

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 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу»

Виконала студентка гр. 601-ФП
_____ . ____ . 2024 р. О.М. Лагодович
Керівник кваліфікаційної роботи
_____ . ____ . 2024 р. К.В. Седих

Робота допущена до захисту:

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

_____ . ____ . 2024 р. _____ (підпис)

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Освітня програма «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки, к.пед.н., доцент

_____ Л.П. Клевака
« ____ » _____ 2024 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Лагодович Олені Михайлівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи	Особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу
Мета дослідження	Обґрунтування теоретичних основ і розробка практичних рекомендацій щодо подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу
Об'єкт дослідження	Процес переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти
Предмет дослідження	Особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу
Керівник роботи	Седих К.В., д.псих.н., професор

Тема роботи затверджена наказом по університету від «09» серпня 2024 р. № 818-ф,а

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси

4. Розгорнутий план роботи

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу

1.1 Поняття страху та тривожності у науковій психологічній літературі

1.2 Соціально-психологічні особливості студентської молоді

1.3 Прояви страху та тривожності у студентської молоді в умовах воєнного часу

Розділ 2. Методичні засади дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу

2.1 Опис і обґрунтування вибору методик психологічного дослідження

2.2 Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко)

2.3 Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін)

2.4 Шкала тривожності А. Бека

2.5 Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна)

2.6 Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлева)

Розділ 3. Емпіричне дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу

3.1 Організація емпіричного дослідження

3.2 Аналіз рівня тривожності студентської молоді

3.3 Аналіз страхів здобувачів вищої освіти

3.4 Умови подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Седих Кіра Валеріївна, д.псих.н., професор		
II	Седих Кіра Валеріївна, д.псих.н., професор		
III	Седих Кіра Валеріївна, д.псих.н., професор		

6. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка про виконання
1.	Вступ. Теоретичний розділ		виконано
2.	Методичний розділ		виконано
3.	Емпіричний розділ. Висновки		виконано
4.	Оформлення роботи. Реферат		виконано
5.	Перевірка роботи кафедрою на академічний плагіат		виконано
6.	Попередній захист роботи		виконано
7.	Рецензування, підготовка до захисту		виконано
8.	Захист роботи		виконано

Студент _____ О.М. Лагодович

Керівник роботи _____ д.псих.н., професор К.В. Седих

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	10
1.1. Поняття страху та тривожності у науковій психологічній літературі.....	10
1.2. Соціально-психологічні особливості студентської молоді.....	19
1.3. Прояви страху та тривожності у студентської молоді в умовах воєнного часу	29
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	35
2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію	35
2.2. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко).....	36
2.3. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін).....	37
2.4. Шкала тривожності А. Бека.....	39
2.5. Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна)	39
2.6. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва).....	41
Висновки до другого розділу.....	42
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	44
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	44
3.2. Аналіз рівня тривожності студентської молоді.....	45
3.3. Аналіз страхів здобувачів вищої освіти.....	59
3.4. Умови подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.....	71
Висновки до третього розділу	78
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	91
Додаток А. Зразки бланків психодіагностики	91
Додаток Б. Первинні дані обробки результатів.....	99

ВСТУП

Страх як один з найважливіших аспектів людського життя та суспільної сфери вже довгий час залишається об'єктом наукового аналізу в психології. Актуальність вивчення страху й тривожності викликана особливостями сучасного суспільства, де невизначеність й непередбачуваність стають дедалі значнішими.

В еволюції людини страх має стародавнє коріння і є реакцією на погрози, що супроводжують людство протягом усієї його історії. Він відіграє ключову роль у виживанні, дозволяючи уникати небезпек та зберігати життя. В основі страху лежить реакція на невизначеність та невідомість навколишнього світу.

Дослідження тривожності, особливо пов'язаної із навчальним процесом, викликає значний інтерес серед учених. Емоційні та фізичні навантаження, що виникають у здобувачів вищої освіти, часто призводять до комплексних соціальних проблем. Тривожність серед студентської молоді часто виникає внаслідок високих очікувань, що може спричинити не лише розумове виснаження, а й потребу встановлення соціальних контактів в університетському середовищі.

Війна є одним з основних факторів розвитку тривожності, тому що вона серйозно впливає на психічне здоров'я людей, переважно за рахунок розвитку тривожних розладів та посттравматичного стресу, через почуття підвищеного занепокоєння, страху, фізичного напруження, труднощів з концентрацією уваги та навіть фізичні симптоми.

Актуальність дослідження полягає в тому, що підвищений рівень тривожності здатний перешкоджати оволодінню необхідними навичками, що негативно впливає на різні аспекти життя студентів. Крім того, високий рівень тривожності може обмежувати можливість повноцінної участі в навчальному процесі та соціальному житті, що загрожує як академічним успіхам, так і загальному благополуччю здобувачів вищої освіти. Це наголошує на важливості

розробки стратегій для подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Короткий аналіз стану розробки проблеми. Більшість дослідників, як вітчизняних, і зарубіжних, схиляються до того, що тривога сприймається як реакція на невизначений, часто невідомий сигнал, тоді як страх є відповіддю на конкретний сигнал небезпеки (П. Безух, О. Галієва, В. Гродська, Т. Іванова, С. Катаєв, С. Крилова, М. Мовчан, О. Подоріна, В. Станчишин, Є. Толстова, Н. Хамітов, М. Хрустальова, Р. Яремко). Особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти досліджували такі автори, як І. Блохіна, М. Бурикіна, О. Видра, С. Дмитрієва, І. Іванова, Л. Іванцев, Х. Ільків, О. Мачушник, Я. Подольська, О. Скрипченко, Н. Токарева, О. Чуйко, А. Шамне та інші. Праці цих вітчизняних і зарубіжних психологів дозволяють визначити фактори появи страху та тривожності у студентської молоді.

В нових умовах воєнного часу дослідження страху та тривожності у здобувачів вищої освіти потребує більш детального дослідження.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність страху та тривожності у здобувачів вищої освіти. Дослідженням страху та тривожності займалися зарубіжні (Д. Айке, А. Бек, К. Ізард, Дж. Крішнамурті, Г. Лебон, Ф. Ніцше, З. Фройд) та вітчизняні (П. Безух, О. Галієва, В. Гродська, Т. Іванова, С. Катаєв, С. Крилова, М. Мовчан, О. Подоріна, В. Станчишин, Є. Толстова, Н. Хамітов, М. Хрустальова, Р. Яремко) вчені. Серед психологів, які займались вивченням особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти слід відмітити таких дослідників: І. Блохіна, М. Бурикіна, О. Видра, С. Дмитрієва, І. Іванова, Л. Іванцев, Х. Ільків, О. Мачушник, Я. Подольська, О. Скрипченко, Н. Токарева, О. Чуйко, А. Шамне та інших.

Мета дослідження – обґрунтування теоретичних основ і розробка практичних рекомендацій щодо подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Об'єктом дослідження є процес переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти.

Предметом дослідження є особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

3. За допомогою емпіричного дослідження виявити особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

4. Визначити умови подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження: відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження ми припускаємо, що у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу спостерігається підвищений рівень страху та тривожності. Різниця між рівнем страху та тривожності в залежності від статі є несуттєвою.

Діагностичні методики:

1. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко) призначена для діагностики тривожності.

2. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін) спрямована на визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності.

3. Шкала тривожності А. Бека призначена для вимірювання інтенсивності тривожних симптомів.

4. Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна) спрямована на виявлення переважаючих у людини емоцій і дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів.

5. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва) дозволяє оцінити різні види страху

Наукова новизна роботи полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу, а також в комплексному вивченні цього феномену та порівнянні отриманих результатів серед студентів різної статі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, тестування).

Теоретичне значення роботи полягає в детальному аналізі теоретичних аспектів переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Практичне значення роботи полягає в здійсненому дослідженні особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з практичними цілями по подоланню страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 50 студентів, які навчаються на факультеті психології та педагогіки, з яких 22 хлопця та 28 дівчат.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на II Міжнародній науково-практичній конференції «Прояви резильєнтності на

різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни» (Полтава, 2024) [29]).

Структура та обсяг роботи. Дана магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 60 найменувань (58 українською та 2 англійською мовами) та 2 додатки. У першому розділі висвітлені теоретичні основи дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу, визначене поняття страху та тривожності, розкриті соціально-психологічні особливості студентської молоді, а також проаналізовані прояви страху та тривожності у студентської молоді в умовах воєнного часу. У другому розділі подано детальний опис методів, за допомогою яких можна досліджувати особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу, а також описані методики, які використовуються у нашому дослідженні. Третій розділ присвячено опису результатів емпіричного дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. Загалом робота викладена на 101 сторінці друкованого тексту, містить 20 таблиць та 34 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

В цьому розділі подано теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. Розкрито поняття страху та тривожності у науковій психологічній літературі, визначені соціально-психологічні особливості студентської молоді, досліджені прояви страху та тривожності у студентської молоді в умовах воєнного часу.

1.1. Поняття страху та тривожності у науковій психологічній літературі

Американський вчений, один із найбільших сучасних дослідників людських емоцій К. Ізард відзначив, що найчастіше люди відчувають страх. Він вважає, що страх виконує «важливу адаптивну та соціальну роль, сприяючи активізації ресурсів людини та знижуючи ймовірність стати жертвою несприятливих обставин. Ця емоція спонукає шукати безпечніші умови, що допомагає ефективніше регулювати свою поведінку» [16, с. 47].

Д. Айке стверджує, що «страх є неприємним емоційним переживанням, знайомим кожному з нас, що виявляється, коли ми усвідомлюємо загрозу тією чи іншою мірою» [60, с. 68].

Ф. Ніцше розглядає страх як «спадкове та основне людське почуття; все обумовлено страхом, первородним гріхом й успадкованими чеснотами» [38, с. 74]. Проте страх дійсно здається універсальним емоційним станом для людини.

З. Фройд акцентує увагу на складній природі страху та пов'язує його з елементами несвідомого життя. На його думку, страх є «суб'єктивним станом, в якому знаходиться людина... це афективний стан, що складається з певних відчуттів болісного задоволення та іннервацій, які сприяють вивільненню енергії, а також можуть бути відображенням пережитої події, що передається нам

у спадок; страх можна зіставити з індивідуально виниклим істеричним нападом» [51, с. 348]. Таким чином, З. Фрейд підкреслював, що страх – це негативний стан людини, подібний до істерії.

Дж. Крішнамурті трактує страх як «явище, в якому розум прагне стану буття; це вираження невпевненості у пошуках стабільності. Страх виникає лише у контексті певної ситуації; він не може існувати ізольовано від зовнішніх чинників» [24, с. 52].

Ю. Приходько та В. Юрченко акцентують увагу на тому, що страх є «стражданням, важким емоційним станом, пов'язаним з відчуттям уразливості та беззахисності перед загрозами» [42, с. 115]. Вони розглядають його як захисну реакцію живих організмів на небезпеку, сигнал тривоги, який набув автономного існування.

С. Максименко та В. Андрієвська визначають страх як «емоційну реакцію, що виникає в умовах реальної чи здається загрози його життю та благополуччю» [33, с. 49].

На їхню думку, джерелом страху може бути як фізична, і психологічна загроза. Страх є «результатом інстинкту самозбереження, що виникає під впливом подій та процесів, які становлять загрозу для людини як біологічного організму (наприклад, запаморочення, раптове порушення рівноваги, падіння, агресивні дії тварин тощо), а також як соціальної істоти (наприклад, моральне покарання, осуд, ізоляція, глузування, втрата самоповаги, зниження статусу в колективі тощо)» [14, с. 75].

Страх можна класифікувати за різними критеріями, такими як об'єкт, причина, зміст та інші ознаки. М. Мовчан розрізняє індивідуальні та масові страхи. Масові чи, інакше, соціальні страхи часто пов'язані з ситуаціями, які відбулись у суспільстві [36, с. 94].

Однією з найпоширеніших класифікацій страху є поділ за причинами: екзистенційний, соціальний та страх смерті.

Екзистенційний страх виникає, коли людина стикається з ситуацією, яку вважає небезпечною, навіть якщо вона насправді нейтральна. У такі моменти

люди найчастіше виявляють дивовижну фізичну активність через викид адреналіну, що сприяє подоланню власних обмежень. Є приклади, коли люди миттєво залазили на дерева з появою диких тварин, хоча у звичайній обстановці вони не змогли б упоратися навіть із канатом. Це пов'язано з тим, що в умовах стресу в організмі виділяється адреналін, який активізує фізичну активність, часом надмірною мірою. Таким чином, екзистенційний страх допомагає людині подолати свої обмеження [50, с. 87].

Соціальний страх тісно пов'язаний із взаємодією з іншими. Людині властиві замішання та невпевненість у нових колективах. Для деяких це почуття проявляється набагато яскравіше: люди з соціофобією можуть мати труднощі навіть при відвідуванні магазину, де необхідний контакт із продавцем [47, с. 158].

Проте варто зазначити, що такий страх у розумних межах здатний ефективно запобігати соціальним конфліктам. Люди уникають конфліктів, а відсутність таких страхів могла б призвести до насильства через особисті антипатії. Саме страх засудження, критики та закону дозволяє суспільству існувати десятиліттями.

Страх смерті носить ту саму природу, як і будь-який страх перед невідомим. Цей страх став основою для створення міфів і релігій, які прагнуть передбачити, що чекає на людину після смерті [1, с. 255].

С. К'еркегор виділяє два типи страху: «розпач» і «тремтіння». Розпач пов'язаний зі страхом перед своїм життям і недостатністю, тоді як тремтіння є страхом перед Богом і усвідомленням своєї залежності від Нього. У своїй праці «Страх і тремтіння» С. К'еркегор досліджує різницю між цими формами страху та його впливом на віру [26, с. 48].

Ці страхи можна доповнити наступними видами страхів (рис. 1.1) [20, с. 8].

Межі видів страхів умовні, вони можуть перетинатися, поєднуватись, ще більше дробитися.

Слід підкреслити, що більшість дослідників, як вітчизняних, і зарубіжних, схиляються до того, що тривога сприймається як реакція на невизначений, часто невідомий сигнал, тоді як страх є відповіддю на конкретний сигнал небезпеки.

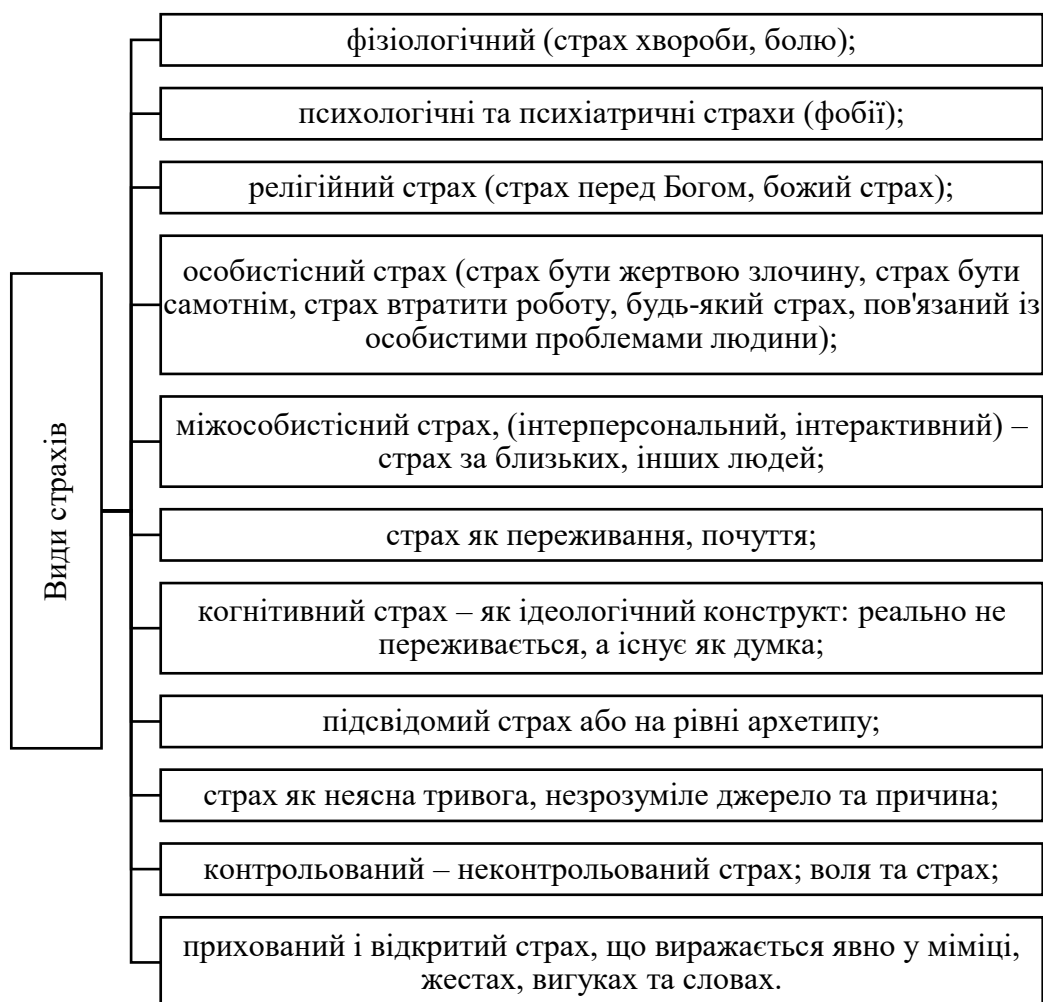


Рис. 1.1. Види страхів

У деяких випадках страх сприймається як причина формування тривожності. Наприклад, в одній з робіт зазначається, що «підвищена тривожність, пов'язана зі страхом можливої невдачі, служить адаптивним механізмом, що посилює відповідальність особистості в соціальних умовах» [52, с. 60].

Страх є первинною та самостійною емоцією, у той час як тривога є поєднанням кількох емоційних станів, таких як страх, печаль, вина та сором.

А. Захаров у своїх дослідженнях поділяє поняття тривожності та страху. Він вважає, що тривожність є сигналом про загрозу, тоді як страх це відповідь на неї. На його думку, тривожність є передчуттям, а страх – усвідомлення

небезпеки. Ці поняття також різняться за проявами: тривожність асоціюється із збудженням, а страх – із процесами гальмування, які впливають психіку. Автор зазначає, що тривожні стимули носять невизначений і абстрактний характер, тоді як стимули страху конкретніші. Крім того, тривожність зосереджена на майбутньому, тоді як страх пов'язаний з особистим минулим та спогадами про пережиті небезпеки [46, с. 72].

З. Фройд зазначав, що те, чи стане подія травматичною, залежить від особистої сприйнятливості людини. Важливо розрізнити тривогу й страх: «страх є реакцією на конкретну загрозу, тоді як тривога є більш розпливчастим станом, а страх можна розглядати як певну тривогу» [51, с. 296].

Р. Яремко, В. Гродська, А. Дзюбак, Х. Ільків розглядають різні точки зору дослідників на тривожність, визначаючи її як «індивідуальну психологічну межу, що виявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі виникнення такого стану» [57, с. 84]. У цьому контексті тривожність представляється як «емоційний стан психічної напруги, що виникає внаслідок передчуття чи усвідомлення невизначеної, часом неусвідомленої, реальної чи уявної загрози, або як реакція на потенційні невдачі» [57, с. 85].

На думку М. Корольчук, тривожність є «багатоаспектним конструктом, що включає безліч значень і неясностей, який формує стабільну особистісну характеристику. Цей конструкт охоплює когнітивні, емоційні та операційні аспекти, причому емоційна сфера займає провідне становище. Тривожність проявляється через фізичні, психічні та поведінкові зміни» [23, с. 80].

Як психічна властивість тривожність описується як схильність до відчуттів занепокоєння, що виникає в умовах невизначеної загрози. У цьому її поріг виявлення зазвичай низький. Інтенсивність тривожності залежить від частоти та сили виникнення цього стану у людини, а також від того, як це відбивається у її поведінці.

Тривожність також можна розглядати як стан, пов'язаний зі схильністю індивіда до різних переживань і занепокоєнь, які, як правило, асоціюються з негативними емоціями [8, с. 109].

Підвищений рівень тривожності спостерігається разом з реакцією звуження поля уваги, зосередженням на загрозовому об'єкті при ігноруванні іншої інформації, відмінної від активних дій, інтенсивним пошуком способів знизити напругу, гіпердіяльністю, спрощенням розумових процесів, прагненням до стереотипних рішень [19, с. 125].

Ч. Спілбергер та Ю. Ханін розрізняють реактивну та ситуативну тривожність. Особистісна тривожність – «стійка якість психіки, проявляється у схильності сприймати більшість ситуацій як загрозові, що веде до сильної тривоги, незалежно від сили стресора. Високий рівень особистісної тривожності може сприяти невротичним конфліктам, емоційним зривам та психосоматичним розладам» [53, с. 61].

Основні ознаки високого рівня особистісної тривожності представлені на рис. 1.2 [58, с. 166].



Рис. 1.2. Основні ознаки високого рівня особистісної тривожності

Ситуативна (реактивна) тривожність – «стан підвищеного хвилювання і емоційної напруги, що виникає у відповідь на конкретні зовнішні обставини. Вона призведе до розладу уваги, зниження продуктивності праці та підвищеної стомлюваності. Крім того, ситуативна тривожність часто передує формуванню особистісної тривоги, яка проявляється саме в цій конкретній обстановці. Цей стан може виникнути як результат реальної загрози, так і внаслідок уявних побоювань, пов'язаних із поточними зовнішніми факторами, та обмежується у часі певною ситуацією. Ситуативна тривожність проявляється у суб'єктивних емоційних переживаннях різного ступеня інтенсивності, включаючи напругу, невпевненість, занепокоєння та нервозність» [13, с. 154].

Поділ страху та тривожності дозволяє виділити два основні елементи тривожного стану – очікування та невизначеність, які безпосередньо пов'язані з когнітивною діяльністю [3, с. 63].

Прояви тривожності поділяються на мобілізуючий і демобілізуючий (рис. 1.3) [22, с. 541].



Рис. 1.3. Види проявів тривожності

Таким чином, не зважаючи на відмінності у підходах, всі дослідники визнають страх і тривожність як невід'ємні аспекти існування.

У наш час багато хто відчуває страх і тривожність через невизначеність майбутнього. Падіння впевненості та втрата мотивації ведуть до почуття депресії та занепокоєння. Страх пронизує думки та переживання, спонукаючи до уникнення загроз, але залишається постійним супутником людини протягом усього життя. Сучасна людина часто придушує любов, надію та сумніви, але страх залишається. У світі, де вразливість не схвалюється, страх пов'язує індивіда з іншими. Усвідомлений страх може стати джерелом сили та поштовхом до особистісного зростання, спонукаючи шукати сенс життя та глибше розуміти себе та навколишню дійсність [27, с. 66].

Таким чином, емоційні стани страху та тривожності пов'язані зі сприйняттям загрози, проте між ними існують як спільні риси, так і відмінності (табл. 1.1). Когнітивні аспекти цих станів проявляються у думках та образах, що супроводжують їх. Страх безпосередньо пов'язаний з ясними та конкретними думками про потенційну шкоду. Коли людина боїться, у неї виникають чіткі уявлення про можливу небезпеку, що спричиняє сильну фізіологічну реакцію.

Таблиця 1.1.

Спільні риси та відмінності страху й тривожності

Показник	Страх	Тривожність
Спільні риси		
Емоційна реакція на загрозу	Виникають як реакція на сприйняття загрози чи небезпеки. Сигналізують про необхідність звернути увагу на потенційно шкідливу ситуацію та вжити заходів для захисту.	
Фізіологічні прояви	супроводжуються подібними фізіологічними реакціями, викликаними активацією симпатичної нервової системи. До таких реакцій відносяться прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, напруга м'язів,	

	прискорене дихання та підвищення рівня адреналіну в крові.
Поведінкові реакції	Можуть призводити до схожих поведінкових реакцій, таких як уникнення небезпечних ситуацій, пошук безпеки або захист. Ці реакції спрямовані на зниження дискомфорту та запобігання негативним наслідкам.
Когнітивні процеси	Спостерігається посилення уваги до потенційної загрози та обмірковування можливих результатів. Сприяє зосередженню на негативних думках та сценаріях розвитку подій.

Продовження табл. 1.1.

Показник	Страх	Тривожність
Відмінності		
Визначеність загрози	Виникає у відповідь на конкретну, реальну і безпосередню загрозу.	Характеризується невизначеністю та розпливчастістю загрози. Може бути без явної причини або в очікуванні майбутніх подій, які можуть ніколи не статися.
Тимчасовий аспект	Зазвичай короткочасна реакція, пов'язана з поточною ситуацією. Він зникає після усунення небезпеки	Може бути тривалим станом, що триває навіть за відсутності безпосередньої небезпеки. Часто пов'язана із занепокоєнням про майбутнє.
Функціональність	Є адаптивною реакцією, яка може врятувати життя, спонукаючи до негайних дій для уникнення небезпеки	У помірних кількостях може бути корисною, мотивуючи підготовку до майбутніх подій. Однак надмірна тривожність може бути дезадаптивною, заважаючи нормальному життю та функціонуванню

Страх також може мати соціальне та культурне коріння. Деякі страхи формуються під впливом суспільства, норм та цінностей, що ускладнює їх усвідомлення та подолання.

На відміну від страху тривожність часто не прив'язана до очевидних загроз, а проявляється у формі занепокоєння чи незрозумілого напруження без конкретного джерела. Це може супроводжуватись відчуттям невизначеності чи очікуванням негативних подій, не маючи при цьому чіткого обґрунтування.

Тривожність може виявлятися на тривалий термін і набувати хронічної форми, не обмежуючись однією окремою ситуацією або тригером.

Тобто, тривожність є більш загальним і глибоким емоційним станом, який може бути хронічним й охоплювати широкий спектр переживань.

1.2. Соціально-психологічні особливості студентської молоді

Коли молоді люди вступають у доросле життя, вони часто стикаються з безліччю страхів щодо їхнього майбутнього. У цей період психіка зазнає серйозних навантажень через фізіологічні та емоційні зміни, пов'язані з розвитком особистості. Ці етапи життя можуть бути досить важкими, викликаючи різноманітні тривоги та побоювання. Паралельно з тим, як молоді люди починають формувати свої плани та цілі, вони можуть відчувати побоювання щодо цих змін [32, с. 239].

Студентство є унікальною соціально-психологічною та віковою категорією, а також особливою спільнотою людей, об'єднаних через вищу освіту. Як соціальна група, студентство є ключовим етапом у становленні особистості, характеризуючись професійною орієнтацією та усвідомленням специфіки своєї майбутньої професії [21, с. 82].

Студентське життя характеризується наявністю певного соціального статусу та ролі, являючи собою особливу стадію соціалізації, в яку вступає чимала кількість молоді. Цей етап, що охоплює роки навчання у закладі вищої освіти, має конкретні соціально-психологічні характеристики.

Студентство можна розглядати як час адаптації до нової соціальної ролі, змінених умов навчання та збільшених вимог до самоорганізації. Це також період, коли молоді люди активно працюють над собою, освоюючи підвищений рівень відповідальності.

Ключовим аспектом студентського життя є акцент на освітній процес та розвиток інтелектуально-культурних якостей. Розуміючи, що вища освіта є ступенем соціального просування, багато студентів прагнуть завершити навчання, що створює об'єктивні передумови на формування почуття соціальної відповідальності [41, с. 142].

Спільність цілей, пов'язаних із отриманням диплома, та єдиний характер життєвої діяльності, включаючи навчання та участь у житті університету, сприяють зміцненню зв'язків серед студентів. Це знаходить свій відбиток у різних формах колективної активності. Також важливо, що активна взаємодія з різними соціальними групами та специфіка навчального процесу створюють широкі можливості для спілкування, що є характерною рисою студентського середовища.

Студента як особу певного віку та індивідуальність можна охарактеризувати з трьох сторін:

1) Психологічна сторона, що є комплексом психічних процесів, станів та індивідуальних особливостей. Ключовими тут є психічні характеристики (спрямованість, темперамент, характер і здібності), від яких залежить динаміка психічних процесів, виникнення станів і прояв психічних утворень. В юності спостерігається висока швидкість оперативної пам'яті та перемикання уваги, а також успішність у вирішенні вербально-логічних завдань.

2) Соціальна сторона, що відображає суспільні зв'язки та якості, зумовлені приналежністю студента до певної соціальної групи чи етнічної категорії.

3) Біологічна сторона, яка включає властивості центральної нервової системи, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу та статуру. Ця сторона значною мірою визначається спадковістю, але може змінюватися під впливом навколишніх умов [28, с. 83].

Серед нейрофізіологічних характеристик, пов'язаних з розвитком центральної нервової системи в юнацькому віці, ключовими є наступні аспекти (рис. 1.4) [49, с. 158].

Таким чином, студентський період є часом, коли досягаються найвищі результати, що ґрунтуються на всіх попередніх етапах біологічного, психологічного та соціального розвитку.

У контексті загального психічного прогресу студентство є фазою активної соціалізації, розвитку вищих психічних функцій та формування цілісної інтелектуальної структури та особистості в цілому.

За характером навчальної діяльності та відповідним їй моделям поведінки виділяють три типи студентів.

У першого типу пізнавальні інтереси виходять за межі знань, окреслених навчальним планом та програмами дисциплін. Студенти виявляють активність у всіх сферах життя вузу та орієнтовані на широку спеціалізацію та різнобічну професійну підготовку.

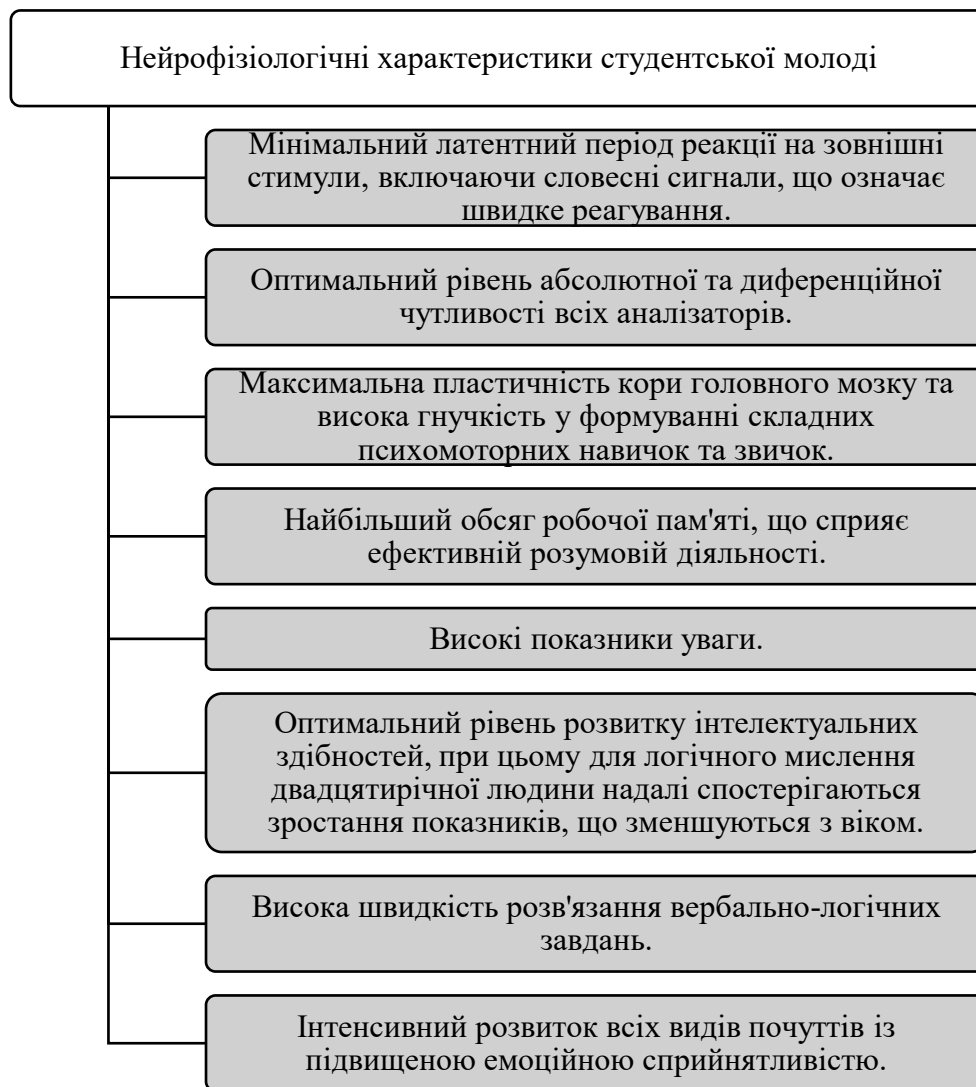


Рис. 1.4. Нейрофізіологічні характеристики студентської молоді

Для студентів, які віднесені до другого типу, характерна чітка орієнтація на вузьку спеціалізацію. Тут також пізнавальна діяльність виходить за межі навчальних програм, але скоріше не вшир, а вглиб. Вся система активності обмежена рамками «професійних інтересів».

Зрештою, у студентів третього типу пізнавальна активність суворо спрямована на засвоєння знань та навичок лише у рамках навчальної програми. Цей тип демонструє мінімальний рівень активності та творчості.

У юнацькому віці завершується дитинство і з'являється можливість освоєння різних навичок та вмінь. У всьому, на що раніше юнак покладался, виникають сумніви. Це пов'язано з інтенсивним фізичним розвитком, який можна порівняти зі швидкістю зростання тіла в ранні роки [40, с. 207].

Психологічний процес розвитку є єдністю психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Безпосередня залежність успішності будь-якої діяльності, у тому числі й навчальної, насамперед залежить від рівня інтелектуального розвитку, від навчальності (особисті особливості як адаптивність, мотивація тощо), від інтересів та мотивів, рис характеру, темпераменту, спрямованості особистості, її самосвідомості. В основі спрямованості особистості лежать її потреби, які можуть бути матеріальними та духовними. Потреби передбачають своє подальше задоволення і тому породжують потяги, бажання, прагнення, емоційні стани, які змушують студента виявляти активність.

Важливою умовою оптимізації потенційних можливостей особистості є її активність, спрямованість певний вид діяльності. Суттєві особливості у поведінці та діяльності студентів викликаються відмінностями у темпераментах. Темперамент впливає як на прояв почуттів чи швидкість перемикавання уваги, так і на інші психічні процеси, і навіть на прояв рис характеру, на поведінку на заняттях, реакцію у складних ситуаціях [39, с. 102].

Також у діяльності студента проявляється його характер – стійкий психічний склад людини, сукупність рис, які впливають на всю його поведінку.

У діяльності студентів яскраво виявляються здібності, тобто такі їхні психологічні особливості, які дозволяють успішно опанувати програму закладу вищої освіти, ефективно вдосконалюватись в якості майбутніх спеціалістів. До структури здібностей входять уважність, спостережливість, певні якості мислення, пам'яті й ін.. Впливають на успішність також особливості самосвідомості та саморозуміння. Встановлено досить стійку залежність успішності навчання від таких особливостей самосвідомості, як ступінь адекватності самооцінки [48, с. 131].

Сила нервової системи забезпечує працездатність, можливість тривалий час бути зосередженим на матеріалі, що вивчається. Не впливаючи безпосередньо на рівень навчальної успішності, вона позначається на прийомах роботи, засобах підготовки навчальних завдань. Лабільність нервової системи,

що забезпечує швидкість розумових реакцій, безпосередньо впливає на продуктивність навчальної діяльності.

У соціальному процесі втілюються суспільні відносини, якості, що породжуються приналежністю студента до певної соціальної групи, національності тощо [5, с. 167].

Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються ті якості, яких не вистачало повною мірою у старших класах – цілеспрямованості, рішучості, наполегливості, самостійності, ініціативи, вміння володіти собою.

Саме вступ до вузу створює у студента відчуття віри у власні можливості та визначає його подальше життя. Однак подальше навчання розкриває і зміни в настрої молодих людей: ейфорія перших місяців навчання змінюється скептичним ставленням до викладання, системи оцінювання та ін.

Однак, здатність до довільності та свідомого регулювання своєї поведінки розвинена у молодих людей не повною мірою. І в основі такої поведінки найчастіше лежать невмотивований ризик, невміння ставити себе на місце іншої людини, передбачати наслідки своїх вчинків. Успішність навчальної діяльності студента визначається освоєнням нових для нього особливостей навчання у закладі вищої освіти. У процесі навчання складається студентський колектив, вибудовуються навички та вміння організаційної роботи, формується система роботи з вироблення професійно значущих якостей особистості. Це вік прояву альтруїстичних почуттів та повної самовіддачі.

Діяльність студентського віку передбачає наявність та використання здібностей, які дозволяють успішно опанувати систему знань та умінь. Їм характерна залежність інтелектуальних здібностей від розвитку психічних здібностей, зокрема уваги, пам'яті, уяви та мислення.

Інтелект – засіб адаптації людини до життя, здатність встановлювати істину, ухвалити правильне рішення [37, с. 164].

Функціонування та формування особистості та інтелекту студентів багато в чому визначаються «духом групи», рівнем її соціально-психологічної зрілості,

особливо спрямованістю її активності – цілями, нормами, цінностями та мотивами спільної діяльності, а також її організованістю – здатністю об'єднатися, поєднувати різноманітність думок та форм ініціативної поведінки з єдністю соціального впливу [7, с. 90].

При цьому слід зазначити, що на початковому етапі навчання не всі молоді люди успішно освоюють програму навчання та виховання у закладі вищої освіти. І це пов'язано не з рівнем підготовки в середній школі, а з несформованістю готовності до навчання, неготовністю виявляти самостійність, вміти доволіно контролювати свою поведінку та діяльність, оцінювати себе й оточуючих людей, вміти правильно розподіляти свій робочий час, чергуючи його з відпочинком.

Багато проблем молодих людей спочатку пов'язані з відсутністю у них навичок самостійної роботи [10, с. 188].

Розвиток особистості здобувачів вищої освіти на різних курсах має свої особливості.

У перший рік навчання відбувається адаптація колишніх школярів до життя студентів, нового способу сприйняття знань, іншого колективу та змінених форм взаємодії. Цей період дуже короткий, і саме на ньому необхідно суттєво скоригувати раніше поставлені цілі, глибоко переосмислити свої звички та поведінку, внаслідок чого з'являються нові якості, які сприяють виконанню нових соціальних ролей, прояву таких особистісних якостей, як самостійність, допитливість, ініціативність. Перед студентом постають труднощі, пов'язані з тим, що доводиться звикати до всього нового – однокурсникам, викладачам спеціалізованих предметів, різним формам звітності та значущості в очах оточуючих.

До основних труднощів процесу адаптації першокурсників до закладу вищої освіти зазвичай належать наступні (рис. 1.5).



Рис. 1.5. Основні труднощі процесу адаптації першокурсників до закладу вищої освіти

На другому курсі студенти відчувають найінтенсивніший період навчальної діяльності, коли активно використовуються всі види навчання. Формується загальна підготовка, а також розвиваються їхні культурні та професійні потреби. Процес адаптації до університетського життя практично завершується.

П'ятий курс – перспектива швидкого закінчення закладу вищої освіти формує чіткі практичні установки на майбутній рід діяльності. З'являються все більш актуальні цінності, пов'язані з матеріальним та сімейним становищем, місцем роботи тощо. Студенти поступово відходять від колективних форм життя [34, с. 80].

Важливим новоутворенням цього періоду є розвиток самоосвіти та самопізнання. Сюди включаються такі елементи:

- понятійний елемент (своя індивідуальність);
- пізнавальний елемент (відкриття свого «Я»);

– оціночно-вольовий елемент (самоповага, самооцінка) (рис. 1.6) [12, с. 32].

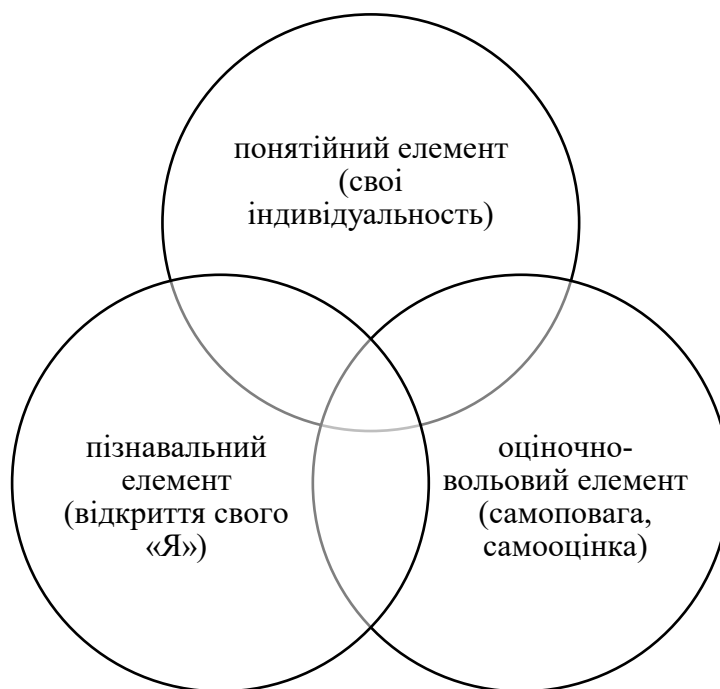


Рис. 1.6. Зміст новоутворення самоосвіти та самопізнання

Розвиток рефлексивного мислення (самопізнання) проявляється через роздуми про власні почуття, переживання та думки, що призводить до критичної переоцінки раніше встановлених цінностей і смислів життя. Це може сприяти їхній зміні та подальшому розвитку [18, с. 67].

На етапі студентського життя в молодій людині актуалізується внутрішня позиція, орієнтована на досягнення глобальної мети – стратегії життя, з'являються плани її реалізації. Складність вибору у самовизначенні посилюється тим, що авторитетні дорослі нерідко мають сумніви у коректності своїх порад. Ця обставина змушує молодь самостійно приймати рішення та нести за них відповідальність.

Недолік досвіду, певні переживання та страхи в даній ситуації часто викликають у здобувачів вищої освіти відчуття розгубленості, а також ситуативну та часом особистісну тривожність [45, с. 173].

Соціальні зв'язки, що виникають у процесі навчання у закладах вищої освіти, відіграють ключову роль у формуванні особистості, адже саме у цьому оточенні молода людина створює себе. Студентський період стає часом

активного розвитку соціальної відповідальності, коли людина починає усвідомлювати свою відповідальність за власні дії та їх можливі наслідки. Крім того, заняття поза навчальною програмою університету забезпечують студенту можливість підвищення свого соціального статусу [30, с. 114].

Це вік формування власних поглядів та відносин. Саме в цьому тепер виражається самостійність студента. Прагнення самостійності, проте, виключає потреби у спілкуванні з дорослими. Подібна потреба пояснюється зростаючими проблемами самосвідомості та самовизначення, вирішити які молодій людині буває важко.

Збільшений рівень самосвідомості та сприяє розвитку рівня вимог молодих людей до оточуючих і до себе. Вони стають більш критичними і самокритичними, висувають вимоги вищого порядку до морального вигляду дорослого та однолітка.

При освоєнні нових соціальних ролей здобувачі вищої освіти прагнуть інтегрувати різні якості в єдину систему без внутрішніх протиріч, намагаючись узгодити свою самооцінку з думкою оточуючих. На цьому етапі можуть виявлятися певні протиріччя:

- адекватна самооцінка може змагатися з нерішучістю;
- несогласованість з відчуттям часу часових перспектив;
- експериментування із соціальними ролями;
- простій у професійній діяльності – зі студентством;
- прагнення до лідерства – з неясністю у відносинах (рис. 1.7) [11, с. 68].

У той же час, вирішення важливих питань особистої ідентичності найчастіше супроводжується протиріччями, внутрішньою напругою та занепокоєнням. Ці екзистенційні проблеми можуть викликати стан фрустрації. Вона може торкатися різних аспектів життя молодої людини і призводити до різноманітних форм девіантної поведінки, адикцій та негативного впливу на психологічне здоров'я [6, с. 71].



Рис. 1.7. Протиріччя студентського віку

Таким чином, активне створення свого життєвого шляху сприяє виникненню відчуття задоволеності звичним способом життя та збільшення самооцінки. Навпаки, невдачі у житті можуть викликати розчарування, розгубленість та тривожність тощо. Процеси формування ідентичності, глибокі зміни в особистісних структурах та екзистенційні переживання можуть викликати занепокоєння та сприяти виявленню тривожних станів.

1.3. Прояви страху та тривожності у студентської молоді в умовах воєнного часу

У сучасних умовах страх можуть викликати такі фактори, як:

- необхідність переїзду до іншої країни чи іншого міста;
- відеосюжети про загиблих, похорон;
- картинки в статтях і постах;
- страх втрати та смерті близьких;
- недовіра до уряду;
- тривога з приводу можливої втрати роботи, житла, харчування та майбутніх доходів;

- суперечлива інформація про ризики;
- тривога перед можливою економічною кризою;
- маса фейкових новин;
- невизначеність нового життя по закінченні воєнного часу [4, с. 126].

Тривожність значно впливає на поведінку студентів. За рівнем тривожності можна судити про те, як молода людина сприймає певні ситуації, а також про її стосунки з ровесниками та людьми старшого віку [43, с. 144].

Крім цього, студентське життя супроводжується різними стресорами: зміни у соціальному середовищі навчального закладу, переїзди, нові режими занять порівняно із шкільним навчанням. Проблеми в будь-якій із сфер студентського життя можуть вказувати на незавершеність формування внутрішньої ідентичності «Я-студент», що може призвести до внутрішніх криз та підвищеної тривожності [55, с. 120].

Вивчення наукових джерел показує, що студенти з високою тривожністю мають свої характерні риси. Такі здобувачі вищої освіти зазвичай, не входять у групи, а замикаються у собі. Вони займають місце серед найменш популярних через свою закритість, брак комунікабельності або, навпаки, зайву нав'язливість і агресивність [54, с. 217].

Також для студентів з високим рівнем тривожності властива низька самооцінка та невдоволення собою, вони відчують брак впевненості у своїх силах й нерідко почуваються ізольованими. Тривожність, пов'язана зі зміною цінностей та незадоволеними потребами у контролі над навколишньою дійсністю, сприймається як емоційний дискомфорт.

Таким чином, факторами, що визивають тривожність у студентської молоді, є наступні (рис. 1.8) [2, с. 83].

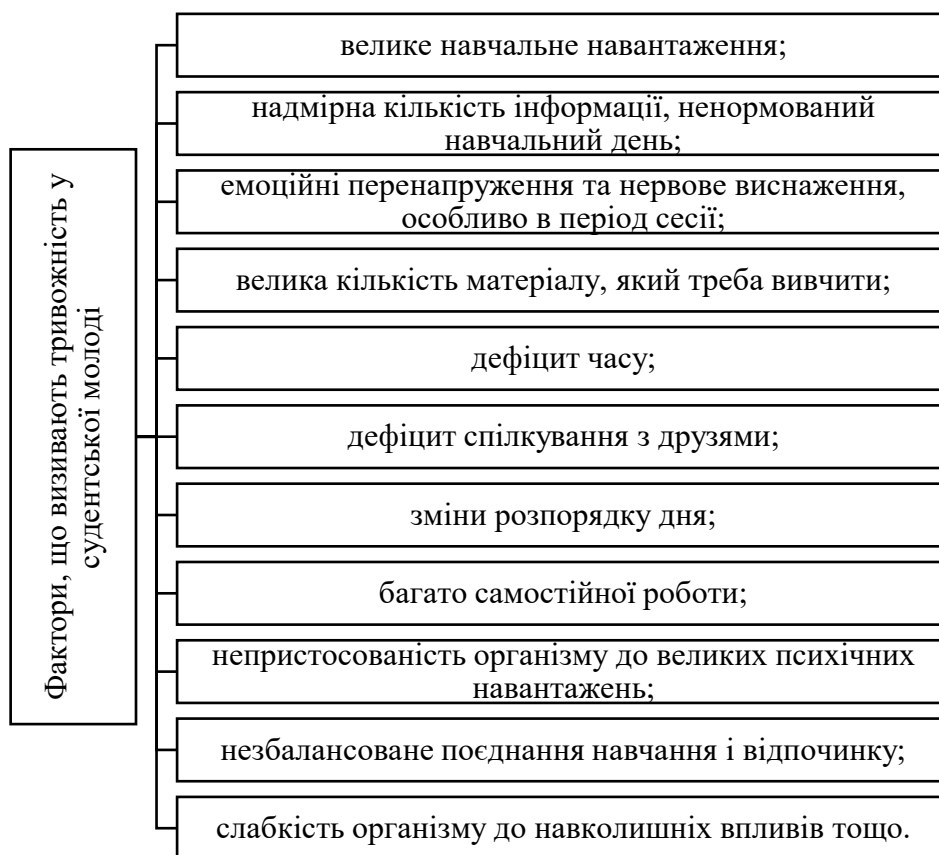


Рис. 1.8. Фактори, що визивають тривожність у студентської молоді

Крім того, стрес у цей віковий період може бути викликаний такими факторами, як мінливі взаємини з сім'єю, з оточенням, незадоволення своєю зовнішністю й іншим. Вплив стресу спрямовується як у фізичну сферу людини, так і у психологічну. Також наближенням юнаків до 18-річного віку спостерігається наростаюча тривожність щодо майбутнього. Це проявляється у їх зростаючій тенденції відмовлятися від прийняття довгострокових рішень [15, с. 77].

Зміни та кризи у суспільстві також посилюють страхи, особливо у студентів з нестійкою психікою. У них виникають страхи, які раніше не виявлялися. Серед них можна виділити страх втрати близьких, війни та тероризму, а також страх висоти.

Великий внесок у розвиток тривожності здобувачів вищої освіти робить невизначеність. Вона проявляється у багатьох речах, починаючи від незвичайності умов воєнного часу та закінчуючи дестабілізацією економіки та крахом планів багатьох людей. Неясність щодо того, що відбувається, й

песимістичні прогнози, все це веде до почуття незахищеності. В житті студентів є багато видів незахищеності – необхідність переїзду, відсутність доходу, зайнятості, роботи, бізнесу, домовки, атаки з боку окупантів по українських містах, постійна небезпека бути пораненим чи вбитим, загроза втрати близьких [9, с. 14].

Емоційний стан, чутливість, врівноваженість та рівень тривожності людини впливають на її уявлення про майбутнє. Чим більш емоційно нестабільний індивід і чим вища його збудливість, тим песимістичнішими будуть його очікування щодо майбутнього.

У юності існують уявлення про найближче, середньострокове та довгострокове майбутнє, проте довгострокові плани розглядаються значно рідше. Молоді люди приділяють менше часу та уваги побудові своїх перспектив на тривалий термін.

Вплив нашого суспільства та його трансформації можуть викликати в студентської молоді емоційний дискомфорт, породжуючи різні страхи. Ці страхи стосуються їх місця в соціумі та успішної соціалізації, що, своєю чергою, впливає на сприйняття майбутнього. Проблеми соціалізації, що виникають на тлі соціальних криз та змін, сприяють формуванню тривожності щодо майбутнього [25, с. 20].

Після досягнення 19 років у молоді актуальність найближчого майбутнього значно зменшується, і вони починають звертати увагу на віддалені плани.

Є. Самосадова та Н. Бочкарева підкреслюють, що студентська молодь починає дедалі частіше розмірковувати про свої здібності та навички, які можуть стати основою для досягнення бажаного майбутнього. Ступінь адекватності самооцінки та усвідомлення своїх умінь впливає на різноманітність їх майбутніх орієнтирів [44, с. 30].

Важливо відзначити, що емоційний стан і тривожність відіграють значну роль у сприйнятті та оцінці свого майбутнього. Вплив суспільних подій на емоційне тло може викликати тривожність і страхи. Як було відмічено раніше,

тривожність є природною реакцією людини на соціальні умови та впливає на її уявлення про майбутнє [56, с. 195].

Студентська молодь характеризується адаптивністю до викликів та темпу сучасного життя, але, у свою чергу, має недостатній життєвий досвід подолання складних актуальних ситуацій для побудови оптимальної стратегії ситуації невизначеності.

Висновки до першого розділу

Отже, в першому розділі ми проаналізували теоретичні особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. Розглянуті дослідження таких зарубіжних й вітчизняних психологів, які стосувалися обраної проблематики, як Д. Айке, П. Безух, А. Бек, О. Галієва, В. Гродська, Т. Іванова, К. Ізард, С. Катаєв, С. Крилова, Дж. Крішнамурті, Г. Лебон, М. Мовчан, Ф. Ніцше, О. Подоріна, В. Станчишин, Є. Толстова, З. Фройд, Н. Хамітов, М. Хрустальова, Р. Яремко.

Так, виявлено, що більшість дослідників, як вітчизняних, і зарубіжних, схиляються до того, що тривога сприймається як реакція на невизначений, часто невідомий сигнал, тоді як страх є відповіддю на конкретний сигнал небезпеки. У деяких випадках страх сприймається як причина формування тривожності. Визначено, що емоційні стани страху та тривожності пов'язані зі сприйняттям загрози, проте між ними існують як спільні риси, так і відмінності.

Другим аспектом розгляду було визначення соціально-психологічних особливостей студентської молоді. Визначено, що в цей віковий період молоді люди вступають у доросле життя, вони часто стикаються з безліччю страхів щодо їхнього майбутнього. У цей період психіка зазнає серйозних навантажень через фізіологічні та емоційні зміни, пов'язані з розвитком особистості. Ці етапи життя можуть бути досить важкими, викликаючи різноманітні тривоги та побоювання. Вирішення важливих питань особистої ідентичності найчастіше супроводжується протиріччями, внутрішньою напругою та занепокоєнням.

Також досліджені прояви страху та тривожності у студентської молоді в умовах воєнного часу. Визначено, що, окрім факторів, які можуть викликати страх та тривожність у студентів, в умовах воєнного часу на них мають вплив такі додаткові чинники, як необхідність переїзду, відсутність доходу, зайнятості, роботи, бізнесу, домівки, атаки з боку окупантів по українських містах, постійна небезпека бути пораненим чи вбитим, загроза втрати близьких. Студентська молодь характеризується адаптивністю до викликів та темпу сучасного життя, але, у свою чергу, має недостатній життєвий досвід подолання складних актуальних ситуацій для побудови оптимальної стратегії ситуації невизначеності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

У цьому розділі представлені опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію, зазначені методики для дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. Нами обрано такі методики для дослідження 1. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко). 2. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін). 3. Шкала тривожності А. Бека. 4. Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна). 5. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлева).

2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Як методологічна та теоретична база нашого дослідження обрані ключові принципи вітчизняної психології, включаючи принцип єдності свідомості та дії, принцип розвитку, принцип соціальної та діяльнісної зумовленості особистісного зростання, а також принцип об'єктивності. У нашому дослідженні важливим стало застосування принципу системності, що передбачає аналіз об'єктів та явищ у їх ключових взаємозв'язках та взаємозалежностях [37, с. 56].

При виборі методів дослідження ми враховували вимоги, пов'язані з психікою в контексті діяльності та вивченням психічних явищ у процесі розвитку.

Ґрунтуючись на змістовній близькості методик та їх відмінностях за формою, ми прагнули забезпечити багатогранність нашого дослідження, а також підвищити достовірність та надійність отриманих експериментальних даних. Ми враховували специфічні характеристики об'єкта, що досліджується, тому вибрали методики, які безпосередньо стосуються аналізу особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. А саме:

1. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко). 2. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін). 3. Шкала тривожності А. Бека. 4. Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна). 5. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва).

2.2. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко)

Мета: методика призначена для діагностики тривожності (Додаток А.1).

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується «прочитавши наведені нижче твердження, підтвердити (відповідь «так») або заперечити (відповідь «ні») кожне і висловлювань:

- 1) Ви були сором'язливою, лякливою дитиною.
- 2) У дитинстві Ви боялися залишатися вдома на самоті (можливо, боїтеся і досі).
- 3) Вам іноді не дає спокою думка, що Вас може спіткати щось страшне.
- 4) Вам страшно під час грози або коли назустріч біжить незнайомий собака (лякалися в дитинстві).
- 5) Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій, передчуваєте можливу біду, неприємності.
- 6) Ви боїтеся спускатися в темний підвал.
- 7) Вам часто сняться страшні сни.
- 8) Вас звичайно obsідають неприємні думки, коли близькі затримуються з невідомих причин.
- 9) Ви часто тривожитесь, аби чого не сталося.
- 10) Ви дуже переживаєте, коли близькі від'їжджають у відрядження, за кордон.
- 11) Ви боїтеся подорожувати літаком (чи поїздом)» [31, с. 24].

Обробка та інтерпретація результатів «проводиться підрахунком балів:

- 10–11 балів – безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід’ємною рисою поведінки;
- 5–9 балів – спостерігається деяка схильність до тривожності;
- 4 бали і менше – немає схильності до тривожності» [31, с. 25].

2.3. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін)

Мета: методика, спрямована на визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності, містить дві шкали: ситуативна тривожність (СТ) й особистісна тривожність (ОТ).

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується «дібрати до кожного з наведених тверджень шкали згідно з інструкцією один із чотирьох варіантів відповідей за ступенем інтенсивності.

Для визначення ситуативної тривожності:

- 1) Я спокійний.
- 2) Мені нічого не загрожує.
- 3) Я в стані напруження.
- 4) Я внутрішньо скутий.
- 5) Я почуваюся вільно.
- 6) Я засмучений.
- 7) Мене хвилюють можливі невдачі.
- 8) Я відчуваю душевний спокій.
- 9) Я збентежений.
- 10) Мене охопило почуття внутрішнього задоволення.
- 11) Я впевнений у собі.
- 12) Я знервований.
- 13) Я не знаходжу собі місця.
- 14) Я напружений, збуджений.
- 15) Я не відчуваю скутості, напруження.

- 16) Я задоволений.
- 17) Я стурбований.
- 18) Я надто збуджений, і мені ніяково.
- 19) Мені радісно.
- 20) Мені приємно.

Для визначення особистісної тривожності:

- 1) У мене буває піднесений настрій.
- 2) Я буваю дратівливим.
- 3) Я легко можу засмутитися.
- 4) Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.
- 5) Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
- 6) Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.
- 7) Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
- 8) Мене тривожать можливі труднощі.
- 9) Я дуже переживаю через дрібниці.
- 10) Я буваю цілком щасливим.
- 11) Я все приймаю близько до серця.
- 12) Мені не вистачає впевненості в собі.
- 13) Я почуваюся беззахисним.
- 14) Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.
- 15) Мене часом охоплюють хандра, нудьга.
- 16) Я буваю задоволеним.
- 17) Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
- 18) Буває, що я почуваюся невдахою.
- 19) Я врівноважена людина.
- 20) Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи» [31, с. 25] (Додаток А.2).

Відповідати треба швидко по кожній шкалі окремо, закреслюючи цифру з вірним варіантом відповіді. Далі бали сумуються за кожною шкалою.

Обробка та інтерпретація результатів «проводиться підрахунком балів. Підсумковий показник за кожною із шкал може коливатися в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим більший підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної і особистісної). Інтерпретуючи показники, можна орієнтуватися на такі оцінки тривожності:

- 45 балів і більше – висока;
- 31-44 балів – помірنا;
- 30 балів і менше – низька» [31, с. 26].

2.4. Шкала тривожності А. Бека

Мета: дана шкала призначена для вимірювання інтенсивності тривожних симптомів у досліджуваного та містить 21 твердження (Додаток А.3).

Процедура проведення. Досліджуваний оцінює «наскільки сильно він відчував кожен симптом протягом останнього тижня, за шкалою від 0 (відсутність симптомів) до 3 (сильний симптом)» [59, с. 894].

Обробка та інтерпретація результатів «проводиться підрахунком балів:

- 19 балів і більше – високий рівень тривожності;
- 9-18 балів – середній;
- 6-8 балів – легкий;
- 5 балів і менше – норма» [59, с. 895].

2.5. Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна)

Мета: даний опитувальник спрямований на виявлення переважаючих у людини емоцій і дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності чи песимістичності.

Процедура проведення. Методика складається з 46 питань (Додаток А.4).

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: «досліджувані можуть дати чотири варіанти відповідей на запитання:

- «безумовно, так» (4 бали);

- «мабуть, так» (3 бали);
- «мабуть, ні» (1 бал);
- «безумовно, ні» (0 балів).

До кожної емоції (радості, гніву, страху, суму) відноситься по 12 питань:

- радість: 3, 9, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 36, 37, 40, 43;
- гнів: 7, 8, 11, 13, 16, 19, 31, 32, 33, 35, 42, 44;
- страх: 1, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 26, 30, 34, 45, 46;
- сум: 2, 6, 10, 20, 21, 25, 27, 29, 37, 38, 39, 41.

Процедура анкетування та обчислення індивідуальних оцінок щодо кожної з модальностей така. Перед анкетуванням кожному досліджуваному вручаються письмова інструкція, опитувальник і бланк відповідей, який має чотири графи, відповідні чотирма варіантам відповідей.

Згідно з інструкцією, респонденти повинні заносити номери запитань до тих граф бланку відповідей, які їм найбільше підходять.

Відповіді досліджуваних оцінюються експериментатором за чотирибальною системою. Процедура обчислення індивідуальних оцінок за кожною з модальностей полягає у підсумовуванні кількості відповідей кожного із зазначених варіантів, множенні їх на ту кількість балів, якою даний варіант відповіді оцінюється, та підсумовуванні балів усіх варіантів відповідей.

Питання цієї методики допомагають виявляти не власне емоції, а настрій, оптимізм чи песимізм, агресивність та інші характеристики особистості, що, власне, було зумовлено метою створення цього опитувальника: виявити стійкі емоційні переживання обстежуваних. Тому цю методику значною мірою можна розглядати не як виявлення в чистому вигляді емоцій, що переживаються (радості, гніву, страху і печалі), а як схильність суб'єкта до оптимістичності або песимістичності, до позитивного або негативного емоційного тла.

Обчислення індивідуальних оцінок по кожній з модальностей. Максимально висока індивідуальна оцінка по кожній з емоцій – 48 балів, мінімальна – 0» [17, с. 184].

Рівень емоції визначається наступним чином:

- 37–48 балів – високий;
- 24–36 балів – середній;
- 23 бали і менше – низький.

2.6. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлева)

Мета: методика «дозволяє оцінити 24 види страху:

- страх павуків і змій;
- страх темряви;
- страх божевілля;
- страх хвороби близьких;
- страх злочинності;
- страх перед викладачами;
- страх змін в особистому житті;
- страх відповідальності;
- страх старості;
- страх за серце;
- страх бідності;
- страх перед майбутнім;
- страх перед іспитами;
- страх війни;
- страх смерті;
- страх замкнутих просторів;
- страх висоти;
- страх глибини;
- страх перед негативним наслідками хвороб близьких людей;
- страх захворіти будь-яким захворюванням;
- страхи, пов'язані зі статевою функцією;
- страх самогубства;

- страх перед публічними виступами;
- страх агресії по відношенню до близьких» [35, с. 40] (Додаток А.5).

Процедура проведення. «Учасники дослідження мають оцінити, наскільки виразно вони відчують кожен із перерахованих страхів, використовуючи шкалу від 1 до 10. Якщо респондент зовсім не відчуває цього страху, слід обрати цифру 1» [35, с. 42].

Обробка та інтерпретація результатів «проводиться підрахунком балів, отриманих по кожному страху. Вони підсумовуються для отримання загального показника страху.

Для хлопців:

- 24-72 знижений показник;
- 73-83 середній показник;
- 84-240 підвищений показник.

Для дівчат:

- 24-100 знижений показник;
- 101-107 середній показник;
- 108-240 підвищений показник» [35, с. 43].

Висновки до другого розділу

Отже, ми проаналізували принципи підбору нами методик для дослідження. Визначено конкретні методики, які підходять нам за метою та максимально розкривають обраний нами предмет дослідження – особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Методики підбрано за принципами системності, об'єктивності, й вони безпосередньо використовуються для обраного віку досліджуваних, що максимально об'єктивізує результати нашого подальшого дослідження. Нами обрано наступні методики: 1. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко). 2. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін). 3. Шкала тривожності А. Бека. 4. Методика

«Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна). 5. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва).

Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко) призначена для діагностики тривожності, Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін) спрямована на визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності, Шкала тривожності А. Бека призначена для вимірювання інтенсивності тривожних симптомів, Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна) спрямована на виявлення переважаючих у людини емоцій і дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва) дозволяє оцінити різні види страху.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

У цьому розділі описано проведене нами емпіричне дослідження, також подано характеристику вибірки та етапів його здійснення. Проаналізовано отримані результати як якісно, так і кількісно, інтерпретовано отримані дані. Так, проведений аналіз рівня тривожності студентської молоді, аналіз страхів здобувачів вищої освіти, а також описано умови подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу

3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження виконувалось на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 50 студентів, які навчаються на факультеті психології та педагогіки, з яких 22 хлопця та 28 дівчат.

Гіпотеза дослідження: у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу спостерігається підвищений рівень страху та тривожності. Різниця між рівнем страху та тривожності в залежності від статі є несуттєвою.

I етап дослідження – організаційний.

На цьому етапі здійснювалося вивчення літератури, що стосувалася даної проблеми, виявлено особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. Вивчено методики, які можемо використовувати з метою дослідження даного феномену.

На II етапі дослідження проводились методики спрямовані на виявлення рівня тривожності та страхів здобувачів вищої освіти. Так, було проведено:

1. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко).
2. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін).
3. Шкала тривожності А. Бека.
4. Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант

Є. Ільїна). 5. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва).

Обрані для проведення емпіричного дослідження методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

На III етапі дослідження проводилась обробка результатів – як кількісна, так і якісна. Отримані дані було проаналізовано, дані занесені у таблиці та діаграми. Також варто зазначити, що проведено аналіз результатів за допомогою математичної статистики.

3.2. Аналіз рівня тривожності студентської молоді

Первинні результати діагностики схильності до немотивованої тривожності за методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко) представлені в Додатку Б.1.

Кількісні результати діагностики схильності до немотивованої тривожності за даною методикою представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Кількісні результати оцінки схильності до немотивованої тривожності за методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко), чоловік

Показник	Кількість респондентів
Безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки	23
Спостерігається деяка схильність до тривожності	18
Немає схильності до тривожності	9

Якісні результати діагностики схильності до немотивованої тривожності за даною методикою представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Якісні результати оцінки схильності до немотивованої тривожності за методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко), %

Показник	Питома вага
Безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки	46
Спостерігається деяка схильність до тривожності	36
Немає схильності до тривожності	18

Загалом, як свідчать отримані дані, у багатьох студентів спостерігається безпричинна тривожність (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Результати оцінки схильності до немотивованої тривожності, %

Як видно з рис. 3.1, у більшості студентів яскраво проявляється безпричинна тривожність, яка стала невід'ємною рисою поведінки (46%). Такі студенти постійно відчують страх або занепокоєння, тривожне очікування поганого.

У 36% здобувачів вищої освіти спостерігається деяка схильність до тривожності, що характеризується переживанням тривожності з об'єктивних причин та триває недовго. 18% студентів не мають схильності до тривожності.

Розподіл результатів оцінки схильності до немотивованої тривожності здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлений в табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Розподіл результатів оцінки схильності до немотивованої тривожності в залежності від статі, чоловік

Показник	Хлопці	Дівчата
Безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки	13	10
Спостерігається деяка схильність до тривожності	2	16
Немає схильності до тривожності	7	2

На рис. 3.2 представлено порівняння результатів діагностики схильності до немотивованої тривожності здобувачів вищої освіти за статевими відмінностями (хлопців і дівчат).

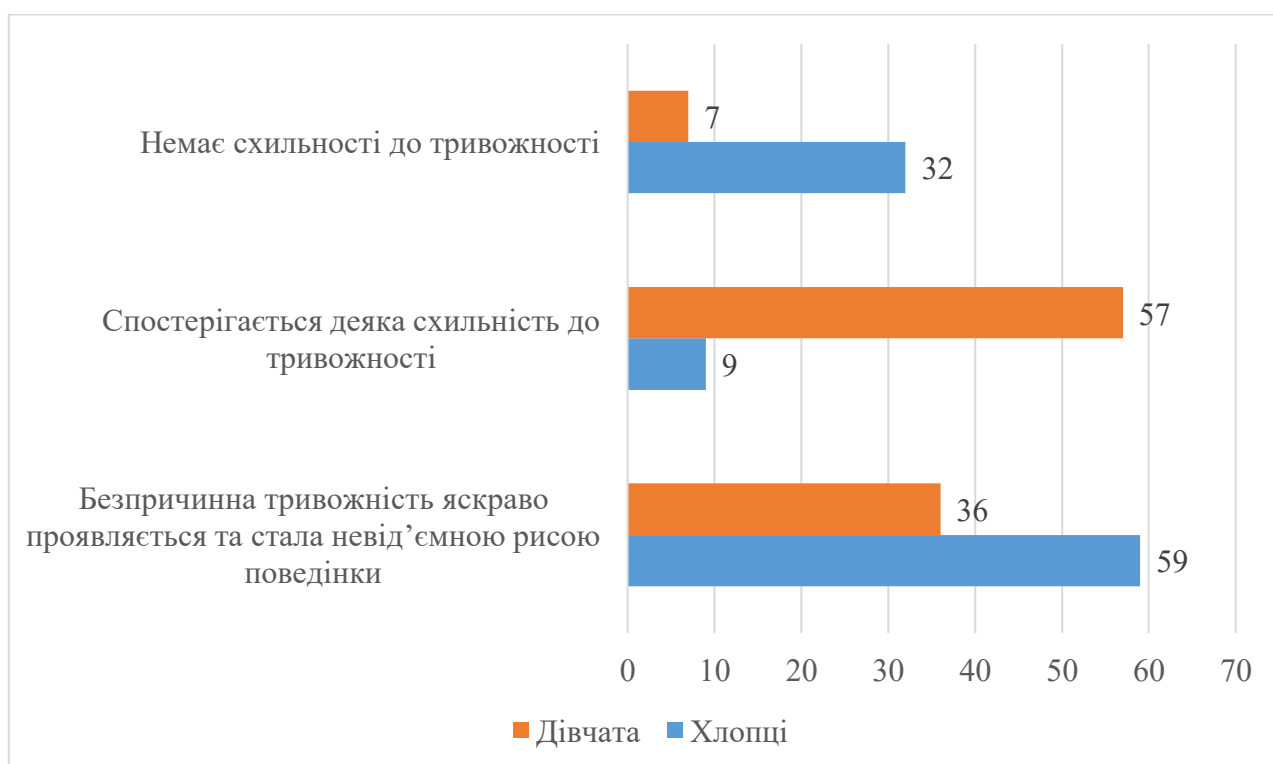


Рис. 3.2. Порівняння результатів діагностики схильності до немотивованої тривожності за статевими відмінностями студентів, %

Як видно з рис. 3.2, дівчатам характерний середній рівень тривожності, у них здебільшого (57%) спостерігається деяка схильність до тривожності, що характеризується переживанням тривожності з об'єктивних причин та триває

недовго. Натомість у більшості хлопців яскраво проявляється безпричинна тривожність (59%) (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Результати оцінки схильності дівчат до немотивованої тривожності, %

Натомість у більшості хлопців яскраво проявляється безпричинна тривожність (59%) (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Результати оцінки схильності хлопців до немотивованої тривожності, %

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 309,5 ($p=0,05$), тобто відмінність можна вважати не суттєвою.

Первинні результати оцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності представлені в Додатку Б.2.

Кількісні результати оцінки особистісної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін) представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Кількісні результати оцінки особистісної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), чоловік

Показник	Кількість респондентів
висока	6
помірна	30
низька	14

Якісні результати визначення рівня особистісної тривожності представлені в табл. 3.5.

Таблиця 3.5.

Якісні результати оцінки особистісної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), %

Показник	Питома вага
висока	12
помірна	60
низька	28

Загалом, як свідчать отримані дані, багатьом студентам притаманна помірна особистісна тривожність (рис. 3.5).

Під особистісною тривожністю, на думку У. Спілберга, «розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги та передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією» [53, с. 57].

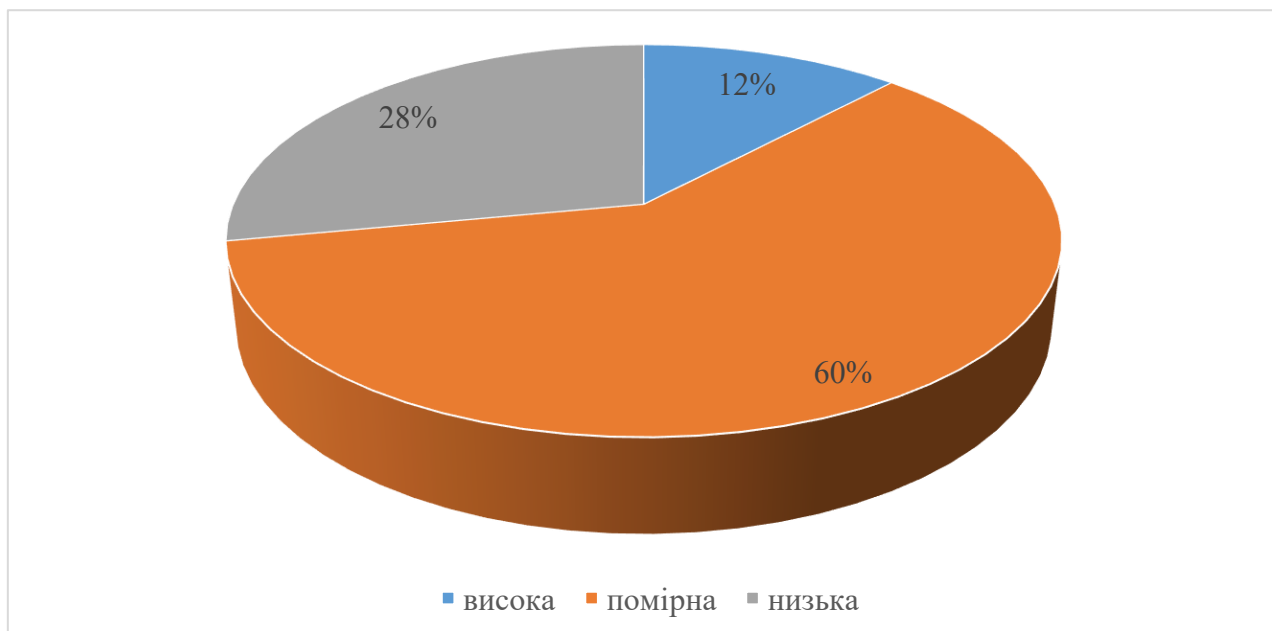


Рис. 3.5. Результати оцінки особистісної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), %

Як видно з рис. 3.3, у більшості студентів спостерігається середнє значення особистісної тривожності (60%). Це свідчить про адекватне сприйняття стресових ситуацій зовнішнього середовища та різних змін у ньому.

28% досліджуваних характерний низький показник особистісної тривожності. Це може свідчити як про відсутність особистісної тривожності, так і про відсутність зацікавленості у дослідженні.

У 12% досліджуваних високий результат особистісної тривожності. Для цих здобувачів вищої освіти характерна схильність сприймати загрозу в ситуаціях, пов'язаних не тільки з навчальною діяльністю, слабка стресостійкість у різних ситуаціях, схильність до гострого сприйняття подій.

Ситуативна (реактивна) тривожність, за визначенням У. Спілберга, являє собою «стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі» [53, с. 58].

Кількісні результати оцінки ситуативної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін) представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

**Кількісні результати оцінки ситуативної тривожності за методикою
«Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності»
(У. Спілберг, Ю. Ханін), чоловік**

Показник	Кількість респондентів
висока	22
помірна	18
низька	10

Якісні результати визначення рівня ситуативної тривожності представлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

**Якісні результати оцінки ситуативної тривожності за методикою
«Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності»
(У. Спілберг, Ю. Ханін), %**

Показник	Питома вага
висока	44
помірна	36
низька	20

Більшості студентів притаманний високий рівень ситуативної тривожності (рис. 3.6).

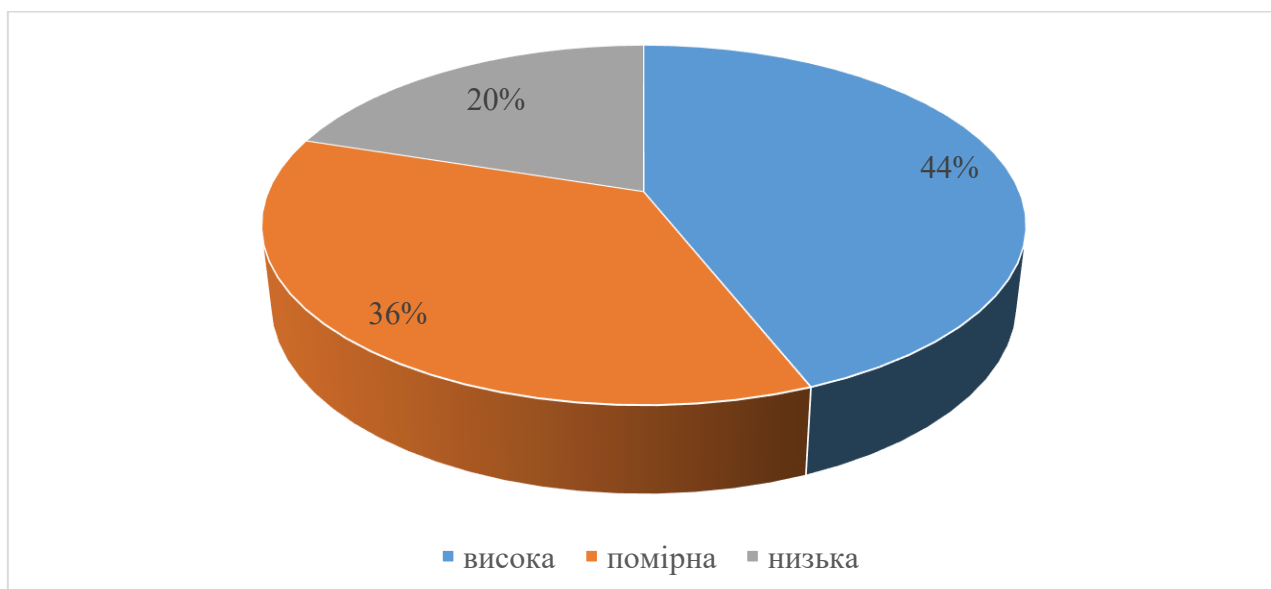


Рис. 3.6. Результати оцінки ситуативної тривожності за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), %

Як видно з рис. 3.4, у більшості студентів спостерігається високе значення ситуативної тривожності (44%). Вони схильні до тривоги, часто перебувають у стані напруги, нервозності та занепокоєння.

36% досліджуваних мають помірний рівень ситуативної тривожності. 20% здобувачів вищої освіти мають низький рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про спокійний стан і стресостійкість респондентів.

Розподіл результатів оцінки особистісної тривожності здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлений в табл. 3.8.

Таблиця 3.8.

Розподіл результатів оцінки особистісної тривожності в залежності від статі, чоловік

Показник	Хлопці	Дівчата
Особистісна тривожність		
висока	1	5
помірна	17	13
низька	4	8

На рис. 3.7 представлено порівняння результатів діагностики особистісної тривожності здобувачів вищої освіти за статевими відмінностями.

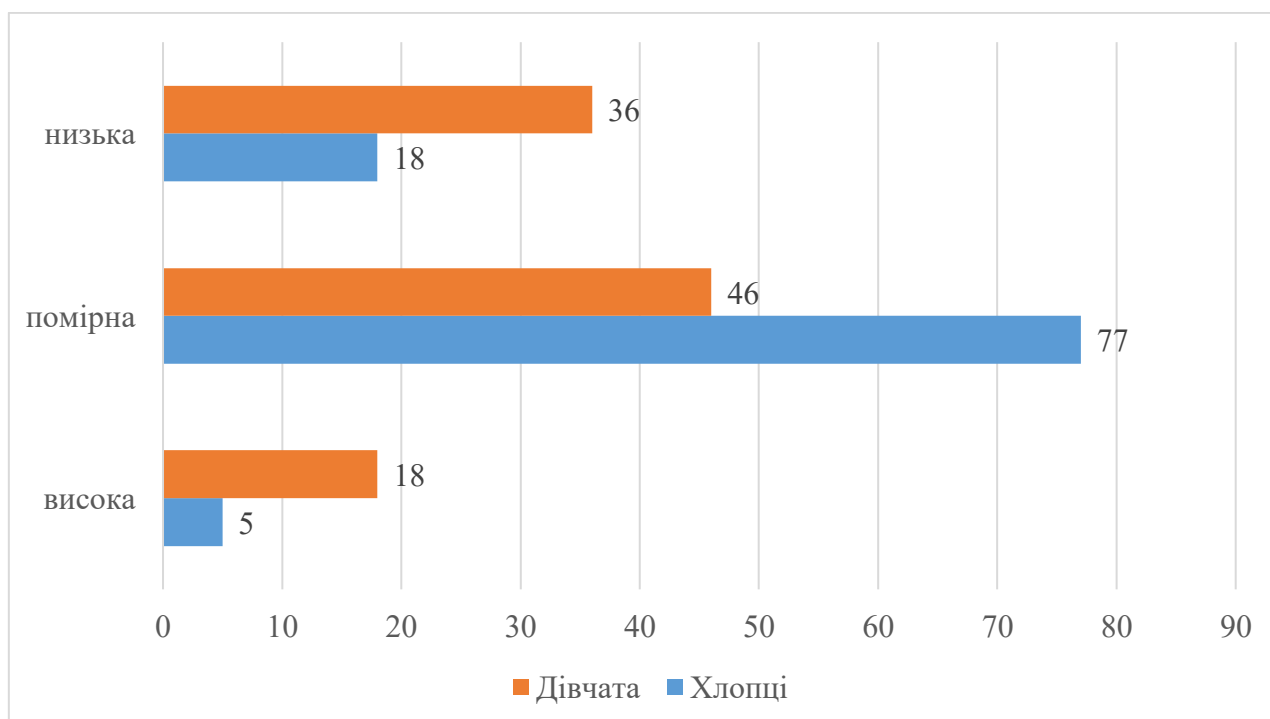


Рис. 3.7. Порівняння результатів діагностики особистісної тривожності за статевими відмінностями студентів, %

Як видно з рис. 3.7, дівчатам та хлопцям характерний середній рівень тривожності. Це свідчить про адекватне сприйняття стресових ситуацій зовнішнього середовища та різних змін у ньому (рис. 3.8, 3.9).

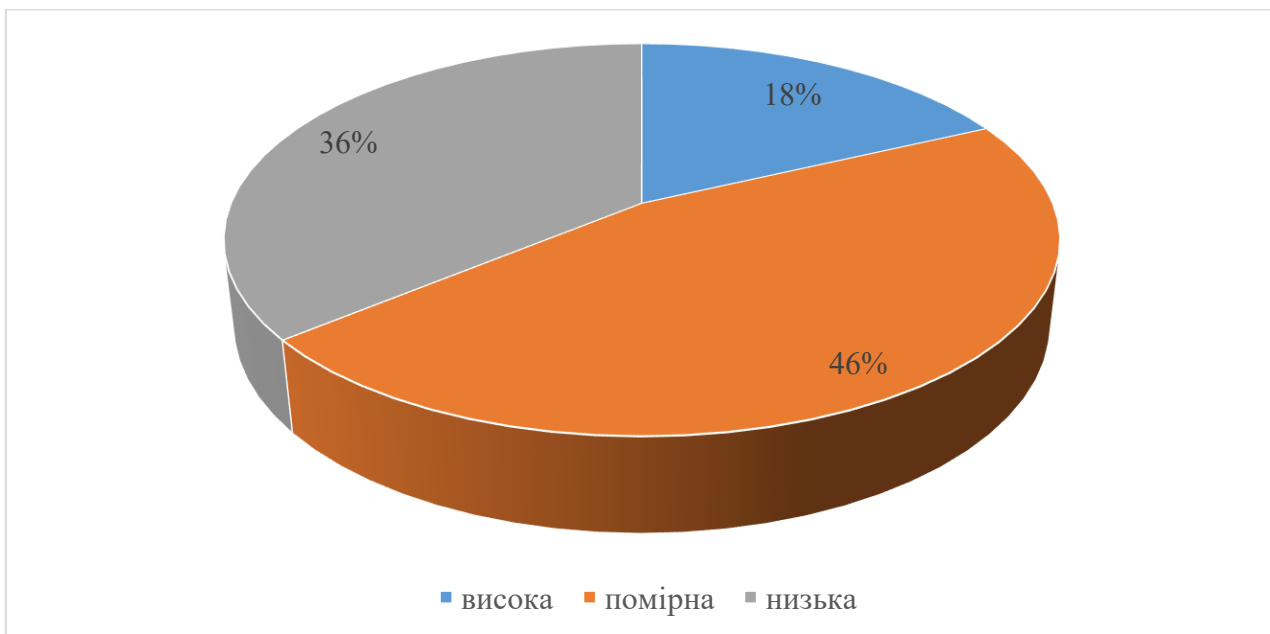


Рис. 3.8. Результати оцінки особистісної тривожності дівчат за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), %

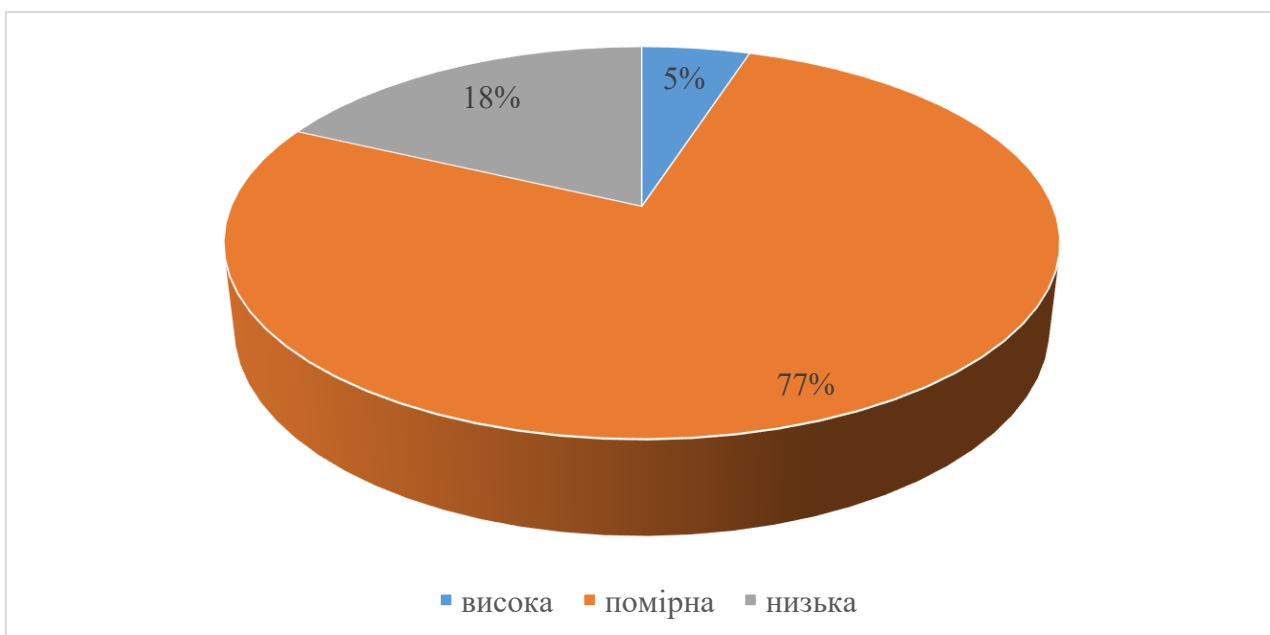


Рис. 3.9. Результати оцінки особистісної тривожності хлопців за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), %

Розподіл результатів оцінки особистісної тривожності здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлений в табл. 3.9.

Таблиця 3.9.

Розподіл результатів оцінки ситуативної тривожності в залежності від статі, чоловік

Показник	Хлопці	Дівчата
Ситуативна тривожність		
висока	10	12
помірна	8	10
низька	4	6

На рис. 3.10 представлено порівняння результатів оцінки ситуативної тривожності здобувачів вищої освіти за статевими відмінностями.

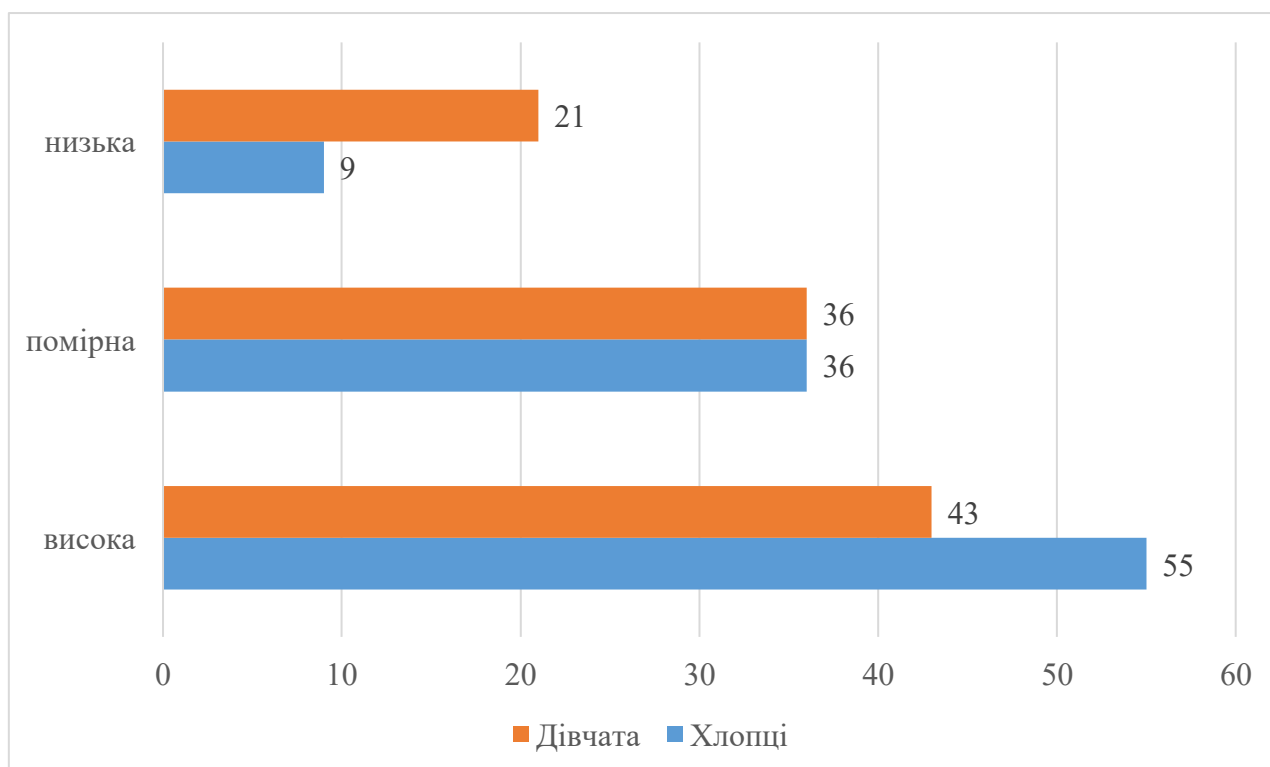


Рис. 3.10. Порівняння результатів оцінки ситуативної тривожності за статевими відмінностями студентів, %

Як видно з рис. 3.10, дівчатам та хлопцям характерний високий рівень ситуативної тривожності. Вони схильні до тривоги, часто перебувають у стані напруги, нервозності та занепокоєння. 36% хлопців і дівчат мають помірний рівень ситуативної тривожності (рис. 3.11, 3.12).

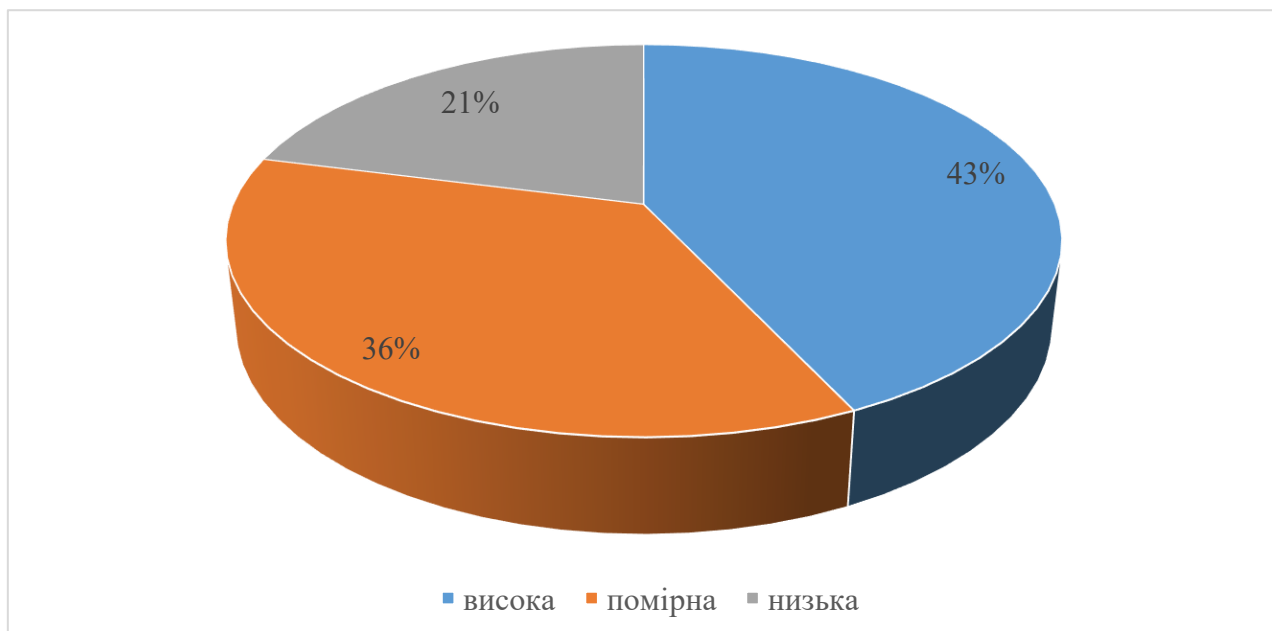


Рис. 3.11. Результати оцінки ситуативної тривожності дівчат за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), %

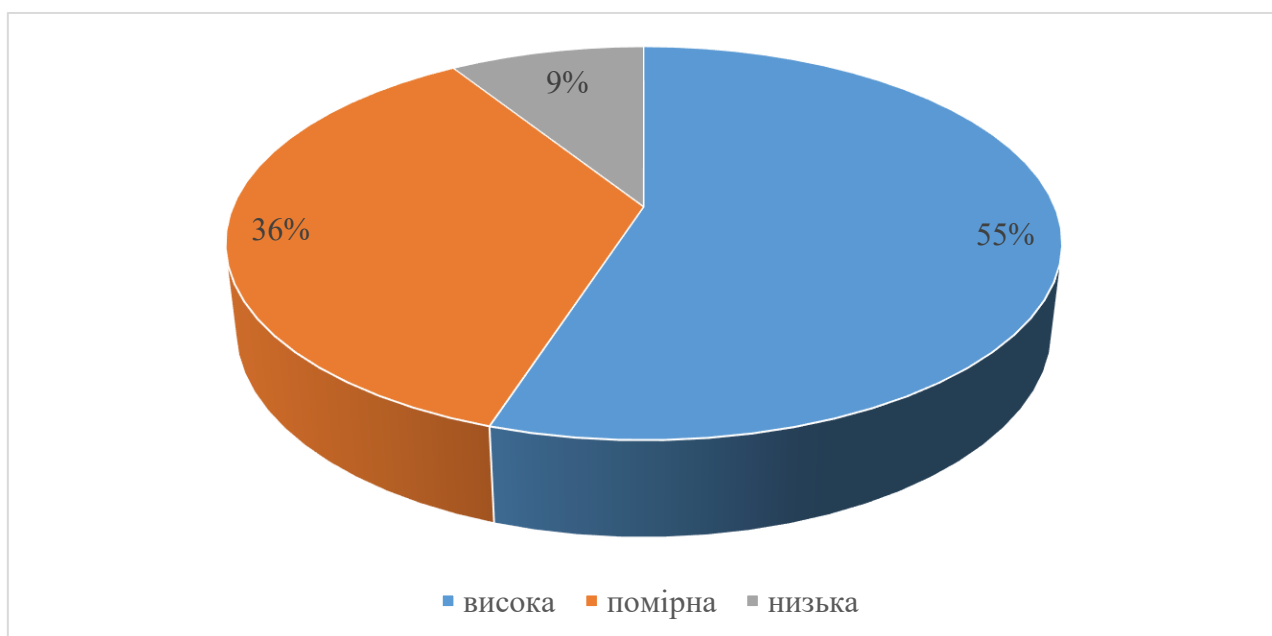


Рис. 3.12. Результати оцінки ситуативної тривожності хлопців за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін), %

Розподіл результатів оцінки особистісної тривожності здобувачів вищої

За показником особистісної тривожності розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 306,5 ($p=0,05$), тобто відмінність можна вважати не суттєвою.

За показником ситуативної тривожності розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 324 ($p=0,05$), тобто відмінність можна вважати не суттєвою.

Далі була проведена діагностика інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека. Первинні результати діагностики представлені в Додатку Б.3.

Кількісні результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів здобувачів вищої освіти представлені в табл. 3.10.

Таблиця 3.10.

Кількісні результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека, чоловік

Рівень тривожності	Кількість респондентів
В нормі	6
Легкий	5
Середній	18
Високий	21

Якісні результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів здобувачів вищої освіти представлені в табл. 3.11.

Таблиця 3.11.

Якісні результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека, %

Рівень тривожності	Питома вага
В нормі	12
Легкий	10
Середній	36
Високий	42

Загалом, як свідчать отримані дані, для студентів найбільш характерним є високий рівень інтенсивності тривожних симптомів (рис. 3.13).

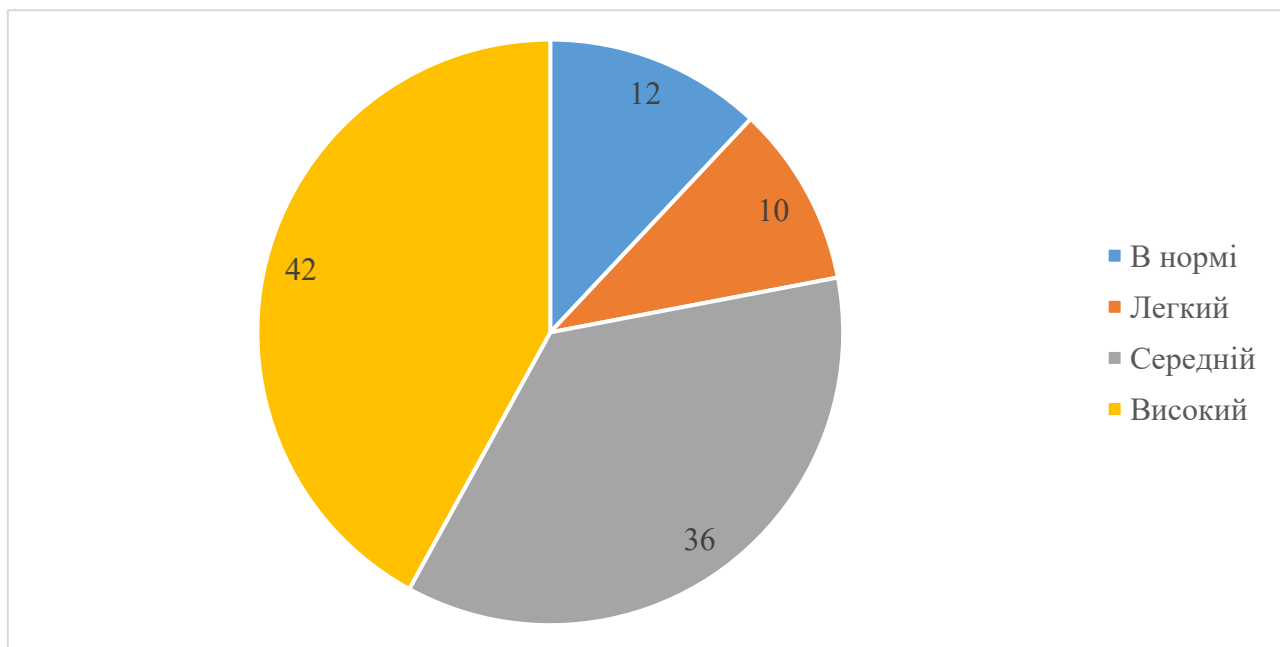


Рис. 3.13. Результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека

Як видно з рис. 3.13, 42% студентів мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, таких як внутрішнє тремтіння, підвищена нервозність, яка проявляється без об'єктивних причин, часто виникаюче відчуття тривоги, підвищену агресивність без наявності активного подразника, розлад сну та інші.

36% здобувачів вищої освіти мають середній рівень тривожності, 10% – легкий і у 12% тривожність в нормі.

Розподіл результатів оцінки інтенсивності тривожних симптомів здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлений в табл. 3.12.

Таблиця 3.12.

Розподіл результатів оцінки інтенсивності тривожних симптомів в залежності від статі, чоловік

Рівень тривожності	Хлопці	Дівчата
В нормі	4	2
Легкий	3	2
Середній	4	14
Високий	11	10

На рис. 3.14 представлено порівняння результатів оцінки інтенсивності тривожних симптомів здобувачів вищої освіти за статевими відмінностями.

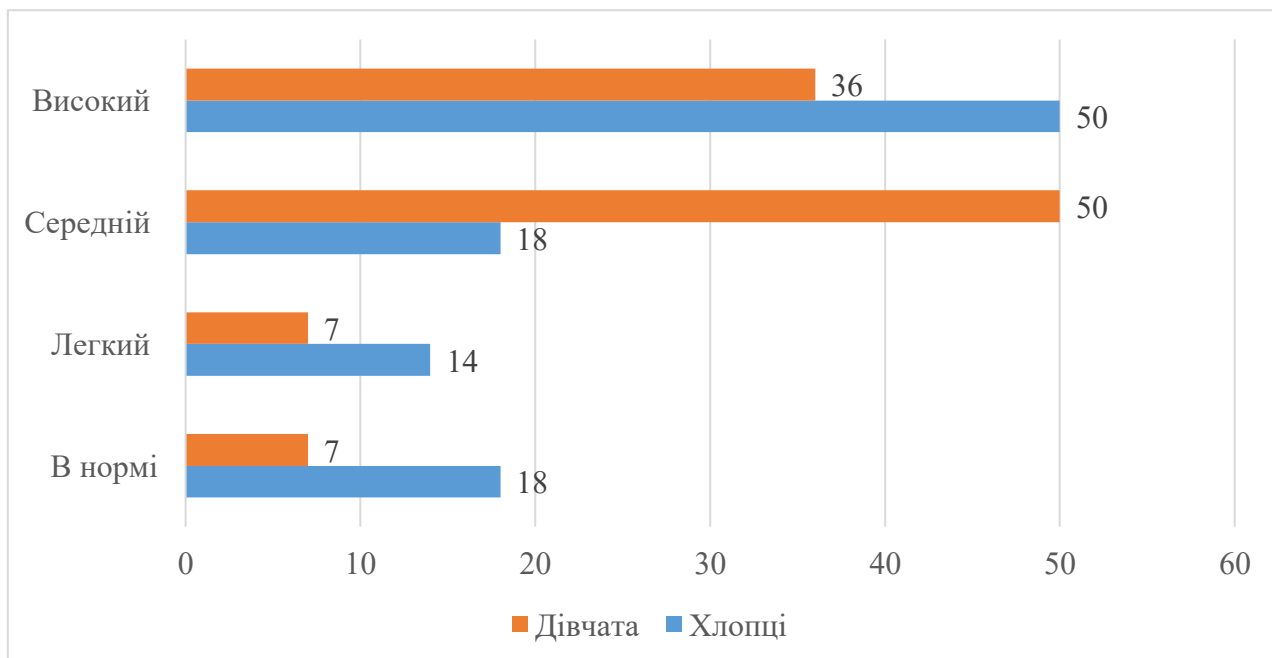


Рис. 3.14. Порівняння результатів оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека за статевими відмінностями студентів, %

У більшості дівчат спостерігається високий (36%) та середній рівень інтенсивності тривожних симптомів (50%). У хлопців рівень інтенсивності тривожних симптомів вищий, серед них 50% мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів і лише 18% – середній рівень інтенсивності тривожних симптомів.

14% дівчат мають легкий та нормальний рівень інтенсивності тривожних симптомів, а у хлопців цей показник дорівнює 32% (рис. 3.15, 3.16).

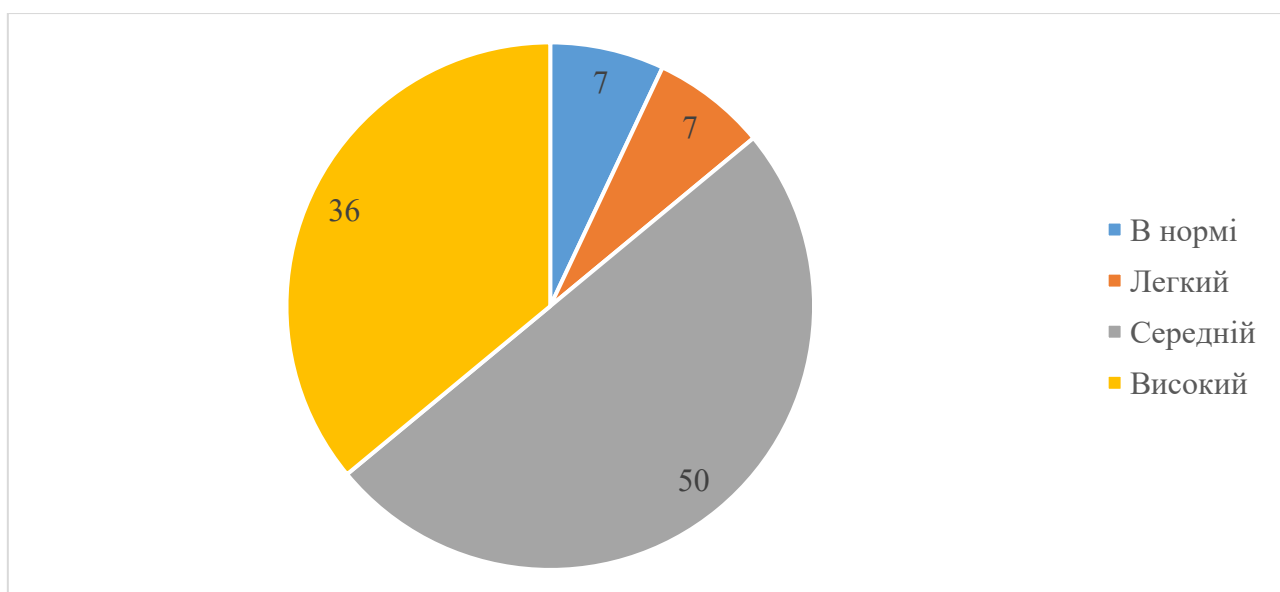


Рис. 3.15. Результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у дівчат, %

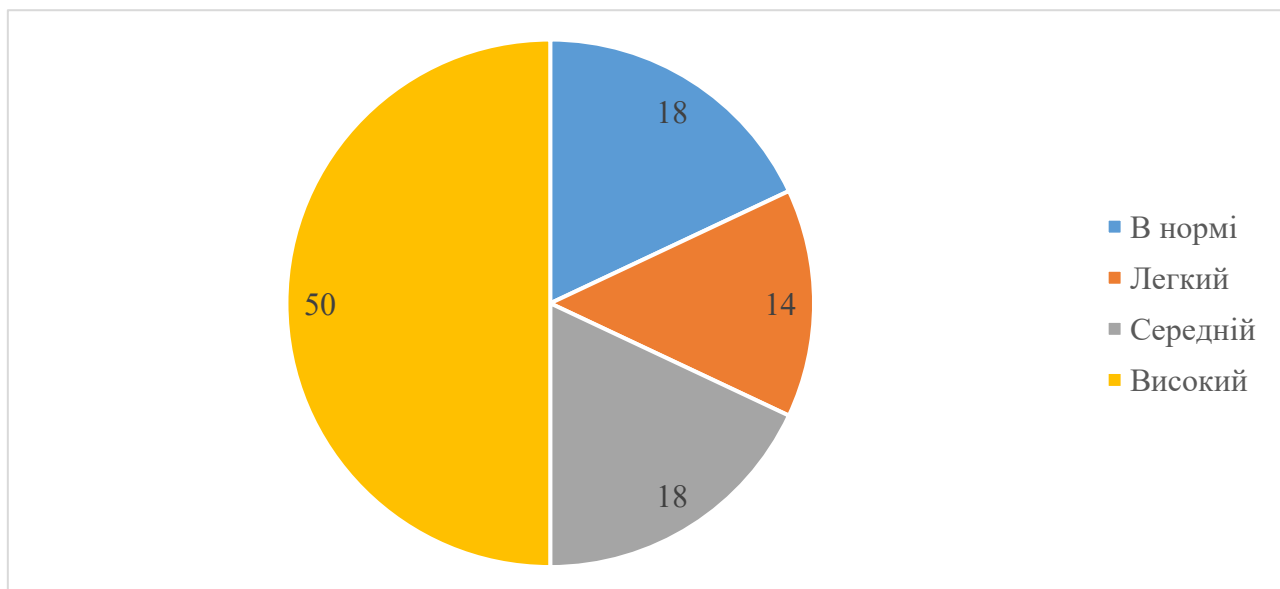


Рис. 3.16. Результати оцінки інтенсивності тривожних симптомів за шкалою тривожності А. Бека у хлопців, %

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 341,5 ($p=0,05$), тобто відмінність можна вважати не суттєвою.

3.3. Аналіз страхів здобувачів вищої освіти

Первинні дані діагностики переважаючих у студентської молоді емоцій, стійких емоційних переживань респондентів, їх схильності до оптимістичності чи песимістичності за методикою «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна) представлені в Додатку Б.4.

Кількісні результати діагностики переважаючих емоцій за даною методикою представлені в табл. 3.13.

Таблиця 3.13.

Кількісні результати оцінки переважаючих емоцій за методикою «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна), чоловік

Рівень	Радість	Гнів	Страх	Сум
Високий	21	8	12	9
Середній	19	33	25	30
Низький	10	9	13	11

Якісні результати діагностики переважаючих емоцій за даною методикою представлені в табл. 3.14.

**Якісні результати оцінки переважаючих емоцій за методикою
«Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант
Є. Ільїна), %**

Рівень	Радість	Гнів	Страх	Сум
Високий	42	16	24	18
Середній	38	66	50	60
Низький	20	18	26	22

Більшість здобувачів вищої освіти мають схильність до песимістичності, до негативного емоційного фону (рис. 3.17).

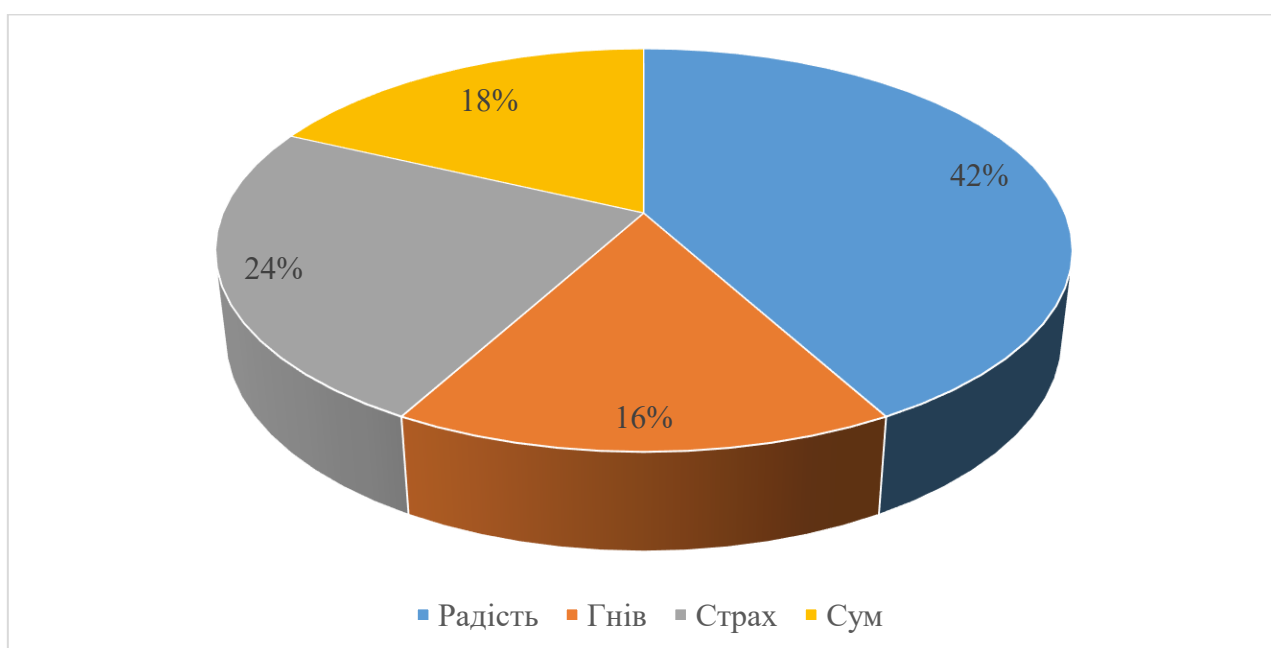


Рис. 3.17. Результати оцінки переважаючих емоцій за методикою «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна)

Лише 42% досліджуваних мають схильність до оптимістичності, до позитивного емоційного фону.

На рис. 3.18 представлені результати оцінки рівня стійких емоційних переживань респондентів.

У більшості студентів переважає середній рівень емоцій гніву, страху та суму. Їм характерна скутість, стурбованість, бідність невербальних проявів емоцій, труднощі у спілкуванні, стриманість у прояві своїх переживань.

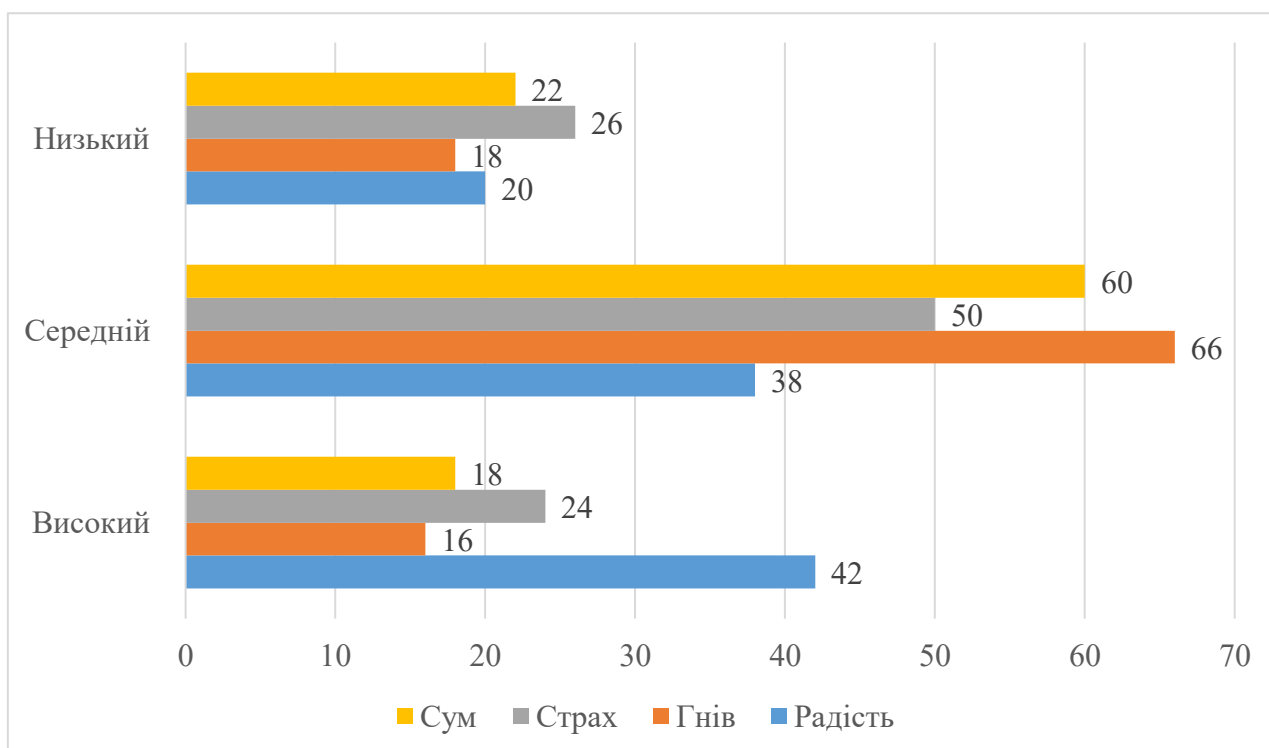


Рис. 3.18. Результати оцінки рівня стійких емоційних переживань респондентів, %

Переживання радості у досліджуваних студентів знаходиться на середньому (38%) та високому рівні (42%). Їх можна охарактеризувати як здатних до керування своєю емоційною сферою, позитивних і оптимістичних. Вони несором'язливі, комунікабельні, невимушені у спілкуванні, наділені виразною інтонацією, мімікою та жестами.

Розподіл результатів оцінки переважаючих емоцій у здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлений в табл. 3.15.

Таблиця 3.15.

Результати оцінки переважаючих емоцій за методикою «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна) в залежності від статі, чоловік

Рівень	Хлопці				Дівчата			
	Радість	Гнів	Страх	Сум	Радість	Гнів	Страх	Сум
Високий	6	5	7	3	15	3	5	6
Середній	10	11	10	12	9	22	15	18
Низький	6	6	5	7	4	3	8	4

На рис. 3.19 и 3.20 представлені результати оцінки переважаючих емоцій здобувачів вищої освіти за статевими відмінностями.

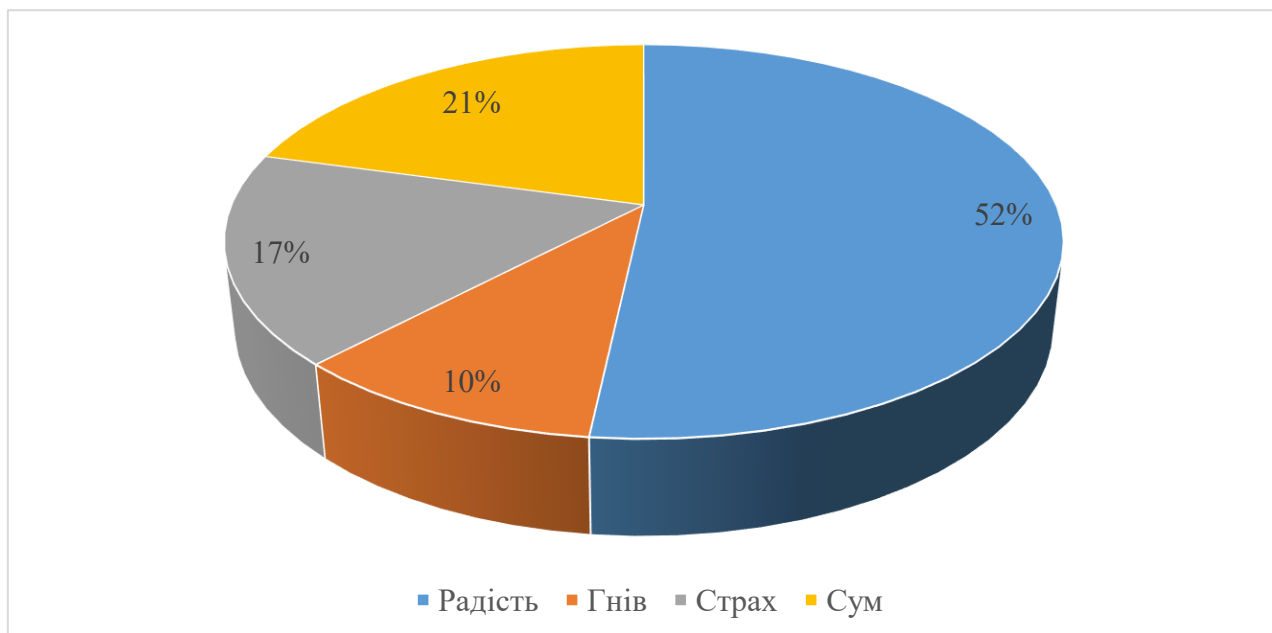


Рис. 3.19. Результати оцінки переважаючих емоцій у дівчат, %

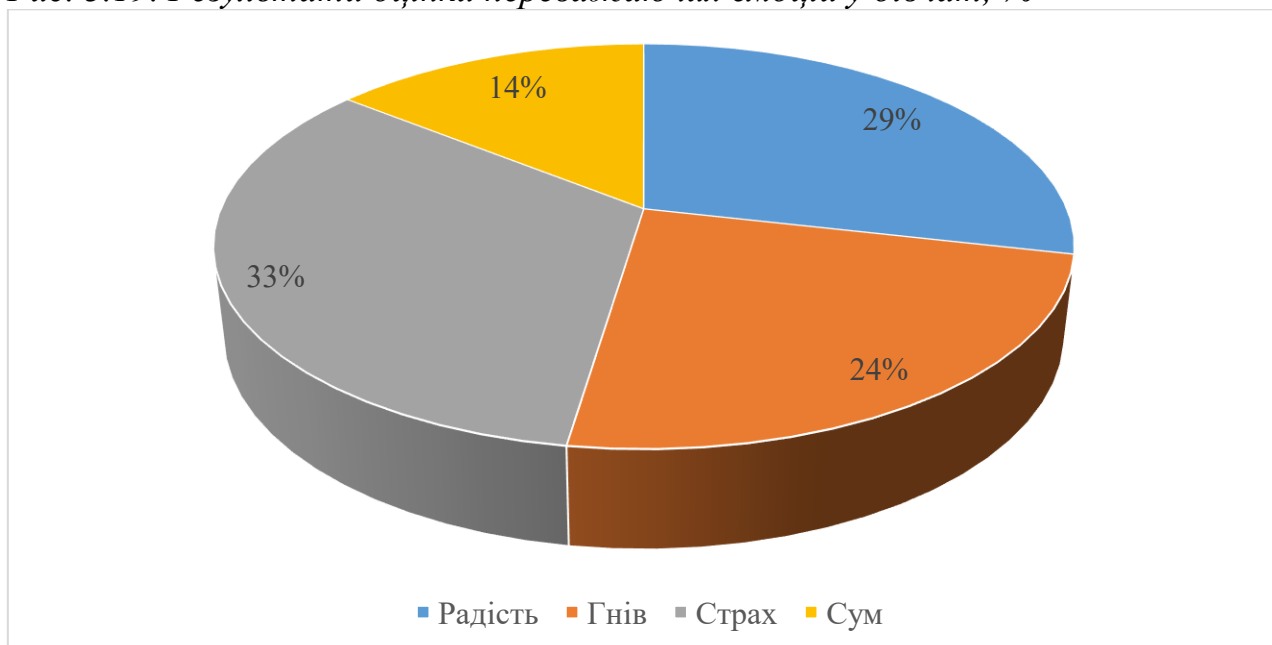


Рис. 3.20. Результати оцінки переважаючих емоцій у хлопців, %

Отже, дівчата мають схильність до оптимістичності, до позитивного емоційного фону, а хлопці мають схильність до песимістичності, до негативного емоційного фону.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій за емоцією радості дорівнює 305,5 ($p=0,05$), гніву – 315,5 ($p=0,05$), страху – 263 ($p=0,05$), суму – 66 ($p=0,05$), тобто відмінність можна вважати несуттєвою.

Далі була проведена діагностика страхів за Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва).

Первинні результати діагностики представлені в Додатку Б.5.

Кількісні результати діагностики страхів за Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва) представлені в табл. 3.16.

Таблиця 3.16.

Кількісні результати діагностики страхів за Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва)

Вид страху	Кількість респондентів
Страх павуків і змій	3
Страх темряви	7
Страх божевілля	42
Страх хвороби близьких	43
Страх злочинності	21
Страх перед викладачами	19
Страх змін в особистому житті	45
Страх відповідальності	39
Страх старості	2
Страх за серце	1
Страх бідності	38
Страх перед майбутнім	47
Страх перед іспитами	35
Страх війни	48
Страх смерті	46
Страх замкнутих просторів	6
Страх висоти	4
Страх глибини	5
Страх перед негативним наслідками хвороб близьких людей	44
Страх захворіти будь-яким захворюванням	26
Страхи, пов'язані зі статевою функцією	8
Страх самогубства	33
Страх перед публічними виступами	41
Страх агресії по відношенню до близьких	22

Якісні результати оцінки страхів здобувачів вищої освіти представлені в табл. 3.17.

Таблиця 3.17.

Якісні результати діагностики страхів за Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлева)

Вид страху	Питома вага, %	Ранг
Страх павуків і змій	6	22
Страх темряви	14	18
Страх божевілля	84	7
Страх хвороби близьких	86	6
Страх злочинності	42	15
Страх перед викладачами	38	16
Страх змін в особистому житті	90	4
Страх відповідальності	78	9
Страх старості	4	23
Страх за серце	2	24
Страх бідності	76	10
Страх перед майбутнім	94	2
Страх перед іспитами	70	11
Страх війни	96	1
Страх смерті	92	3
Страх замкнутих просторів	12	19
Страх висоти	8	21
Страх глибини	10	20
Страх перед негативним наслідками хвороб близьких людей	88	5
Страх захворіти будь-яким захворюванням	52	13
Страхи, пов'язані зі статевою функцією	16	17
Страх самогубства	66	12
Страх перед публічними виступами	82	8
Страх агресії по відношенню до близьких	44	14

Як свідчать отримані дані, студентська молодь відчуває найбільше занепокоєння щодо страху війни (96%). Це переживання цілком зрозуміле у світлі масштабного вторгнення Росії в Україну. Ситуація, в якій опинилися молоді люди, пов'язана не лише з постійною загрозою для фізичного благополуччя, але й супроводжується множинними негативними наслідками,

такими як втрата близьких, розлука з рідними, погіршення психічного стану, втрата контактів із друзями чи членами сім'ї, необхідність переїзду до інших регіонів або за кордон, а також пошкодження житла та інші проблеми. Все це створює значну психологічну напругу, яка впливає на емоційне та психічне здоров'я молоді, а також на їхні соціальні та міжособистісні зв'язки.

В результаті цього здобувачі вищої освіти більш інтенсивно відчують такі страхи, як страх перед майбутнім (94%), страх смерті (92%), страх змін в особистому житті (90%), страх хвороби близьких (86%) та перед негативним наслідками хвороб близьких людей (88%), страх божевілля (84%) (рис. 3.21).

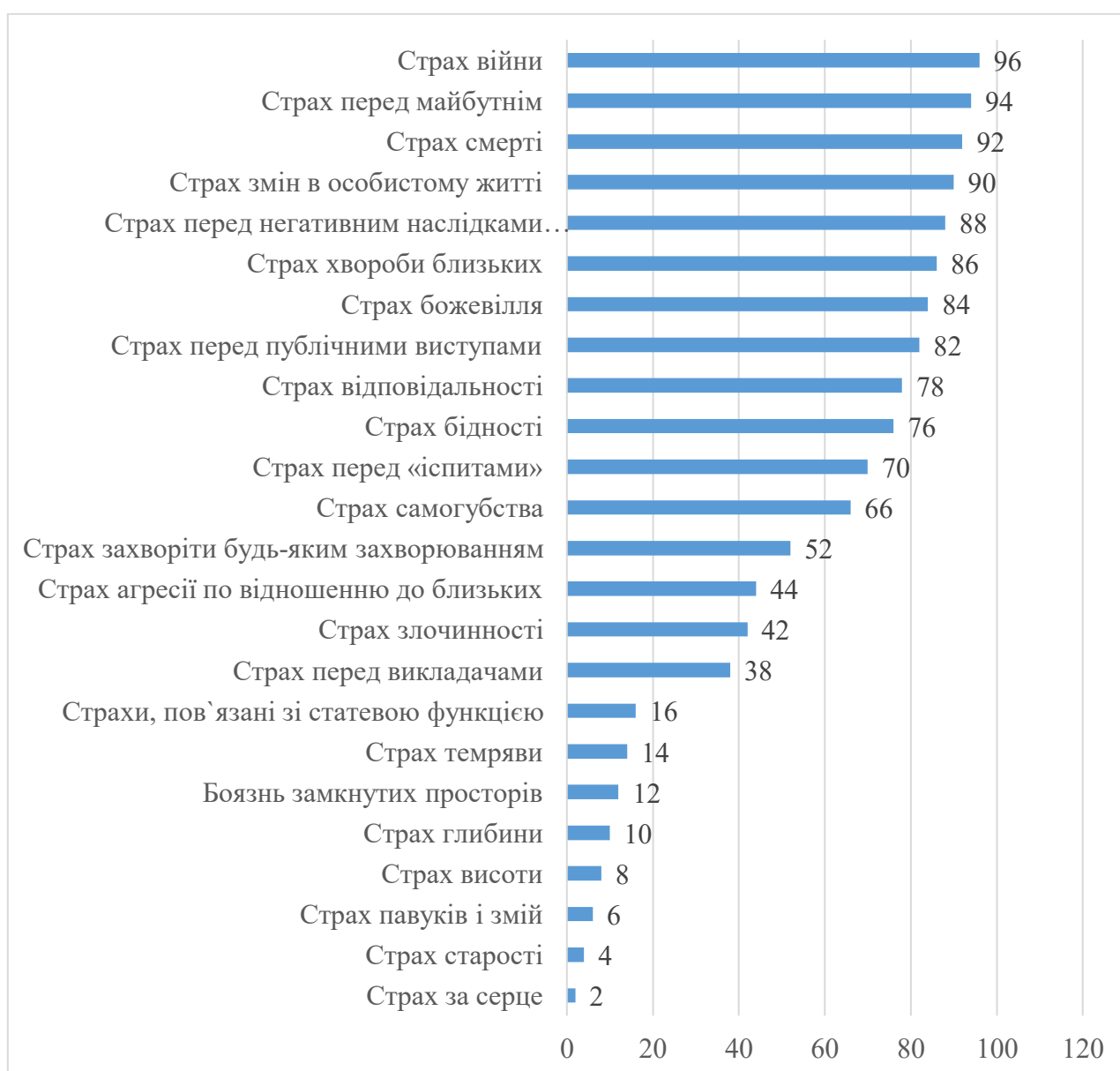


Рис. 3.21. Результати діагностики страхів за Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлева), %

Розподіл результатів оцінки переважаючих емоцій у здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлений в табл. 3.18.

Таблиця 3.18.

Результати діагностики страхів за Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлева) в залежності від статі, чоловік

Вид страху	Хлопці	Дівчата
Страх павуків і змій	0	3
Страх темряви	0	7
Страх божевілля	19	23
Страх хвороби близьких	19	24
Страх злочинності	5	16
Страх перед викладачами	6	13
Страх змін в особистому житті	22	23
Страх відповідальності	17	22
Страх старості	1	1
Страх за серце	0	1
Страх бідності	14	24
Страх перед майбутнім	21	26
Страх перед іспитами	10	25
Страх війни	21	27
Страх смерті	22	24
Страх замкнутих просторів	3	3
Страх висоти	2	2
Страх глибини	2	3
Страх перед негативним наслідками хвороб близьких людей	19	25
Страх захворіти будь-яким захворюванням	21	15
Страхи, пов'язані зі статевою функцією	6	2
Страх самогубства	18	15
Страх перед публічними виступами	16	25
Страх агресії по відношенню до близьких	10	12

Проведена діагностика показала, що страх смерті хлопців турбує значно більше, ніж дівчат. Те ж стосується страху самогубства, страхів, пов'язаних зі статевими функціями, страху захворіти будь-яким захворюванням (рис. 3.22).

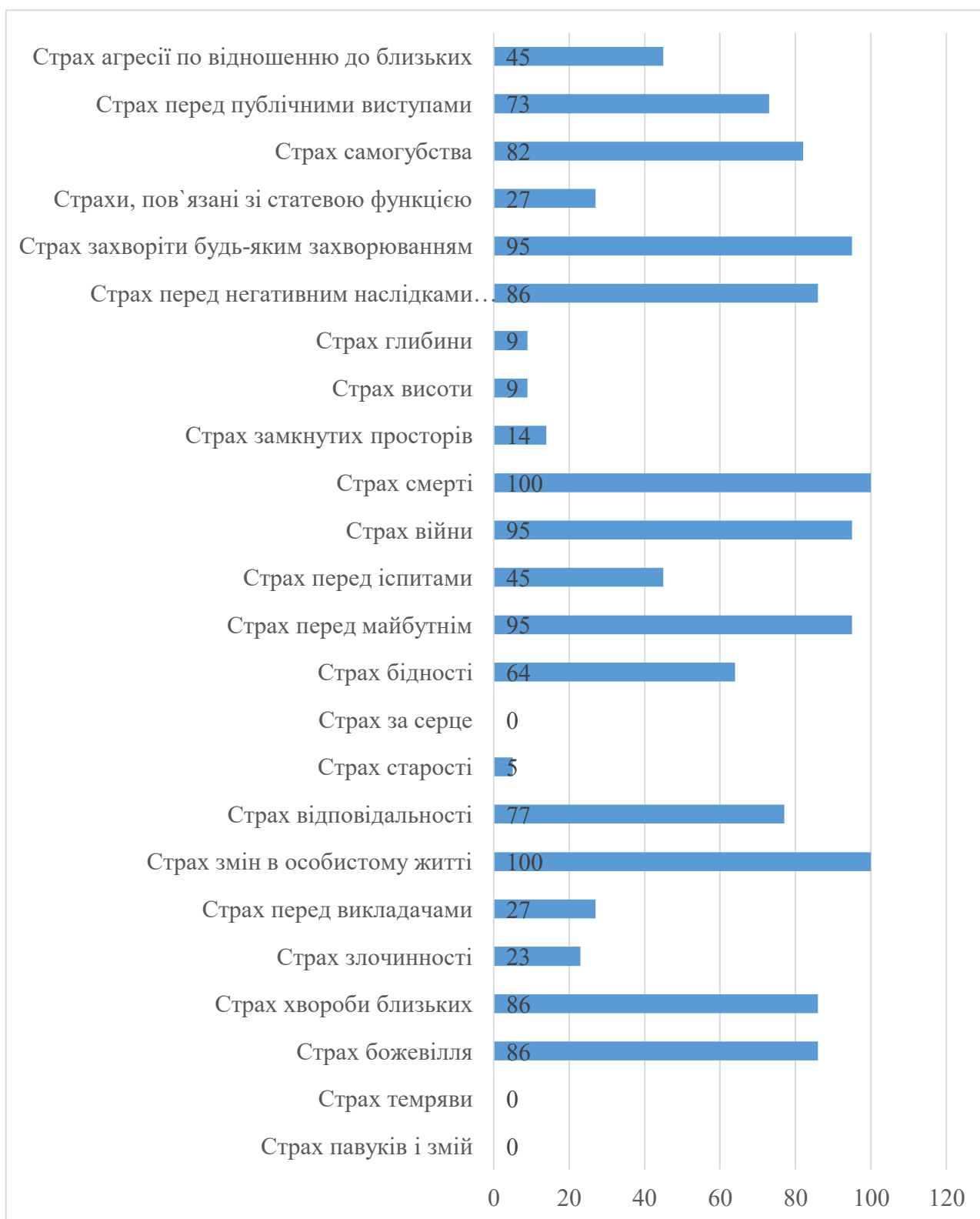


Рис. 3.22. Порівняння результатів діагностики страхів за Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлева) у хлопців, %

У дівчат, на відміну від хлопців, значне місце займає страх перед іспитами та страх злочинності, актуальними також є страх бідності, страх публічних виступів та страх перед викладачами (рис. 3.23).

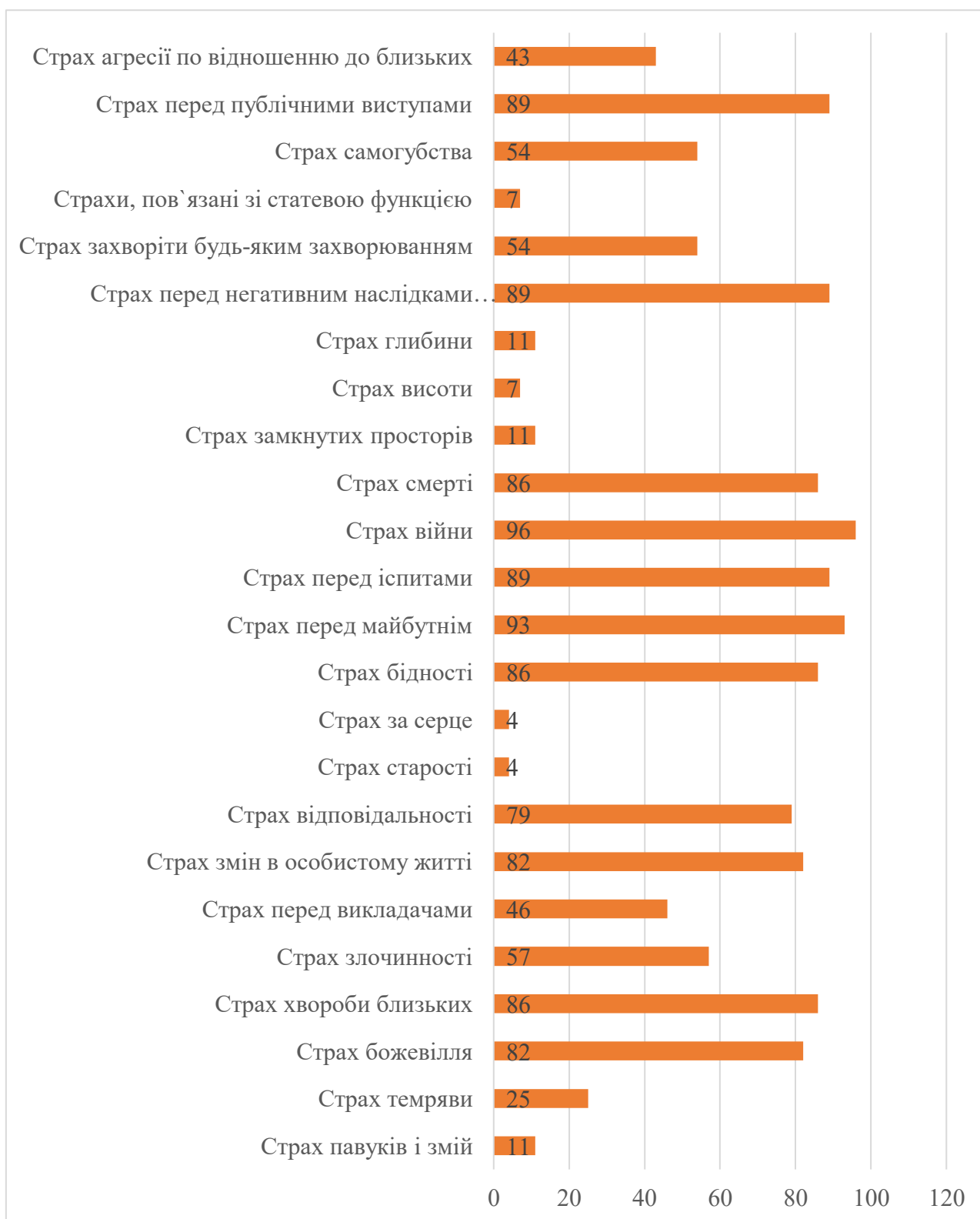


Рис. 3.23. Порівняння результатів діагностики страхів за Опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлева) у дівчат, %

Розподіл результатів оцінки загального показника страху здобувачів вищої освіти в залежності від статі представлений в табл. 3.19.

Таблиця 3.19.

Розподіл результатів оцінки загального показника страху в залежності від статі, чоловік

Рівень загального показника страху	Хлопці	Дівчата
Знижений	3	2
Середній	8	10
Підвищений	11	16

На рис. 3.24 представлено порівняння результатів загального показника страху здобувачів вищої освіти за статевими відмінностями.

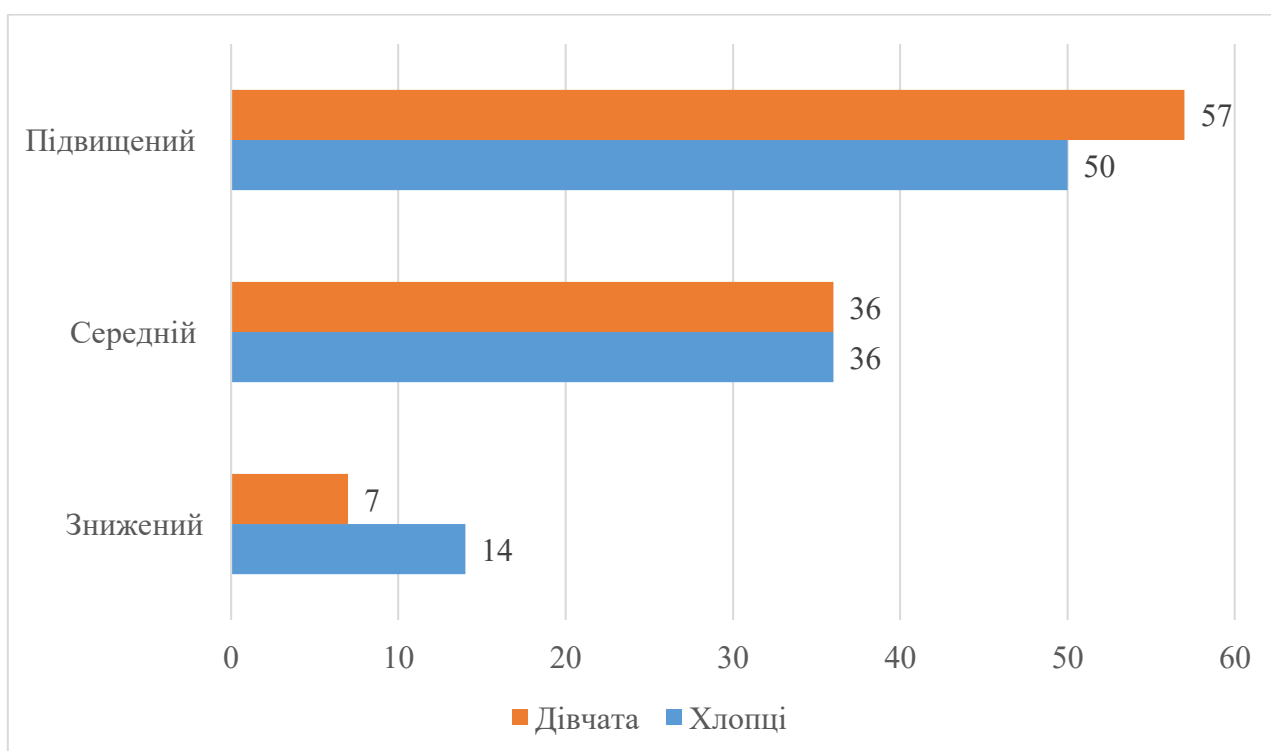


Рис. 3.24. Порівняння результатів оцінки загального показника страху за статевими відмінностями студентів, %

Як видно з рис. 3.24, і у дівчат, і у хлопців переважає підвищений загальний показник страху (рис. 3.25, 3.26).

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, U-критерій дорівнює 382,5 ($p=0,05$), тобто відмінність можна вважати не суттєвою.

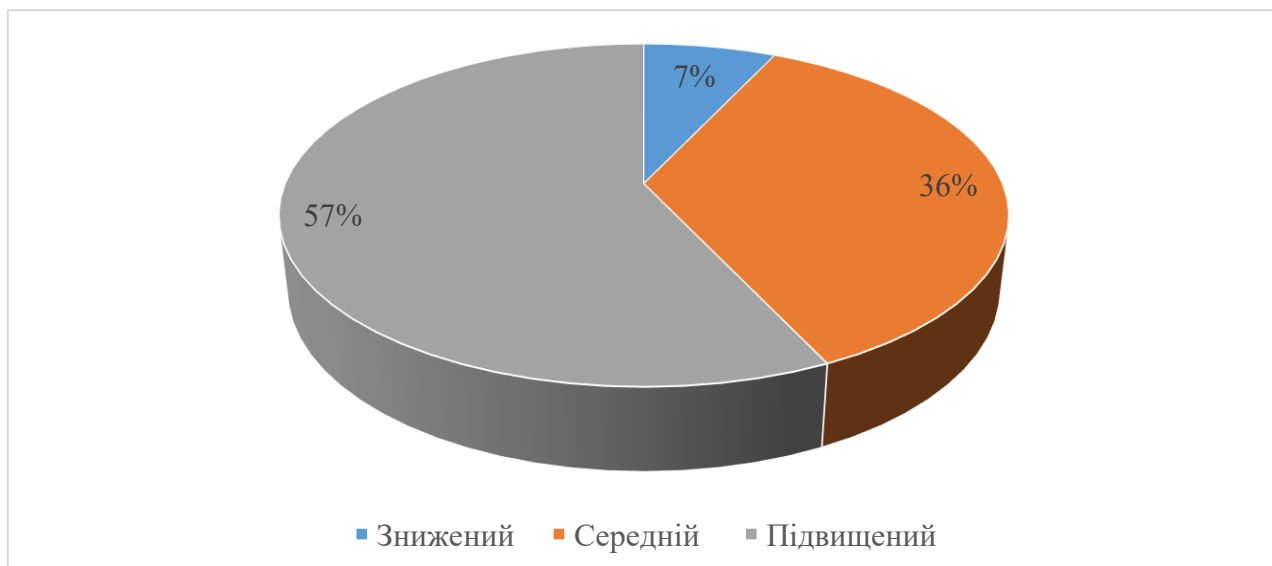


Рис. 3.25. Результати оцінки загального показника страху у дівчат, %

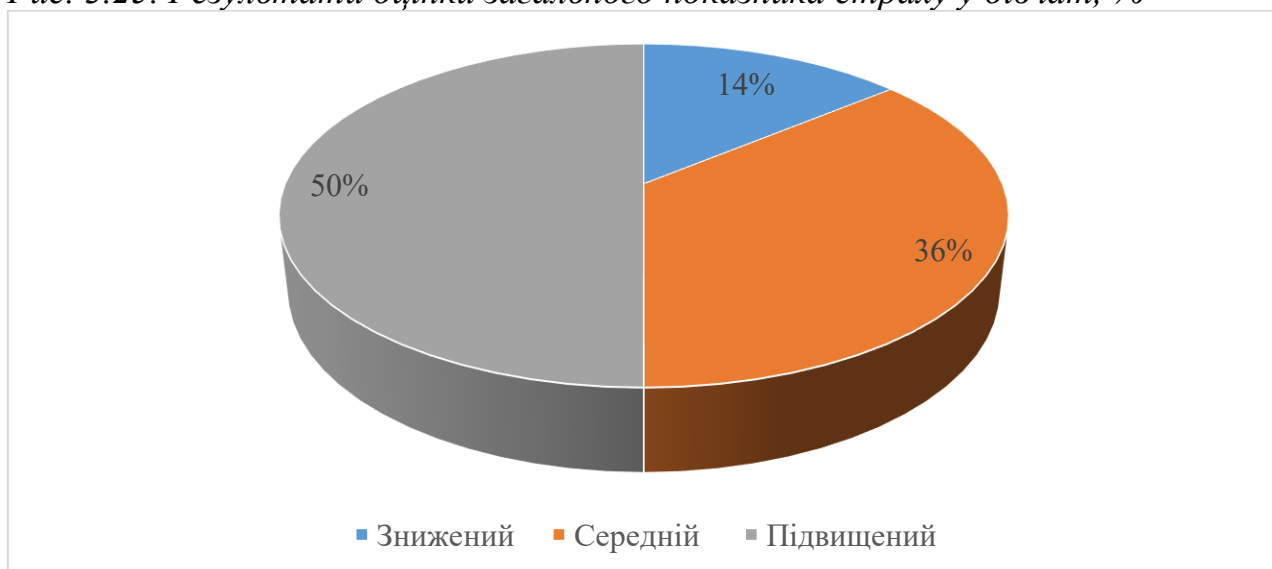


Рис. 3.26. Результати оцінки загального показника страху у хлопців, %

Отже, у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу спостерігається підвищений рівень страху та тривожності, що свідчить про необхідність розробки заходів з його подолання.

3.4. Умови подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу

З метою подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу була розроблена програма тренінгу.

Тема тренінгу «Подолання страху та тривожності».

Актуальність: проведення тренінгу допомагає здобувачам вищої освіти навчитись знижувати тривожність та долати свої страхи.

Передумови для тренінгу: участь беруть студенти різних груп.

Цільова аудиторія: студенти мають різний рівень мотивації, знань, навичок.

Цілі (завдання): допомогти учасникам розробити власні успішні стратегії з подолання тривожності та страхів.

Критерії, за якими буде оцінюватися ступінь досягнення запланованого результату: вміння знижувати тривожність та долати свої страхи.

Часові рамки проведення тренінгу: 3 дні по 6 годин.

Методи проведення тренінгу: вправи.

Форма проведення тренінгу: індивідуальна, робота в групі.

Технічні засоби і матеріали: фліпчарт, маркери, папір, ручки, картки для вправ.

Структура програми:

День 1 «Усвідомлення та прийняття страху й тривожності» (6 год.).

Мета – створити атмосферу довіри, познайомити учасників з основними поняттями страху та тривожності, допомогти їм розпізнати власні тривожні стимули та реакції.

1) Вправа на знайомство «Пазл особистості» (15 хв.).

Мета – знайомство, створення комфортної атмосфери, виявлення спільних інтересів.

Опис вправи:

- кожен учасник отримує аркуш паперу та розділяє його на три частини;
- у першій частині пише своє ім'я та одну позитивну рису характеру;
- у другій частині – хобі або захоплення;
- у третій – очікування від тренінгу;
- після цього учасники по черзі представляють себе, використовуючи написане.

2) Встановлення правил (10 хв.).

Тренер: Щоб наша зустріч була успішною і щоб у всіх був гарний настрій, потрібно дотримуватися деяких правил:

- ми не даємо одне одному оцінок;
- ми поважаємо один одного;
- все, що відбувається тут, є конфіденційним;
- ти маєш право сказати «ні».

3) Вправа «Тривожність – це ...» (60 хв.).

Мета – вислухати висловлення всіх учасників групи та узагальнити уявлення про поняття тривожності.

Давайте запишемо на папері свої міркування стосовно визначення поняття тривожності.

Кожен зачитує.

Обговорення за наступними запитаннями:

- Що Ви відчували, коли визначали, що таке тривожність?
- Що, на Вашу думку, впливало на визначення тривожності?

4) Вправа «Дерево страхів» (40 хв.).

Мета – візуалізація страхів для їх подальшого опрацювання; розуміння того, що страхи можуть бути спільними.

Оскільки страх ірраціональний і живе в несвідомій частині розуму, то після того, як людина подивилась на свої страхи ніби збоку, вона бачить, що страх втратив колишню силу й тепер можна проаналізувати його.

Опис вправи:

- тренер малює на фліпчарті стовбур дерева;
- учасники на стікерах записують свої страхи та прикріплюють їх як «листя» на дерево;
- після цього обговорюються найбільш поширені страхи.

5) Вправа «Мапа тривожності» (90 хв.).

Мета – допомогти учасникам усвідомити фізичні та когнітивні прояви тривоги, зрозуміти, де і як вона «відчувається» у тілі, а також ідентифікувати типові негативні думки, що супроводжують стан тривожності.

Опис: кожен учасник отримує аркуш і маркери. Спочатку він малює контур фігури людини (силует), а потім позначає на цьому силуеті зони, де зазвичай

відчуває напруження або дискомфорт під час тривоги (наприклад, стискання у грудях, напруження у плечах, головний біль). Навколо фігури учасник записує негативні думки, що найчастіше виникають під час тривоги («Я провалю усе», «Мене будуть засміювати»). Після індивідуальної роботи – обговорення у парах: учасники порівнюють свої «мапи», помічають спільне та відмінне. Потім коротке групове обговорення під керівництвом тренера.

Перерва (60 хв.).

6) Вправа «Квадратне дихання» (20 хв.).

Мета – навчити учасників простій техніці дихання для швидкого зниження інтенсивності тривоги та стабілізації емоційного стану.

Опис: «квадратне дихання» – це коли вдих, затримка дихання, видих і знову затримка мають однакову тривалість, наприклад, 4 секунди кожен етап. Учасники заплющують очі (за бажанням) і разом з тренером:

- повільний вдих на рахунок 1-2-3-4;
- затримка дихання на 1-2-3-4;
- видих на 1-2-3-4;
- затримка без вдиху на 1-2-3-4.

Цикл повторюється 5-7 разів. Після вправи – коротке обговорення відчуттів: більшість учасників помічають легке розслаблення, зосередженість та зменшення тривожного напруження.

7) Вправа «Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном» (25 хв.).

Мета – допомогти учасникам розслабити тіло, зняти м'язову напругу, що супроводжує тривогу, навчити керувати фізичним станом під час стресу.

Опис: учасники по черзі напружують певну групу м'язів (наприклад, кисті рук) на 5-7 секунд, потім різко розслабляють. Цикл повторюється для різних частин тіла: м'язи обличчя, плечі, руки, ноги, спина. Після вправи – обговорення, чи стало легше в тілі, чи відчули вони зменшення тривоги.

8) Підсумок дня та домашнє завдання (20 хв.).

– кожен учасник коротко ділиться своїми враженнями та відчуттями від тренінгу;

- пожимаємо руки один одному;
- домашнє завдання: щовечора записувати 3 ситуації, які викликають тривогу, та застосовувати дихальні техніки.

День 2 «Робота з негативними думками та розвиток конструктивного мислення» (6 год.).

Мета – навчити учасників розпізнавати негативні автоматичні думки, освоїти техніки когнітивного рефреймінгу, закріпити вміння управляти емоційними реакціями.

1) Рефлексія попереднього досвіду (30 хв.).

- Чи допомогли дихальні вправи у тривожних ситуаціях?
- Які труднощі виникали?

2) Вправа «Виявлення та рефреймінг негативних думок» (90 хв.).

Мета – навчити учасників розпізнавати власні негативні автоматичні думки та перетворювати їх у більш реалістичні, підтримуючі твердження.

Опис: кожен учасник записує 3 негативні думки, які часто виникають під час тривожної ситуації (наприклад: «Я точно провалю іспит», «Я виглядатиму нерозумно»). Потім учасники об'єднуються у пари. Кожна пара допомагає одне одному переформулювати негативні думки: знайти докази, що спростовують надмірний песимізм, і сформулювати більш об'єктивний або позитивний варіант («Іспит складний, але я маю час підготуватися і шанси на успіх»). Після роботи в парах — групове обговорення: наскільки складно було змінювати кут зору?

5) Вправа «Контроль» (60 хв.).

Мета – усвідомити, що ми не все можемо контролювати у своєму житті.

Опис вправи:

- давайте на аркушах намалюємо коло зі своїм автопортретом;
- усередині цього кола перерахуємо речі, які Ви можете контролювати (наприклад, свою поведінку, думки, тіло);
- за межами цього кола перерахуйте те, що Ви не можете контролювати (наприклад, почуття і реакції інших людей, погоду).

Тренер: Часто, коли ми відчуваємо тривогу, ми зосереджуємося на речах, які перебувають за межами нашого кола, тобто поза нашим контролем.

Обговорення результатів вправи зі студентами.

Перерва на обід (60 хв.)

6) Вправа «Лист підтримки самому собі» (90 хв.)

Мета – розвинути навички самопідтримки, навчитися звертатися до себе з розумінням, а не з критикою.

Опис: учасники отримують завдання написати короткий лист до самих себе у тривожний момент. У листі варто згадати свої сильні сторони, досягнення, ресурси, нагадати собі про позитивні стратегії подолання складнощів. Після написання кожен за бажанням може зачитати фрагмент листа у малих групах (3-4 особи). Обговорення: як змінилося емоційне самопочуття після написання листа?

7) Підсумок дня та домашнє завдання (30 хв.).

– кожен учасник коротко ділиться своїми враженнями та відчуттями від тренінгу;

– пожимаємо руки один одному;

– домашнє завдання: щодня фіксувати 1 негативну думку та переформулювати її.

День 3 «Стратегії поведінки, соціальна підтримка та закріплення навичок» (6 год.)

Мета – закріпити навички емоційної саморегуляції та конструктивного мислення, опрацювати поведінкові стратегії, розвинути здатність звертатися по допомогу, створити індивідуальний план подолання страху та тривоги у довгостроковій перспективі.

1) Рефлексія попереднього досвіду (30 хв.).

– Як спрацювали техніки рефреймінгу вдома?

– Чи стали спокійнішими реакції на тривожні ситуації?

2) Вправа «План дій» (90 хв.)

Мета – навчитися застосовувати здобуті навички до реальних життєвих ситуацій, скласти конкретний алгоритм подолання тривоги.

Опис: кожен учасник обирає одну конкретну ситуацію, що викликає тривогу (наприклад, усний іспит). Потім складає «план дій»:

- підготовка до ситуації (наприклад, розподіл часу на вивчення матеріалу);
- використання дихальних вправ перед іспитом;
- рефреймінг думок («Це іспит складний, але реальний для проходження»);
- звернення по підтримку до друга або консультанта, якщо потрібно.

Після індивідуальної роботи – обговорення у парах, зворотний зв'язок щодо чіткості та реалістичності планів.

3) Техніка подолання страху «Малюнок страху» (60 хв.).

Мета – навчитися долати свої страхи.

Опис вправи:

- треба зобразити себе (намалювати) зі своїми страхами;
- поставити собі запитання щодо малюнка: Що на малюнку найстрашніше? Що потрібно зробити, щоб малюнок перестав бути страшним?

Обговорення результатів вправи зі студентами.

Перерва на обід (60 хв.).

4) Вправа «Соціальна підтримка у дії» (90 хв.)

Мета – продемонструвати, як спілкування з іншими може зменшити тривогу, навчитися просити допомогу та підтримку.

Опис: учасники діляться на трійки. Кожен по черзі розповідає про ситуацію, яка залишилася для нього тривожною навіть після попередніх вправ. Інші двоє з групи пропонують ідеї, як подолати цю тривогу, діляться власним досвідом або просто висловлюють підтримку й розуміння. Наприкінці – короткий груповий діалог: як відчули себе, отримавши підтримку, чи змінилося ставлення до проблеми?

5) Підсумок дня та домашнє завдання (30 хв.).

- кожен учасник коротко ділиться своїми враженнями та відчуттями від тренінгу;
- пожимаємо руки один одному;
- домашнє завдання: продовжувати практикувати дихальні вправи, рефреймінг, звертатися по допомогу за потреби.

По закінченні тренінгу учасники зрозуміють природу власного страху та тривожності, матимуть у своєму арсеналі дихальні техніки, прогресивну м'язову релаксацію, майндфулнес та рефреймінг для роботи з негативними думками, зможуть планувати поведінкові кроки для поступового подолання страхів, будуть впевненіше звертатися по соціальну підтримку, отримують конкретний план дій, який допоможе їм поступово знизити тривожність і покращити емоційний стан у навчальному процесі та повсякденному житті.

Висновки до третього розділу

Проведений аналіз дозволив виявити певні особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Зокрема, у більшості студентів яскраво проявляється безпричинна тривожність, яка стала невід'ємною рисою поведінки (46%). Такі студенти постійно відчувають страх або занепокоєння, тривожне очікування поганого. У 36% здобувачів вищої освіти спостерігається деяка схильність до тривожності, що характеризується переживанням тривожності з об'єктивних причин та триває недовго. 18% студентів не мають схильності до тривожності. Дівчатам характерний середній рівень тривожності, у них здебільшого (57%) спостерігається деяка схильність до тривожності, що характеризується переживанням тривожності з об'єктивних причин та триває недовго. Натомість у більшості хлопців яскраво проявляється безпричинна тривожність (59%).

У більшості студентів спостерігається середнє значення особистісної тривожності (60%). Це свідчить про адекватне сприйняття стресових ситуацій зовнішнього середовища та різних змін у ньому. 28% досліджуваних характерний низький показник особистісної тривожності. Це може свідчити як

про відсутність особистісної тривожності, так і про відсутність зацікавленості у дослідженні. У 12% досліджуваних високий результат особистісної тривожності. Для цих здобувачів вищої освіти характерна схильність сприймати загрозу в ситуаціях, пов'язаних не тільки з навчальною діяльністю, слабка стресостійкість у різних ситуаціях, схильність до гострого сприйняття подій.

У більшості студентів спостерігається високе значення ситуативної тривожності (44%). Вони схильні до тривоги, часто перебувають у стані напруги, нервозності та занепокоєння. 36% досліджуваних мають помірний рівень ситуативної тривожності. 20% здобувачів вищої освіти мають низький рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про спокійний стан і стресостійкість респондентів. Дівчатам та хлопцям характерний середній рівень тривожності. Це свідчить про адекватне сприйняття стресових ситуацій зовнішнього середовища та різних змін у ньому. Дівчатам та хлопцям характерний високий рівень ситуативної тривожності. Вони схильні до тривоги, часто перебувають у стані напруги, нервозності та занепокоєння. 36% хлопців і дівчат мають помірний рівень ситуативної тривожності.

Для студентів найбільш характерним є високий рівень інтенсивності тривожних симптомів. 42% студентів мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, таких як внутрішнє тремтіння, підвищена нервозність, яка проявляється без об'єктивних причин, часто виникаюче відчуття тривоги, підвищену агресивність без наявності активного подразника, розлад сну та інші. 36% здобувачів вищої освіти мають середній рівень тривожності, 10% – легкий і у 12% тривожність в нормі. У більшості дівчат спостерігається високий (36%) та середній рівень інтенсивності тривожних симптомів (50%). У хлопців рівень інтенсивності тривожних симптомів вищий, серед них 50% мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів і лише 18% – середній рівень інтенсивності тривожних симптомів. 14% дівчат мають легкий та нормальний рівень інтенсивності тривожних симптомів, а у хлопців цей показник дорівнює 32%.

Більшість здобувачів вищої освіти мають схильність до песимістичності, до негативного емоційного фону. Лише 42% досліджуваних мають схильність до оптимістичності, до позитивного емоційного фону. У більшості студентів переважає середній рівень емоцій гніву, страху та суму. Їм характерна скутість, стурбованість, бідність невербальних проявів емоцій, труднощі у спілкуванні, стриманість у прояві своїх переживань. Переживання радості у досліджуваних студентів знаходиться на середньому (38%) та високому рівні (42%). Їх можна охарактеризувати як здатних до керування своєю емоційною сферою, позитивних і оптимістичних. Вони несором'язливі, комунікабельні, невимушені у спілкуванні, наділені виразною інтонацією, мімікою та жестами. Дівчата мають схильність до оптимістичності, до позитивного емоційного фону, а хлопці мають схильність до песимістичності, до негативного емоційного фону.

Студентська молодь відчуває найбільше занепокоєння щодо страху війни (96%). Це переживання цілком зрозуміле у світлі масштабного вторгнення Росії в Україну. Ситуація, в якій опинилися молоді люди, пов'язана не лише з постійною загрозою для фізичного благополуччя, але й супроводжується множинними негативними наслідками, такими як втрата близьких, розлука з рідними, погіршення психічного стану, втрата контактів із друзями чи членами сім'ї, необхідність переїзду до інших регіонів або за кордон, а також пошкодження житла та інші проблеми. Все це створює значну психологічну напругу, яка впливає на емоційне та психічне здоров'я молоді, а також на їхні соціальні та міжособистісні зв'язки.

В результаті цього здобувачі вищої освіти більш інтенсивно відчувають такі страхи, як страх перед майбутнім (94%), страх смерті (92%), страх змін в особистому житті (90%), страх хвороби близьких (86%) та перед негативним наслідками хвороб близьких людей (88%), страх божевілля (84%).

Проведена діагностика показала, що страх смерті хлопців турбує значно більше, ніж дівчат. Те ж стосується страху самогубства, страхів, пов'язаних зі статевими функціями, страху захворіти будь-яким захворюванням. У дівчат, на відміну від хлопців, значне місце займає страх перед іспитами та страх

злочинності, актуальними також є страх бідності, страх публічних виступів та страх перед викладачами. У дівчат і у хлопців переважає підвищений загальний показник страху.

Для подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу була розроблена програма тренінгу.

ВИСНОВКИ

Страх як один з найважливіших аспектів людського життя та суспільної сфери вже довгий час залишається об'єктом наукового аналізу в психології. Підвищений рівень тривожності здатний перешкоджати оволодінню необхідними навичками, що негативно впливає на різні аспекти життя студентів. Це наголошує на важливості розробки стратегій для подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Тому основним завданням цього дослідження стало проведення аналізу теоретичних основ дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу; теоретичне обґрунтування методичної процедури дослідження особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу; виявлення особливостей переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу за допомогою емпіричного дослідження; визначення умов подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

В результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти, та проведення

емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено наступе:

1. Більшість дослідників, як вітчизняних, і зарубіжних, схилиються до того, що тривога сприймається як реакція на невизначений, часто невідомий сигнал, тоді як страх є відповіддю на конкретний сигнал небезпеки. У деяких випадках страх сприймається як причина формування тривожності. Визначено, що емоційні стани страху та тривожності пов'язані зі сприйняттям загрози, проте між ними існують як спільні риси, так і відмінності.

2. В цей віковий період молоді люди вступають у доросле життя, вони часто стикаються з безліччю страхів щодо їхнього майбутнього. У цей період психіка зазнає серйозних навантажень через фізіологічні та емоційні зміни, пов'язані з розвитком особистості. Ці етапи життя можуть бути досить важкими, викликаючи різноманітні тривоги та побоювання. Вирішення важливих питань особистої ідентичності найчастіше супроводжується протиріччями, внутрішньою напругою та занепокоєнням.

3. Окрім факторів, які можуть викликати страх та тривожність у студентів, в умовах воєнного часу на них мають вплив такі додаткові чинники, як необхідність переїзду, відсутність доходу, зайнятості, роботи, бізнесу, домівки, атаки з боку окупантів по українських містах, постійна небезпека бути пораним чи вбитим, загроза втрати близьких. Студентська молодь характеризується адаптивністю до викликів та темпу сучасного життя, але, у свою чергу, має недостатній життєвий досвід подолання складних актуальних ситуацій для побудови оптимальної стратегії ситуації невизначеності.

4. Проведений аналіз дозволив виявити певні особливості переживання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Зокрема, у більшості студентів яскраво проявляється безпричинна тривожність, яка стала невід'ємною рисою поведінки (46%). Такі студенти постійно відчувають страх або занепокоєння, тривожне очікування поганого. У 36% здобувачів вищої освіти спостерігається деяка схильність до тривожності, що характеризується переживанням тривожності з об'єктивних причин та триває

недовго. 18% студентів не мають схильності до тривожності. Дівчатам характерний середній рівень тривожності, у них здебільшого (57%) спостерігається деяка схильність до тривожності, що характеризується переживанням тривожності з об'єктивних причин та триває недовго. Натомість у більшості хлопців яскраво проявляється безпричинна тривожність (59%).

У більшості студентів спостерігається середнє значення особистісної тривожності (60%). Це свідчить про адекватне сприйняття стресових ситуацій зовнішнього середовища та різних змін у ньому. 28% досліджуваних характерний низький показник особистісної тривожності. Це може свідчити як про відсутність особистісної тривожності, так і про відсутність зацікавленості у дослідженні. У 12% досліджуваних високий результат особистісної тривожності. Для цих здобувачів вищої освіти характерна схильність сприймати загрозу в ситуаціях, пов'язаних не тільки з навчальною діяльністю, слабка стресостійкість у різних ситуаціях, схильність до гострого сприйняття подій.

У більшості студентів спостерігається високе значення ситуативної тривожності (44%). Вони схильні до тривоги, часто перебувають у стані напруги, нервозності та занепокоєння. 36% досліджуваних мають помірний рівень ситуативної тривожності. 20% здобувачів вищої освіти мають низький рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про спокійний стан і стресостійкість респондентів. Дівчатам та хлопцям характерний середній рівень тривожності. Це свідчить про адекватне сприйняття стресових ситуацій зовнішнього середовища та різних змін у ньому. Дівчатам та хлопцям характерний високий рівень ситуативної тривожності. Вони схильні до тривоги, часто перебувають у стані напруги, нервозності та занепокоєння. 36% хлопців і дівчат мають помірний рівень ситуативної тривожності.

Для студентів найбільш характерним є високий рівень інтенсивності тривожних симптомів. 42% студентів мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів, таких як внутрішнє тремтіння, підвищена нервозність, яка проявляється без об'єктивних причин, часто виникаюче відчуття тривоги, підвищену агресивність без наявності активного подразника, розлад сну

та інші. 36% здобувачів вищої освіти мають середній рівень тривожності, 10% – легкий і у 12% тривожність в нормі. У більшості дівчат спостерігається високий (36%) та середній рівень інтенсивності тривожних симптомів (50%). У хлопців рівень інтенсивності тривожних симптомів вищий, серед них 50% мають високий рівень інтенсивності тривожних симптомів і лише 18% – середній рівень інтенсивності тривожних симптомів. 14% дівчат мають легкий та нормальний рівень інтенсивності тривожних симптомів, а у хлопців цей показник дорівнює 32%.

Більшість здобувачів вищої освіти мають схильність до песимістичності, до негативного емоційного фону. Лише 42% досліджуваних мають схильність до оптимістичності, до позитивного емоційного фону. У більшості студентів переважає середній рівень емоцій гніву, страху та суму. Їм характерна скутість, стурбованість, бідність невербальних проявів емоцій, труднощі у спілкуванні, стриманість у прояві своїх переживань.

Переживання радості у досліджуваних студентів знаходиться на середньому (38%) та високому рівні (42%). Їх можна охарактеризувати як здатних до керування своєю емоційною сферою, позитивних і оптимістичних. Вони несором'язливі, комунікабельні, невимушені у спілкуванні, наділені виразною інтонацією, мімікою та жестами. Дівчата мають схильність до оптимістичності, до позитивного емоційного фону, а хлопці мають схильність до песимістичності, до негативного емоційного фону.

Студентська молодь відчуває найбільше занепокоєння щодо страху війни (96%). Це переживання цілком зрозуміле у світлі масштабного вторгнення Росії в Україну. Ситуація, в якій опинилися молоді люди, пов'язана не лише з постійною загрозою для фізичного благополуччя, але й супроводжується множинними негативними наслідками, такими як втрата близьких, розлука з рідними, погіршення психічного стану, втрата контактів із друзями чи членами сім'ї, необхідність переїзду до інших регіонів або за кордон, а також пошкодження житла та інші проблеми. Все це створює значну психологічну

напругу, яка впливає на емоційне та психічне здоров'я молоді, а також на їхні соціальні та міжособистісні зв'язки.

В результаті цього здобувачі вищої освіти більш інтенсивно відчують такі страхи, як страх перед майбутнім (94%), страх смерті (92%), страх змін в особистому житті (90%), страх хвороби близьких (86%) та перед негативним наслідками хвороб близьких людей (88%), страх божевілля (84%).

Проведена діагностика показала, що страх смерті хлопців турбує значно більше, ніж дівчат. Те ж стосується страху самогубства, страхів, пов'язаних зі статевими функціями, страху захворіти будь-яким захворюванням. У дівчат, на відміну від хлопців, значне місце займає страх перед іспитами та страх злочинності, актуальними також є страх бідності, страх публічних виступів та страх перед викладачами. У дівчат і у хлопців переважає підвищений загальний показник страху.

Для подолання страху та тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу була розроблена програма тренінгу.

Таким чином, виконавши всі намічені завдання дослідження, ми підтвердили висунуту гіпотезу – у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу спостерігається підвищений рівень страху та тривожності. Різниця між рівнем страху та тривожності в залежності від статі є несуттєвою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безух П. М., Подоріна О. В., Толстова Є. М. На тій стороні страху. *Соціальний інженер-2022*. 2022. № 1. С. 254-258.
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 82-86.
3. Бурикіна М. Ю. Особливості тривожності студентів бакалавріату. *International Journal of Medicine and Psychology*. 2020. № 1. С. 62-68.
4. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
5. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко та ін. 3-тє вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2019. 400 с.
6. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб.літ., 2018. 111 с.
7. Волошина Л. В., Долинська С. О., Ставицька С. О. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 280 с.
8. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-110.
9. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник університету*. 2018. № 3 (37). С. 13-18.
10. Долинська Л. В., Лисянська Т. М. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 488 с.
11. Єпанчінцева Г. О. Студентство як соціально-психологічна спільність. *Вісник університету*. 2018. № 2. С. 66-69.
12. Жиденко Д. П., Куліш О. П. Психологічні особливості студентів українських і зарубіжних навчальних закладів. *ЛОГОΣ*. 2020. № 1. С. 32-33.
13. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

14. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 72-78.
15. Іванцев Л. І. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2019. № 22. С. 76-82.
16. Ізард К. Психологія емоцій / Пер. з англ. Київ, 2000. 464 с.
17. Ільїн Є. П. Емоції та почуття. Харків : Основа, 2008. 784 с.
18. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи*. 2022. № 1. С. 66-68.
19. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. 2001. № 1. С. 124-132.
20. Катаєв С. Л., Хрустальова М. С. Дискурс страху у буденному і теоретичному свідомості. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2020. № 85. С. 6-13.
21. Кацавець Р. С. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2019. 112 с.
22. Колодяжна А. В. Тривожність як властивість особистості. *Scientific research in the modern world : proceedings of I International scientific and practical conference*. 2022. № 1. С. 540-544.
23. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
24. Крішнамурті Дж. Свобода від знаного. Київ : Terra Incognita, 2018. 112 с.
25. Круглова Є. А., Корягіна К. О. Системно-психологічний аналіз образу майбутнього в період юності та молодості. *Системна психологія та соціологія*. 2022. № 1 (41). С. 19–29
26. Куземіна Є. Ф. Буття-до-смерті як процес досліджень та відкриттів. *Суспільство: філософія, історія, культура*. 2022. № 1. С. 47-50.

27. Куземіна Є. Ф., Косівченко О. В. Страх і тривога: філософські проблеми існування. *Суспільство: філософія, історія, культура*. 2023. № 10. С. 65-71.
28. Кушнір Ю. В., Оверчук В.А., Шпортун О.М. Вікова та спеціальна психологія : навч. посіб. Вінниця : Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. 384 с.
29. Лагодович О. О. Страх та способи його подолання. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*. 2024.
30. Лебон Г. Психологія людських спільнот / Пер. Я. Мішанич. Київ : Андронум, 2021. 224 с.
31. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
32. Мазкіна О. Б. Соціально-психологічні особливості студентів та їх вплив на формування моральної позиції. *Гносеологічні аспекти освіти*. 2018. № 1. С. 237-242.
33. Максименко С. Психологічний довідник вчителя (О-Я). *Психологічна газета*. 2004. № 5-6. С. 49–50.
34. Марцева Л. А. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. Житомир : Державний університет «Житомирська політехніка», 2022. 150 с.
35. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець та ін. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
36. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі : монографія. Полтава : ПУЕТ, 2019. 356 с
37. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра– К., 2020. 564 с.
38. Ніцше Ф. Так мовив Заратустра. Книжка для всіх і ні для кого / Пер. з німецької: Г. Савченко. Харків : Фоліо. 2019. 256 с
39. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології : навч. посіб. 2-е вид., випр. і доповн. Київ, 2023. 232 с.

40. Подольська Я. Р. Страх майбутнього в юнацькому віці. *Інноваційна наука*. 2024. № 6-2. С. 206-212.
41. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-е вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
42. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
43. Савчин М. Загальна психологія : підручник. Київ : ВЦ «Академія», 2018. 344 с.
44. Самосадова Є. В., Бочкарьова Н. О. Особливості страхів у підлітковому віці. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 1. С. 30-33.
45. Спіркіна О. О., Фомич М. В., Кришталь М. А. Вікова психологія та геронтопсихологія : курс лекцій. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля, 2019. 342 с.
46. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
47. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. С. 156-165.
48. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-е вид. Київ : Каравела, 2018. 336 с.
49. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017 548 с.
50. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
51. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / Пер. з нім. П. Таращук. Київ : Основи, 1998. 710 с.
52. Хамітов Н., Крилова С. Страх. Філософський словник. Людина і світ. Київ : КНТ, Центр навчальної літератури, 2007. 264 с.
53. Ханін Ю. Л. Міжособистісна та внутрішньогрупова тривога за умов значної спільної діяльності. *Питання психології*. 1991. № 5. С. 56–64.

54. Чуйко О. В., Іванова, І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 217-219.
55. Шадських Ю. Г. Психологія і педагогіка : навч. посіб. 2-ге вид. Львів : «Магнолія плюс», 2022. 320 с.
56. Широких А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. № 20. С. 194-203.
57. Яремко Р. Я., Гродська В. М. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Young Scientist*. 2022. № 5. С. 83-86.
58. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 165-170
59. Beck A. T., Epstein N., Brown G. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. № 56. P. 893-897.
60. Icke D. *Everything You Need to Know but Have Never Been Told*. B: Willy Nolte, 2017. 762 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

А.1. Бланк методики «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко)»

Прізвище, ім'я, по-батькові

№п/п	Твердження	так	ні
1	Ви були сором'язливою, лякливою дитиною		
2	У дитинстві Ви боялися залишатися вдома на самоті (можливо, боїтеся і досі)		
3	Вам іноді не дає спокою думка, що Вас може спіткати щось страшне		
4	Вам страшно під час грози або коли назустріч біжить незнайомий собака (лякалися в дитинстві)		
5	Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій, передчуваєте можливу біду, неприємності		
6	Ви боїтеся спускатися в темний підвал		
7	Вам часто сняться страшні сни		
8	Вас звичайно obsідають неприємні думки, коли близькі затримуються з невідомих причин		
9	Ви часто тривожитеся, аби чого не сталося		
10	Ви дуже переживаєте, коли близькі від'їжджають у відрядження, за кордон		
11	Ви боїтеся подорожувати літаком (чи поїздом)		

А.2. Бланк методики визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін)

Прізвище, ім'я, по-батькові

Шкала ситуативної тривожності

№п/п	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Так, правильно	Абсолютно правильно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я в стані напруження	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я збентежений	1	2	3	4
10	Мене охопило почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я знервований	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений, збуджений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений, і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

№п/п	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Так, правильно	Абсолютно правильно
1	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші	1	2	3	4
5	Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4

10	Я буваю цілком щасливим	1	2	3	4
11	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	Мене часом охоплюють хандра, нудьга	1	2	3	4
16	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

А.3. Бланк методики «Шкала тривожності А. Бека»

Прізвище, ім'я, по-батькові

№п/п	Твердження	Зовсім не турбує (0)	Злегка турбує (1)	Середньо турбує (2)	Дуже турбує (3)
1	Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2	Відчуття жару				
3	Тремтіння в ногах				
4	Неможливість розслабитись				
5	Страх, що станеться найгірше				
6	Головокружіння				
7	Прискорене серцебиття				
8	Нестійкість, нестабільність				
9	Відчуття жаху, це кінець				
10	Дратівливість				
11	Тремтіння в руках				
12	Відчуття задухи				
13	Нерівна хода				
14	Страх втрати контролю				
15	Труднощі з диханням				
16	Страх смерті				
17	Переляк				
18	Шлунково-кишкові розлади				
19	Непритомність				
20	Прилив крові до обличчя				
21	Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

А.4. Бланк методики «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна)

Прізвище, ім'я, по-батькові

№п/п	Твердження	Безумовно, так (4)	Скоріше, так (3)	Так (2)	Скоріше, ні (1)	Безумовно, ні (0)
1	Ви не наважитеся піти вночі до будь-якого страшного місця, навіть на спір?					
2	Чи часто у вас псується настрій, знаходить хандра?					
3	Чи можна сказати, що ваш настрій буває найчастіше веселим і бадьорим?					
4	Чи страшно вам буває йти темною, безлюдною вулицею?					
5	Чи страшно вам дивитися вниз з великої висоти?					
6	Чи часто ви відчуваєте почуття невдачі, незадоволеності собою, розчарування?					
7	Якби над вами зло пожартували, привело б це вас у стан гніву?					
8	Чи опановує вами обурення, якщо не виконуються ваші вимоги?					
9	Чи легко ви заряджаєте радісним настроєм оточуючих?					
10	Чи можна про вас сказати, що ви не вірите у свої сили?					
11	Чи вважаєте ви, що ваші життєві обставини дають вам багато приводів для обурення?					
12	Чи викликають у вас страх страшні сцени у кінофільмах?					
13	У Вас часто з'являється бажання з кимось посваритися?					
14	Чи можна сказати, що у вас переважає радісне світосприйняття?					

15	Чи можна назвати вас не сміливою людиною?					
16	Чи може невелика складність викликати у вас роздратування?					
17	Чи відчуваєте ви страх, коли вам необхідно звернутися до начальства?					
18	Чи бувасте ви активним учасником веселощів у компаніях?					
19	Вас легко розсердити?					
20	Чи можна сказати про вас, що ви людина сумна?					
21	Чи можна про вас сказати, що у вас переважає сумний і похмурий настрій?					
22	Вам властивий стан задоволеності життям?					
23	Чи боїтеся темряви в незнайомій обстановці?					
24	Чи вважаєте себе веселою людиною?					
25	Ви не схильні вдаватися до невеселих, похмурих думок?					
26	Вами опановує неприємне почуття в ліфті, тунелі?					
27	Чи часто невдачі приводять вас до відчаю?					
28	Чи можете ви сказати про себе, що ви за своєю натурою оптиміст?					
29	Чи викликають у вас почуття туги книги з поганим кінцем?					
30	Чи боїтеся ви виходити на сцену, виступати перед аудиторією?					
31	Ви непоступливі?					
32	Вами опановує злість, якщо ви дуже поспішайте, а вам завадили?					
33	Коли на вас кричать, вам хочеться відповісти тим же?					
34	Чи властиво вам переживати почуття страху при сильній грозі?					
35	Якщо ви зазнаєте поразки в суперечці, чи опановує вами роздратування і агресія?					

36	Чи відчуваєте ви радість, коли знаходите вирішення важливої для вас задачі?					
37	Чи можете ви приєднатися до думки, що в житті більше негараздів та смутків, ніж радостей?					
38	Чи здається вам майбутнє безперспективним та похмурим?					
39	Чи може невелика перешкода, що заважає досягти бажаного, викликати у вас почуття пригніченості?					
40	Чи любите ви веселе поживання і метушню навколо себе?					
41	Чи легко ви відчуваєте відчуття втрати чогось?					
42	Чи опановує вами роздратування, якщо, як вам здається, вас не розуміє близька людина?					
43	Зазвичай вранці у вас бадьорий і радісний настрій?					
44	Чи опановує вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?					
45	Ви, ймовірно, відмовилися б займатися якимось небезпечним видом спорту?					
46	Чи буває у вас почуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?					

близьких (бажання побити, нанести ушкодження, вбити й т. ін.)?										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Додаток Б. Первинні дані обробки результатів

Б.1. Первинні дані обробки результатів за методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко)

№ студента	Стать	Бал	Рівень тривожності
1	х	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
2	х	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
3	х	6	спостерігається деяка схильність до тривожності
4	х	3	немає схильності до тривожності
5	х	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
6	х	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
7	х	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
8	х	9	спостерігається деяка схильність до тривожності
9	х	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
10	х	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
11	х	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
12	х	4	немає схильності до тривожності
13	х	4	немає схильності до тривожності
14	х	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
15	х	2	немає схильності до тривожності
16	х	3	немає схильності до тривожності
17	х	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
18	х	3	немає схильності до тривожності
19	х	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
20	х	2	немає схильності до тривожності
21	х	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
22	х	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
23	д	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
24	д	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
25	д	7	спостерігається деяка схильність до тривожності
26	д	5	спостерігається деяка схильність до тривожності

27	д	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
28	д	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
29	д	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
30	д	8	спостерігається деяка схильність до тривожності
31	д	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
32	д	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
33	д	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
34	д	8	спостерігається деяка схильність до тривожності
35	д	8	спостерігається деяка схильність до тривожності
36	д	11	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
37	д	5	спостерігається деяка схильність до тривожності
38	д	9	спостерігається деяка схильність до тривожності
39	д	5	спостерігається деяка схильність до тривожності
40	д	3	немає схильності до тривожності
41	д	7	спостерігається деяка схильність до тривожності
42	д	4	немає схильності до тривожності
43	д	7	спостерігається деяка схильність до тривожності
44	д	6	спостерігається деяка схильність до тривожності
45	д	6	спостерігається деяка схильність до тривожності
46	д	5	спостерігається деяка схильність до тривожності
47	д	10	безпричинна тривожність яскраво проявляється та стала невід'ємною рисою поведінки
48	д	9	спостерігається деяка схильність до тривожності
49	д	8	спостерігається деяка схильність до тривожності
50	д	8	спостерігається деяка схильність до тривожності

Б.2. Первинні дані обробки результатів методики визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Спілберг, Ю. Ханін)

№ студента	Стать	Особистісна тривожність		Ситуативна тривожність	
		Бал	Рівень тривожності	Бал	Рівень тривожності
1	х	36	помірна	45	висока
2	х	46	висока	47	висока
3	х	33	помірна	32	помірна
4	х	28	низька	28	низька
5	х	37	помірна	35	помірна
6	х	41	помірна	45	висока
7	х	32	помірна	46	висока
8	х	44	помірна	37	помірна
9	х	34	помірна	47	висока
10	х	42	помірна	47	висока
11	х	38	помірна	45	висока
12	х	30	низька	29	низька
13	х	28	низька	29	низька
14	х	31	помірна	46	висока
15	х	43	помірна	41	помірна
16	х	29	низька	28	низька
17	х	40	помірна	47	висока
18	х	32	помірна	37	помірна
19	х	36	помірна	41	помірна
20	х	35	помірна	32	помірна
21	х	33	помірна	44	помірна
22	х	39	помірна	45	висока
23	д	36	помірна	45	висока
24	д	46	висока	47	висока
25	д	33	помірна	32	помірна
26	д	28	низька	28	низька
27	д	37	помірна	35	помірна
28	д	41	помірна	45	висока
29	д	32	помірна	46	висока
30	д	45	висока	37	помірна
31	д	34	помірна	47	висока
32	д	42	помірна	47	висока
33	д	38	помірна	45	висока
34	д	30	низька	29	низька
35	д	28	низька	29	низька
36	д	31	помірна	46	висока
37	д	43	помірна	41	помірна
38	д	29	низька	28	низька
39	д	40	помірна	47	висока
40	д	32	помірна	37	помірна
41	д	36	помірна	41	помірна
42	д	35	помірна	32	помірна
43	д	33	помірна	44	помірна
44	д	39	помірна	45	висока
45	д	30	низька	30	низька

46	д	28	низька	28	низька
47	д	45	висока	45	висока
48	д	46	висока	46	висока
49	д	28	низька	40	помірна
50	д	45	висока	32	помірна

Б.3. Первинні дані обробки результатів методики «Шкала тривожності А. Бека»

№ студента	Стать	Бал	Рівень тривожності
1	х	21	високий
2	х	19	високий
3	х	10	середній
4	х	6	легкий
5	х	14	середній
6	х	16	середній
7	х	20	високий
8	х	9	середній
9	х	21	високий
10	х	21	високий
11	х	19	високий
12	х	5	в нормі
13	х	5	в нормі
14	х	20	високий
15	х	7	легкий
16	х	7	легкий
17	х	21	високий
18	х	4	в нормі
19	х	20	високий
20	х	5	в нормі
21	х	19	високий
22	х	19	високий
23	д	21	високий
24	д	21	високий
25	д	11	середній
26	д	12	середній
27	д	20	високий
28	д	21	високий
29	д	20	високий
30	д	17	середній
31	д	21	високий
32	д	21	високий
33	д	21	високий
34	д	15	середній
35	д	18	середній
36	д	20	високий
37	д	6	легка
38	д	8	легка
39	д	13	середній
40	д	4	в нормі
41	д	9	середній
42	д	4	в нормі
43	д	14	середній
44	д	10	середній
45	д	16	середній
46	д	12	середній
47	д	19	високий
48	д	15	середній
49	д	11	середній

50	д	13	середній
----	---	----	----------

Б.4. Первинні дані обробки результатів методики «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л. Рабінович, варіант Є. Ільїна)

№ студента	Стать	Радість		Гнів		Страх		Сум	
		Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	х	27	середній	42	високий	22	низький	20	низький
2	х	24	середній	34	середній	28	середній	38	високий
3	х	20	низький	27	середній	46	високий	24	середній
4	х	37	високий	23	низький	24	середній	31	середній
5	х	23	низький	27	середній	47	високий	36	середній
6	х	26	середній	24	середній	37	високий	23	низький
7	х	21	низький	36	середній	39	високий	25	середній
8	х	29	середній	24	середній	44	високий	21	низький
9	х	22	низький	43	високий	29	середній	27	середній
10	х	31	середній	31	середній	23	низький	37	високий
11	х	33	середній	33	середній	20	низький	40	високий
12	х	38	високий	22	низький	25	середній	28	середній
13	х	41	високий	22	низький	30	середній	34	середній
14	х	32	середній	44	високий	21	низький	20	низький
15	х	25	середній	33	середній	21	низький	22	низький
16	х	40	високий	20	низький	26	середній	26	середній
17	х	20	низький	48	високий	31	середній	33	середній
18	х	47	високий	21	низький	36	середній	28	середній
19	х	21	низький	45	високий	32	середній	32	середній
20	х	39	високий	23	низький	27	середній	27	середній
21	х	28	середній	35	середній	40	високий	21	низький
22	х	30	середній	31	середній	47	високий	20	низький
23	д	27	середній	24	середній	22	низький	20	низький
24	д	24	середній	34	середній	28	середній	38	високий
25	д	47	високий	27	середній	46	високий	24	середній
26	д	37	високий	23	низький	24	середній	31	середній
27	д	23	низький	27	середній	47	високий	36	середній
28	д	26	середній	24	середній	37	високий	23	низький
29	д	21	низький	36	середній	21	низький	25	середній
30	д	29	середній	24	середній	21	низький	40	високий
31	д	47	високий	24	середній	29	середній	27	середній
32	д	31	середній	31	середній	23	низький	37	високий
33	д	33	середній	33	середній	20	низький	40	високий
34	д	38	високий	35	середній	25	середній	28	середній
35	д	41	високий	31	середній	30	середній	34	середній
36	д	32	середній	44	високий	21	низький	40	високий
37	д	25	середній	33	середній	21	низький	22	низький
38	д	40	високий	35	середній	26	середній	26	середній
39	д	20	низький	48	високий	31	середній	33	середній
40	д	47	високий	21	низький	36	середній	28	середній
41	д	21	низький	45	високий	32	середній	32	середній
42	д	39	високий	23	низький	27	середній	27	середній
43	д	28	середній	35	середній	40	високий	40	високий

44	д	39	високий	31	середній	47	високий	20	низький
45	д	47	високий	24	середній	21	низький	31	середній
46	д	38	високий	31	середній	31	середній	33	середній
47	д	45	високий	35	середній	35	середній	35	середній
48	д	47	високий	31	середній	31	середній	33	середній
49	д	41	високий	33	середній	33	середній	35	середній
50	д	44	високий	35	середній	35	середній	31	середній

Б.5. Первинні дані обробки результатів Опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих, Є. Івлєва)

№ студента	Стать	Бал	Рівень загального показника страху
1	х	97	підвищений
2	х	224	підвищений
3	х	77	середній
4	х	80	середній
5	х	73	середній
6	х	82	середній
7	х	166	підвищений
8	х	81	середній
9	х	148	підвищений
10	х	155	підвищений
11	х	182	підвищений
12	х	47	знижений
13	х	78	середній
14	х	91	підвищений
15	х	79	середній
16	х	76	середній
17	х	120	підвищений
18	х	58	знижений
19	х	137	підвищений
20	х	49	знижений
21	х	195	підвищений
22	х	214	підвищений
23	д	157	підвищений
24	д	109	підвищений
25	д	105	середній
26	д	107	середній
27	д	101	середній
28	д	104	середній
29	д	191	підвищений
30	д	106	середній
31	д	186	підвищений
32	д	149	підвищений
33	д	201	підвищений
34	д	101	середній
35	д	104	середній
36	д	168	підвищений
37	д	102	середній
38	д	103	середній
39	д	220	підвищений
40	д	84	знижений
41	д	212	підвищений
42	д	92	знижений
43	д	133	підвищений
44	д	194	підвищений
45	д	103	середній
46	д	112	підвищений
47	д	124	підвищений
48	д	125	підвищений
49	д	145	підвищений

50	д	114	підвищений
----	---	-----	------------