

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Психологічні особливості тривожності студентської молоді»

Виконала студентка гр. 401-ФП

_____. __.2025 р. Т.С. Медуха

Керівник кваліфікаційної роботи

_____. __.2025 р. М.М. Тесленко

Робота допущена до захисту:

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

____. _____.2025 р. _____ (підпис)

Полтава 2025

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
1.1. Аналіз наукових підходів до поняття тривожності.....	7
1.2. Фактори впливу на рівень тривожності серед студентів.....	22
1.3. Негативні наслідки впливу тривожності.....	26
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ II. ОПИС МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методика «Шкала прояву тривожності» (Ж. Тейлор).....	31
2.2. Методика «Шкала явної тривожності» (СМАС).....	31
2.3. Оцінка рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна.....	33
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ III. ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1. Опис групи дослідження та підготовки до проведення.....	36
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	37
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність. Здоров'я оцінюється за здатністю особи реагувати адекватно на різні ситуації і успішно пристосовуватися до оточуючого середовища. Основні показники здоров'я включають відповідність рівня фізичного, когнітивного і емоційного розвитку віку, активний розвиток вольової сфери, а також зростання і розвиток організму. Здоров'я людини оцінюється в межах визначених медичною наукою і практикою діапазонів, де значення параметрів вважаються нормальними. Відхилення від цих значень може свідчити про погіршення стану здоров'я.

Зовнішні ознаки втрати здоров'я проявляються у порушеннях структур і функцій організму, а також у змінах його адаптивних можливостей. Для збереження здоров'я важлива роль відводиться раціональному способу життя, який включає адекватну рухову активність, соціальний та психологічний комфорт, повноцінне та раціональне харчування, а також відсутність шкідливих звичок. Однак постійна тривога часто є дестабілізуючим фактором, який впливає на основу здоров'я.

Тривожність як психологічний феномен відіграє вагомий роль у житті студентів, суттєво впливаючи як на їхню навчальну активність, так і на міжособистісну взаємодію. В умовах зростаючих академічних навантажень, нестабільності соціального середовища та постійної адаптації до нових умов, тривожність стає не лише поширеною, а й важливою проблемою для психологічного благополуччя студентської молоді. Актуальність дослідження цього явища зумовлена тим, що тривожність часто супроводжується зниженням концентрації уваги, зменшенням когнітивної гнучкості, порушенням сну, емоційною нестабільністю, що в підсумку може негативно позначатись на академічних результатах і мотивації до навчання. Водночас вона здатна

ускладнювати соціальні зв'язки, провокуючи відчуття ізолюваності, напруженості у спілкуванні та уникання контактів із середовищем.

Дане питання досліджувала велика кількість науковців, зокрема: Antonovski A., Захаров А.І., Beard K.W., Орбан-Лембрик Л.Е., Чабан О.О., Хювеш Е., Сербіна Л.Ф., Білоусова Н.М., Пророк Н.В., Родіна Н.В., Помиткіна Л.В., Бастун Н., Трофімов Ю.Л., Стрілецька І.І., Власова О.І., Слободчиков В.І., Титаренко Т.М., Іванова Т.В., Кузікова С., Кудрявцева Н., Галієва О.М., Халік О.О., Сунтєєва Ж., Габдрєва Г.Ш., Скрипченко О.В., Нехорошкова О.М., Барінов Д.Н., Коц С.М., Томчук С.М., Волошок О.В.

З огляду на інтенсивний темп життя, інформаційне перенавантаження, нестабільну соціально-політичну ситуацію (зокрема, війну, економічну невизначеність), студенти все частіше стають вразливими до проявів хронічного стресу і тривожних розладів. Зростання випадків тривожності серед молоді – тривожний сигнал для системи освіти та психолого-педагогічного супроводу, оскільки саме у студентському віці формуються зрілі особистісні риси, і закладаються основи професійного та соціального самовизначення.

На відміну від дітей, які часто не можуть усвідомити чи вербалізувати свій емоційний стан, студенти зазвичай здатні описати свої відчуття, однак це не завжди гарантує вчасне звернення по допомогу. Причинами зростання тривожності серед молоді можуть бути високі академічні очікування, нестабільність у майбутньому, складнощі у фінансовій або сімейній сферах, а також страх не відповідати суспільним чи власним уявленням про успіх. Особливої уваги заслуговують ті студенти, які проживають у регіонах, постраждалих від бойових дій або змушені були змінити місце проживання через війну. У таких умовах почуття тривоги зростає через відсутність безпеки, пережиті травми, невизначеність майбутнього, а також через втрату звичних соціальних зв'язків.

Отже, тривожність у студентів є багатофакторним і складним явищем, яке потребує системного вивчення, своєчасного виявлення та психолого-педагогічної підтримки. Її подолання можливе за умови інтегрованого підходу: включення психоосвітніх програм, розвитку емоційної саморегуляції, формування навичок стресостійкості та забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги. Воєнний конфлікт суттєво змінює повсякденне життя, створюючи напружене соціальне та інформаційне середовище, яке впливає і на психоемоційний стан молоді. Студенти можуть стикатися з втратою стабільності, вимушеним переселенням, розривом соціальних зв'язків і невизначеністю майбутнього – усе це підвищує рівень тривожності та стресу.

Окрему роль у формуванні тривожних станів відіграє інформаційний простір. Постійні новини про війну, загибель, руйнування та загрози формують атмосферу страху й безсилля. Молоді люди, які часто активно користуються соціальними мережами, особливо вразливі до інформаційного перенасичення, що може викликати емоційне вигорання або навіть апатію. У стані тривалого стресу психіка студента працює в режимі виживання, що знижує концентрацію, здатність до навчання та мотивацію. Такі умови можуть призвести до тривалих психологічних труднощів – тривожних розладів, депресивних станів, соціальної ізоляції або навіть агресивної поведінки.

Метою є теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості тривожності студентської молоді.

Відповідно до мети, ми сформуваємо наступні **завдання**:

1. здійснити аналіз наукових підходів до поняття тривожності;
2. дослідити фактори впливу на рівень тривожності серед студентів;
3. проаналізувати негативні наслідки впливу тривожності;
4. зробити огляд методів дослідження зазначеної теми та підібрати відповідні методи;

5. провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз отриманих результатів.

Об'єктом є здобувачі вищої освіти з високим рівнем тривожності.

Предметом є психологічні особливості тривожності студентської молоді.

Методи дослідження. При написанні цієї роботи було застосовано низку методів, зокрема теоретичні та емпіричні. До теоретичних методів належать аналіз і синтез, які дозволили дослідити та узагальнити наукові і літературні надбання вітчизняних та зарубіжних учених, а також метод узагальнення теоретичних знань. Що стосується емпіричних методів, то в роботі використовувалися такі інструменти, як «Шкала тривожності студента» Ж. Тейлор, «Шкала явної тривожності» (CMAS) та оцінка рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна.

Новизна одержаних результатів полягає у тому, що у роботі проведена теоретична характеристика тривожності студентів віку та факторів впливу на їх тривожний стан.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що висновки, зроблені на основі дослідження теми роботи можуть використовуватися для подальших досліджень із даної теми, які також можуть носити практичний характер та практичне спрямування.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У емпіричному дослідженні взяли участь 50 студентів (20 хлопців, 30 дівчат), які навчаються на спеціальності психологія (1-4 курси) віком від 17 до 20 років.

Структура роботи складається із вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, одного загального висновку та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок. Список використаних джерел налічує 35 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розділ присвячений теоретичному аналізу та узагальненню наукових підходів до вивчення феномену тривожності, зокрема серед студентської молоді. У ньому розглядаються різноманітні психологічні концепції тривожності, визначаються ключові фактори, що впливають на її рівень у студентів, а також аналізуються негативні наслідки впливу тривожності на психічне та фізичне здоров'я, навчальну діяльність і соціальну адаптацію молодих людей. Розділ базується на огляді сучасних досліджень у сфері психології та соціальної психології, що дає змогу сформуванню комплексне розуміння механізмів формування та прояву тривожних станів у студентській аудиторії.

1.1. Аналіз наукових підходів до поняття тривожності

Вітчизняні дослідження тривожності були представлені працями В. Астапова, Л.І. Божович, В.В. Білоуса, В.Ф. Березіна, П.Г. Вельського, О.В.Дороніної, І.В.Дубровіної, А.І.Захарова, Б.І.Кочубея, А.М. Прихожана, Л.С. Славіної, Ю.Л. Ханіна та інших авторів. У сучасному світі тривожність стала загальним явищем. Багато дослідників та психологів вважають, що саме тривожність є основною причиною багатьох психологічних труднощів, з якими зіштовхується молодь. Тривожність вважається симптомом «преневротичного стану» та фактором, що сприяє розладам у сфері емоцій. Високий рівень тривожності грає важливу роль у формуванні залежностей та асоційованої злочинності, а також у виникненні неврозів та психозів у підлітковому віці. Для профілактики та корекції високого рівня тривожності необхідне своєчасне виявлення за допомогою ефективної діагностичної програми, як зазначає А.Антоновський [29].

А.І. Захаров виділяє такі види занепокоєння як [9]: переважаюча тривожність проявляється в руховому збудженні, неспокої, непослідовності дій, відчутті нетерпіння, і швидкому темпі мовлення, домінування страху у занепокоєнні характеризується повільністю, стислістю, неясним мовленням, лінійним мисленням, темним настроєм та пригніченістю. Поняття «тривожність» включає в себе багато аспектів. У перекладі з англійської мови слово «anxiety» означає занепокоєння, хвилювання, тривогу та турботу.

Вчений Кіт В. Берд також надає своє визначення поняття тривожності - це схильність особистості до переживання емоційного стану, який характеризується стресом, занепокоєнням, передчуттям невдачі та іншими негативними відчуттями [30]. Такий емоційний стан тривожності визначається суб'єктивними відчуттями та може супроводжуватися активацією нервово-вегетативної системи на соматичному рівні. Тривожність виникає як реакція на небезпечні ситуації і може відрізнятися за силою, динамікою та тривалістю.

Вчений Кіт В. Берд вказує, що на фізіологічному рівні тривожність може виявлятися через наступні фізіологічні прояви: збільшення частоти дихання, прискорене серцебиття, зростання об'єму кровообігу за одну хвилину, підвищення загальної збудливості та збільшення чутливості [30]. Вчений Кіт В. Берд стверджує, що особа може стати залежною, коли її психічний стан, який включає як психологічні, так і емоційні стани, а також їхні взаємодії у сфері навчання, професійного життя та соціальних взаємодій, погіршується внаслідок надмірного використання Інтернету [30].

У теоретичних дослідженнях, експериментальній практиці та діагностичній сфері вже давно утвердилася різниця між тривожністю як особистісною властивістю та тривогою як станом, хоча деякі вчені і досі вважають їх синонімами. Починаючи з ХІХ століття, питання про тривожність активно досліджується в працях різних психологів. К'єркегор, представник екзистенційного напрямку, пов'язував тривогу із ідеєю свободи та можливостей.

Орбан-Лембрик Л.Е. пише про те, що К'еркегор стверджував, що можливості приводять нас у невідоме, тим самим викликаючи у нас тривогу [15].

Деякі терапевти вдосконалювали психоаналіз, використовуючи принципи Фрейда, але додаючи до них нові концепції. Особливу вагу надавали тим підходам, де проблему тривоги аналізували в соціально-психологічному контексті. Згідно з такими концепціями, як зазначає Орбан-Лембрик Л.Е., тривога виникає внаслідок порушень міжособистісних відносин, цей підхід об'єднує погляди різних психотерапевтів, таких як Карен Хорні, Еріх Фромм і Гаррі Стак Салліван [15].

У своїх роботах і дослідженнях у галузі психології Хорні зауважувала, що не кожна особа повністю усвідомлює свою внутрішню тривожність. Кудрявцева Н. пише, що деякі можуть точно розпізнати свою тривогу, яка може мати різноманітні вияви: від загального невизначеного почуття непокою до конкретних панічних атак, може бути пов'язана з певними ситуаціями або діями, такими як страх висоти або виступи в громадськості; може мати конкретні об'єкти, наприклад, страх захворіти на рак, проковтнути голку тощо [12]. Інша категорія може відчувати такі симптоми, але не надавати їм значення. Остання категорія може усвідомлювати свою депресію, почуття неповноцінності та інші проблеми, але не завжди розуміє, що вони можуть виникати чи вже виникали з почуття тривоги. Проте подальші дослідження зазвичай показують, що перші припущення можуть бути неточними. Глибокий аналіз часто розкриває приховану тривогу, яка іноді є навіть сильнішою, ніж у першої групи.

Динамічність сучасного світу та його перенасиченість інформацією викликають зростаючу тривожність у людей, це має вплив на їхню ефективність у соціумі. З одного боку, певний рівень тривожності може бути корисним, стимулюючи особу до обережності та планування майбутніх дій. З іншого боку, висока тривожність часто є надмірною, призводячи до перебільшення небезпеки та утруднюючи повноцінне функціонування в суспільстві. Також іноді може

відбуватися занижена тривожність, яка призводить до наївної та безпечної поведінки, як зазначає Хювеш Е. [27]. У той час як страх виникає від конкретної небезпеки, тривога виникає від невизначеної, невідомої загрози, наприклад З. Фрейд підкреслював важливість тривожності як стимулюючого фактору, що мобілізує особистість до уникнення негативних наслідків. Він також розглядав різні типи тривожності в контексті структури особистості: об'єктивна тривога пов'язана з реальними небезпеками і відповідає їй; невротична тривога; моральна тривога або «тривожність совісті». Фрейд також вивчав невротичну тривогу, зауважуючи, що вона часто проявляється у вигляді зосередження на зовнішній небезпеці, що є відповідною зовнішньою небезпекою легше, ніж внутрішньою.

Дослідження тривоги в рамках класичного психоаналізу поступово перейшло до неофрейдизму, представниками якого були Еріх Фромм, Карен Хорні та Гарріет Салліван. В роботах Хорні тривогу розглядають як емоційний стан, що виникає внаслідок соціальних, а не біологічних фрустрацій, особливо у ранньому дитинстві. Дорослі постійно прагнуть самореалізації, і коли вони сприймають певні ситуації як заважаючі їхнім потребам, вони також відчують тривогу. Хорні зауважує, що дорослі відчують тривогу рідше і менш інтенсивно, якщо їхні дитячі потреби у любові та безпеці були задоволені. Незважаючи на те, що дорослі мають розуміти та задовольняти потреби дітей, їх цьому утруднюють власні спотворені потреби, невротичні страхи, конфлікти та очікування, що часто призводить до наявності невротичних страхів і тривоги у дорослому віці, як зазначає Савчин М.В. [20].

Фромм вказує, що відчуття відчуженості та відсутність єдності з іншими людьми, а також відсутність кохання як у дитинстві, так і у дорослому віці, сприяють формуванню особистісної тривоги. Прихильники екзистенціалізму стверджують, що тривога у майбутньому може мати різний характер: мобілізуючий або, навпаки, «паралізуючий», який формується в ранньому

дитинстві через особливості міжособистісних відносин. Розслаблююча тривога виникає внаслідок стану «вивченої безпорадності» і суттєво впливає на продуктивність. Білоусова Н.М. пише, що тривога, яка мобілізує, зазвичай виникає через «активне» ставлення батьків до тривоги дитини: розширення інформаційного поля та пояснення можливих реакцій у конкретних ситуаціях [3].

Салліван вважав, що тривога виникає у спілкуванні та має біологічну природу. Він розглядав її як переживання, спричинене уявною або реальною загрозою небезпеки, що формується під впливом матері з перших днів спілкування з дитиною. Дитина може усвідомити занепокоєння щодо здоров'я, харчування, адаптації та інших аспектів, «заражаючись» цими переживаннями від матері. У таких умовах складається образ Я дитини. Інший погляд, представлений Дональдом Ізардом, вказує на те, що одна з провідних емоцій людини - це страх, який виникає в результаті її оцінки ситуацій. Якщо ситуацію сприймають як загрозову, виникає страх і тривога. Спілбергер зауважує, що у багатьох випадках тривога є нормальним станом організму, який допомагає краще оцінити поточну ситуацію. Проте існують ситуації, де особистість відчуває тривогу, навіть якщо немає загрозових обставин. Спілбергер розрізняв ситуативну та особистісну тривогу. Ситуативна тривога зазвичай виникає як короткочасна реакція на конкретну ситуацію, тоді як особистісна тривога є стійкою особистісною рисою.

Тривога є індивідуально-психологічною характеристикою, яка проявляється у схильності реагувати занепокоєнням у різних життєвих ситуаціях. Занепокоєння поєднує обидві емоції – страху і тривоги та проявляється переважно у тілесних реакціях. Відомий дослідник тривожності Спілбергер, розрізняє дві форми цього явища – тривогу як стан та як властивість, це розподілення стало загальноприйнятим у психологічній теорії, а також у практиці діагностики та експерименту. Також, подібним чином, дослідник Левіт відділяє тривогу і тривожність, проте він розглядає їх як рису характеру. Стан тривоги

відповідає тимчасовому емоційному стану, що виникає під впливом зовнішніх факторів і включає в себе реакцію на реальну або уявну загрозу. Тривога, як властивість, натомість, є стійкою особистісною властивістю, що виражає тенденцію суб'єкта сприймати загрози та реагувати на них підвищеним рівнем стану тривоги навіть у випадках незначної напруги або небезпеки. Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко зазначають, що тривожність як властивість відображає стійкі індивідуальні різниці у схильності відчувати тривогу [8].

Щодо співвідношення двох форм тривожності, можна вважати, що стан тривоги є первинним у генетичному аспекті, в той час як тривога як властивість є вторинним. Життєвий досвід людини, який відображає частоту та інтенсивність відчуттів тривоги, безпосередньо впливає на формування тривожності як особистісної риси; тривога як властивість визначає особливості функціонування стану тривоги під час її прояву, тому виступає ключовим у таких випадках. Тривога є стійкою особистісною властивістю, яка виявляється протягом тривалого періоду. Вона має свою власну потужну силу та постійно проявляється у поведінці через вияви компенсаторних та захисних механізмів. З'явлення і утримання тривоги пов'язані з незадоволенням основних потреб дитини на різних етапах її розвитку, які стають переважаючими. Наприклад, до підліткового віку тривога нерідко виникає внаслідок сімейних розладів. На цьому етапі тривога стає постійною особистісною рисою, що виражається у власному уявленні про себе і у ставленні до себе. Друга позиція, представлена Ізардом, закладає акцент на три основні емоції людини: страх, радість та сум. Згідно з цією концепцією, страх виникає у ситуаціях, коли людина оцінює обставини як загрозливі.

Тривога може бути нормальним станом організму в деяких ситуаціях, що поділяється Спілбергом. Він розрізняв ситуативну та особистісну тривогу, зазначаючи, що перша часто виникає як реакція на поточну ситуацію, тоді як друга є стійкою особистісною рисою, яка визначає сприйняття особистістю широкого спектру обставин як тривожних, хоча це може не відповідати

об'єктивній дійсності. Виходячи з вищевикладеного, можна прийти до висновку, що як тривога у формі стану, так і тривожність у формі властивості особистості, знаходяться в конфлікті з основними потребами людини: потребою в емоційному комфорті, впевненості та безпеці.

Погляд вітчизняних психологів на природу та прояв тривоги в багатьох аспектах збігається з підходом зарубіжних дослідників. Родіна Н.В. у своїх дослідженнях вказує, що тривожність як особистісна риса сформована лише у шкільному віці, у той час як дошкільна тривожність переважно є ситуативною і може бути виправлена [19].

Також у науці існує подібна концепція тривоги, яка розглядається як індивідуально-психологічна особливість особистості. Зокрема, розрізняються поняття «тривога», «турбота» і «страх», визначаючи страх як виражену емоцію відносно конкретної загрози для життя та благополуччя. Основна відмінність між тривогою та страхом полягає в тому, що перша виникає не від конкретної загрози, а від її ймовірності, і не завжди має негативний характер. Людина часто може відчувати тривогу і хвилювання перед позитивними, для неї важливими подіями. Занепокоєння поєднує ці дві емоції і виявляється через тілесні прояви, такі як надмірна збудженість або, навпаки, затамованість, неспокійність у мовленні, піт на чолі, дроз у руках і таке інше.

Схильність особистості грає важливу роль: спостерігається взаємозв'язок між рівнем тривожності та соціальною активністю. Особистості, які є активними, емоційно стійкими та схильними до лідерства, менш схильні до досвідування тривоги як особистісної чи ситуативної. З іншого боку, інтровертованість, замкнутість, та схильність до самоаналізу сприяють ситуативній тривожності та високому рівню особистісної тривожності. Низька самооцінка та спотворене сприйняття себе також можуть сприяти високій особистісній тривожності на фізіологічному рівні, що характеризується особливостями центральної нервової системи. Отже, варто відзначити, що тривога, в цілому, може мати позитивний

адаптаційний зміст, але висока особистісна тривожність часто має негативні наслідки. Серед них Помиткіна Л. В. виділяє:

- потенційна загроза для здоров'я особистості, яка постійно перебуває в стані тривоги, зокрема, високий ризик розвитку невротичних розладів;

- зворотно пропорційний характер взаємозв'язку між тривогою та професійною успішністю: чим вищий рівень тривожності, тим менш успішною може бути професійна діяльність.

- висока особистісна тривожність може спотворювати сприйняття навколишньої дійсності, роблячи її ворожою і ускладнюючи встановлення ефективних міжособистісних зв'язків [17].

Отже, страх вважається базовою, біологічно значущою емоцією, яка виникає в ситуаціях фізичної або фізіологічної небезпеки, як це було обговорено у працях З. Фрейда та К. Ізарда. На відміну від тривоги, тривожність розглядається як психічна властивість в сучасній психології. Тривожність визначається як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до переживання тривоги. Тривога є одним із видів емоційного стану, який виникає внаслідок відчуття або усвідомлення небезпеки і може поступово перетворитися на особистісну особливість, відому як «особистісна тривожність», за термінологією Ч. Спілбергера.

Психологи виділяють різні класифікації видів тривоги та тривожності. Одна з найпопулярніших - це відокремлення особистісної та реактивної тривоги Спілбергером, яке розрізняє психічний стан від психічної властивості. Проте існує тенденція до виділення різних типів тривоги в залежності від сфери її прояву (міжособистісна, навчальна, передстартова тощо), а також рівнів розгляду тривоги: фізіологічного, психічних реакцій, поведінкового, міжособистісного. Крім того, великий інтерес фахівців викликає проблема механізмів виникнення тривоги. Зазначається, що рівнева побудова тривоги призводить до необхідності виділення різних механізмів, що є специфічними для різних її рівнів. Наприклад,

тривожність як спонтанний емоційний стан виникає внаслідок протиріччя між оцінкою ситуації та базовими особистісними потребами, такими як емоційний благополуччя та почуття безпеки. Другий механізм полягає в кумулятивному ефекті впливу різних психічних якостей, що характерні для конкретної особистості. Наприклад, недостатні знання можуть підвищити тривогу під час відповіді. Бастун Н. зауважує, що оцінка ситуації як загрозової або занепокоїливої є основою для розгляду свідомої регуляції як одного з механізмів контролю або виникнення тривоги [2].

На психологічному рівні виявлення тривоги може проявлятися через почуття напруги, неспокою, хвилювання та нервозності, а також переживання відчуттів незахищеності, безпомічності, самотності, невизначеності, безсилля, передчуття невдачі і неможливості прийняти рішення. Орбан-Лембрик Л.Е. зазначає, що тривожні реакції на фізіологічному рівні можуть проявлятися у збільшенні об'єму кровообігу за одиницю часу, збільшеному серцебитті, частішому диханні, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудженості та зниженні порогів чутливості, коли нейтральні стимули сприймаються негативно [15].

У стані тривоги людина може відчувати сильну напругу, хвилювання та втрачати здатність концентруватися на чомусь, крім потенційної небезпеки. Головний мозок відправляє сигнал на викид гормонів, які активують механізм нервової системи.

Інтенсивна тривожність не лише виснажує емоційно, але й, якщо вона триває довгий час, порушує нормальну роботу психіки, що може призводити до розвитку заниженої самооцінки, труднощів у навчанні через закостенілість мислення, обмежену здатність до адаптації в нових ситуаціях, відсутність креативного підходу та погіршення пам'яті. У результаті ці зміни гальмують особистісний розвиток і спричиняють внутрішню дезорганізацію. У випадках, коли тривожність набуває хронічного характеру, вона часто трансформується у

глибші психоемоційні порушення. На думку Ю. Л. Трофімова, діти з підвищеним рівнем тривожності нерідко мають супутні соматичні проблеми, що свідчить про тісний взаємозв'язок між психічним станом і фізичним здоров'ям [18].

Згідно з психоаналітичною теорією З. Фрейда, тривога може виникати у різних формах в залежності від джерела її походження. Він виділяє три основні види тривожності, кожен з яких має свої специфічні особливості та механізми виникнення, які розкриває у своїй роботі Стрілецька І. І.

1. Реалістична тривога – це емоційна реакція на реальну загрозу з боку зовнішнього світу, яка може виникнути у відповідь на конкретні небезпеки чи труднощі, з якими стикається людина. Така тривога є природною і має на меті мобілізацію ресурсів організму для подолання або уникнення цієї загрози. Проте, якщо ця тривога стає надмірною або довготривалою, вона може знизити здатність людини адекватно реагувати на ситуацію, знижуючи її здатність ефективно боротися з джерелом небезпеки.
2. Невротична тривога – цей вид тривоги виникає внаслідок конфлікту між різними компонентами психіки, зокрема між id (основними інстинктивними імпульсами) та Ego (свідомим контролем). Невротична тривога проявляється як страх перед усвідомленням неприязних або неприємних імпульсів, що йдуть від id, це внутрішній страх, що, якщо ці імпульси будуть реалізовані або навіть усвідомлені, Ego не зможе їх контролювати, що призведе до моральних або соціальних наслідків, яких людина прагне уникнути. В результаті таких переживань, людина може відчувати сильний внутрішній дискомфорт або навіть страх перед можливістю вчинити щось погане.
3. Моральна тривога – цей вид тривожності пов'язаний з відчуттям вини чи сорому, яке виникає через конфлікт між id і Super-Ego. Super-Ego – це частина психіки, що відповідає за моральні норми, етичні уявлення та соціальні обмеження. Моральна тривога з'являється, коли бажання або

імпульси ід суперечать моральним стандартам, закладеним в Super-Ego. Наприклад, коли людина має непристойні думки чи бажання, які не відповідають соціальним або моральним нормам, її Super-Ego може викликати почуття вини, сорому або самозвинувачення, що дозволяє підтримувати внутрішній контроль і заборони на певні види поведінки, хоча і може призводити до значних емоційних страждань [23].

Згідно з Фрейдом, основною функцією тривоги є допомога людині в уникненні усвідомлення своїх негативних імпульсів, при цьому даючи змогу задовольняти їх шляхом, що є соціально прийнятним, та в потрібний момент. Тривога, за його теорією, виконує роль механізму захисту, який перешкоджає людині зануритись у неприємні внутрішні переживання. Однак К. Хорні виступає з іншою позицією. Вона не вважала тривогу невід'ємною складовою психіки людини, а навпаки, вважала її наслідком відчуття небезпеки у міжособистісних взаємодіях. За її поглядами, в дитинстві людина має дві основні потреби: потребу в задоволенні і потребу в безпеці. Потреба в задоволенні охоплює базові біологічні потреби, такі як їжа та сон. Однак особливо важливою є потреба в безпеці, яка виражається у бажанні бути улюбленим, бажаним і захищеним, ця потреба здебільшого формується через стосунки з батьками. Якщо батьки задовольняють ці потреби, то особистість розвивається здоровою. Але коли ця потреба не реалізується, у дитини може виникнути базова ворожість. Стрілецька І. І. зазначає, що у такому випадку дитина опиняється в складній ситуації: з одного боку, вона залежить від батьків, а з іншого – відчуває до них негативні почуття. Щоб вижити в таких умовах, дитина змушена пригнічувати свою ворожість, що згодом може мати серйозні психологічні наслідки [23].

Відповідно до теорії Хорні, ті самі негативні відчуття ворожості можуть переноситися дитиною на інших людей як у теперішньому, так і в майбутньому, це призводить до появи базальної тривоги, відчуття самотності та безпомічності перед небезпечним світом. У подальшому житті людина використовує різні

захисні стратегії, які Хорні називає невротичними потребами, щоб компенсувати базальну тривогу. Серед них: потреба в любові і схваленні, потреба в контролі і експлуатації інших, потреба в самодостатності і незалежності, а також потреба в суспільному визнанні, ці потреби є типовими для всіх людей, але здорова особистість може гнучко реагувати на них, тоді як невротик фіксується на одній з них.

Тривожність - це емоційна реакція на стрес або небезпеку, що може виявлятися у різних вікових групах. У немовлят та малюків вона може проявлятися через плач, вереск, порушення сну та апетиту. У дошкільнят вона може виявлятися у словах, кошмарах, нічних страхах та фізичних симптомах. Школярі можуть переживати тривогу стосовно школи, друзів, іспитів тощо. У підлітків вона може стосуватися ідентичності, майбутнього та стосунків з однолітками. У дорослих, як зазначає Власова О.І., вона може виявлятися різними способами, включаючи постійне занепокоєння, проблеми з концентрацією, дратівливість та фізичні симптоми [4].

Не всі діти із аналогічними проявами мають захворювання тривожного розладу. Проте є ознаки, які свідчать про серйозність тривоги, такі як вплив на навчання або соціальне життя, тривалість більше 6 місяців, а також співвідношення з іншими проблемами, наприклад, депресією чи порушенням сну. Юнацький період визначається як перехід від дитинства до самостійності, включаючи фізичне, зокрема статеве, дозрівання, а також соціальну зрілість.

Слободчиков В.І. відзначає, що юність також визначається як час прийняття важливих рішень, які визначають подальше життя студента, включаючи вибір професії та місця у суспільстві, життєвої позиції, вибір партнера життя та створення родини. Вступ до вищого навчального закладу підсилює віру студента в власні сили та здібності, спонукає до надії на цікаве майбутнє. До кінця третього курсу студенти зазвичай вже остаточно вирішують питання щодо свого професійного самовизначення [22].

Зазвичай, молоді люди з тривожними ознаками проявляють низьку впевненість у собі та нестабільну самооцінку. Частіше за все вони уникатимуть ініціативи, старанно уникатимуть привертати увагу до себе та старатимуться дотримуватися правил, не порушуючи дисципліни. Їх можна охарактеризувати як скромних або сором'язливих. Поведінка студента часто обумовлюється тривожністю. Тривога є природним та необхідним аспектом активної діяльності особистості, який відображає ставлення до певних ситуацій та взаємин з однолітками та дорослими. Коли рівень тривожності перевищує оптимальну норму, це може свідчити про надмірну тривогу, яка вказує на недостатню емоційну адаптацію до соціальних обставин. Студенти з підвищеною тривожністю, як правило, не є популярними в колективі, хоча й не відчують себе повністю ізольованими. Вони зазвичай належать до менш чисельної групи, оскільки часто переживають невпевненість, замкнутість або, навпаки, можуть бути надмірно відкритими, нав'язливими чи емоційно засмученими в комунікації. Також їхня невпевненість у собі часто призводить до безініціативності, що може ускладнювати їхню популярність та лідерство в групових взаємодіях [16].

Безініціативність тривожних студентів може спричинити прагнення однолітків домінувати над ними, що призводить до зниження емоційного стану, тенденції уникати спілкування та виникнення внутрішніх конфліктів. Такі студенти часто відчують себе самотніми, замкнутими та малоактивними, що може впливати на їхню успішність навчання та взаємодію з оточенням.

Тривога має наступні прояви, які виділяє Іванова Т.В.:

- фізіологічний – це сигнальна реакція, що включає збудження нервової системи;
- емоційний – це відчуття страху, переляку та паніки;
- поведінковий – це реакція відступу, втечі або боротьби [10].

Існують різні типи тривоги, які відрізняються за своєю природою та симптомами. Фобічна - це тривога, яка виникає від певного подразника та

супроводжується надмірною інтенсивністю, спонукаючи особу уникати контакту з цим подразником. Зазвичай це спостерігається при фобіях. Панічна тривога (або пароксизмальна) з'являється раптово та може тривати всього кілька хвилин. Генералізована тривога характеризується постійним, варіативним рівнем інтенсивності та виникає через надмірні переживання, часто пов'язані з генералізованим тривожним розладом. Тривога, що супроводжується соматичними скаргами, виникає через фізичні симптоми, які не мають медичного підтвердження і є ознакою соматоформних розладів. Тривога, пов'язана зі стресовими подіями, є реакцією на стрес, що може мати вигляд гострої стресової реакції або посттравматичного стресового розладу.

Вторинна тривога є симптомом, що виникає як наслідок інших захворювань або розладів, таких як психічні розлади (депресія, шизофренія, органічні порушення), соматичні проблеми або наслідки вживання психоактивних речовин і побічні ефекти медикаментів. Як і страх, тривога виступає нормальною реакцією на потенційну загрозу. Однак на відміну від страху, який часто пов'язаний з реальними, чітко визначеними небезпеками, тривога може бути спричинена невидимими або суб'єктивними загрозами. Водночас, рівень тривоги, як правило, прямо залежить від того, наскільки важливою для конкретної людини є ситуація, яка її викликає. В деяких випадках причини цієї тривоги можуть залишатися неусвідомленими, як зазначає Кузікова С. [13].

Базальна тривожність, згідно з теорією Карен Хорні, є глибоким почуттям страху та безпорадності, яке виникає у дитини через порушення у взаєминах з батьками, це відчуття може стати основною рисою особистості, що має більший вплив на її поведінку, ніж навіть інстинктивні реакції. Кудрявцева Н. пише, що особа, яка переживає базальну тривожність, прагне знайти спосіб позбутися цього страху та досягти відчуття захищеності та стабільності [12].

Підвищений рівень тривожності часто виникає через високу чутливість нервової системи, хоча це не завжди очевидно у всіх дітей і дорослих.

Одним з типових ознак осіб з підвищеною тривожністю є низька терпимість до невизначеності. Вони відчують велике непокоєння при нестабільних ситуаціях і уникають їх. Навіть невеликі зміни, які можуть бути пов'язані зі зміною зачіски чи професії, викликають великий стрес, ці люди віддають перевагу стабільності, бо вона приносить менше тривоги. Підвищений рівень тривожності ускладнює концентрацію і провокує страх перед помилками. Часто це призводить до багаторазового перечитування та перевірок. Необхідність звертатися за допомогою може викликати коливання і вагання. Таким людям важко приймати рішення і демонструвати ініціативу. Галієва О. М. пише, що під час обдумування різних аспектів вони можуть залишатися зачеплені за дрібниці, забуваючи про головне завдання. У них може розвиватися перфекціонізм і тенденція до відкладання справ. Працюють вони повільно та зі значними труднощами, що впливає на ефективність [7].

Якщо особа ще не встановила стійкі взаємини, їй буде важко зав'язувати нові знайомства. Для цього потрібна ініціатива та впевненість у собі. У відносинах з іншими людьми спосіб виявлення тривоги може варіюватися в залежності від типу стосунків.

Халік О. О. зауважує на тому, що висока тривожність впливає не лише на взаємини з оточуючими, але і на загальні міжособисті взаємодії [26]. Особи з високим рівнем тривожності можуть виявляти схильність до недовіри та замкнутості. Їм складно відірватися від своїх думок, щоб надати увагу іншим, і вони мають труднощі з відкритістю та безперешкодним спілкуванням. Коли позитивні результати стають рідкісними, починають з'являтися сумніви у власних здібностях, усе може призвести до думок «Можливо, я не здатний на це» або «Можливо, це виходить за мої межі». Тривога часто породжує самокритику, яка лише підсилює негативні переконання про себе та свої можливості.

Зміна наукових уявлень про тривожні розлади відображає еволюцію розуміння цього явища. Існує кілька концепцій тривоги, що пояснюють її різні аспекти. Психодинамічний підхід, наприклад, виділяє три основні види тривоги. Об'єктивна (реалістична) тривога - спричинена реальною зовнішньою небезпекою. Надмірна об'єктивна тривога може знижувати здатність індивіда справлятися з джерелом небезпеки. Невротична тривога - виникає в результаті внутрішніх конфліктів під час формування особистості і трансформується в «вільно плаваючу» тривожність, фобічну тривогу та страх. Вільна плаваюча тривога готова фіксуватися на будь-якому зовнішньому або внутрішньому об'єкті. Фобічні реакції характеризуються невідповідністю ситуації, що викликала їх (боязнь висоти, павуків, натовпу тощо). Страх при істерії та важких неврозах не пов'язаний з реальною зовнішньою небезпекою. Моральна тривога (тривожність совісті) - це прояв інтрапсихічного конфлікту між «Над-Я» та «Воно», тобто реакція на загрозу моральним принципам з боку несвідомих вимог [18;23].

1.2. Фактори впливу на рівень тривожності серед студентів

У період студентства молодь потрапляє у нове соціальне середовище, де стикається з безліччю психологічних викликів. Серед основних факторів, що впливають на рівень тривожності, можна виділити складнощі міжособистісної взаємодії, процес адаптації до нових умов, а також внутрішні психологічні кризи. На початковому етапі навчання у закладі вищої освіти у студентів часто виникає емоційне напруження, що може проявлятися через агресивність, тривожність або фрустрацію. Здатність адаптуватися до нового середовища є ключовим чинником збереження психоемоційної рівноваги.

Міжособистісні стосунки, зокрема з однолітками та представниками протилежної статі, відіграють важливу роль у цьому періоді, однак їх складність

або нестабільність можуть стати джерелом емоційного дискомфорту. Крім того, прагнення до автономії та незалежності від батьків часто супроводжується внутрішніми сумнівами, розчаруванням у виборі професії або невизначеністю щодо майбутнього, що лише підсилює тривожність і створює ґрунт для розвитку емоційної нестабільності.

Згідно з теорією Е. Еріксона, у юнацькому віці формується потреба у світоглядному самовизначенні – чіткій системі переконань і цінностей. Якщо цей процес не завершений, відбувається внутрішній конфлікт, який ускладнює встановлення стабільної ідентичності та підвищує вразливість до стресів. Невизначеність у власному «Я» і своєму місці в соціумі заважає формуванню емоційної стійкості та може спричинити психологічні кризи, зазначає Сунтєєва Ж. [24].

Психологічні труднощі, з якими зіштовхується студент у цьому віці, нерідко призводять до зростання емоційної нестабільності, це може проявлятися в дезадаптивних реакціях, підвищеному рівні нейротизму, агресивності або негативізмі. У деяких випадках це сприяє розвитку депресивних станів і негативно впливає на емоційно-мотиваційний компонент стійкості – здатність регулювати власний емоційний стан та адаптуватися до змін [24].

Важливо, щоб студенти отримували своєчасну підтримку – як від професійних психологів або психотерапевтів, так і від свого соціального оточення. Соціальна підтримка є критично важливою для зміцнення емоційної стійкості, оскільки вона допомагає подолати почуття ізоляваності та надає ресурси для ефективної адаптації до життєвих викликів.

Студентський вік є періодом значних психологічних змін, що супроводжуються новими соціальними, академічними та емоційними викликами. Саме в цей час відбувається активне формування особистості, що охоплює як емоційні, так і когнітивні процеси. Вступ до закладу вищої освіти змінює соціальне середовище людини, що часто провокує адаптаційні труднощі.

Здатність розуміти свої емоції, керувати ними й вчасно звертатися по підтримку є критично важливою умовою для збереження ментального здоров'я та особистісного зростання.

У юності триває процес самовизначення – особистісного, професійного, ціннісного. Молоді люди аналізують власні можливості, формують життєві орієнтири, розробляють стратегії майбутнього. Габдрєва Г.Ш. зазначає, що вони намагаються усвідомити свою унікальність, створити цілісний образ себе, а також визначити систему переконань, яка дозволить їм орієнтуватися в складному соціальному середовищі [6]. Студентський період є особливо вразливим для виникнення тривожних станів, оскільки психологічна перебудова супроводжується нестабільністю, сумнівами та іноді – внутрішніми конфліктами.

Один із найсильніших факторів, що сприяє розвитку тривожності серед студентів, – це високий рівень академічного навантаження. Постійні дедлайни, велика кількість матеріалу, часті перевірки знань, страх перед іспитами, а також невизначеність щодо майбутньої професії створюють стійке почуття напруги. Особливо вразливими до тривожних розладів є ті студенти, які мають низьку самооцінку, схильні до перфекціонізму або надмірно чутливі до стресу.

До психоемоційного навантаження додаються когнітивні спотворення – наприклад, схильність до катастрофізації, постійне очікування негативного результату, самокритика. Такі особливості мислення лише підсилюють тривожність і можуть поступово призводити до хронічних тривожних станів. Важливими чинниками є й недосконалі навички тайм-менеджменту, відсутність досвіду ефективної організації навчальної діяльності та втома від постійної конкуренції з однолітками.

Таким чином, тривожність серед студентів формується під впливом комплексу чинників – від особистісних особливостей до зовнішнього навчального тиску. Її зниження можливе лише за умов усвідомленої роботи над

емоційною регуляцією, розвитку адаптивних стратегій поведінки та створення середовища, де студенти відчуватимуть підтримку з боку однолітків, викладачів і спеціалістів з психологічної допомоги.

Студентський період є важливим етапом у житті, коли молодь стикається з численними змінами та новими викликами, включаючи розвиток соціальних зв'язків. Взаємодія з новими людьми, створення дружніх і романтичних стосунків, а також здобуття навичок роботи в групах і вирішення конфліктів — усе це допомагає студентам розвивати комунікаційні здібності та емоційну стійкість. Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З.В. зазначають, що ці соціальні зміни можуть також впливати на емоційний стан, оскільки погані стосунки з однолітками, відсутність підтримки з боку родини чи друзів, а також соціальна ізоляція можуть стати значними стресовими факторами, що підвищують рівень тривожності. З іншого боку, підтримка та позитивне соціальне середовище можуть слугувати своєрідним захистом від розвитку тривожних розладів [21].

Адаптація до нового соціального оточення є ще одним важливим чинником, що визначає рівень тривожності серед студентів. Перехід від школи до університету часто пов'язаний зі зміною соціального кола, новими вимогами та очікуваннями, що може викликати почуття тривоги. Особливо стресовими є такі події, як переїзд до іншого міста для навчання, фінансові труднощі та необхідність самостійного проживання.

У цей час студенти також стикаються з необхідністю самостійно приймати рішення, організовувати своє навчання і балансувати між академічними та соціальними вимогами. Водночас вони мають долати особисті страхи та сумніви щодо своєї спроможності досягати успіхів. Важливо, щоб студенти мали підтримку від своїх близьких – родини, друзів, а також педагогів, оскільки така підтримка значно полегшує адаптацію до нових умов і допомагає зберегти психічне здоров'я під час цього складного періоду.

Таким чином, період студентства є важливим етапом у становленні зрілої особистості. Саме в цей час формуються соціальні та емоційні навички, здатність до самостійного мислення та прийняття рішень, які впливатимуть на подальший життєвий шлях молодої людини.

1.3. Негативні наслідки впливу тривожності

У сучасному суспільстві тривожність набуває дедалі більшого значення як один із найпоширеніших психологічних станів, що суттєво впливає на якість життя індивіда. Підвищений рівень тривожності може бути як реакцією на реальні загрози, так і наслідком внутрішніх психоемоційних конфліктів, що не завжди усвідомлюються. Зазвичай вона супроводжується почуттям напруженості, очікуванням небезпеки та передчуттям негативних подій, що ускладнює нормальне функціонування людини в повсякденному житті.

Наслідки тривожності проявляються не лише на психологічному, а й на фізіологічному, соціальному й поведінковому рівнях. Вона здатна провокувати низку соматичних розладів, знижувати когнітивні здібності, порушувати соціальні взаємозв'язки та впливати на професійну діяльність. Вивчення цих негативних ефектів є особливо важливим з огляду на зростаючу кількість людей, які стикаються з хронічною або ситуативною тривожністю, що обумовлює потребу в своєчасному виявленні й ефективному втручанні [35, с. 381].

У сучасному світі студенти перебувають під постійним тиском як з боку освітньої системи, так і соціального середовища. Високі очікування, щільний графік навчання, необхідність самореалізації та соціального прийняття все це створює сприятливі умови для виникнення та посилення тривожності. Хоча певний рівень тривоги може бути природною реакцією на стрес і навіть мотивувати до дій, її хронічна або надмірна форма має суттєві негативні наслідки, які зачіпають фізичне, емоційне, соціальне та когнітивне здоров'я студентів [14].

Одним із найпоширеніших і водночас найнебезпечніших наслідків тривожності у студентів є емоційна нестабільність. Постійне відчуття внутрішнього напруження, яке переживає тривожна особистість, негативно позначається на психоемоційному стані молодшої людини. Такі студенти нерідко виявляють схильність до дратівливості, емоційної вразливості, частих та різких змін настрою. У багатьох випадках спостерігаються прояви пригніченості, апатії, які можуть переростати в клінічні симптоми депресії. Тривожність провокує постійне відчуття внутрішньої загрози, підвищену самокритику, сумніви у власних силах, страх перед можливими помилками або негативним оцінюванням з боку викладачів і однолітків. У результаті таких психоемоційних станів у студентів помітно знижується мотивація до навчання, а іноді – й до будь-якої активної діяльності загалом. Тривожна людина починає уникати ситуацій, пов'язаних із відповідальністю, змагальністю чи ризиком оцінки, що призводить до втрати інтересу не тільки до навчального процесу, а й до життя в ширшому сенсі. У деяких випадках хронічна тривожність без своєчасного психологічного втручання може призвести до розвитку стійких психічних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, соціофобія або клінічна депресія [34, с.10].

Крім емоційних аспектів, тривожність істотно впливає на когнітивну сферу, а саме – на здатність студента ефективно засвоювати нову інформацію. Хронічне психічне напруження, яке супроводжує тривожний стан, знижує рівень концентрації уваги, ускладнює процеси запам'ятовування та зберігання інформації, а також негативно впливає на швидкість мислення. У ситуаціях, що передбачають інтелектуальне навантаження, зокрема під час підготовки до іспитів або виконання складних навчальних завдань, у студентів можуть виникати нав'язливі думки про можливу поразку або несправедливе оцінювання, ці думки перешкоджають зосередженості, блокують продуктивне аналітичне й креативне мислення, що ускладнює пошук рішень і створює відчуття безсилля. Навіть за умов достатньої підготовки студент може втратити здатність адекватно

демонструвати набуті знання через психологічний тиск, який спричиняє тривожний стан. У підсумку це відображається на академічних результатах, які часто не відповідають реальному потенціалу особистості. Погані оцінки чи неуспішне виконання завдань, своєю чергою, посилюють тривогу, формуючи замкнене коло негативного самосприйняття, зниження самооцінки та глибокої емоційної незадоволеності [1].

Хронічна тривожність, як психологічний стан, має значний вплив на фізичний стан людини. Одним із основних фізіологічних проявів є порушення сну, що може проявлятися у вигляді безсоння або частих пробуджень серед ночі, таке порушення не лише знижує якість відпочинку, а й погіршує загальний стан організму. Часто люди з хронічною тривожністю страждають від головного болю, який виникає через підвищене напруження або стресові ситуації. Прискорене серцебиття також є частим супутником тривожних розладів, що веде до відчуття фізичної неспокоїності [33, с.71]. Порушення апетиту, коли людина або зовсім не відчуває голоду, або, навпаки, переїдає через емоційний дискомфорт, також є характерною рисою тривожного стану. Біль у шлунку або проблеми з роботою шлунково-кишкового тракту можуть бути результатом постійного стресу та внутрішньої напруги. Тривожні студенти часто втрачуть вагу або, навпаки, відчувають себе виснаженими через відсутність нормального сну та постійну емоційну напругу. Всі ці фактори мають негативний вплив на їх фізичне та психічне здоров'я, а також позначаються на здатності до навчання та виконання академічних завдань. Студенти, які перебувають у такому стані, можуть відчувати постійну втому, що знижує їхню працездатність і заважає повноцінно виконувати обов'язки [11].

Негативні наслідки тривожності стосуються і соціальної адаптації студентів. Тривожні студенти часто уникають участі в груповій роботі, оскільки для них складно знаходити спільну мову з іншими людьми, що посилює відчуття ізоляції та самотності. Вони можуть відмовлятися від участі у презентаціях чи

виступах перед аудиторією, побоюючись осуду або негативних оцінок, такі ситуації ведуть до низької самооцінки, відчуття неповноцінності і підвищеної емоційної напруги. Поступово це може призвести до соціальної ізоляції, а в окремих випадках навіть до розвитку соціофобії, коли студент настільки боїться соціальних ситуацій, що уникає будь-якої взаємодії з іншими людьми, це може привести до втрати важливих навичок комунікації, які необхідні не лише для успіху в навчанні, але й для ефективного функціонування в майбутньому робочому середовищі та соціумі загалом. Втрата соціальних контактів посилює відчуття самотності, а це, в свою чергу, ще більше посилює тривожні переживання, створюючи замкнуте коло негативних емоцій [25].

Згідно з результатами досліджень, студенти з хронічною тривожністю часто мають труднощі з організацією навчального процесу. Вони можуть уникати відповідальності за виконання завдань, знижувати свою активність, що призводить до проблем з успішністю. Прокрастинація, часті прогули занять і незавершення завдань вчасно – все це є наслідком тривожних станів, що не дають змоги студентам ефективно організувати свій час і працювати над завданнями. У більш серйозних випадках це може призвести до відрахування зі навчального закладу або навіть до втрати можливості здобувати освіту. Високий рівень стресу і тривожності заважає концентрації, знижує здатність до засвоєння матеріалу та пошуку рішень у складних ситуаціях, що також є серйозною перешкодою для досягнення академічних успіхів [32, с.166].

Ігнорування симптомів тривожності в студентському віці може мати довгострокові наслідки. Якщо не звертати увагу на такі психологічні труднощі, з часом вони можуть трансформуватися у серйозніші психічні розлади, такі як генералізований тривожний розлад або депресія, що значно погіршить якість життя. Проблеми, що виникають через невміння справлятися зі стресом у студентські роки, можуть перенестися і на подальше життя, ускладнивши побудову кар'єри та міжособистісних стосунків. Така ситуація унеможливорює

ефективну соціальну адаптацію в робочому середовищі, ускладнює взаємодію з колегами та знижує професійну ефективність. Втрата здатності справлятися зі стресовими ситуаціями може стати суттєвим бар'єром на шляху до досягнення життєвих і кар'єрних цілей, адже ефективність роботи в умовах постійного тривожного стану значно знижується. Тому надзвичайно важливо вчасно виявити та коригувати тривожність у студентів, адже це не лише покращить їх академічні результати, а й дозволить зберегти їх психічне і фізичне здоров'я в довгостроковій перспективі [5].

Висновки до першого розділу

У наукових працях поняття тривожності трактується як комплексний психофізіологічний процес, який має як позитивні, так і негативні аспекти для особистості. Тривожність може виступати як адаптаційний механізм, що допомагає людині ефективно реагувати на стресові фактори, однак, коли її рівень надмірно високий або хронічний, вона може мати деструктивний характер. Різні підходи в науці фокусуються на когнітивних, емоційних та фізіологічних компонентах тривожності, що дає можливість краще зрозуміти її вплив на поведінку та загальний стан людини [31, с.8].

Рівень тривожності серед студентів залежить від численних факторів, серед яких основними є навчальне навантаження, процес соціальної адаптації, майбутня професійна діяльність і гендерні відмінності. Студенти часто переживають стрес через високі вимоги до їхніх академічних досягнень, труднощі з самоусвідомленням та нестабільні соціальні умови. Зазвичай рівень тривожності у студенток вищий, що може бути обумовлено додатковими соціальними та культурними вимогами, яким вони змушені відповідати.

Надмірна тривожність може мати низку негативних наслідків для студентів, таких як зниження навчальних результатів, порушення сну, збільшення втомлюваності та погіршення психологічного стану. Тривога також

може викликати фізичні проблеми, зокрема головні болі, біль у шлунку та інші соматичні розлади. Особливо шкідливою є хронічна тривожність, яка може впливати на міжособистісні стосунки, викликати соціальну ізоляцію та погіршувати загальну якість життя.

РОЗДІЛ II. ОПИС МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розділ присвячений опису методологічних засад дослідження тривожності студентської молоді. Розглядаються основні психодіагностичні інструменти, що використовуються для вимірювання рівня тривожності: методика «Шкала прояву тривожності» (Ж. Тейлор), «Шкала явної тривожності» (CMAS) та адаптована версія методики оцінки особистісної тривожності Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханіним. Описано принципи проведення тестування, інтерпретації результатів та особливості застосування кожного інструменту у контексті дослідження психологічних особливостей студентів.

У психології використовують різні методи для збору та аналізу даних про психіку людини. Вони поділяються на організаційні, емпіричні, методи обробки інформації й інтерпретації результатів і допомагають розробляти теорії та давати практичні рекомендації.

Основні вимоги до методів – об'єктивність (відповідність реальності), валідність (наукова обґрунтованість) і надійність (стабільність результатів). Організаційні методи включають порівняння різних груп, багаторазове дослідження одних і тих же осіб, а також комплексний підхід із залученням фахівців різних галузей. Емпіричні методи – це спостереження, самоспостереження та експерименти, які можуть бути лабораторними, природними чи формуючими. Психодіагностика використовує тести (для оцінки знань, інтелекту, креативності, особистості), анкети, соціометрію, інтерв'ю і бесіди. Для аналізу результатів застосовують методи хронометрії, оцінки робіт і біографічні дослідження. Математичні методи забезпечують точність і надійність досліджень, допомагають при перевірці гіпотез, але використовуються як допоміжні. У роботі пропонується комплексний підхід для вивчення емоційного інтелекту через різні методики (методика «Шкала прояву тривожності» (Ж. Тейлор), «Шкала явної тривожності» (CMAS) та адаптована

версія методики оцінки особистісної тривожності Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханінім).

2.1. Методика «Шкала прояву тривожності» (Ж. Тейлор)

Для дослідження психологічних факторів, що сприяють розвитку тривожного розладу серед студентів, ми вибрали методику під назвою «Шкала тривожності студента» (Ж. Тейлор), ця методика є ефективним інструментом для діагностики рівня тривожності серед студентської молоді [11]. Опитувальник складається з 30 тверджень, на кожне з яких пропонуються три варіанти відповідей: «так», «ні», «не знаю». Студентам потрібно обрати ту відповідь, яка найкраще відображає їхній стан або почуття.

Відповіді учасників потім обробляються згідно з ключем, який передбачає нарахування балів за кожну відповідь. За кожну відповідь, яка збігається з ключем, нараховується 1 бал. Підрахунок балів дозволяє визначити рівень емоційної нестійкості, тобто тривожності, у студента. Чим більша сума набраних балів, тим вищий рівень тривожності демонструє респондент, цей підхід допомагає виявити студентів, які потребують додаткової психологічної підтримки або втручання для зменшення рівня тривожності та покращення їхнього психоемоційного стану.

2.2. Методика «Шкала явної тривожності» (CMAS)

Шкала була розроблена американськими психологами (A. Castaneda, B.R. McCandless, D.S. Palermo) у 1956 році, спираючись на шкалу явної тривожності Дж. Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale - TMAS, 1953).

Методика може бути проведена як індивідуально, так і в групах, з дотриманням стандартних процедур для групового обстеження. Загальний час для виконання тесту зазвичай становить від 15 до 25 хвилин.

Інструкція: подано речення, до кожного з яких є два варіанти відповіді: «вірно» і «невірно». У цих реченнях описано події, ситуації, переживання. Кожне речення потрібно уважно прочитати та вирішити, чи відповідає вона власним переживанням, чи правильно описує поведінку або риси характеру.

Обробка та інтерпретація результатів.

Ключ до субшкал соціальної бажаності.

Відповіді	Вірно	Невірно
Номери пунктів СМАС	5, 17, 21, 30, 34, 36	10, 41, 47, 49, 52

Критичне значення – 9, це та більш високий результат свідчить про недостовірність відповідей.

Ключ до субшкал тривожності.

Відповідь	Вірно
Номери пунктів СМАС	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53

Загальна кількість балів є початковою або необробленою оцінкою, ця оцінка потім перетворюється на шкальну оцінку, яка виражається у стандартному форматі десятки. Для цього результати випробуваного порівнюються з нормативними даними.

Стени	Характеристика	Примітка
1 – 2	Стан тривожності випробуваному не властиво	Подібне "надмірний спокій" може мати або не мати захисного характеру

3 – 6	Нормальний рівень тривожності	Необхідний для адаптації і продуктивної діяльності
7 – 8	Кілька підвищена тривожність	Часто буває пов'язана з обмеженим колом ситуацій, певною сферою життя
9	Явно підвищена тривожність	Зазвичай носить "розлітої", генералізований характер
10	Дуже висока тривожність	Група ризику

2.3. Оцінка рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна

Для дослідження особливостей ситуативної та особистісної тривожності, як однієї з форм емоційних порушень ми провели опитувальник Спілберга-Ханіна для оцінки особистісної тривожності. Бланк шкали самооцінки містить інструкцію та 40 питань-стверджень, з яких 20 призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності, а інші 20 – для визначення рівня особистісної тривожності [11].

Для шкали ситуативної тривожності можливі чотири варіанти відповіді, що відображають рівень інтенсивності тривожності: зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно. У шкалі особистісної тривожності відповіді відрізняються за частотою виникнення стану: майже ніколи, іноді, часто, майже завжди.

Деякі питання сформульовані таким чином, що відповідь (1) означає відсутність або низький рівень тривожності, так звані прямі питання. У шкалі ситуативної тривожності до них належать питання під номерами: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності — питання 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Інші питання, так звані зворотні питання, мають протилежний зміст: відповідь (1) свідчить про високий рівень тривожності, а (4) — про низький рівень тривожності. У шкалі ситуативної тривожності до них належать питання 1,

2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 18, 20, а в шкалі особистісної тривожності — 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Обробка результатів відбувається таким чином: спочатку окремо підсумовуються бали за прямими і зворотними питаннями. Далі від суми прямих питань віднімається сума зворотних питань, після чого до отриманого результату додається постійна величина: 50 для шкали ситуативної тривожності і 35 для шкали особистісної тривожності.

Результат за кожною шкалою може коливатися від 20 до 80 балів. Чим вище показник, тим вищий рівень тривожності. Інтерпретація результатів виглядає наступним чином:

- До 30 балів – низький рівень тривожності,
- Від 31 до 45 балів – середній рівень тривожності,
- Понад 45 балів – високий рівень тривожності.

Висновки до другого розділу

Використання «Шкали прояву тривожності» дає можливість об'єктивно оцінити загальну готовність людини до прояву тривожних реакцій у повсякденному житті, такий інструмент особливо корисний для вивчення рівня тривожності серед студентської молоді, оскільки дозволяє визначити ступінь емоційної напруги та вразливості до стресових факторів. Методика також сприяє своєчасному виявленню випадків, коли тривожність перестає бути адаптивною і набуває загрозливого, деструктивного характеру, що потребує фахового втручання.

«Шкала явної тривожності» (СМАС) є ефективним засобом діагностики ситуативної тривожності, яка виникає у відповідь на конкретні зовнішні обставини. Методика дозволяє виявити, які саме життєві ситуації викликають у студента підвищене занепокоєння, а також оцінити силу цієї емоційної реакції. СМАС допомагає простежити зв'язок між особистісними рисами та реакцією на

стрес, що дає змогу фахівцям обирати найбільш відповідні форми психопрофілактики та підтримки.

Опитувальник, розроблений Ч. Спілбергером і адаптований Ю. Ханіним, дозволяє диференціювати особистісну (стабільну) тривожність від ситуативної (реактивної). Методика є надзвичайно цінною для аналізу психологічного стану студентів і підбору персоналізованих заходів підтримки, спрямованих на зниження тривожності та підвищення рівня адаптації у навчальному процесі.

РОЗДІЛ III. ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У розділі здійснюється детальний опис проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей вибраної групи респондентів. Спочатку представлено характеристику дослідницької групи, описано умови та етапи підготовки до проведення дослідження, включаючи вибір методик і організаційні моменти. Далі наведено аналіз отриманих результатів, що дозволяє визначити основні тенденції та закономірності у досліджуваних явищах. Отримані дані систематизовано і інтерпретовано з урахуванням теоретичних положень, що дозволяє зробити висновки про характер і вплив виявлених психологічних факторів.

3.1. Опис групи дослідження та підготовки до проведення

Війна в Україні стала викликом для всього світу, психотравмуючим чинником для багатьох осіб, і зокрема студентів, що у свою чергу є додатковим впливом на рівень розвитку тривожності окрім тих, які є звичними для розуміння. У емпіричному дослідженні взяли участь 50 студентів, які навчаються на спеціальності психологія (1-4 курси) віком від 17 до 20 років, 20 хлопців та 30 дівчат. Для підрахунку і порівняння результатів дослідження нами використовувались методи математичної статистики, зокрема метод розподілу за рівнями (частотний аналіз).

Для отримання достовірних даних щодо різних аспектів тривожності, було використано кілька психодіагностичних методик, що мають наукове обґрунтування та перевірену ефективність у дослідженнях емоційної сфери.

Зокрема, застосовано «Шкалу прояву тривожності» авторства Ж. Тейлора, яка дозволяє оцінити загальну схильність індивіда до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях.

Крім того, використано «Шкалу явної тривожності» (СМАС), яка орієнтована на виявлення ситуативної тривожності та її інтенсивності.

Також у дослідження було включено методика вимірювання рівня особистісної та реактивної тривожності, розроблену Ч. Спілбергером та адаптовану для вітчизняної практики Ю. Ханіним, ця методика дає змогу розмежувати тривожність як тимчасовий емоційний стан та як стабільну особистісну характеристику.

Комплексне використання зазначених методів дозволяє отримати об'ємну картину тривожних проявів у студентів та простежити можливу динаміку змін тривожності залежно від індивідуальних, вікових та соціальних чинників.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів тестування за методикою «Шкала прояву тривожності» (Ж. Тейлор) показав наступні результати. Високий рівень тривожності зафіксовано у 10% (5 осіб) студентів, вони демонструють підвищений рівень страху, тривоги з будь-якого приводу, невпевненість у собі та схильність до хворобливої дратівливості. Їх тривожність може бути пов'язана з недостатньою впевненістю у своїх знаннях та психологічною підготовкою до професійної діяльності. Середній рівень тривожності виявлено у 60% (30 осіб), у цих студентів спостерігається переважання як негативних, так і позитивних емоцій, що часто змінюються, їм властива емоційна нестабільність та часті зміни настрою. Низький рівень тривожності показали 30% (15 осіб), ці студенти стабільні у своїй поведінці та емоціях, реалістичні, спокійні, комунікативні, не бояться складних ситуацій, впевнені у своїх силах та сприймають минулий досвід як основу для подальшого розвитку. Розподіл за рівнями наведено нище (табл.2.1.)

Результати застосування методики «Шкала прояву тривожності»
(Ж. Тейлор) – розподіл за рівнями

Рівні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Хлопці (n=20)	15%	75%	10%
Дівчата (n=30)	10%	60%	30%

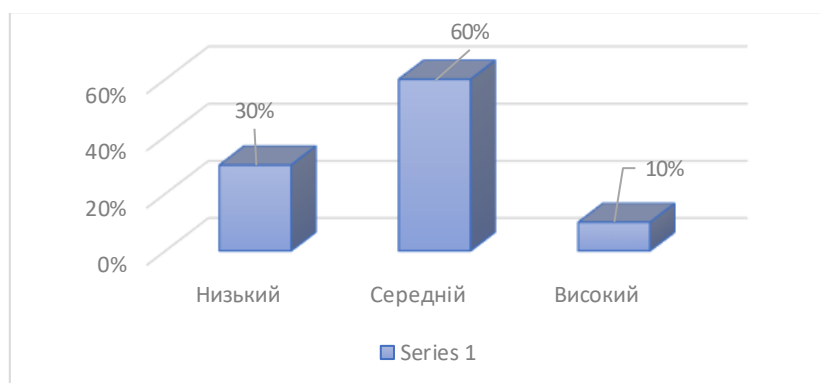


Рис.1. – Результати застосування методики «Шкала прояву тривожності»
(Ж. Тейлор)

Розподіл за гендерною ознакою був наступним (рис.2).

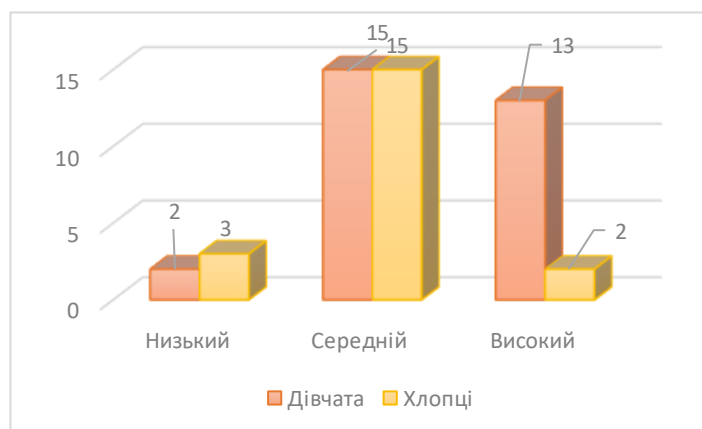


Рис.2. – Результати застосування методики «Шкала прояву тривожності»
(Ж. Тейлор), розподіл за гендерною ознакою

Рівень особистісної тривожності визначався нами за методом Спілбергера-Ханіна. Учасники заповнювали бланк опитувальник, після чого

було проведено розрахунки показників особистісної тривожності. Низький рівень тривожності виявлено у 15 хлопців, помірний рівень тривожності показали 4 хлопців, високий рівень тривожності виявлено у 1 хлопця. У дівчат нами діагностовано наступні показники. Низький рівень тривожності виявлено у 15 дівчат, помірний рівень тривожності показали 10 дівчат, високий рівень тривожності виявлено у 5 дівчат (рис.3).

Таблиця 2.2.

Результати застосування методики « Спілбергера-Ханіна) – розподіл за рівнями тривожності

Рівні	Шкала особистісної тривожності, %			Шкала ситуативної тривожності, %		
	Низький	Помірний	Високий	Низький	Помірний	Високий
Хлопці (n=20)	75%	20%	5%	60%	20%	4
Дівчата (n=30)	50%	33,3%	16,7%	50%	33,3%	16,7%

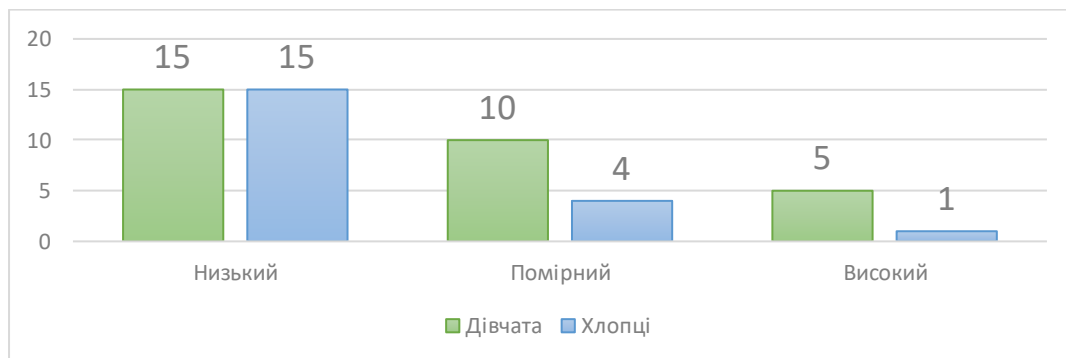


Рис.3 – Оцінка рівня особистісної тривожності

Рівень ситуативної тривожності також визначався нами за методом Спілбергера-Ханіна. Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 12 хлопців, помірний рівень тривожності показали 4 хлопці, високий рівень

тривожності виявлено у 4 хлопця. У дівчат нами діагностовано наступні показники. Низький рівень тривожності виявлено у 15 дівчат, помірний рівень тривожності показали 10 дівчат, високий рівень тривожності виявлено у 5 (рис.4).



Рис.4. – Оцінка рівня ситуативної тривожності

Згідно з результатами методики Спілбергера-Ханіна, рівень ситуативної тривожності серед обох груп був менш виражений у порівнянні з особистісною тривожністю, але все ж існують учасники, які демонструють високий рівень тривожності в умовах стресу.

Отримані дані відображають різницю в рівні тривожності як у різних групах (хлопці та дівчата), так і в рамках конкретних типів тривожності (особистісна та ситуативна). Різні рівні тривожності можуть бути важливими для подальшого дослідження їхнього впливу на поведінку та емоційний стан учасників у різних ситуаціях.

За результатом інтерпретації результатів методики «Шкала явної тривожності» (СМАС) ми побачили наступні результати (табл.2.3)

Таблиця 2.3.

Результати за методикою «Шкала явної тривожності» (СМАС)

Рівні	Нормальний	Помірно підвищений	Підвищений
Хлопці (n=20)	25%	65%	10%
Дівчата (n=30)	40%	46,67%	13,33%

За отриманими даними видно, що рівень тривожності серед обстежених хлопців коливається від 6 до 9 стенів, що свідчить про наявність певного емоційного напруження у більшості з них. Нормальний рівень тривожності (3–6 стени) ми зафіксували у 3 хлопців. Помірно підвищена тривожність (7–8 стени) спостерігається у 6 учасників. Такі результати вказують на наявність в учасників переживань, що пов'язані з окремими ситуаціями наприклад, навчанням, спілкуванням або самооцінкою. Такий рівень не є критичним, але потребує уваги з боку психолога чи педагога. Явно підвищена тривожність (9 стенів) виявлена в 2 хлопців, що сигналізує про можливу наявність генералізованої тривоги, яка може заважати нормальній діяльності та вимагає цілеспрямованої психокорекційної роботи.

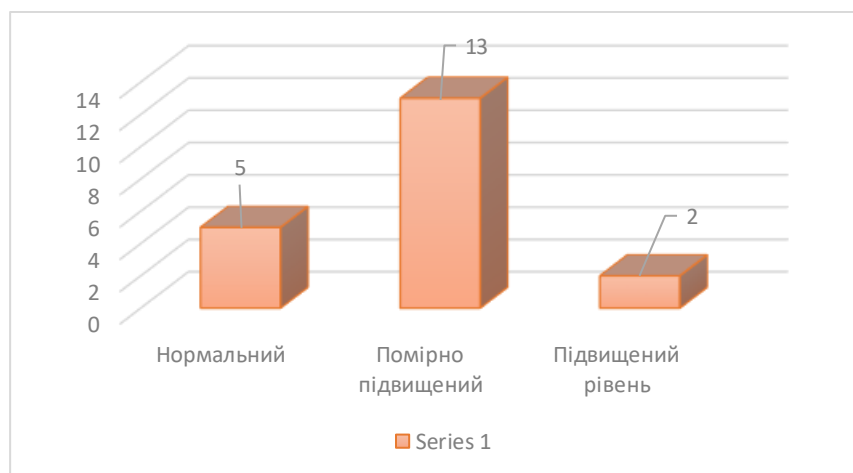


Рис.5. – застосування методики «Шкала явної тривожності» (СМАС) – хлопці

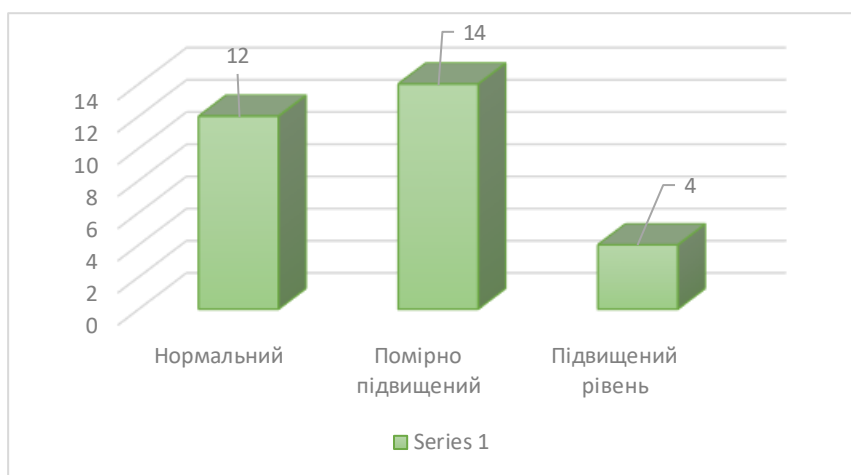


Рис.6. – застосування методики «Шкала явної тривожності» (CMAS) – дівчата

На основі отриманих даних було проведено аналіз показників соціальної бажаності та тривожності серед учасників дослідження. Рівень соціальної бажаності варіюється в межах від 2 до 7 балів, при цьому більшість учасників мають середній рівень (переважно 4–5 балів), що свідчить про помірну схильність респондентів відповідати на запитання таким чином, аби залишити позитивне враження, що може свідчити про намагання учасників відповідати соціальним нормам, проте не виключає достатньої щирості у відповідях. Рівень тривожності за шкалою варіювався від 17 до 28 балів, що вказує на широкий спектр емоційного стану серед досліджуваних осіб. Згідно з інтерпретацією, більшість учасників (21 особа) продемонстрували помірний рівень тривожності (оцінка 6–7), що є типовим для осіб із нормальною емоційною реакцією на стрес. У той же час, 9 респондентів виявили високий рівень тривожності (оцінка 8–9), що може свідчити про підвищене емоційне напруження, тривожність у повсякденних ситуаціях або труднощі у подоланні стресу. Аналіз взаємозв'язку між соціальною бажаністю та тривожністю показав, що у частини учасників високий рівень тривожності поєднується з високою соціальною бажаністю. Серед респондентів із нижчими показниками соціальної бажаності рівень тривожності здебільшого залишався помірним або невисоким, що може свідчити

про більшу відкритість і меншу схильність до переживань, пов'язаних із оцінкою з боку інших. Також ми зіставили рівні тривожності у хлопців (рис.7).

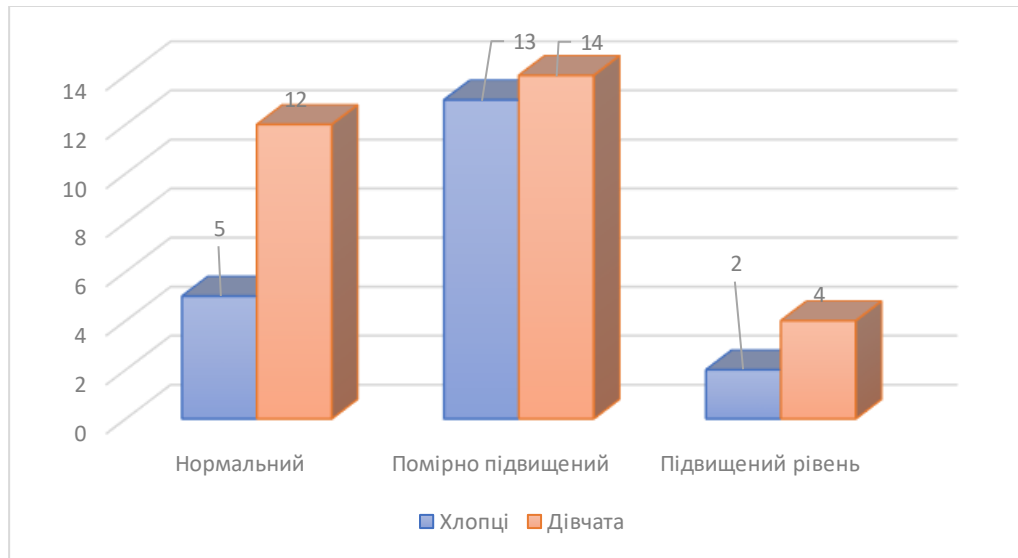


Рис.7. – застосування методики «Шкала явної тривожності» (CMAS) – порівняння хлопців і дівчат

Отже, результати дослідження свідчать про переважання помірного рівня тривожності серед учасників, на фоні загалом середнього рівня соціальної бажаності. Водночас, наявність учасників з високим рівнем тривожності вимагає подальшої уваги, зокрема в контексті аналізу їхнього психоемоційного стану та впливу тривожності на поведінку в стресових умовах. Дані також вказують на можливу взаємодію між соціальною адаптивністю та емоційною стабільністю, що є перспективним напрямом для глибшого психологічного аналізу.

Також ми провели кореляцію за Пірсоном, ми визначили 3 рівні тривожності, за яким оцінювали учасників. Між «Шкалою Тейлор» та Спілбергером (особистісна тривожність) виявлено помірно сильний позитивний зв'язок ($r = 0.68$). Студенти з високим рівнем загальної тривожності за шкалою Тейлора, як правило, також мають високий рівень особистісної тривожності. Тобто, чим вище загальна тривожність, тим більш виражена особистісна тривожність у цих осіб, що може свідчити про схильність до тривожності як

сталого емоційного стану. Між «Шкалою Тейлор» та Спілбергером (ситуативна тривожність) виявлено слабший позитивний зв'язок ($r = 0.45$). Високий рівень загальної тривожності може бути пов'язаний з високим рівнем ситуативної тривожності в певних стресових ситуаціях, але цей зв'язок є менш вираженим, що вказує на те, що не завжди загальна тривожність корелює з тривожністю в конкретних обставинах.

Між «Шкалою Тейлор» та «СМАС (явна тривожність)» спостерігається сильний позитивний зв'язок ($r = 0.72$), високий рівень загальної тривожності (за шкалою Тейлора) корелює з високим рівнем явної тривожності за шкалою СМАС. Такий сильний зв'язок вказує на те, що підвищена тривожність у загальному плані тісно пов'язана з високими показниками явної тривожності, яка вимірюється через конкретні переживання учасників. Між «Спілбергером (особистісна тривожність)» та «Спілбергером (ситуативна тривожність)» виявлено сильний позитивний зв'язок ($r = 0.65$). Студенти з високим рівнем особистісної тривожності також схильні до високої ситуативної тривожності в стресових ситуаціях, такий зв'язок підкреслює, що високий рівень тривожності як особистісного характеру, так і ситуативного, може бути пов'язаний з постійною емоційною напругою та схильністю до переживань в різних ситуаціях.

Між «Спілбергером (особистісна тривожність)» та «СМАС (явна тривожність)» виявлено середній позитивний зв'язок ($r = 0.60$), високий рівень особистісної тривожності часто супроводжується підвищеною явною тривожністю. Тобто, особи з високою особистісною тривожністю схильні переживати сильніші емоції тривожності в реальних життєвих ситуаціях. Між «Спілбергером (ситуативна тривожність)» та «СМАС (явна тривожність)» спостерігається помірний позитивний зв'язок ($r = 0.51$). Студенти з високим рівнем тривожності у стресових ситуаціях часто мають підвищену явну

тривожність в інших аспектах свого життя, проте цей зв'язок не є настільки сильним, як в інших парах методик.

Дані кореляційного аналізу вказують на те, що тривожність є стійким емоційним станом, що виявляється у різних формах від загальної тривожності до ситуативної та явної тривожності. Високий рівень тривожності в одній з цих форм часто корелює з підвищеним рівнем тривожності в інших аспектах, що свідчить про загальну схильність студентів до емоційного напруження та стресу.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження рівня тривожності серед студентів із використанням методик Ж. Тейлора, Спілбергера–Ханіна та шкали явної тривожності (СМАС) дало змогу отримати комплексне уявлення про психоемоційний стан учасників та їхню здатність до адаптації у стресових ситуаціях. За результатами методики Ж. Тейлора, високий рівень тривожності зафіксовано у 10% студентів, що вказує на наявність підвищеної емоційної напруги, страху та невпевненості у собі, що, ймовірно, пов'язано з недостатньою підготовленістю до професійної діяльності. Помірний рівень тривожності, який спостерігається у 60% студентів, характеризується емоційною нестабільністю, швидкими змінами настрою та перепадами між позитивними й негативними емоціями. Низький рівень тривожності, виявлений у 30% учасників.

Результати методики Спілбергера–Ханіна продемонстрували, що рівень ситуативної тривожності серед обох статевих груп є менш вираженим порівняно з особистісною тривожністю. При цьому певна частина студентів все ж демонструє високий рівень тривожності у відповідь на стресові ситуації, що вимагає подальшої уваги. Серед хлопців більшість учасників мали низький або помірний рівень особистісної та ситуативної тривожності.

За шкалою явної тривожності (СМАС) встановлено, що серед хлопців більшість респондентів мають помірно підвищений рівень тривожності, що

відображає наявність тривожних переживань, пов'язаних із навчанням, самооцінкою або міжособистісними стосунками. Один учасник продемонстрував явно підвищений рівень тривожності, що потребує окремої уваги психолога. Аналогічна картина спостерігається і серед дівчат: більшість мають помірний або високий рівень тривожності, з різним ступенем емоційної напруги.

ВИСНОВКИ

1. У наукових дослідженнях поняття тривожності розглядається як складний психофізіологічний процес, що має як позитивні, так і негативні аспекти для особистості. Тривожність може виступати як адаптивний механізм, що допомагає людині реагувати на стресові ситуації, але водночас вона може мати і деструктивний характер, якщо її рівень надмірно високий або хронічний. Різні наукові підходи акцентують увагу на її когнітивних, емоційних та фізіологічних компонентах, що дозволяє зрозуміти її вплив на поведінку та загальний стан індивіда. Тривожність є одним із складних емоційних станів, що виникає як реакція на очікування можливих труднощів або змін у звичному перебігу життя. Вона проявляється через відчуття внутрішнього дискомфорту, напруженості та хвилювання. Проте цей стан може мати не лише негативний, а й конструктивний вплив – за умови, що людина здатна його контролювати. У таких випадках тривожність може виступати як мотиваційний чинник, спонукаючи до активності та пошуку шляхів подолання потенційних проблем. Ключову роль у цьому відіграє розвиток емоційної стійкості та вміння саморегуляції. Загалом, здатність усвідомлювати та керувати власним емоційним станом є важливою умовою підтримання психічного добробуту. Навички розпізнавання та зниження рівня тривожності допомагають зберігати внутрішню рівновагу й ефективно функціонувати в повсякденному житті.

2. Рівень тривожності серед студентів визначається низкою факторів, серед яких основними є навчальне навантаження, соціальна адаптація, майбутня професійна діяльність, а також гендерні особливості. Студенти часто стикаються зі стресовими ситуаціями через високі вимоги до навчальних результатів, проблеми з самопізнанням та нестабільну соціальну ситуацію. Серед студенток рівень тривожності, як правило, вищий, що може бути пов'язано з додатковими соціальними та культурними вимогами, яким вони повинні відповідати.

3. Надмірна тривожність може призвести до ряду негативних наслідків для студентів, включаючи зниження ефективності навчання, порушення сну, підвищену стомлюваність і порушення загального психологічного стану. Тривога може також викликати проблеми з фізичним здоров'ям, такі як головні болі, болі в шлунку та інші соматичні розлади. Важливим є те, що хронічна тривожність може вплинути на міжособистісні стосунки, викликати соціальну ізоляцію та погіршувати якість життя.

4. Застосування «Шкали прояву тривожності» дозволяє ефективно оцінити загальну схильність індивіда до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Методика є важливим інструментом для дослідження рівня тривожності у студентів, дозволяючи виявити, наскільки студент може бути схильним до переживання тривоги в різних аспектах свого життя.

5. Методика «Шкала явної тривожності» є ефективним інструментом для визначення інтенсивності ситуативної тривожності, вона дозволяє виявити, як особистість реагує на конкретні стресові ситуації та які саме фактори викликають підвищену тривогу. Застосування цієї методики дозволяє краще розуміти взаємозв'язок між ситуативною тривожністю та особистісними характеристиками, що важливо для корекції та оптимізації психологічної допомоги.

6. Методика Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханіним, дає змогу розмежувати особистісну та реактивну тривожність. Вона дозволяє визначити, наскільки стабільно тривожність присутня в житті особистості і в яких ситуаціях вона проявляється найбільше. Також дана методика важлива для розуміння психологічних особливостей студентів і допомагає у виборі індивідуальних підходів до психологічної підтримки. Її застосування дозволяє знизити вплив тривожних розладів на якість навчання і соціальну адаптацію студентів.

7. У емпіричному дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 17 до 20 років, які навчаються на 1-4 курсах. Для отримання надійних даних щодо

різних аспектів тривожності було застосовано кілька психодіагностичних інструментів, що мають наукове обґрунтування та доведено ефективні в дослідженнях емоційної сфери. Зокрема, використано «Шкалу прояву тривожності» Ж. Тейлора, яка дозволяє оцінити загальну схильність індивіда до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Також була застосована «Шкала явної тривожності» (SMAS), орієнтована на визначення ситуативної тривожності та її інтенсивності. Крім того, у дослідження включено методіку вимірювання рівня особистісної та реактивної тривожності, розроблену Ч. Спілбергером і адаптовану Ю. Ханіним для вітчизняної практики.

8. У межах проведеного дослідження було здійснено глибоке вивчення особливостей емоційного стану студентської молоді через застосування психологічних інструментів, зокрема методик Ж. Тейлора, Спілбергера–Ханіна та шкали SMAS. Отримані результати дали змогу оцінити, наскільки ефективно студенти справляються зі стресовими ситуаціями та наскільки вони схильні до тривожних реакцій. За методикою Ж. Тейлора встановлено, що лише незначна частина студентів (близько 10%) демонструє високий рівень тривожності, що супроводжується внутрішньою напругою, невпевненістю, підвищеною дратівливістю та страхом перед невідомим. Ймовірно, це пов'язано з психологічною неготовністю до професійного навантаження. Найбільшу частку опитаних (60%) становлять особи з середнім рівнем тривожності, це свідчить про нестабільний емоційний фон, коливання настрою та непередбачувані реакції на зовнішні обставини. У той же час 30% студентів виявилися достатньо врівноваженими, спокійно реагують на труднощі та демонструють впевненість у собі. Дані, отримані за методикою Спілбергера–Ханіна, засвідчують, що ситуативна тривожність у студентів менш виражена, ніж особистісна, хоча певна кількість учасників все ж виявляє схильність до сильних реакцій у стресових умовах. Серед хлопців більшість продемонстрували низький або помірний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить про їхню здатність

до емоційного самоконтролю. Шкала явної тривожності (CMAS) показала, що серед хлопців значна частина має середній або дещо підвищений рівень тривожності. Один із респондентів виявив критично високий рівень тривожності, що є підставою для індивідуальної психодіагностики. Схожа ситуація спостерігається і серед дівчат: багато з них мають нестабільний емоційний стан, що потребує уважного супроводу та, у разі потреби, психологічної підтримки. Загалом дослідження виявило широку варіативність рівнів тривожності серед студентів, що вказує на індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу та адаптації до навчального середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барінов Д.Н. Соціоструктурні джерела тривожності. Сучасна педагогіка. Вип. 10. 2016. С. 147-150.
2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі, упоряд. Т. Бишова, О.Кондратюк. Київ. 2004. 305 с.
3. Білоусова Н.М. Психологічний супровід дітей дошкільного віку в умовах суспільної нестабільності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 33 – 37.
4. Власова О.І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник. К.: Либідь, 2005. 400с.
5. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології – Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120-128 с.
6. Габдрєва Г.Ш. Основні аспекти проблеми тривожності у психології. Тонус, 2000. 225 с.
7. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Вип. 49. 2019. С. 420-428.
8. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник вихователя дошкільного навчального закладу. Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін. ; за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
9. Захаров А.І. Походження дитячих неврозів та психотерапія. Львів: Світ. 2020. 448 с.
- 10.Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської

- наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів. (Суми, 23-24 квітня 2015) Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
11. Коц С. М., Коц В. П., Луганська В. О. Дослідження рівня особистісної тривожності у сучасній молоді The 18th International scientific and practical conference “The World During a Pandemic: New Challenges for Science” (19 – 20 April, 2021). Canada, Ottawa : Pegas Publishing. 2021. P. 63-67.
 12. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба. Хімія і життя. 2004. Вип. 11. С. 10-14.
 13. Кузікова С. Основи психокорекції: навч. посібник. Київ : ВЦ “Академія”, 2021. 336 с.
 14. Нехорошкова О.М. Проблема тривожності як складного психофізіологічного явища. Сучасні проблеми науки та освіти. Вип. 6. 2017. С. 47-54.
 15. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підруч. для студ. Вищ. навч. закл.: У 2 кн. К.: Либідь, Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. 2004. 574 с.
 16. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк: РВВ «Вежа»: Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. 112 с.
 17. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 482-492.
 18. Психологія: Підручник за ред. Ю. Л. Трофімова. К.: Либідь, 2001. 390 с.
 19. Родіна Н.В. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 279 – 289.
 20. Савчин М.В. Психологія відповідальності поведінки: Монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. 280 с.

- 21.Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
- 22.Слободчиков В.І., Ісаєв Є.І. Основи психологічної антропології, психологія розвитку людини.: Навч. посібник для вузів. Шкільна преса, 2000. 416 с.
- 23.Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип. 13. с. 299– 301.
- 24.Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю. Шкільні технології. Вип 2. 2007. С. 147 - 156.
- 25.Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО» 2018. 200 с.
- 26.Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України, 2014. Вип. 23. с. 663-676.
- 27.Хювеш Е. Розвиток самостійної орієнтації дитини молодшого дошкільного віку в новій соціальній ситуації Психолог в дитячому саду. 2006. Вип. № 1. С. 22-31.
- 28.Чабан О.О., Хрустова О.О. Практична психосоматика: тривога : навчальний посібник . Київ : Медкнига, 2022. 144 с.
- 29.Antonovski A. Rozviklanie tajemnic zdrowia. Warszawa. 2016. p. 32.
- 30.Beard KW (February 2005). "Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions". Cyberpsychology & Behavior. 8 (1): 7–14.
- 31.Rodgers C. R. Empatic: an unappreciated way of being. The Counseling Psychology st. 2017. Vol. 5. P. 2–10

32. Psychologia: Tom 1. Podstawy psychologii – Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 2019. 638 s.
33. Inkeles A., Leiderman H. An approach to the study of psychosocial maturity
International Journal of Comparative Sociology. 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76.
34. Figley, C. Trauma and its wake. Vol. 2. New York : Brunner Mazel. 2017. 200 P.
35. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. Principles of Psychology Today. Trait Theories.
Random House. New York, 2017. P. 381–382.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Додаток Б

Методика «Шкала явної тривожності» (СМАС)

Інструкція до тесту

(На першій сторінці бланка). На наступних сторінках перераховані ситуації, обставини, з якими ти зустрічаєшся в житті. Деякі з них можуть бути для тебе неприємними, так як можуть викликати тривогу, неспокій чи страх.

Уважно прочитай кожен пропозицію, уяви себе в цих обставинах і обведи кружком одну з цифр праворуч – 0, 1, 2, 3 або 4, – в залежності від того, наскільки ця ситуація для тебе неприємна, наскільки вона може викликати у тебе занепокоєння, побоювання або страх.

Якщо ситуація зовсім не здається тобі неприємною, в стовпчик «Відповідь» постав цифру 0.

Якщо вона трохи турбує, турбує тебе, в стовпчик «Відповідь» постав цифру 1.

Якщо неспокій і страх досить сильні і тобі хотілося б не потрапляти в таку ситуацію, в стовпчик «Відповідь» постав цифру 2.

Якщо ситуація дуже неприємна і з нею пов'язані сильні занепокоєння, тривога, страх, в стовпчик «Відповідь» постав цифру 3.

При дуже сильному неспокої, дуже сильному страху в стовпчик «Відповідь» постав цифру 4.

Переверни сторінку.

(На другій сторінці інструкція триває) Твоє завдання – уявити собі кожен ситуацію (себе в цій ситуації), визначити, наскільки вона може викликати у тебе тривогу, неспокій, страх, побоювання, і обвести одну з цифр, що визначають, наскільки вона для тебе неприємна. 0 означає кожна цифра, написано вгорі сторінки (Далі йде текст методики).

Тестовий матеріал

Варіанти відповідей:

Немає	Трохи	Достатньо	Значно	Дуже
0	1	2	3	4

Форма А

№	Ситуація	Відповідь
Приклад		
	Перейти в нову школу	
1	Відповідати біля дошки	
2	Опинитися серед незнайомих хлопців	
3	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	
4	Чути заклияття	
5	Розмовляти з директором школи	
6	Порівнювати себе з іншими	
7	Вчитель дивиться по журналу, кого запитати	
8	Тебе критикують, в чомусь дорікають	
9	На тебе дивляться, коли ти що-небудь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, вирішення завдання)	
10	Бачити погані сни	
11	Писати контрольну роботу, виконувати тест по якому-небудь предмету	
12	Після контрольної, тесту – вчитель називає позначки	
13	У тебе щось не виходить	
14	Дивитися на чоловіка, схожого на мага, чаклуна	
15	На тебе не звертають уваги	
16	Чекаєш батьків з батьківських зборів	
17	Тобі загрожує провал, провал	
18	Чути сміх за своєю спиною	
19	Не розуміти пояснень вчителя	
20	Думаєш про те, чого ти зможеш досягти в майбутньому	
21	Чути пророкування про космічні катастрофи	
22	Виступати перед глядачами	
23	Чути, що якийсь чоловік «напускає порчу» на інших	
24	З тобою не хочуть грати	
25	Перевіряються твої здібності	
26	На тебе дивляться як на маленького	
27	На іспиті тобі дістався 13-й квиток	
28	На уроці учитель несподівано ставить питання	
29	Оцінюється твоя робота	
30	Не можеш впоратися з домашнім завданням	
31	Засинати в темній кімнаті	
32	Не погоджуєшся з батьками	

- 33 Берешся за нову справу
- 34 Розмовляти з шкільним психологом
- 35 Думати про те, що тебе можуть «наврочити»
- 36 Замовкли, коли ти підійшов (підійшла)
- 37 Слухати страшні історії
- 38 Сперечатися зі своїм другом (подругою)
- 39 Думати про свою зовнішність
- 40 Думати про привидів, інших страшних, «потойбічних» істот

Примітка. Пункти 5, 8, 9, 17, 31 запозичені з шкали О. Кондаша.

Форма Б

№	Ситуація	Відповідь
Приклад		
	Перейти в нову школу	
1	Відповідати біля дошки	
2	Потрібно звернутися з питанням, проханням до незнайомій людині	
3	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	
4	Чути закляття	
5	Розмовляти з директором школи	
6	Порівнювати себе з іншими	
7	Вчитель робить тобі зауваження	
8	Тебе критикують, в чомусь дорікають	
9	На тебе дивляться, коли ти що-небудь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, вирішення завдання)	
10	Бачити погані або «віщі» сни	
11	Писати контрольну роботу, виконувати тест по якому-небудь предмету	
12	Після контрольної, тесту вчитель називає позначки	
13	У тебе щось не виходить	
14	Думка про те, що необережним вчинком можна накликати на себе гнів потойбічних сил	
15	На тебе не звертають уваги	
16	Чекаєш батьків з батьківських зборів	
17	Тобі загрожує провал, провал	
18	Чути сміх за своєю спиною	
19	Не розуміти пояснень вчителя	
20	Думаєш про своє майбутнє	
21	Чути пророкування про космічні катастрофи	
22	Виступати перед великою аудиторією	
23	Чути, що якийсь чоловік «напускає порчу» на інших	
24	Сваритися з батьками	
25	Брати участь в психологічному експерименті	
26	На тебе дивляться як на маленького	
27	На іспиті тобі дістався 13-й квиток	
28	На уроці учитель несподівано ставить питання	
29	Думаєш про свою привабливості для дівчаток (хлопчиків)	
30	Не можеш впоратися з домашнім завданням	

31	Опинитися в темряві, бачити неясні силуети, чути незрозумілі шерехи
32	Не погоджуєшся з батьками
33	Берешся за нову справу
34	Розмовляти зі шкільним психологом
35	Думати про те, що тебе можуть «наврочити»
36	Замовкли, коли ти підійшов (підійшла)
37	Спілкуватися з людиною, схожою на мага, екстрасенса
38	Слухати, як хтось говорить про свої любовні пригоди
39	Виглядати в дзеркало
40	Здається, що щось незрозуміле, надприродне може перешкодити тобі досягти бажаного

Примітка. Пункти 5, 8, 9, 17, 31 запозичені з шкали О. Кондаша.

Ключ до тесту

Ключ є спільним для обох форм.

Шкільна тривожність: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34

Самооценочная тривожність: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39

Міжособистісна тривожність: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38

Магічна тривожність: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Додаток В

Опитувальник Спілбергера-Ханіна

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.

11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

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

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

Рівні особистісної тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

**Первинні дані застосування методики «Шкала прояву тривожності»
(Ж. Тейлор), розподіл за ключем**

<i>Хлопці/бали/рівень</i>				<i>Дівчата/бали/рівень</i>					
1	15, Низький	11	22, Середній	1	13, Низький	11	23, Середній	21	22, Середній
2	21, Середній	12	31, Високий	2	21, Середній	12	21, Середній	22	45, Високий
3	23, Середній	13	12, Низький	3	42, Високий	13	42, Високий	23	22, Середній
4	23, Середній	14	23, Середній	4	41, Високий	14	14, Низький	24	44, Високий
5	13, Низький	15	21, Середній	5	22, Середній	15	21, Середній	25	21, Середній
6	28, Високий	16	22, Середній	6	32, Високий	16	23, Середній	26	23, Середній
7	23, Середній	17	23, Середній	7	48, Високий	17	22, Середній	27	35, Високий
8	21, Середній	18	21, Середній	8	23, Середній	18	44, Високий	28	32, Високий
9	22, Середній	19	23, Середній	9	30, Високий	19	23, Середній	29	30, Високий
10	22, Середній	20	21, Середній	10	22, Середній	20	28, Високий	30	21, Середній

**Результати застосування методики «Шкала явної тривожності»
(CMAS) – хлопці, розподіл за балами і рівнями**

<i>№</i>	<i>Соціальна бажаність (бали)</i>	<i>Тривожність (бали)</i>	<i>Рівень тривожності</i>	<i>№</i>	<i>Соціальна бажаність (бали)</i>	<i>Тривожність (бали)</i>	<i>Рівень тривожності</i>
1	3	24	7	11	4	22	8
2	4	30	9	12	5	28	7
3	5	27	8	13	3	27	9
4	6	26	8	14	4	21	6
5	3	22	8	15	3	23	7
6	7	27	8	16	7	19	8
7	3	21	7	17	5	21	8
8	4	20	6	18	6	25	7
9	2	19	6	19	3	28	6
10	4	21	7	20	7	27	6

**Результати застосування методики «Шкала явної тривожності»
(CMAS) – дівчата, розподіл за балами і рівнями**

№	Соціальна бажаність (бали)	Тривожність (бали)	Рівень тривожності	№	Соціальна бажаність (бали)	Тривожність (бали)	Рівень тривожності
1	3	17	7	16	4	22	7
2	5	21	7	17	5	28	7
3	7	25	6	18	3	27	6
4	5	20	7	19	4	21	6
5	5	28	6	20	3	23	7
6	4	18	6	21	7	19	8
7	3	18	7	22	7	21	7
8	5	28	8	23	6	25	9
9	3	24	6	24	5	25	7
10	7	23	9	25	2	19	6
11	5	18	6	26	3	19	6
12	7	19	6	27	3	19	6
13	5	21	7	28	7	25	8
14	5	26	9	29	6	28	7
15	3	23	9	30	5	24	6

Додаток Е

Результати застосування методики « Спілбергера-Ханіна) – розподіл за рівнями особистісної тривожності, розподіл за балами

<i>Хлопці</i>				<i>Дівчата</i>					
№	Бали	№	Бали	№	Бали	№	Бали	№	Бали
1	21	11	30	1	20	11	45	21	28
2	26	12	22	2	30	12	30	22	37
3	23	13	30	3	45	13	43	23	21
4	22	14	38	4	22	14	21	24	23
5	65	15	26	5	21	15	22	25	45
6	22	16	21	6	65	16	22	26	21
7	23	17	23	7	43	17	49	27	34

8	33	18	24	8	23	18	20	28	30
9	25	19	43	9	67	19	68	29	38
10	45	20	30	10	71	20	32	30	32

Результати застосування методики « Спілбергера-Ханіна) – розподіл за рівнями ситуативної тривожності, розподіл за балами

<i>Хлопці</i>				<i>Дівчата</i>					
<i>№</i>	<i>Бали</i>	<i>№</i>	<i>Бали</i>	<i>№</i>	<i>Бали</i>	<i>№</i>	<i>Бали</i>	<i>№</i>	<i>Бали</i>
1	69	11	22	1	32	11	24	21	23
2	45	12	43	2	42	12	24	22	63
3	20	13	23	3	43	13	51	23	32
4	32	14	21	4	41	14	21	24	41
5	22	15	65	5	20	15	22	25	22
6	22	16	71	6	45	16	34	26	48
7	25	17	29	7	22	17	29	27	21
8	27	18	41	8	71	18	28	28	28
9	62	19	30	9	23	19	66	29	38
10	22	20	54	10	37	20	30	30	44

Додаток Є

Розподіл ПІБ за номерами учасників

<i>Хлопці</i>	
1	І.О.П.
2	К.П.П.
3	М.С.І.
4	Н.Т.П.
5	О.Л.Л.
6	П.В.В.
7	Р.Д.І.
8	С.Ф.І.
9	Т.Г.С.
10	У.З.І.
11	Ф.І.С.
12	Х.К.К.
13	Ц.Л.В.
14	Ч.М.В.
15	Ш.Н.І.
16	Щ.О.В.
17	Ю.П.В.

18	Я.Р.М.
19	А.С.К.
20	Б.Т.В.
Дівчата	
1	В.У.І.
2	Г.Ф.В.
3	Д.Х.І.
4	Е.Ц.В.
5	Ж.Ч.В.
6	З.Ш.В.
7	М.Щ.В.
8	К.Ю.В.
9	Л.Я.І.
10	М.А.В.
11	Н.Б.В.
12	О.В.І.
13	П.Г.В.
14	Р.Д.А.
15	С.Е.В.
16	Т.Ж.В.
17	У.З.В.
18	Ф.Р.Д.
19	Х.К.І.
20	Ч.М.П.
21	Б.Т.І.
22	В.У.Г.
23	Г.Ф.П.
24	П.І.В.
25	П.П.К.
26	Я.Р.П.
27	П.Ф.І.
28	Д.Д.І.
29	І.П.К.
30	В.В.П.