійної діяльності [підручник] Тернопіль: ЗУНУ, 2022. С. 256 URL:

<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/47921/1/%D0%91%D1%96%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BF-%D0%93%D1%96%D1%D0%BA%20%281%29.pdf>

- 25.Борейчук І., Масляник У. Психосоматичні особливості студентів при різних рівнях тривожності. 2022. С. 108-111. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-2-102-22>
- 26.Карпюк Ю. Практикум з загальної психології Івано-Франківськ 2016. С. 145
URL: <https://kztkp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/78/2018/07/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9C-%D0%AE.%D0%9A%D0%90%D0%A0%D0%9F%D0%AE-1.pdf>
- 27.Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. URL: https://www.researchgate.net/publication/374610362_GENDERNI_OSOBLIVO_STI_PROAVU_TRIVOZNOSTI_V_STUDENTIV-PERSOKURSNIV_V_UMOVAN_VIJNI
- 28.Матохнюк Л.О. Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. 2020. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf>
- 29.Лопатина Н.А., Романова Є.Д. Екстраверсія та інтроверсія як психологічні феномени: теорія і практика. Психологія особистості.. Т. 9. № 2. 2016. С. 21-26.
- 30.Собчик Л.М. Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) URL: <https://psiukrearth.ru/psihologichni-testi-ta-igri/7892-individualno-tipologichnij-oprosnikl-n-sobchik-ito.html>.
- 31.Котлова Л.О. психологія конфлікту [курс лекцій] м. Житомир 2013. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/12901/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D1%83%20%D0%9A>

[%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf](#)

- 32.Гребінник С. М. Проблеми та перспективи індивідуально-типологічних досліджень в психології. Психологічний часопис. Т. 5, № 11. 2019 С. 149-162
- 33.Хорні К. Тривожність і концепція я. 2016. URL: <https://ua.waykun.com/articles/karen-horni-trivozhnist-i-koncepcija-ja.php>
- 34.Хорні К. Соціокультурна психологія. Психологія особистості 2012. URL: https://pidru4niki.com/12810419/psihologiya/sotsiokulturna_psihologiya_karen_horni
- 35.Волошина В.В., Лотиш В.М. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних взаємодій в юнацькому віці. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Випуск 10. 2012. С. 35-41.
- 36.Власова О.І. Педагогічна психологія. Навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2005. – 400 с
- 37.Федорук А.В. Психологічні особливості формування конформізму-нонконформізму в юнацькому віці. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/%d0%b03.pdf?seq=y>
- 38.Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців [Методичний посібник] – К.: НДЦ ГП ЗСУ. – 2016. С. 234 URL: https://lib.iitta.gov.ua/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A1_16.pdf
- 39.Москаленко В.В. Соціальна психологія : [підручник] / Валентина Москаленко. — К. : Центр учбової літератури. 2008. С. 688
- 40.Перетятко Л.Г. Співвідношення норми та здоров'я у сфері психічної діяльності: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Формування здорового способу життя студентської молоді: реалії та перспективи . Полтава : ПДПУ. 2003. С. 12

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.1

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності»

Ч. Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна.

Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності. Час проходження тесту близько 10 хвилин.

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в даний момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – ні, це не так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком вірно.

1. Я спокійний/спокійна
2. Мені нічого не загрожує
3. Я перебуваю у напрузі
4. Я внутрішньо скований/скована
5. Я відчуваю вільно
6. Я засмучений/засмучена
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочившим / відпочилою
9. Я собою незадоволений / незадоволена
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений/ впевнена у собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця

14. Я напружений / напружена
15. Я не відчуваю скутості, напруженості
16. Я задоволений/задоволена
17. Я стурбований/стурбована
18. Я занадто збуджений / збуджена і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте уважно кожен з наведених нижче пропозицій і закресліть підходящу вам цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – ні, це не так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком вірно.

1. Я відчуваю задоволення
2. Я дуже швидко втомлююся
3. Я легко можу заплакати
4. Я хотів / хотіла би бути таким / такою же / ж щасливим / щасливою, як і інші
5. Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення
6. Зазвичай я почуваю себе бадьорим / бадьорою
7. Я спокійний/спокійна, холоднокровний/холоднокровна і зібраний/зібрана
8. Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене
9. Я занадто переживаю через дрібниці
10. Я цілком щасливий / щаслива
11. Я приймаю все занадто близько до серця
12. Мені не вистачає впевненості в собі
13. Зазвичай я почуваю себе в безпеці
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
15. У мене буває хандра
16. Я задоволений/задоволена
17. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути

19. Я врівноважена людина

20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи

Особистісна тривожність (ОТ) визначається за ключем:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька; 31 – 45 балів – середня; 46 балів і більше – висока тривожність.

Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик (іто)

Ця методика, розроблена Л.М. Собчиком, незважаючи на свою лаконічність є вельми інформативною. В першу чергу, за допомогою опитувальника легко визначаються типологічні особливості індивіда, провідні риси його характеру. Крім того, вона сприяє виявленню спектра найбільш підходящих кожному конкретному обстежуваному особі видів професійної діяльності і переважаючих ділових якостей.

За результатами обстеження легко зрозуміти, наскільки врівноваженим є індивід, які особливості його характеру акцентовані, чи в сприятливій він знаходиться ситуації або дезадаптований. Час виконання тесту - 30 хвилин.

Інструкція. Прочитавши кожне твердження виріши правильно воно по відношенню до тебе, чи ти не згоден з ним. Якщо вірно, то на бланку відповідей поряд з номером, відповідним твердженням, постав "Так". Якщо воно невірно, то постав "Ні".

Опитувальник

1. Я постараюся поставитися до дослідження відповідально і бути максимально щирим (щирої).
2. У мене дуже складний і важкий для оточуючих характер.
3. Я краще справляюся з роботою в тиші і самоті, ніж в присутності багатьох людей або в шумному місці.
4. Вирішуючи серйозні проблеми, я, як правило, обходжуся без сторонньої допомоги.
5. Я дуже рідко говорю першим (першою) з незнайомими людьми.
6. Для мене важливо, що подумають інші про мої висловлювання і вчинки.
7. Якщо буде потрібно, я зруйную всі перепони на шляху до досягнення мети.
8. Я часто турбуюся через дрібниці.
9. У моїх невдачах винні певні люди.

10. Для мене важливо мати спільну думку з тими людьми, з якими я зазвичай спілкуюся.
11. Мене мало стосується все, що трапляється з іншими.
12. Мені цікаві яскраві, артистичні особистості.
13. Мені немає діла до чужих страждань: вистачає своїх.
14. У гучній компанії я найчастіше в ролі тільки спостерігача.
15. Для мене нестерпно спостерігати страждання інших людей.
16. Я людина, досить справедлива і щира
17. Всі мої біди пов'язані з власним невмінням знаходити спільну мову з людьми.
18. Мене часто тягне до гучних компаній.
19. Беручи важливе рішення, я завжди дію самотійно.
20. Мені завжди приємно заводити нових знайомих.
21. Беручись за будь-яку справу, я не стану довго роздумувати, перш ніж почати діяти.
22. Мене дратують люди, які намагаються змінити мою думку, коли я впевнений (а) в своїй правоті.
23. Я часто хвилююся за близьких мені людей навіть без серйозного приводу.
24. Я не можу терпіти, коли хтось змінює заведений мною порядок.
25. Я знаю, як привернути увагу оточуючих мене людей.
26. В житті я твердо дотримуюсь певних принципів.
27. Люблю відвідувати компанії, де можна танцювати або співати.
28. Я надзвичайно чутливий (чутлива) до змін в настрої оточуючих мене людей.
29. Я можу, не бентежитися, дуріти у веселій компанії.
30. Я спокійно ставлюся до того, що хтось поруч переживає з приводу своїх неприємностей.
31. Я ніколи не роблю як егоїст (егоїстка).
32. Часто буває так, що через мене у навколишніх псується настрій.
33. Цікаві ідеї приходять мені в голову частіше, коли я один (одна), не в присутності багатьох людей.

- 34.Я можу взяти на себе відповідальність за цілу групу людей для користі справи.
- 35.Мені важко подолати сором'язливість, коли потрібно говорити перед групою людей.
- 36.Думка старших за віком або положенню великого значення для мене не має.
- 37.Мені не важко змусити інших людей діяти так, як я вважаю за потрібне.
- 38.Я так сильно переживаю невдачі, що у мене погіршується самопочуття.
- 39.Я завжди буваю упертий (а) в тих випадках, коли впевнений (а) в своїй правоті.
- 40.Якщо в компанії я не перебуваю в центрі уваги, мені стає нудно і нецікаво.
- 41.Ніхто не може нав'язати мені свою думку.
- 42.Мені подобається подорожувати з різними, кожен раз новими попутниками.
- 43.Я можу змінити свою думку під тиском оточуючих.
- 44.У поїзді я з задоволенням проводжу час в бесіді з сусідами по купе.
- 45.Я ніколи не брешу.
- 46.Я ніколи не відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
- 47.Я вічно нічим незадоволений (незадоволена).
- 48.Я люблю самотність, що дозволяє мені зосередитися на своїх думках.
- 49.Я вмію зацікавити людей і повести їх за собою.
- 50.Мені подобається командувати іншими.
- 51.Я вмію дати відсіч тим, хто втручається в мої справи.
- 52.Мені буває ніяково за висловлювання і вчинки моїх близьких.
- 53.Мені нерідко доводилося в бійці захищати свої права.
- 54.Я відчуваю почуття провини (або навіть сорому), якщо мене переслідують невдачі.
- 55.Мій настрій знаходиться в сильній залежності від настрою тих, хто мене оточує.
- 56.Я домагаюся свого завзятістю і наполегливістю.
- 57.Мені часто буває нудно, коли навколо всі веселяться.

- 58.Мій сумний настрій легко виправляється, якщо я дивлюся в кінотеатрі або по телевізору комедійне дійство.
- 59.Заради збереження добрих відносин я можу відмовитися від своїх намірів.
- 60.Я завжди дотримуюся загальноприйнятих правил поведінки.
- 61.Мене люблять усі мої друзі.
- 62.У мене трагічна доля.
- 63.У мене багато близьких друзів.
- 64.Я найнещасніша людина на світі.
- 65.Мені простіше сподіватися на інших, ніж брати на себе відповідальність, навіть якщо йдеться про мої проблеми.
- 66.Я намагаюся бути таким (такою) «як усі», не виділятися серед інших.
- 67.Я - людина спокійна, врівноважена.
- 68.Я можу довго не реагувати на чийсь жарти, але потім «вибухнути» гнівною реакцією.
- 69.Я дуже чутливий (чутлива) до змін погоди.
- 70.Я не люблю бути присутнім (присутньою) на галасливих застіллях.
- 71.Я можу проявити недбалість в справах, а потім потроху приводити їх до ладу.
- 72.Я люблю ходити в гості.
- 73.Мені все одно, що про мене думають інші.
- 74.Я хвилююся тільки з приводу дуже великих неприємностей.
- 75.Я ніколи не відчуваю бажання вилятися.
- 76.Я нікого ніколи не обманював (обманювала).
- 77.Мені ніхто не потрібен, і я не потрібен (не потрібна) нікому.
- 78.Я - людина сором'язлива.
- 79.Мені страшенно не щастить у житті.
- 80.Я часто намагаюся слідувати порадам більш авторитетної особистості.
- 81.Я б дуже переживав (а), якби когось зачепив (а) або образив (а).
- 82.Мене нічим не злякати.
- 83.Я часто користуюся чужими порадами при вирішенні своїх проблем.
- 84.У своїх невдачах я в першу чергу звинувачую самого (саму) себе.

85.Я абсолютно не звертаю уваги на свій стиль одягу.

86.Я не намагаюся планувати своє найближче майбутнє і роботу.

87.Коли мене кличуть у гості, я найчастіше думаю: «Краще б мені залишитися вдома».

88.Я нічого не знаю про особисті проблеми оточуючих мене людей.

89.Найменша невдача різко знижує мій настрій.

90.Я ніколи не серджуся.

91.Я відповідав (а) на всі питання дуже правдиво.

Бланк відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91									

Ключ

Л. Брехня (нещирість, тенденція показати себе в кращому світлі)	вірно: 16,31,45,46,60,61,75,76,90
---	--------------------------------------

F. Агресивність (прагнення підкреслити наявні проблеми і складність свого характеру)	вірно: 2,17,32,47,62,77,64,79
	невірно: 91
I. Екстраверсія (спрямованість в світ реально існуючих об'єктів і цінностей, відкритість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість)	вірно: 12,27,29,42,44,72
	невірно: 14,57,87
II. Спонтанність (необдуманість у висловлюваннях і вчинках)	вірно: 4,19,21,34,49,50
	невірно: 6,65,80
III. Агресивність (активна самореалізація, впевненість і свавілля у відстоюванні своїх інтересів)	вірно: 7,22,36,37,51,53,68
	невірно: 66,81
IV. Ригідність (інертність, негнучкість установок, суб'єктивізм, підвищене прагнення до відстоювання своїх поглядів і принципів, критичність щодо інших думок)	вірно: 9,24,26,39,41,56
	невірно: 71,83,86
V. Інтроверсія (спрямованість в світ суб'єктивних уявлень і переживань, тенденція до входу в світ ілюзій, фантазій і суб'єктивних ідеальних цінностей, стриманість, замкнутість)	вірно: 3,5,33,35,48,78
	невірно: 18,20,63
VI. Сензитивність (вразливість, схильність до рефлексії, песимістичність в оцінці перспектив)	вірно: 15,28,43,59,89
	невірно: 11,13,30,74

VII. Тривожність (емоційність, незахищеність)	вірнo: 8,23,38,52,54,69,84
	невірно: 67,82
VIII. Лабільність (емотивність, виражена мінливість настрою, мотиваційна нестійкість, сентиментальність, прагнення до емоційної залученості)	вірнo: 10,25,40,55,58
	невірно: 70,73,85,88

Підсумовуються значущі відповіді, наведені в ключі. За кожну відповідь, що співпадає зі зазначеним, нараховується один бал. Інтерпретація знаходиться в прямій залежності від кількості значущих відповідей по 8 шкалами (виключаючи шкали "брехня" і "агравация"):

0-1 бал - гіпоемотивність, погане саморозуміння або не відвертість при опитуванні.

2-4 бали (норма) - гармонійна особистість.

5-7 балів (помірна вираженість) - акцентуація рис.

8-9 балів (надлишкова вираженість) - стан емоційної напруженості, важка адаптація.

На круговій діаграмі 8 шкал об'єднані в чотири полярні пари: екстраверсія - інтроверсія, спонтанність - сензитивність тощо.

Тенденції, компенсовані полярними властивостями (тобто антитенденціями), є свідченням значної емоційної напруженості і ознакою наявності внутрішнього конфлікту, якщо показники вищі за 5 балів. Для норми (в межах 4 балів) це свідоцтво збалансованості різноспрямованих властивостей.

Соціально-психологічні аспекти (лідерство, компромісність і т. Д.) Проявляються як акцентуований або дезадаптуючий стиль міжособистісного поведінки при виражених показниках (більше 4 балів) по сусіднім типологічних властивостей.

За шкалами "агравация" і "брехня" можна судити про надійність отриманих результатів: високі показники за шкалою "брехня" виявляють нещирість і тенденцію показати себе в кращому світі - високі показники за шкалою "агравация"

виявляють прагнення підкреслити наявні проблеми і складність свого характеру - якщо хоча б по одній з цих шкал набрано більше 5 балів, дані недостовірні.

Таблиця 28 – Критичні значення коефіцієнта кореляції r Пірсона (r_s Спірмена для $n > 10$) для перевірки неспрямованих альтернатив

Об'єм вибірки, n	p			
	0,10	0,05	0,01	0,001
5	0,805	0,878	0,959	0,991
6	0,729	0,811	0,917	0,974
7	0,669	0,754	0,875	0,951
8	0,621	0,707	0,834	0,925
9	0,582	0,666	0,798	0,898
10	0,549	0,632	0,765	0,872
11	0,521	0,602	0,735	0,847
12	0,497	0,576	0,708	0,823
13	0,476	0,553	0,684	0,801
14	0,458	0,532	0,661	0,780
15	0,441	0,514	0,641	0,760
16	0,426	0,497	0,623	0,742
17	0,412	0,482	0,606	0,725
18	0,400	0,468	0,590	0,708
19	0,389	0,456	0,575	0,693
20	0,378	0,444	0,561	0,679
21	0,369	0,433	0,549	0,665
22	0,360	0,423	0,537	0,652
23	0,352	0,413	0,526	0,640
24	0,344	0,404	0,515	0,629
25	0,337	0,396	0,505	0,618
26	0,330	0,388	0,496	0,607
27	0,323	0,381	0,487	0,597
28	0,317	0,374	0,479	0,588
29	0,311	0,367	0,471	0,579
30	0,306	0,361	0,463	0,570
31	0,301	0,355	0,456	0,562
32	0,296	0,349	0,449	0,554
33	0,291	0,344	0,442	0,547
34	0,287	0,339	0,436	0,539
35	0,283	0,334	0,430	0,532
36	0,279	0,329	0,424	0,525
37	0,275	0,325	0,418	0,519
38	0,271	0,32	0,413	0,513
39	0,267	0,316	0,408	0,507
40	0,264	0,312	0,403	0,501
41	0,260	0,308	0,398	0,495
42	0,257	0,304	0,393	0,490
43	0,254	0,301	0,389	0,484
44	0,251	0,297	0,384	0,479

Особливості тривожності у студентів з різними індивідуально-типологічними особливостями в умовах війни

B *I* U  

Вітаємо Вас! Це дослідження проводить студентка денного відділення 4 курсу бакалаврату зі спеціальності Психологія. Якщо Ви студент, то маємо до Вас пропозицію пройти це тестування. Очікуємо на відверті відповіді від Вас, бо отримані результати будуть використовуватися в наукових цілях.

