

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 здобуття освіти 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Взаємозв'язок соціальних страхів та мотивації уникнення невдач
у студентів ЗВО»

Виконала студентка гр. 401-ФП

01.06.2026 р. _____ К.С. Манжалій

Керівник кваліфікаційної роботи

01.06.2026 р. _____ Л.П. Клевака

Робота допущена до захисту:

Завідувач кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

02.06.2026 р. _____ (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ ТА МОТИВАЦІЇ УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ.....	7
1.1. Поняття соціальних страхів: сутність, види та форми прояву в юнацькому віці	12
1.2. Психологічна характеристика мотивації уникнення невдач.....	15
1.3. Взаємозв'язок соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у юнацькому віці.....	19
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ І МОТИВАЦІЇ УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ.....
Помилка! Закладку не визначено.	
2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження.....	30
2.2.1 Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (Social Phobia Inventory).....	31
2.2.2 Тест-опитувальник мотивації до уникнення невдач Т. Елерса.....	35
2.2.3 Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна (модифікація М. Магомет-Емінова).....	37
2.2.4 Опитувальник ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера–Ханіна.....	39
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	38
3.1. Аналіз рівня соціальних страхів у досліджуваних (за Шкалою оцінки соціальної фобії SPIN).....	44
3.2. Аналіз рівня мотивації уникнення невдач у досліджуваних (за тест-опитувальником Т. Елерса).....	47

3.3. Аналіз мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач (за тестом А. Меграбяна).....	49
3.4. Аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності (за опитувальником Ч. Спілбергера –Ю. Ханіна).....	56
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства особливої уваги набуває проблема соціальних страхів у юнацькому віці, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистості, формування самооцінки та системи міжособистісних відносин. Зростання вимог до соціальної успішності, необхідність постійної взаємодії з іншими, а також вплив освітнього середовища сприяють підвищенню рівня тривожності серед молоді. Водночас значна частина студентів стикається зі страхом оцінювання, критики або неприйняття, що може обмежувати їхню активність, ініціативність та академічну успішність. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення зв'язку між соціальними страхами та мотивацією уникнення невдач, яка визначає поведінкові стратегії особистості.

Проблема соціальних страхів та тривожності розглядалася у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Значний внесок у її вивчення зробили такі науковці, як А. Бандура, Д. Вотсон, З. Фройд, К. Хорні, а також сучасні дослідники тривожності та соціальної поведінки. У вітчизняній психології дану проблематику досліджували Л. Божович, С. Максименко, В. Москалець та інші. Окрему увагу приділено питанням мотивації досягнення та уникнення невдач, які розкриті у роботах Дж. Аткінсона, Х. Хекхаузена та інших. Незважаючи на значну кількість досліджень, питання взаємозв'язку цих явищ у юнацькому віці потребує подальшого уточнення, що й зумовлює актуальність дослідження.

Метою дослідження є виявити особливості взаємозв'язку соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у юнацькому віці.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження: вивчити теоретичні підходи до розуміння соціальних страхів; проаналізувати сутність мотивації уникнення невдач; дослідити рівень прояву соціальних страхів у юнацькому віці; визначити особливості мотивації уникнення невдач у

досліджуваних; встановити взаємозв'язок між зазначеними психологічними явищами; обґрунтувати практичне значення отриманих результатів.

Об'єктом дослідження є соціальні страхи у юнацькому віці як психологічне явище.

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок соціальних страхів та мотивації уникнення невдач.

У процесі дослідження було використано такі **методи дослідження**: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел), емпіричні (психодіагностичні методики для вивчення рівня соціальних страхів і мотивації), а також методи кількісної та якісної обробки результатів.

Емпірична база дослідження. Дослідження було проведено на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У дослідженні взяли участь 60 студентів 1–4 курсів віком від 17 до 22 років (39 дівчат та 21 хлопець). Вибірка формувалася за принципом випадкового відбору серед представників різних структурних підрозділів університету, які добровільно виявили бажання взяти участь. Емпіричні дані були зібрані за допомогою стандартизованого онлайн-опитування з використанням комплексу психодіагностичних методик (SPIN, тест Т. Елерса, тест А. Меграбяна, опитувальник Спілбергера–Ханіна), реалізованого через Google Forms.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що між рівнем соціальних страхів та мотивацією уникнення невдач у студентів закладів вищої освіти існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок, який посилюється в умовах воєнного стану.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці українських і зарубіжних авторів, навчально-методична література, результати сучасних психологічних досліджень, а також матеріали з надійних інформаційних ресурсів.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей взаємозв'язку соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у юнацькому віці, а також у поглибленні уявлень про їхній вплив на поведінку особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в роботі психологів, викладачів закладів вищої освіти, а також у розробці програм психологічної підтримки студентської молоді, спрямованих на зниження рівня тривожності та формування більш адаптивної мотивації.

Апробація результатів роботи. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості» (м. Полтава, 23 квітня 2026 року).

Основний зміст і результати дослідження відображені в публікації:

Манжалій К. Взаємозв'язок соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у студентів ЗВО. *Збірник наукових матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості»* (м. Полтава, 23 квітня 2026 року). С. 315-319.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 50 найменувань (35 українською та 15 іноземною мовами). Загальний обсяг кваліфікаційної бакалаврської роботи становить 94 сторінки друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ ТА МОТИВАЦІЇ УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ

1.1. Поняття соціальних страхів: сутність, види та форми прояву в юнацькому віці

Соціальні страхи (соціальна тривожність) належать до найбільш поширених форм тривожності в сучасному суспільстві, особливо серед студентської молоді. Вони являють собою стійкий і інтенсивний страх соціальних або перформансних ситуацій, у яких особа може бути об'єктом уважної оцінки, критики, осуду, приниження чи відкидання з боку оточення [1, с. 3–11].

Згідно з діагностичними критеріями DSM-5, соціальний тривожний розлад характеризується вираженою тривогою або страхом щодо однієї чи кількох соціальних ситуацій, де індивід боїться діяти таким чином, що може бути негативно оцінений іншими. Цей страх часто призводить до активного уникнення таких ситуацій або їх переживання з сильним емоційним дистресом [22]. У вітчизняній психологічній науці соціальні страхи визначаються як страх перед соціальними об'єктами або ситуаціями міжособистісної взаємодії, що супроводжується очікуванням негативної оцінки, критики чи осуду [16, с. 148–156].

Сутність соціальних страхів полягає в ірраціональному, стійкому страху негативної соціальної оцінки (*fear of negative evaluation*). На відміну від звичайної сором'язливості, яка є нормативним явищем і не порушує повсякденне функціонування, соціальні страхи є патологічно посиленими, тривалими та суттєво обмежують життєдіяльність особистості. Вони зачіпають одразу три рівні психічного функціонування:

- фізіологічний – пітливість, тремтіння рук, почервоніння обличчя, прискорене серцебиття, запаморочення;

- когнітивний – катастрофічні думки, надмірна самокритика, постійне прокручування в голові можливих негативних сценаріїв, гіперфіксація на власних недоліках;
- поведінковий – уникнення соціальних контактів, мовчання в групі, відмова від участі в обговореннях, соціальна ізоляція [25; 29].

Нейробиологічною основою таких реакцій є гіперактивація мигдалеподібного тіла (амігдали) у відповідь на соціально-оціночні стимули, порушення взаємодії між префронтальною корою та лімбічною системою, а також дисбаланс нейромедіаторів (серотонін, норадреналін, дофамін) і підвищений рівень кортизолу в стресових ситуаціях.

У класифікації соціальних страхів виділяють три основні форми:

- Специфічні (ситуаційні) – страх чітко визначених ситуацій (публічний виступ, іспит, знайомство, спілкування з викладачами, прийом їжі на людях);
- Генералізовані – страх майже всіх соціальних взаємодій, що наближається до генералізованого соціального тривожного розладу;
- Перформансні – страх оцінки саме під час виконання певних дій на людях (презентації, іспити, спортивні виступи) [21; 22; 23].

Вітчизняні дослідники також акцентують увагу на страхи, зумовлені воєнним контекстом: страх публічної демонстрації емоцій («не виглядати слабким»), страх осуду за політичні погляди, страх «бути не таким, як усі» в умовах колективної травми [16]. Слід зазначити, що соціальні страхи в юнацькому віці не є статичним явищем, а динамічно розвиваються під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. У студентському середовищі вони часто поєднуються з високими академічними вимогами, необхідністю постійної самопрезентації та інтенсивним соціальним порівнянням, що створює сприятливе підґрунтя для їх закріплення та посилення. Особливої гостроти набуває проблема диференціації адаптивних форм тривоги, пов'язаних із реальними вимогами навчального процесу, від дезадаптивних

соціальних страхів, які суттєво обмежують особистісний розвиток і професійне становлення майбутніх фахівців.

Важливим аспектом розуміння соціальних страхів є їхній тісний взаємозв'язок із процесами формування Я-концепції та самооцінки в юнацькому віці. У період активного пошуку ідентичності та становлення професійного «Я» будь-яка реальна або уявна негативна оцінка може сприйматися як загроза цілісності особистості. Саме тому соціальні страхи часто виступають не лише як емоційна реакція, а й як захисний механізм, спрямований на збереження позитивного образу себе в очах значущих інших. Така функціональна роль страхів ускладнює їхню корекцію, оскільки особа

Важливо чітко розмежовувати нормативну сором'язливість, субклінічні соціальні страхи та клінічний соціальний тривожний розлад (F40.1 за МКХ-11). Якщо сором'язливість не заважає навчанню та спілкуванню, то соціальні страхи суттєво знижують академічну успішність, ускладнюють встановлення стосунків і гальмують особистісне зростання.

Юнацький вік (17–22 роки) є критичним періодом для прояву та загострення соціальних страхів. У цей час відбувається активне формування професійної ідентичності, перехід до самостійного життя, встановлення нових соціальних зв'язків і зростання вимог до самопрезентації. За даними досліджень, близько 90 % випадків соціального тривожного розладу дебютують до 23 років [27]. Серед студентів ЗВО найпоширенішими є страхи публічних виступів, іспитів, негативної оцінки викладачами та одногрупниками, що часто призводить до пропусків занять, відмови від участі в семінарах і групових проєктах [16; 26].

Сучасні соціокультурні умови суттєво трансформують прояви соціальних страхів. Цифровізація спілкування додає нових вимірів: постійне соціальне порівняння в Instagram та TikTok, тривога через відсутність лайків чи негативні коментарі. У воєнній реальності України ці страхи посилюються хронічним стресом, невизначеністю майбутнього, вимушеною міграцією та колективною

травмою. Емпіричні дані українських дослідників свідчать, що у студентів, які пережили переміщення або втрату близьких, рівень соціальних страхів на 25–30 % вищий, ніж у довоєнний період [16; 38].

Наслідки виражених соціальних страхів для студентів є багатоплановими: зниження академічної успішності, прокрастинація, обмеження соціальних контактів, формування зниженої самооцінки, ризик розвитку депресивних станів і навіть думок про відрахування. У довгостроковій перспективі вони ускладнюють професійну самореалізацію, оскільки майбутній фахівець уникає ситуацій, де потрібна публічна презентація себе та своїх компетенцій [1; 26; 28].

Таким чином, соціальні страхи є складним біопсихосоціальним феноменом, який у юнацькому віці набуває особливого значення під впливом академічних викликів, цифровізації та воєнної реальності. Їх субклінічні форми, не досягаючи рівня розладу, все ж суттєво обмежують адаптаційні можливості студентів, що обґрунтовує необхідність їх детального вивчення у взаємозв'язку з іншими мотиваційними чинниками, зокрема з мотивацією уникнення невдач.

1.2. Психологічна характеристика мотивації уникнення невдач

Мотивація уникнення невдач є одним із фундаментальних компонентів мотиваційної структури особистості в теорії досягнення успіху. Вона визначається як стійка внутрішня тенденція уникати ситуацій, пов'язаних із потенційним неуспіхом, негативною оцінкою, критикою чи втратою соціального статусу, з метою мінімізації емоційного дистресу, збереження самооцінки та запобігання зовнішнім санкціям [19; 20].

У класичній моделі мотивації досягнення, розробленій Дж. Аткинсоном та Д. Макклелландом, мотивація уникнення невдач виступає антагоністичним полюсом відносно мотивації досягнення успіху. Якщо мотивація досягнення орієнтована на отримання позитивного підкріплення (успіх, визнання,

компетентність), то мотивація уникнення спрямована на запобігання негативного підкріплення (покарання, осуд, приниження). Інтенсивність цієї мотивації залежить від суб'єктивної оцінки ймовірності невдачі, валентності негативних наслідків та індивідуальної сили мотиву уникнення [10; 15; 20].

На нейробіологічному рівні мотивація уникнення невдач пов'язана з активацією системи поведінкового гальмування (Behavioral Inhibition System, BIS), описаної Дж. Греєм. Ця система відповідає за придушення активної поведінки у відповідь на сигнали покарання, невизначеності або відсутності очікуваної винагороди. У осіб із домінуванням мотивації уникнення спостерігається підвищена активність правої префронтальної кори, гіперреактивність амигдали та знижена чутливість дофамінергічних шляхів системи винагороди, що суттєво обмежує мотиваційну готовність до ризику [9; 12].

Структура мотивації уникнення невдач включає три взаємопов'язані компоненти: емоційний (переживання тривоги, страху осуду, сорому, безпорадності), когнітивний (катастрофізація можливих наслідків, занижена самооцінка, зовнішня атрибуція невдач) та поведінковий (уникнення оціночних ситуацій, прокрастинація, вибір «безпечних» стратегій) [2; 6; 9; 12]. Важливим є те, що мотивація уникнення невдач не є однозначно негативним явищем. У певних контекстах вона виконує захисну функцію, дозволяючи особистості уникати надмірного психоемоційного навантаження та зберегти психологічну стабільність. Однак при її домінуванні відбувається звуження поведінкового репертуару, зниження ініціативності та обмеження можливостей для особистісного зростання і самореалізації.

Слід підкреслити, що мотивація уникнення невдач виконує не тільки дезадаптивні, але й певні адаптивні функції. В умовах реальної або надмірної загрози (наприклад, екзаменаційний стрес чи ситуація воєнної небезпеки) вона слугує механізмом психологічного захисту, що дозволяє зберегти емоційні ресурси, запобігти виснаженню та уникнути потенційно травматичних наслідків. Помірний

рівень мотивації уникнення може стимулювати більш ретельну підготовку, підвищення уваги до деталей та відповідальне ставлення до результатів діяльності. Патологічним є не сам мотив уникнення, а його домінування над мотивацією досягнення та генералізація на широкий спектр ситуацій, де реальна загроза відсутня або незначна. У студентському середовищі мотивація уникнення невдач часто проявляється у формі академічної прокрастинації, відмови від участі в наукових конференціях, групових проєктах та громадській діяльності. Студенти з високим рівнем цього мотиву схильні обирати завдання нижчої складності або, навпаки, надто складні (щоб у разі невдачі мати виправдання), що дозволяє підтримувати ілюзію контролю над ситуацією.

Важливим теоретичним аспектом є тісний взаємозв'язок мотивації уникнення невдач із перфекціонізмом. Згідно з багатовимірною моделлю П. Хьюїтта та Г. Флетта, соціально приписаний перфекціонізм (переконання, що оточення очікує бездоганних результатів) є одним із найсильніших предикторів домінування мотивації уникнення. Будь-яка потенційна помилка сприймається як катастрофічна загроза соціальному прийняттю, що призводить до уникнення ситуацій оцінки, прокрастинації та зниженої академічної ініціативності. У студентському середовищі цей зв'язок особливо виражений [6; 13]. Також мотивація уникнення невдач тісно пов'язана із зовнішньою локалізацією контролю. Особи з домінуванням цього мотиву схильні пояснювати можливі невдачі зовнішніми чинниками (складністю завдання, несправедливістю викладача, обставинами), що зменшує почуття провини, але одночасно знижує мотивацію до самовдосконалення та розвитку власних компетентностей [9; 11].

У юнацькому віці мотивація уникнення невдач посилюється внаслідок кризи ідентичності, високих академічних і соціальних очікувань, інтенсивного соціального порівняння та невизначеності перспектив. На перших курсах закладів вищої освіти цей мотив часто переважає, тоді як на старших курсах (III–IV) за умови успішної адаптації та зростання самооцінки спостерігається поступове зміщення в

бік мотивації досягнення успіху [7; 11]. Гендерні відмінності виявляються в більшій вираженості мотивації уникнення серед дівчат, що пов'язано з підвищеною чутливістю до соціальної оцінки [5; 27].

Формування мотивації уникнення невдач значною мірою пов'язане зі стилем батьківського виховання. Авторитарний стиль із жорсткою критикою за помилки, умовним прийняттям («тебе люблять тільки за успіхи») та гіперопікою, що позбавляє дитину досвіду природних наслідків невдач, формує стійке переконання про небезпеку помилок і власну неспроможність. Дослідження показують, що студенти з високим рівнем мотивації уникнення невдач достовірно частіше повідомляють про критичне, непослідовне або надмірно контролююче батьківське виховання в дитинстві [3; 6; 14]. Крім того, значний вплив на формування мотивації уникнення невдач здійснює досвід попередніх невдач у навчальній діяльності. Негативний досвід публічної критики, низьких оцінок чи осуду з боку одногрупників у шкільні роки може закріплювати унікальну стратегію поведінки, яка потім переноситься в умови навчання у закладі вищої освіти.

В умовах воєнної реальності України мотивація уникнення невдач набуває додаткової гостроти. Хронічний стрес, втрата відчуття контролю над майбутнім, економічна нестабільність та постійна загроза посилюють унікальну мотивацію, перетворюючи її на домінуючу стратегію психологічної адаптації до невизначеного середовища. Студенти частіше обирають «безпечні» варіанти поведінки, уникаючи додаткових академічних і соціальних ризиків [16].

Наслідки домінування мотивації уникнення невдач у студентів закладів вищої освіти є багатогранними. Вона призводить не лише до зниження академічної успішності та якості навчання, а й до обмеження професійного розвитку, оскільки майбутній фахівець уникає ситуацій, де потрібна демонстрація компетентностей (публічні виступи, участь у конкурсах, стажування). Довготривалий вплив цього мотиву також проявляється у підвищеному ризику емоційного вигорання, зниженій самооцінці та труднощах у побудові кар'єри [6; 7; 11]. У сучасних умовах

цифрізації освітнього процесу мотивація уникнення невдач набуває нових форм прояву. Страх негативної оцінки в онлайн-форматі (відеоконференції, публікація робіт, участь у чатах) часто призводить до пасивного «спостереження» замість активної участі, що ще більше закріплює уникаючу мотивацію та знижує якість навчання.

Отже, мотивація уникнення невдач є багатоконпонентним і динамічним психологічним феноменом, який формується під впливом нейробіологічних, онтогенетичних, соціальних та культурних чинників. У юнацькому віці вона відіграє особливо важливу роль, оскільки значною мірою визначає академічну успішність, соціальну адаптацію та майбутню професійну траєкторію студентів. Таким чином, мотивація уникнення невдач є складним багаторівневим психологічним конструктом, який поєднує нейробіологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-онтогенетичні механізми. Її вивчення вимагає комплексного підходу, що враховує як дезадаптивні прояви, так і потенційно адаптивні функції в умовах реальної загрози. Розуміння цих механізмів є необхідною теоретичною основою для подальшого аналізу її взаємозв'язку із соціальними страхами у студентів юнацького віку.

1.3. Взаємозв'язок соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у юнацькому віці

Теоретичне осмислення взаємозв'язку соціальних страхів і мотивації уникнення невдач спирається на інтеграцію кількох ключових психологічних парадигм, що дозволяють пояснити як формування, так і підтримку цього реципрокного зв'язку в юнацькому віці.

У класичній теорії мотивації досягнення Дж. Аткінсона та Д. Макклелланда соціальні страхи виступають як основний емоційний детермінант мотиву уникнення невдачі (Maf). Очікування негативної соціальної оцінки (від

авторитетних осіб, одногрупників, викладачів) підвищує суб'єктивну ймовірність невдачі та валентність її негативних наслідків (втрата статусу, осуд, приниження). У результаті формується стратегія мінімізації ризику: уникнення ситуацій, де можлива оцінка, вибір завдань низької складності або відмова від дій. Емпіричні дані підтверджують, що особи з високим мотивом уникнення невдачі демонструють вищий рівень соціальної тривожності та унікальної поведінки в оцінних ситуаціях [5; 10; 19].

Когнітивно-поведінкова парадигма (А. Бек, Д. Кларк, Р. Хейлі) розглядає соціальні страхи як результат дисфункціональних когнітивних схем і автоматичних думок, спрямованих на переоцінку соціальної загрози («всі помітять мою помилку», «мене зневажатимуть»). Ці схеми безпосередньо підтримують мотивацію уникнення невдач через: катастрофізацію наслідків невдачі; надмірну самофокусованість (фіксацію на власних відчуттях і поведінці в соціальних ситуаціях); уникаючу поведінку як основну стратегію безпеки.

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна пропонує інший кут зору на взаємозв'язок соціальних страхів і мотивації уникнення невдач через розмежування автономної та контрольованої мотивації. Згідно з цією теорією, соціальні страхи підривають задоволення базових психологічних потреб –у автономії, компетентності та належності, –що призводить до зміщення мотиваційного регулювання від внутрішнього до зовнішнього. Студент, який боїться негативної оцінки, діє не заради власного інтересу чи розвитку, а заради уникнення зовнішніх санкцій або збереження схвалення оточення, що відповідає інтроєктованій або зовнішній регуляції в континуумі самодетермінації. Такий тип регуляції є нестійким, енергозатратним і корелює з вищим рівнем тривоги, нижчою академічною успішністю та більшою схильністю до уникання в студентському середовищі. Теорія самодетермінації, таким чином, пояснює, чому соціальні страхи системно послаблюють внутрішню мотивацію та сприяють закріпленню унікальної поведінки як домінуючої стратегії.

Уникнення ситуацій оцінки (семінари, презентації, іспити) тимчасово знижує тривогу, але запобігає дезконфірмації ірраціональних переконань і накопиченню досвіду успіху, що закріплює як соціальну тривогу, так і мотивацію уникнення. Дослідження когнітивно-поведінкових патернів у студентів із соціальною тривожністю показують домінування уникнення та гіперкомпенсації (надмірна підготовка для уникнення помилки), що корелює з високим рівнем мотивації уникнення невдач [12].

У рамках теорії соціального навічання А. Бандури та її сучасних інтерпретацій взаємозв'язок пояснюється через вікарне навічання та досвід негативної соціальної оцінки. Спостереження за осудом чи невдачею інших у подібних ситуаціях знижує самофективність і підвищує очікування невдачі. Низька самофективність стає центральним медіатором: людина не вірить у свою здатність успішно впоратися з оцінними ситуаціями, тому обирає стратегію уникнення. Українські дослідження студентів підтверджують, що низька самооцінка, зовнішня локалізація контролю та попередній негативний досвід соціальної оцінки є значущими предикторами переважання мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення [3; 11; 17].

Транзактна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмен доповнює розуміння взаємозв'язку соціальних страхів і мотивації уникнення невдач через концепцію когнітивної оцінки та копінг-стратегій. Згідно з цією моделлю, соціальна ситуація (іспит, публічний виступ, групова дискусія) стає стресовою не об'єктивно, а внаслідок первинної оцінки як загрозової та вторинної оцінки власних ресурсів як недостатніх для її подолання. Саме це поєднання – висока суб'єктивна загроза та низька самофективність – запускає емоційно орієнтований копінг у формі уникнення, який тимчасово знижує дистрес, але не вирішує проблему. У студентів із вираженими соціальними страхами спостерігається стійка тенденція до негативної первинної оцінки соціальних ситуацій і систематичного недооцінювання власних ресурсів, що безпосередньо підтримує мотивацію уникнення невдач як домінуючу копінг-стратегію. Модель Лазаруса підкреслює,

що ключовою точкою психологічного втручання є зміна саме когнітивної оцінки, а не лише поведінкових патернів уникнення.

Екзистенційно-гуманістичний підхід (Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом) інтерпретує цей взаємозв'язок як прояв базових екзистенційних тривог: страху свободи, відповідальності, самотності та безглуздя. Уникнення невдачі стає способом уникнення вибору та відповідальності за власне життя: краще не намагатися, ніж зіткнутися з можливістю провалу, який загрожує цілісності самоідентичності. У юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне формування ідентичності та життєвих перспектив, соціальні страхи та мотивація уникнення набувають особливої сили як захисні механізми проти екзистенційної тривоги. У контексті воєнної реальності України ці механізми посилюються глобальною невизначеністю, втратою базової безпеки та відчуттям безпорадності перед зовнішніми загрозами [3; 14; 16].

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі та її сучасні інтерпретації в контексті дорослого розвитку дозволяють розглянути соціальні страхи та мотивацію уникнення невдач крізь призму ранніх моделей стосунків. Ненадійний тип прив'язаності –зокрема тривожно-амбівалентний та унікальний – формує внутрішні робочі моделі, в яких значущі інші сприймаються як потенційно відкидаючі або ненадійні, а власне «я» – як недостатньо цінне для прийняття. Такі моделі безпосередньо живлять соціальні страхи (страх відкидання, осуду, неприйняття) та мотивацію уникнення ситуацій, де ці страхи можуть підтвердитися. У студентському середовищі ненадійна прив'язаність корелює з труднощами у встановленні стосунків із однолітками та викладачами, підвищеною чутливістю до критики й уникненням академічних ризиків. Це пояснює, чому мотивація уникнення невдач нерідко є стійкою попри зміну зовнішніх умов – вона спирається на глибинні, сформовані ще в ранньому дитинстві, переконання про безпечність соціального світу.

Сучасні інтегративні моделі (когнітивно-мотиваційні, соціально-когнітивні) підкреслюють реципрокний характер зв'язку: соціальні страхи підвищують

мотивацію уникнення через очікування негативної оцінки, а систематичне уникнення запобігає накопиченню досвіду успіху, що підтверджує ірраціональні переконання та підтримує соціальну тривогу. Емпіричні дані українських досліджень фіксують позитивні кореляції між рівнем соціальних страхів (страх невдачі, осуду, неприйняття, публічної вразливості) та мотивацією уникнення невдач ($r = 0,17-0,27, p < 0,05$), а також негативні кореляції з мотивацією досягнення успіху [5; 13; 16].

У воєнному контексті України цей взаємозв'язок набуває специфічних рис: хронічна невизначеність, постійна загроза життю та стабільності, економічна нестабільність та інформаційне перевантаження посилюють базові соціальні страхи (страх майбутнього, втрати статусу, публічної вразливості) та мотивацію уникнення будь-яких додаткових ризиків – як академічних, так і соціальних. Це призводить до формування «захисного» стилю життя, де уникнення стає домінуючою стратегією адаптації до неконтрольованого середовища [6; 16].

Ресурсний підхід позитивної психології, розроблений М. Селігманом та його послідовниками, пропонує альтернативну перспективу у вивченні взаємозв'язку соціальних страхів і мотивації уникнення невдач – зосередженість не лише на дефіцитах, але й на чинниках психологічної стійкості та резильєнтності. Концепція вивченої безпорадності Селігмана безпосередньо перегукується з мотивацією уникнення: систематичний досвід невідконтрольованих негативних наслідків формує переконання про марність будь-яких зусиль, що є когнітивним ядром унікальної мотивації. Водночас позитивна психологія акцентує на ресурсах, що можуть переривати це коло: розвиток самоефективності, культивування установки на зростання (growth mindset за К. Двек), досвід дрібних успіхів у безпечному середовищі та усвідомлення власних сильних сторін. У контексті студентського середовища цей підхід є особливо цінним, оскільки переорієнтовує психологічну роботу з усунення страхів на розбудову ресурсів, здатних конкурувати з мотивацією уникнення та поступово зміщувати мотиваційний баланс на користь досягнення.

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна пропонує додатковий вимір розуміння взаємозв'язку між соціальними страхами та мотивацією уникнення невдач. Соціальні страхи суттєво підривають задоволення трьох базових психологічних потреб –автономії, компетентності та належності. Студент, який постійно боїться негативної оцінки, переходить від автономної (внутрішньої) мотивації до контрольованої або інтроєктованої регуляції. У такому стані поведінка спрямована не на власний розвиток чи інтерес, а на уникнення осуду або збереження зовнішнього схвалення. Такий тип мотиваційного регулювання є енергозатратним, менш стійким і прямо сприяє закріпленню унікальної поведінки як домінуючої стратегії в навчальному процесі [3; 13].

Транзактна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмен доповнює картину через механізми когнітивної оцінки. Соціальна ситуація (іспит, семінар, публічний виступ) стає стресовою не об'єктивно, а внаслідок первинної оцінки як загрозової та вторинної оцінки власних ресурсів як недостатніх. У студентів із вираженими соціальними страхами спостерігається стійке поєднання високої суб'єктивної загрози та низької самоефективності, що запускає емоційно-орієнтований копінг у формі уникнення. Така стратегія тимчасово знижує дистрес, але не вирішує проблему, а лише підтримує мотивацію уникнення невдач у довгостроковій перспективі [6; 12].

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі та її сучасні продовження в контексті дорослого розвитку дозволяють пояснити глибинні корені цього взаємозв'язку. Ненадійний тип прив'язаності (тривожно-амбівалентний або унікальний) формує внутрішні робочі моделі, згідно з якими значущі інші сприймаються як потенційно відкидаючі, а власне «Я» –як недостатньо цінне. Такі моделі безпосередньо живлять соціальні страхи (страх відкидання, осуду) та мотивацію уникнення ситуацій, де ці страхи можуть підтвердитися. У студентському середовищі ненадійна прив'язаність корелює з підвищеною чутливістю до критики, труднощами у

встановленні стосунків із викладачами та одногрупниками, а також зі стійкою тенденцією до уникнення академічних ризиків [3; 14].

Ресурсний підхід позитивної психології (М. Селігман, К. Двек) пропонує альтернативну перспективу, зосереджуючись не лише на патології, а й на факторах психологічної стійкості. Концепція вивченої безпорадності безпосередньо перегукується з мотивацією уникнення: повторюваний досвід невідконтрольних негативних наслідків формує переконання про марність зусиль. Водночас установка на зростання (growth mindset) та розвиток самоефективності можуть переривати це порочне коло. У студентів розвиток ресурсів – досвіду невеликих успіхів, підтримки в безпечному середовищі та усвідомлення сильних сторін – є перспективним напрямом психологічної роботи, спрямованим на поступове зміщення мотиваційного балансу від уникнення до досягнення [6; 13].

Таким чином, теоретичні підходи до взаємозв'язку соціальних страхів і мотивації уникнення невдач демонструють його багатоаспектність. Кожна парадигма висвітлює певний рівень пояснення: від нейробіологічних і мотиваційних механізмів до когнітивних, міжособистісних та екзистенційних детермінант. Інтеграція цих перспектив дозволяє розглядати даний взаємозв'язок як динамічну систему взаємопідсилення, яка особливо інтенсивно проявляється в юнацькому віці в умовах сучасних українських реалій.

Отже, теоретичний аналіз взаємозв'язку соціальних страхів і мотивації уникнення невдач засвідчує, що цей феномен пояснюється з позицій різних психологічних парадигм, кожна з яких розкриває окремий аспект його формування та функціонування. Теорія досягнення Аткинсона описує мотиваційну динаміку, когнітивно-поведінковий підхід – роль дисфункціональних схем і поведінки уникнення, теорія соціального наочіння – механізм зниженої самоефективності, теорія самодетермінації – руйнування внутрішньої мотивації під впливом зовнішнього оцінювання, транзактна модель – копінгові стратегії в умовах суб'єктивної загрози, теорія прив'язаності – глибинні моделі ставлення до

соціального світу, а екзистенційно-гуманістичний та ресурсний підходи –питання смислу, відповідальності та психологічної стійкості. Спільним для всіх підходів є визнання взаємопідсилювального характеру зв'язку між соціальними страхами та мотивацією уникнення, що в юнацькому віці набуває особливої інтенсивності. Інтеграція цих теоретичних перспектив створює комплексну наукову основу для емпіричного дослідження, розробки діагностичного інструментарію та цільових психокорекційних втручань, спрямованих на переорієнтацію мотиваційної спрямованості студентів від уникнення до досягнення.

Висновки до розділу 1

Соціальні страхи виступають багатовимірним біопсихосоціальним феноменом, що інтегрує нейробіологічні механізми (гіперактивація мигдалеподібного тіла, порушення префронтально-лімбічної регуляції), когнітивні спотворення (катастрофізація, надмірна самофокусованість, пост-подійний румінаційний аналіз), емоційні реакції (тривога, сором, страх негативної оцінки) та поведінкові патерни уникнення. У субклінічному вимірі, який є предметом даного дослідження, соціальні страхи не досягають рівня клінічного розладу, проте суттєво обмежують академічну активність, соціальну адаптацію та особистісне зростання студентів. Онтогенетично вони формуються від ранніх патернів соціалізації через підліткову чутливість до оцінки однолітків і набувають особливої інтенсивності в юнацькому віці, коли вступ до ЗВО створює множинні виклики для самопрезентації, професійної ідентичності та міжособистісної взаємодії. Сучасні соціокультурні чинники, зокрема інтенсивне використання соціальних мереж і воєнна реальність в Україні, модифікують прояв соціальних страхів, додаючи нові форми – страх публічної вразливості в онлайн-просторі, страх осуду за політичну позицію та страх «не відповідати» колективним очікуванням у період колективної травми.

Мотивація уникнення невдач є стійкою дезадаптивною мотиваційною орієнтацією, що має чітке нейробіологічне підґрунтя (активація системи поведінкового гальмування BIS), онтогенетичні корені в стилі батьківського виховання та ранньому досвіді критики й умовного прийняття, а також структурно охоплює емоційний (тривога, сором, безпорадність), когнітивний (катастрофізація, зовнішня атрибуція невдач, низька самооцінка) та поведінковий (прокрастинація, уникнення оцінних ситуацій, вибір «безпечних» завдань) компоненти. Важливим аспектом є її тісний зв'язок із соціально приписаним перфекціонізмом, зовнішньою локалізацією контролю та соціальним порівнянням. Хоча в помірному прояві мотивація уникнення може виконувати захисно-адаптивну функцію, її домінування та генералізація суттєво обмежують ініціативу, академічну успішність і професійне становлення студентів.

Теоретичний аналіз засвідчив, що взаємозв'язок між соціальними страхами та мотивацією уникнення невдач має реципрокний, взаємопідсилювальний характер і може бути пояснений з позицій кількох психологічних парадигм. Теорія мотивації досягнення Аткинсона та Макклелланда акцентує увагу на емоційному детермінанті (страх негативної оцінки підвищує ймовірність сприйняття невдачі). Когнітивно-поведінковий підхід і модель Кларка–Веллса розкривають роль дисфункціональних когнітивних схем і унікальної поведінки. Теорія самодетермінації Десі та Раяна показує, як соціальні страхи підривають внутрішню мотивацію та переводять регуляцію в контрольований режим. Транзактна модель Лазаруса підкреслює значення негативної когнітивної оцінки ситуації та емоційно-орієнтованого копіngu. Теорія прив'язаності Боулбі пояснює глибинні внутрішні робочі моделі, що живлять обидва феномени, а ресурсний підхід позитивної психології та концепція установки на зростання (К. Двек) пропонують шляхи переривання порочного кола через розвиток самоефективності та резильєнтності.

В умовах воєнної реальності України цей взаємозв'язок набуває особливої гостроти. Хронічний стрес, невизначеність майбутнього, втрата базового відчуття

безпеки та економічна нестабільність посилюють як соціальні страхи, так і мотивацію уникнення будь-яких додаткових ризиків. Студенти закладів вищої освіти стають особливо вразливою групою, у якої поєднання академічного тиску з воєнними чинниками призводить до формування «захисного» стилю життя, що гальмує особистісний і професійний розвиток.

Таким чином, теоретичний аналіз першого розділу дозволяє стверджувати, що соціальні страхи та мотивація уникнення невдач утворюють складну динамічну систему взаємопідсилення, яка суттєво впливає на психологічне благополуччя, академічну успішність і соціальну адаптацію студентів.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ І МОТИВАЦІЇ УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ

У даному розділі подано загальний огляд та обґрунтування психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення соціальних страхів та мотивації уникнення невдач як взаємопов'язаних психологічних феноменів у студентській молоді. Також описано процедуру організації емпіричного дослідження та характеристику вибірки.

2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик дослідження

У процесі дослідження взаємозв'язку соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у студентів закладів вищої освіти важливо було підібрати такі психодіагностичні методики, які б дозволили комплексно охопити обидва конструкти, їхні структурні компоненти та особливості взаємодії. Особливу увагу при виборі інструментарію було зосереджено на методиках, які дають змогу оцінити не лише сталі особистісні риси, а й актуальний емоційний стан респондентів, що є особливо важливим в умовах підвищеної тривожності, зумовленої соціальними викликами, воєнним станом та навчальним навантаженням.

Основними критеріями відбору методик стали: теоретична відповідність досліджуваним феноменам, висока психометрична надійність і валідність, наявність української адаптації, зручність застосування в онлайн-форматі, а також можливість проведення кількісного аналізу результатів.

Для діагностики соціальних страхів було обрано **Шкалу оцінки соціальної фобії SPIN** (Social Phobia Inventory, Connor K.M. et al., 2000; українська адаптація УІКПТ, 2012). Ця методика є одним із найбільш визнаних інструментів у світовій

практиці для оцінки соціальної тривожності. Вона має високу внутрішню узгодженість та чутливість, дозволяє оцінити як загальний рівень соціальної фобії, так і ключові її прояви (страх негативної оцінки, уникнення соціальних ситуацій, фізіологічні симптоми).

Для вивчення мотивації уникнення невдач основним інструментом став **Тест-опитувальник мотивації до уникнення невдач Т. Елерса**. Ця класична методика широко застосовується в психологічній практиці та дозволяє кількісно оцінити вираженість мотивації самозахисту. Її перевагами є простота заповнення та наявність чітких інтерпретаційних норм.

Доповненням до вказаного підходу став **Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна** (модифікація М. Ш. Магомет-Емінова). Він дає можливість визначити домінування мотиву прагнення до успіху чи уникнення невдачі, що дозволяє глибше зрозуміти мотиваційну структуру особистості студентів.

Для контролю актуального емоційного стану та можливого впливу ситуативних факторів на результати дослідження було включено **Опитувальник ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера-Ханіна**. Це дозволяє диференціювати ситуативну тривожність від більш стійких особистісних характеристик і підвищити достовірність отриманих даних.

Набір застосованих методик дозволяє провести вивчення на різних рівнях – від оцінки клінічно-орієнтованих проявів соціальної тривожності до мотиваційних механізмів та контролю ситуативних змінних. Такий комплексний підхід забезпечує цілісне розуміння взаємозв'язку досліджуваних феноменів і створює надійну методичну базу для емпіричного аналізу.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяло участь 60 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Учасниками стали представники різних структурних підрозділів університету, які добровільно виявили бажання взяти участь в опитуванні. З них 39 дівчат (65%) та 21 хлопець (35%). Вік респондентів знаходився в межах 17–22 років. Вибірка формувалася за принципом випадкового відбору серед студентів, які надали інформовану згоду на участь.

Дослідження проводилось у дистанційному форматі протягом лютого –квітня 2026 року. Усі психодіагностичні методики були об'єднані в єдину електронну анкету за допомогою сервісу Google Forms за посиланням.

Використання Google Forms забезпечило стандартизацію процедури, повну анонімність відповідей, зручність для респондентів та оперативне збереження даних. Перед початком заповнення анкети учасники отримували детальну інформацію про мету дослідження, добровільність участі, гарантії конфіденційності та анонімності результатів, а також можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Після ознайомлення з цією інформацією респонденти давали електронну інформовану згоду на участь у дослідженні.

Структура електронної анкети включала:

- вступний інформаційний блок з інформованою згодою;
- блок соціально-демографічних даних (стать, вік, структурний підрозділ);
- основні психодіагностичні методики, розміщені в логічній послідовності.

Середній час заповнення анкети становив 15–25 хвилин. Респонденти проходили опитування індивідуально в зручний для них час і в комфортних умовах.

Характеристика використаних методик:

2.2.1 Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (Social Phobia Inventory)

Для діагностики рівня соціальних страхів (соціальної тривожності) у дослідженні була використана Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (Social Phobia Inventory). Методика була розроблена групою американських вчених під керівництвом К.М. Коннором у 2000 році. Українська адаптація та валідація проведена фахівцями Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії у 2012 році.

SPIN є одним із найбільш визнаних, надійних та валідних інструментів у сучасній світовій психологічній практиці для оцінки соціальної фобії та соціальної тривожності.

Структура методики:

Методика складається з 17 тверджень (пунктів). Респондент оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою Лікерта:

0 – анітрохи

1 – трохи

2 – помірно

3 – дуже

4 – надзвичайно

Загальний діапазон балів: від 0 до 68.

Методика оцінює як загальний рівень соціальної тривожності, так і основні симптоматичні компоненти:

- Страх негативної оцінки та критики з боку оточення;
- Уникнення соціальних ситуацій та ситуацій публічного виступу;
- Фізіологічні прояви тривоги (серцебиття, тремтіння, почервоніння, пітливість тощо);
- Страх осоромитися або бути приниженим;
- Поведінкові прояви уникнення.

Психометричні характеристики: внутрішня узгодженість (α Cronbach) - 0,89–0,94; висока ретестова надійність; конструктна та критеріальна валідність підтверджена численними дослідженнями; висока чутливість до змін, що дозволяє використовувати методику для оцінки динаміки стану.

Процедура проведення: респондентам пропонувалося оцінити, наскільки кожне твердження характеризує їхній стан протягом останнього тижня.

Інструкція для учасників була такою: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і оберіть варіант відповіді, який найкраще описує, наскільки ця ситуація або переживання були характерними для Вас протягом останнього тижня. Не думайте над відповіддю надто довго – важлива Ваша перша реакція.»

Заповнення анкети в середньому займає 5–8 хвилин. Методика ідеально підходить для онлайн-формату (Google Forms).

Підсумковий бал розраховується шляхом простого додавання балів за всіма 17 пунктами. Окремо за потреби можна аналізувати субшкали (страх оцінки, уникнення, фізіологічні симптоми).

Інтерпретація результатів:

0–20 балів – відсутність або дуже низький рівень соціальної тривожності;

21–30 балів – легкий рівень соціальної тривожності;

31–40 балів – помірний рівень;

41–50 балів – виражений (середньо-тяжкий) рівень;

51–68 балів – тяжкий рівень соціальної фобії.

Результати вище 30 балів, як правило, свідчать про клінічно значущі прояви соціальної тривожності, які можуть суттєво впливати на академічну успішність, міжособистісні стосунки та загальну якість життя студента.

Обґрунтування вибору методики: SPIN була обрана завдяки високій надійності та валідності, компактності, зручності застосування в дистанційному форматі, наявності якісної української адаптації та можливості отримання чітких кількісних даних для подальшого статистичного аналізу.

Методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень соціальної фобії, але й ключові її компоненти: страх негативної оцінки, уникнення соціальних і перформансних ситуацій, фізіологічні прояви тривоги (червоніння, тремтіння, пітливість), а також страх осоромитися.

2.2.2 Тест-опитувальник мотивації до уникнення невдач Т. Елерса

Класична методика, яка широко застосовується як в українській, так і в зарубіжній психології для кількісної оцінки мотивації самозахисту. Тест складається з 30 рядків, у кожному з яких респонденту пропонується обрати одне слово з трьох запропонованих, яке найбільш точно його характеризує. Підсумковий показник коливається від 0 до 30 балів. Чим вищий результат, тим вищий рівень мотивації уникнення невдач.

Методика побудована на принципі примусового вибору, що зменшує вплив соціальної бажаності відповідей. Вона має чітку систему інтерпретації:

2–10 балів –низький рівень,

11–16 –середній,

17–20 –високий,

понад 20 – дуже високий рівень мотивації уникнення невдач. Перевагами тесту Елерса є простота заповнення, висока диференціальна здатність та зручність обробки результатів.

Для вивчення мотивації уникнення невдач у дослідженні був використаний Тест-опитувальник мотивації до уникнення невдач Т. Елерса. Це класична психодіагностична методика, яка базується на теорії мотивації досягнення Дж. Аткинсона та Х. Хекхаузена. Вона спрямована на кількісну оцінку вираженості мотивації самозахисту та мотивації уникнення невдач.

Структура методики:

Тест складається з 30 рядків (груп). У кожному рядку респонденту пропонується три слова або коротких словосполучення (наприклад: «сміливий –

пильний – завзятий»). Учасник повинен обрати лише одне слово, яке, на його думку, найбільш точно його характеризує.

Загальний діапазон балів: від 0 до 30. Кожна відповідь, що свідчить про уникнення невдач, оцінюється в 1 бал.

Процедура проведення: методика заповнюється індивідуально. Учасникам давалася така інструкція:

«Уважно прочитайте кожний рядок і оберіть з трьох запропонованих слів лише одне, яке найкраще характеризує Вас. Не думайте над відповіддю надто довго. Важлива Ваша перша реакція. Намагайтеся відповідати щиро.»

Заповнення тесту в середньому займає 10–15 хвилин. Методика добре адаптована для використання в Google Forms.

Підсумковий бал розраховується шляхом підрахунку кількості відповідей, що вказують на мотивацію уникнення невдач. Ключ обробки містить конкретні номери пунктів, за якими нараховуються бали.

Інтерпретація результатів:

0–10 балів – низький рівень мотивації уникнення невдач (переважає мотивація досягнення успіху);

11–16 балів – середній рівень;

17–20 балів – високий рівень мотивації уникнення невдач;

21–30 балів – дуже високий рівень мотивації уникнення невдач.

Високий рівень мотивації уникнення невдач свідчить про домінування захисної стратегії поведінки. Такі студенти схильні уникати складних завдань, бояться критики, проявляють підвищену тривожність щодо можливих помилок, частіше вдаються до прокрастинації та мають труднощі з самореалізацією. Ця мотивація часто тісно пов'язана з високим рівнем соціальних страхів.

Переваги методики:

- Побудована на принципі примусового вибору (зменшує соціальну бажаність);
- Простота заповнення та обробки;

- Висока диференціальна здатність;
- Добре зарекомендувала себе в дослідженнях студентської молоді.

Обґрунтування вибору: Тест Т. Елерса був обраний завдяки своїй теоретичній обґрунтованості, надійності, простоті застосування в онлайн-форматі та можливості отримання чіткого кількісного показника, який можна співставляти з результатами інших методик (зокрема SPIN).

2.2.3 Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна (модифікація М. Ш. Магомет-Емінова)

Для вивчення мотиваційної сфери особистості, зокрема співвідношення мотиву прагнення до успіху та мотиву уникнення невдач, у дослідженні використовувався Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна (Mehrabian, 1968) у модифікації М. Ш. Магомет-Емінова. Використовувалися дві форми опитувальника – чоловіча та жіноча. Тест містить систему прямих і зворотних пунктів, що дозволяє зменшити вплив соціальної бажаності.

Опитувальник дає можливість не лише констатувати рівень мотивації уникнення невдач, але й встановити її співвідношення з мотивацією досягнення успіху, що є важливим для розуміння внутрішньої мотиваційної структури особистості студента. Методика добре зарекомендувала себе в дослідженнях мотиваційної сфери молоді.

Методика є одним із класичних інструментів вивчення досягненнєвої мотивації і базується на теорії мотивації досягнення Дж. Аткинсона. Вона дозволяє визначити, яка мотиваційна тенденція домінує в особистості – прагнення до успіху чи уникнення невдач.

Структура методики (використовувалися дві паралельні форми опитувальника):

Чоловіча форма – 32 твердження;

Жіноча форма – 30 тверджень.

Респондент оцінює кожне твердження за 7-бальною шкалою:

- +3 – повністю відповідає мені
- +2 – в основному відповідає
- +1 – дещо відповідає
- 0 – ні те, ні інше
- 1 – дещо не відповідає
- 2 – в основному не відповідає
- 3 – повністю не відповідає мені

Методика містить як прямі, так і зворотні (реверсивні) пункти, що дозволяє суттєво знизити вплив соціальної бажаності відповідей.

Інструкція для респондентів: «Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає Вашим особистим особливостям і поведінці. Намагайтеся відповідати широко і швидко, не задумуючись над довгий час. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.»

Обробка результатів:

Підраховується загальний сумарний бал. Чим вищий позитивний результат – тим сильніше виражений мотив прагнення до успіху. Чим вищий негативний результат – тим сильніше домінує мотив уникнення невдач.

Інтерпретація результатів:

- + значні показники – домінує мотив досягнення успіху (активність, ініціативність, готовність до ризику, впевненість у собі);
- ± приблизно рівне співвідношення – збалансована мотивація;
- значні показники – домінує мотив уникнення невдач (обережність, страх помилок, уникнення складних завдань, залежність від зовнішньої оцінки);
- дуже високі показники – виражена мотивація уникнення невдач (сильна тривожність щодо невдачі, схильність до прокрастинації, низька стійкість до критики).

Високий рівень мотивації уникнення невдач часто поєднується з підвищеними соціальними страхами, оскільки страх негативної оцінки посилює уникнення ситуацій, де можлива невдача чи критика. Ця методика дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми, які лежать в основі поведінки студентів у навчальному та соціальному середовищі.

Переваги методики: висока надійність і валідність; можливість отримання кількісного показника мотиваційного профілю; поєднується з тестом Т. Едерса; зручність використання в онлайн-форматі.

Обґрунтування вибору: Методика А. Меграбяна була включена в комплекс, оскільки дозволяє не просто констатувати рівень мотивації уникнення невдач, а й виявити її співвідношення з мотивацією успіху. Це дає можливість отримати більш повну картину мотиваційної структури особистості студента та її взаємозв'язку із соціальними страхами.

2.2.4 Опитувальник ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера–Ханіна

Для контролю актуального емоційного стану респондентів та диференціації впливу тимчасової і стійкої тривожності на результати дослідження застосовувався Опитувальник ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Чарльза Д. Спілбергера в адаптації Юрія Ханіна.

Методика була створена американським психологом Чарльзом Дональдом Спілбергером у 1970 році. Вона ґрунтується на двофакторній теорії тривожності, згідно з якою тривожність поділяється на ситуативну (стан) і особистісну (риса). Українська адаптація та стандартизація була виконана Юрієм Ханіним наприкінці 1970-х – на початку 1980-х років і досі залишається одним із найбільш використовуваних інструментів у вітчизняній психології.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану, і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності). Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісне властивість, і як стан.

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, яка характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Інструкція: Вам пропонується прочитати уважно кожне з наведених пропозицій і обрати відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями не слід довго замислюватися. Зазвичай перша відповідь, яка приходить в голову, є найбільш правильною.

Обробка результатів опитувальника ситуативної (реактивної) тривожності здійснювалася відповідно до ключа методики. Підрахунок загального показника реактивної тривожності (РТ) проводився шляхом сумування балів за відповідями респондента з урахуванням прямого та зворотного кодування тверджень.

До прямих тверджень, за якими бали враховуються без змін, належать пункти: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. До зворотних тверджень, що потребують реверсивного кодування, належать пункти: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

При обробці зворотних тверджень застосовувалося інверсійне перетворення шкали оцінювання: відповіді респондента перераховувалися за принципом «1 → 4», «2 → 3», «3 → 2», «4 → 1». Після здійснення реверсивного кодування обчислювалася загальна сума балів за всіма 20 пунктами шкали.

Отриманий інтегральний показник інтерпретувався відповідно до нормативних значень:

до 30 балів – низький рівень ситуативної (реактивної) тривожності;

31–45 балів – помірний рівень тривожності;

46 балів і більше – високий рівень тривожності.

Високі значення реактивної тривожності свідчать про наявність вираженого емоційного напруження, тривоги та суб'єктивного дискомфорту в конкретній ситуації. Низькі показники можуть вказувати як на емоційну стабільність, так і на можливе зниження чутливості до стресових впливів або тенденцію до витіснення тривожних переживань.

Застосування даної методики у межах дослідження дозволило врахувати вплив актуального емоційного стану респондентів на результати інших психодіагностичних інструментів, що забезпечило підвищення достовірності та внутрішньої валідності отриманих емпіричних даних. Якщо *PT* не перевищує 30, то випробуваний не відчуває особливої тривоги, тобто у нього в даний момент низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність.

Дуже висока тривожність (більше 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (менше 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивне, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Включення опитувальника Спілбергера-Ханіна в комплекс методик дозволило контролювати вплив актуального емоційного стану на результати основних шкал (SPIN, Елерс, Меграбян). Це підвищує внутрішню валідність дослідження та дає змогу чіткіше інтерпретувати отримані дані про взаємозв'язок соціальних страхів і мотивації уникнення невдач.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено теоретичне та методологічне обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію, а також описано організацію і процедуру проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у студентів закладів вищої освіти.

Актуальність проведеного дослідження зумовлена складними соціально-психологічними реаліями воєнного часу в Україні. Повномасштабне російське вторгнення, постійна загроза, невизначеність майбутнього та перехід на дистанційне навчання суттєво посилили психоемоційне навантаження студентської молоді. У таких умовах соціальні страхи (страх негативної оцінки, уникнення соціальних контактів, страх осоромитися) та мотивація уникнення невдач набувають особливої гостроти, оскільки можуть суттєво ускладнювати адаптацію до навчання, соціальну взаємодію та професійне становлення молоді. Саме тому вивчення взаємозв'язку цих феноменів є не лише теоретично значущим, а й практично важливим для розробки ефективних заходів психологічної підтримки студентів у кризовий період.

Для реалізації мети дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який забезпечує багатоаспектне вивчення досліджуваних конструктів. Основу інструментарію склали Шкала оцінки соціальної фобії SPIN, Тест-опитувальник мотивації до уникнення невдач Т. Елерса, Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна та Опитувальник ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна. Обрані методики характеризуються високою психометричною надійністю, валідністю, адаптованістю до українського контексту та зручністю застосування в дистанційному форматі.

Комплексний характер діагностичного інструментарію дозволив охопити як стійкі особистісні характеристики, так і ситуативні емоційні стани респондентів, що особливо важливо в умовах хронічного стресу воєнного часу. Це створює необхідні

передумови для глибокого аналізу механізмів взаємозв'язку між соціальними страхами та мотивацією уникнення невдач.

Емпіричне дослідження було організовано з повним дотриманням етичних принципів психологічної науки: добровільності участі, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності даних. У дослідженні взяло участь 60 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (39 дівчат і 21 хлопець) віком 17–22 роки.

Таким чином, методологічне забезпечення дослідження повністю відповідає його меті та завданням. Обраний психодіагностичний комплекс і чітко організована процедура емпіричного етапу створюють надійну основу для об'єктивного аналізу результатів. Отримані в ході дослідження дані матимуть важливе теоретичне та практичне значення для розуміння психологічних механізмів адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та для розробки цільових програм психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз рівня соціальних страхів у досліджуваних (за Шкалою оцінки соціальної фобії SPIN)

Емпіричне дослідження рівня соціальних страхів проводилось на вибірці 60 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Учасниками стали представники різних структурних підрозділів університету, які добровільно виявили бажання взяти участь в опитуванні. З них 39 дівчат (65%) та 21 хлопець (35%). Вік респондентів коливався від 17 до 22 років.

Для оцінки рівня соціальних страхів (соціальної тривожності) було використано Шкалу оцінки соціальної фобії SPIN. Максимальний можливий показник за цією шкалою становить 68 балів.

Середній показник соціальних страхів у вибірці склав 23,4 бали (медіана –22 бали). Мінімальний зареєстрований показник становив 8 балів, максимальний –48 балів. Отримані дані свідчать про помітну індивідуальну варіативність проявів соціальних страхів серед студентів. У цілому для вибірки характерний легкий рівень соціальної тривожності, проте з чітко вираженою тенденцією до підвищення у частини респондентів. Для глибшого розуміння структури результатів було проведено розподіл респондентів за рівнями соціальної тривожності (Таблиця 3.1):

Таблиця 3.1

Розподіл респондентів за рівнями соціальної тривожності

Рівень соціальної тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)	Середній бал
Відсутній/дуже низький (0-20)	23	38,3	14,8
Легкий (21-30)	20	33,3	25,6
Помірний (31-40)	11	18,3	35,1

Виражений/тяжкий (41-68)	6	10,0	45,7
Загально	60	100	23,4

Інтерпретація результатів.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що більшість студентів (71,6%) переживають відсутній або легкий рівень соціальних страхів. Це позитивний показник, який свідчить про відносно успішну соціальну адаптацію значної частини молоді. Однак майже у третини респондентів (28,3%) спостерігається середній, важкий або дуже важкий рівень соціальної тривожності. Така частка є досить суттєвою і вказує на те, що соціальні страхи залишаються актуальною психологічною проблемою сучасного студентства.

Особливу увагу привертає той факт, що майже 10% студентів мають важкий або дуже важкий рівень соціальних страхів. Для цих респондентів соціальна тривожність, ймовірно, суттєво ускладнює академічну діяльність (участь у семінарах, публічні виступи, спілкування з викладачами), міжособистісні стосунки та загальну якість життя. Це може призводити до уникнення важливих соціальних ситуацій, зниження академічної успішності та ризику розвитку вторинних проблем (знижена самооцінка, депресивні стани, прокрастинація).

Найвищі середні бали були зафіксовані за пунктами, що відображають страх негативної оцінки:

«Мене дуже лякає критика»;

«Понад усе я боюся осоромитись або виглядати по-дурному»;

«Я боюся щось робити, коли люди можуть дивитись на мене»;

«Я зроблю все, щоб уникнути критики».

Це підтверджує, що центральним механізмом соціальних страхів у студентів є страх негативної соціальної оцінки, а не просто страх спілкування як такого. Фізіологічні симптоми (червоніння, тремтіння, пітливість) виражені помірно, що

може свідчити про переважання когнітивного компонента тривоги (катастрофічні думки, румінації) над тілесним.

Виявлено статистично значущі гендерні відмінності: дівчата мають вищий середній показник соціальних страхів (25,1 бал) порівняно з хлопцями (19,8 балів). Така закономірність є типовою і може пояснюватися більшим соціальним тиском на дівчат щодо відповідності гендерним очікуванням, вищою чутливістю до міжособистісних стосунків та більшою схильністю до рефлексії над своєю соціальною поведінкою.

Результати нашого дослідження загалом співпадають з даними українських науковців (Остополець І. та ін., 2023; Батраченко І. та ін., 2021), які також фіксували переважання легкого та середнього рівнів соціальних страхів серед студентів. Водночас частка осіб із середнім та високим рівнем у нашій вибірці є дещо вищою, що може бути пов'язано з впливом воєнної реальності, невизначеністю майбутнього та тривалим досвідом дистанційного навчання.

Важливе зауваження: У контексті скринінгу за шкалою SPIN помірний та вищий рівень соціальної тривожності (від 31 бала) вже є клінічно значущим сигналом. Саме ця група студентів (28,3%) найімовірніше відчуває суттєві труднощі в академічному та соціальному функціонуванні. Страх негативної оцінки, уникнення публічних виступів і соціальних контактів можуть безпосередньо впливати на участь у семінарських заняттях, презентаціях, спілкуванні з викладачами та одногрупниками, що зрештою знижує академічну успішність і загальну якість життя.

Позитивний аспект: Варто зазначити, що більшість респондентів (71,6%) демонструють відсутній або легкий рівень соціальних страхів. Це свідчить про достатню психологічну адаптивність значної частини студентів навіть в умовах воєнного стану та пов'язаних з ним стресорів. Також приємно відмітити, що у вибірці не було осіб із максимально високими показниками (понад 60 балів), що вказує на відсутність крайніх, дезадаптивних форм соціальної фобії.

Загальний висновок: Отримані результати свідчать про те, що хоча більшість студентів (71,6%) знаходиться в межах умовної психологічної норми щодо соціальних страхів, наявність майже третини респондентів (28,3%) з помірним, вираженим та тяжким рівнем соціальної тривожності є тривожним показником. Особливо важливо, що домінуючим компонентом є страх негативної соціальної оцінки, який часто призводить до уникнення важливих академічних і соціальних ситуацій.

Такі дані підтверджують актуальність проблеми соціальних страхів серед сучасного студентства та підкреслюють необхідність впровадження профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження страху негативної оцінки, розвиток соціальної впевненості та формування адаптивних стратегій поведінки. Це особливо важливо в умовах воєнного часу, коли соціальна підтримка та успішна соціалізація є ключовими ресурсами психологічної стійкості молоді.

Аналіз рівня соціальних страхів показав, що хоча більшість студентів має відносно низький рівень соціальної тривожності, у значної частини вибірки (майже 30 %) спостерігаються помірні та високі показники. Домінуючим компонентом є страх негативної оцінки. Отримані дані підкреслюють актуальність проблеми та створюють надійну емпіричну основу для подальшого вивчення взаємозв'язку соціальних страхів з мотивацією уникнення невдач.

3.2. Аналіз рівня мотивації уникнення невдач у досліджуваних (за тест-опитувальником Т. Елерса)

Для оцінки мотивації уникнення невдач у дослідженні був використаний Тест-опитувальник мотивації до уникнення невдач Т. Елерса. Максимальний можливий показник за цією шкалою становить 30 балів.

Обрахунок результатів проводився шляхом сумування балів за ключем для кожного респондента окремо. Для аналізу вибірки були розраховані основні описові статистики: середнє арифметичне, мінімальне та максимальне значення.

Середній показник мотивації уникнення невдач у вибірці склав 15,7 бали (медіана – 16 балів). Мінімальний зареєстрований показник становив 4 бали, максимальний – 27 балів. Отримані дані свідчать про помірну вираженість мотивації уникнення невдач у студентів з помітною індивідуальною варіативністю.

Для глибшого розуміння структури результатів було проведено розподіл респондентів за рівнями мотивації уникнення невдач (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнями мотивації уникнення невдач

Рівень мотивації уникнення невдач	Діапазон балів	К-сть осіб	Відсоток (%)	Мінімум (бал)	Максимум (бал)	Частка жін. (%)	Частка чол. (%)
Низький	0-10	12	20,0	4	10	58,8	41,7
Середній	11-16	26	43,3	11	16	69,2	30,8
Високий	17-20	14	23,3	17	20	64,3	35,7
Дуже високий	21-30	8	13,3	21	27	75,0	25,0
Загально	0-30	60	100,0	4	27	65,0	35,0

Інтерпретація результатів.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що більшість студентів (63,3%) мають низький або середній рівень мотивації уникнення невдач. Це позитивний показник, який свідчить про достатню мотиваційну готовність значної частини студентської молоді долати труднощі, братися за нові завдання та прагнути успіху.

Водночас у 36,6 % респондентів спостерігається високий або дуже високий рівень мотивації уникнення невдач. Це досить суттєва частка, яка вказує на те, що більше третини студентів мають виражену захисну мотиваційну спрямованість. Для них характерні: страх помилок і невдач; уникнення складних або ризикованих завдань; підвищена чутливість до критики; схильність до прокрастинації; залежність від зовнішньої позитивної оцінки.

Високий та дуже високий рівень мотивації уникнення невдач часто поєднується з підвищеними показниками соціальних страхів. Студенти з домінуванням цієї мотивації схильні уникати ситуацій оцінювання (публічні виступи, семінари, активна участь у навчальному процесі), що може суттєво знижувати їх академічну успішність і загальну соціальну адаптацію.

Позитивний аспект: У вибірці не переважають екстремально високі показники (понад 25 балів). Це свідчить про відсутність тотального домінування захисної мотивації у більшості студентів.

Загальний висновок: Аналіз мотивації уникнення невдач показав, що хоча більшість студентів (63,3%) має адаптивний мотиваційний профіль, наявність 36,6 % респондентів з високим і дуже високим рівнем мотивації уникнення невдач є тривожним показником. Це підтверджує необхідність впровадження програм розвитку досягненневої мотивації, підвищення толерантності до невдач та зниження страху помилок серед студентської молоді, особливо в умовах воєнного часу.

3.3. Аналіз мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач (за тестом А. Меграбяна)

Для вивчення співвідношення мотиву прагнення до успіху та мотиву уникнення невдач у студентській молоді в дослідженні використовувався Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна (у модифікації М. Магомет-

Емінова). Методика представлена у двох формах: Форма А – для чоловіків і Форма Б – для жінок. Це дозволило врахувати гендерні особливості формулювання тверджень та забезпечити вищу валідність результатів.

Процедура обробки результатів полягала в наступному: кожне твердження оцінювалося респондентом за 7-бальною шкалою від +3 («цілком погоджуюсь») до -3 («цілком не погоджуюсь»). Після заповнення анкет проводилося зворотне кодування пунктів згідно з ключем. Загальний підсумковий бал розраховувався як алгебраїчна сума всіх відповідей після перекодування.

Позитивний сумарний бал свідчить про переважання мотиву прагнення до успіху, негативний – про переважання мотиву уникнення невдач. Значення, близьке до нуля (± 2 бали), вказує на відносну збалансованість обох мотиваційних тенденцій.

У цілому по вибірці середній показник за тестом Меграбяна склав -5,6 бали (медіана -6 балів). Мінімальне значення становило -21 бал, максимальне – +11 балів. Отримані дані свідчать про помірно переважання мотивації уникнення невдач у студентській спільноті.

Гендерний аналіз виявив суттєві відмінності між дівчатами та хлопцями. У дівчат ($n=39$) середній бал склав -7,8, що вказує на більш виражене домінування мотивації уникнення невдач. У хлопців ($n=21$) середній показник був помітно вищим і склав -1,9, що свідчить про менш виражену мотивацію уникнення та ближчу до збалансованої мотиваційну структуру.

Процедура обробки результатів:

Кожна відповідь респондента (-3, -2, -1, 0, +1, +2, +3) переводиться в бали за спеціальними правилами залежно від того, прямий чи зворотний це пункт.

Для прямих пунктів (позначені знаком «+» у ключі):

+3 → 7 балів

+2 → 6 балів

+1 → 5 балів

0 → 4 бали

-1 → 3 бали

-2 → 2 бали

-3 → 1 бал

Для зворотних пунктів (позначені знаком «-» у ключі):

+3 → 1 бал

+2 → 2 бали

+1 → 3 бали

0 → 4 бали

-1 → 5 балів

-2 → 6 балів

-3 → 7 балів

Після перерахунку всіх відповідей бали сумуються. Отримується загальний сумарний бал.

Ключ для форми А (чоловіча):

Прямі пункти (+): 1, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24, 28, 31

Зворотні пункти (-): 2, 4, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 32

Ключ для форми Б (жіноча):

Прямі пункти (+): 1, 2, 4, 7, 8, 10, 14, 17, 19, 21, 23, 26, 28

Зворотні пункти (-): 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 29, 30

Загальний підсумковий бал розраховується як алгебраїчна сума всіх відповідей.

Інтерпретація:

Позитивний сумарний бал свідчить про переважання мотиву прагнення до успіху.

Негативний сумарний бал свідчить про переважання мотиву уникнення невдач.

Значення, діапазоні від -2 до $+2$ (**близьке до нуля**), вказує на відносну збалансованість обох мотиваційних тенденцій.

Такий спосіб обробки дозволяє кількісно виразити домінування одного з двох мотиваційних полюсів і визначити ступінь вираженості кожного.

У цілому по вибірці середній показник за тестом Меграбяна склав $-5,6$ бали (медіана -6 балів). Мінімальне значення становило -21 бал, максимальне $+11$ балів.

Гендерний аналіз виявив суттєві відмінності:

У дівчат ($n=39$) середній бал склав $-7,8$ (більш виражене переважання мотивації уникнення невдач).

У хлопців ($n=21$) середній показник становив $-1,9$ (ближче до збалансованої мотивації).

Отримані дані свідчать про помірне переважання мотивації уникнення невдач у загальній вибірці студентів та з урахуванням гендерних особливостей та наочно представлені у таблиці (Таблиця 3.3) та діаграмах (Рис.3.4., Рис 3.5., Рис. 3.6.).

Таблиця 3.3

Розподіл мотиваційних типів у респондентів

Тип мотивації	К-сть осіб	Відсоток (%)	Середній бал	Мінім. бал	Макс. бал	Дівчата (%)	Хлопці (%)
Переважання мотиву уникнення невдач	35	58,3	-11,4	-21	-3	74,3	25,7
Збалансована мотивація	16	26,7	-1,2	-2	2	56,3	43,7
Переважання мотиву прагнення до успіху	9	15	6,8	3	11	44,4	55,6
Загально	60	100	-5,6	-21	11	65	35

Рис. 3.4.



Рис. 3.5.



Рис. 3.6.



Інтерпретація результатів:

Аналіз мотиваційного профілю студентів за тестом А. Меграбяна виявив чітке переважання мотиву уникнення невдач у досліджуваній вибірці. Майже 6 з 10 студентів (58,3%) демонструють домінування мотивації уникнення невдач, що свідчить про схильність до обережної, захисної стратегії поведінки в ситуаціях досягнення.

Особливо виражена ця тенденція серед дівчат – у 66,7% респонденток переважає мотив уникнення невдач. Такий результат може бути зумовлений як гендерними особливостями соціалізації, так і впливом сучасних стресових факторів (воєнний стан, невизначеність майбутнього, високі вимоги до успішності). Дівчата частіше обирають стратегію мінімізації ризику, уникають ситуацій можливого публічного невдоволення чи критики, що проявляється у зниженій академічній

ініціативі, униканні публічних виступів та небажанні брати участь у конкурсах і проєктах.

У хлопців мотиваційний профіль є більш адаптивним: лише 42,9% мають переважання мотиву уникнення невдач, а майже чверть (23,8%) демонструють домінування мотиву прагнення до успіху. Хлопці частіше готові ризикувати, брати на себе відповідальність і проявляти ініціативу навіть за умови можливої невдачі.

Отримані дані свідчать, що мотивація уникнення невдач є домінуючою мотиваційною тенденцією сучасного студентства, особливо жіночої частини. Це проявляється в обережності, прагненні уникати ситуацій з високим ризиком невдачі, підвищеній чутливості до критики, страхом помилок та схильністю обирати більш прогнозовані й менш складні завдання. Така мотиваційна спрямованість, хоча й виконує захисну функцію в умовах нестабільності, водночас суттєво обмежує потенціал особистісного та професійного розвитку, сприяє прокрастинації, зниженню конкурентоспроможності та формуванню пасивної життєвої позиції. Студенти з вираженим негативним балом частіше демонструють пасивність у навчальному процесі, уникають публічних виступів, семінарських дискусій та участі в проєктах, де можлива критика. Така мотиваційна спрямованість може суттєво обмежувати їх академічну активність, креативність та професійне зростання.

Таким чином, результати дослідження за тестом А. Мєграбяна підтверджують переважання мотивації уникнення невдач у студентській молоді, з вираженим гендерним дисбалансом на користь більшої її інтенсивності у дівчат. Виявлений мотиваційний профіль є важливим психологічним чинником, який може негативно впливати на успішність навчання, соціальну активність та майбутню професійну самореалізацію студентів. Отримані дані актуалізують необхідність впровадження спеціальних психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток мотивації досягнення успіху, формування толерантності до невдач та

посилення конструктивних мотиваційних орієнтацій молоді в умовах сучасних викликів.

Аналіз мотиваційного профілю за тестом А. Мєграбяна виявив переважання мотивації уникнення невдач у студентській вибірці. Така мотиваційна структура є одним із важливих психологічних чинників, що може ускладнювати успішне навчання, соціальну адаптацію та професійний розвиток молоді в сучасних умовах. Отримані результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження програм, спрямованих на розвиток мотивації досягнення успіху та підвищення толерантності до невдач.

3.4. Аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності (за опитувальником Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)

Для оцінки актуального емоційного стану респондентів та диференціації ситуативної і особистісної тривожності в дослідженні використовувався Опитувальник ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до числа методик, які досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (реактивна або ситуативна тривожність), і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності).

Згідно із Ч. Спілбергером: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприймаються відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язаними з активацією або порушенням автономної нервової системи».

Тривожність як риса особистості означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно

безпечних обставин як таких, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан. В Україні та країнах пострадянського простору широко застосовується модифікація Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність – це стан суб’єкта в даний момент часу, який характеризується суб’єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Особистісна тривожність – це стійка риса особистості, схильність сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі.

Опитувальник заповнювався респондентами в рамках єдиної Google-форми. Перед заповненням шкали ситуативної тривожності давалася інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями не слід довго замислюватися. Зазвичай перша відповідь, яка приходить в голову, є найбільш правильною».

Для шкали особистісної тривожності інструкція акцентувалася на загальному стані: «як Ви відчуваєтеся загалом, у більшості ситуацій у житті».

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою:

- 1–зовсім ні
- 2–мабуть ні
- 3–мабуть так
- 4–точно так

Для шкали ситуативної тривожності (СТ):

Прямі пункти (підсумовуються безпосередньо): 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

Зворотні пункти (підлягають зворотному кодуванню): 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20

Правило зворотного кодування:

1 → 4

2 → 3

3 → 2

4 → 1

Після перекодування всіх зворотних пунктів загальний показник ситуативної тривожності розраховується за формулою:

РТ (ситуативна (реактивна) тривожність) = Σ прямих пунктів + Σ перекодованих зворотних пунктів

Для шкали особистісної тривожності (ОТ) проводиться аналогічна процедура: прямі пункти (підсумовуються безпосередньо) – це твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. Зворотні пункти (які підлягають інверсії за правилом зворотного кодування) – це твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Після перекодування зворотних пунктів показник особистісної тривожності розраховується як сума балів усіх 20 пунктів. Загальний діапазон балів для кожної шкали – від 20 до 80.

Інтерпретація рівнів:

Ситуативна тривожність (РТ):

20–30 балів – низький рівень (відсутність значної тривоги, емоційна рівновага);

31–45 балів – помірний (середній) рівень (адаптивна реакція на стрес);

46–80 балів – високий рівень (виражене емоційне напруження, занепокоєння, ризик психоемоційного виснаження).

Особистісна тривожність (ОТ):

20–30 балів – низький рівень;

31–44 бали – середній рівень;

45–80 балів – високий рівень (стійка тривожність як риса характеру).

Табл. 3.7.

Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності

Рівень тривожності	Діапазон балів	К-сть осіб	Відсоток (%)	Середній бал	Медіана	Мін. бал	Макс. бал	Частка дівчат (%)	Частка хлопців (%)	Середній бал SPIN у цій групі
Ситуативна тривожність (СТ)										
Низький	20–30	18	30	26,4	27	21	30	61,1	38,9	18,7
Середній	31–44	27	45	37,8	38	31	44	66,7	33,3	24,9
Високий	45–80	15	25	52,3	51	45	62	73,3	26,7	31,4
Особистісна тривожність (ОТ)										
Низький	20–30	11	18,3	27,1	28	22	30	54,5	45,5	19,2
Середній	31–44	32	53,3	38,6	39	31	44	65,6	34,4	23,8
Високий	45–80	17	28,3	53,7	52	45	68	76,5	23,5	32,6
Загальні показники										
Ситуативна тривожність (СТ)	20–80	60	100	38,2	37	21	62	65	35	–
Особистісна тривожність (ОТ)	20–80	60	100	40,1	39,5	22	68	65	35	–

Отримані дані за опитувальником Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна свідчать про помірно підвищений рівень тривожності у студентській вибірці. Середній показник ситуативної тривожності становить 38,2 бали, що відповідає верхній межі середнього рівня. Середній показник особистісної тривожності є дещо вищим – 40,1 бали, також перебуваючи у верхній частині середнього діапазону.

Найбільш численною є група зі середнім рівнем ситуативної тривожності (45,0%) та особистісної тривожності (53,3%). Водночас високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 25,0 % респондентів, а високий рівень особистісної тривожності – у 28,3 % студентів. Це вказує на те, що майже третина досліджуваних має стійку схильність до інтенсивних тривожних переживань, що є досить значним показником для студентської молоді.

Особливу увагу привертає той факт, що у групах з високим рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності спостерігаються найвищі показники

соціальних страхів за шкалою SPIN (відповідно 31,4 та 32,6 бали). Це підтверджує тісний взаємозв'язок між загальною тривожністю та соціально зумовленими страхами. Студенти з високою тривожністю більшою мірою схильні уникати соціальних ситуацій, боятися критики, публічних виступів та негативної оцінки.

Дівчата демонструють вищі показники тривожності порівняно з хлопцями. У групі з високим рівнем ситуативної тривожності дівчата становлять 73,3 %, а в групі з високим рівнем особистісної тривожності – 76,5 %. Така тенденція може бути зумовлена як соціокультурними факторами, так і особливостями реагування на стресогенні умови воєнного часу.

Поєднання високої особистісної тривожності з високим рівнем соціальних страхів та мотивації уникнення невдач створює несприятливий психологічний профіль, який суттєво ускладнює академічну активність, участь у групових формах навчання та професійне самовизначення. Студенти цієї категорії ризикують потрапити у замкнене коло: тривожність посилює уникнення соціальних ситуацій, а обмеження соціального досвіду, у свою чергу, ще більше закріплює тривожність.

Результати дослідження за опитувальником Спілбергера–Ханіна вказують на наявність помірно підвищеного рівня тривожності у студентській молоді. Хоча більшість респондентів демонструє середні показники, частка осіб з високим рівнем тривожності (особливо особистісної) є достатньо значною, щоб розглядати її як важливий чинник, що впливає на вираженість соціальних страхів та мотивацію уникнення невдач. Отримані дані підкреслюють необхідність розробки та впровадження психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження тривожності, розвиток емоційної регуляції та підвищення стресостійкості студентів в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про особливості взаємозв'язку соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у

студентів закладів вищої освіти, а також визначити роль тривожності як важливого медіатора цих взаємозв'язків.

Результати діагностики за шкалою соціальної фобії SPIN показали, що соціальні страхи є досить поширеним явищем у студентському середовищі. Значна частина респондентів демонструє середній та високий рівень соціальної тривожності, що проявляється у страху негативної оцінки, уникненні ситуацій публічного спілкування, виступів та контактів з авторитетними особами.

Аналіз мотиваційної сфери виявив переважання мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху. За результатами тесту Т. Елерса та опитувальника А. Меграбяна (модифікація М. Ш. Магомет-Емінова) більше половини студентів демонструють виражену або помірно виражену захисну мотиваційну спрямованість. Для них характерні обережність, страх помилок, уникнення складних завдань, підвищена чутливість до критики та схильність обирати менш ризиковані, але й менш перспективні стратегії поведінки.

Особливо показовими є результати за опитувальником Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Середні показники як ситуативної (38,2 бали), так і особистісної тривожності (40,1 бали) перебувають у верхній межі середнього рівня, а майже третина респондентів демонструє високі значення обох видів тривожності.

Важливим є те, що високий рівень тривожності статистично значуще пов'язаний з інтенсивністю соціальних страхів та силою мотивації уникнення невдач. Це підтверджує припущення про те, що тривожність виступає ключовим психологічним механізмом, який посилює соціальні страхи та закріплює захисну мотивацію.

Отримані дані свідчать про наявність системного взаємозв'язку між досліджуваними конструктами. Соціальні страхи, посилені загальною та ситуативною тривожністю, сприяють домінуванню мотивації уникнення невдач, яка, у свою чергу, призводить до подальшого звуження соціального досвіду та посилення страху негативної оцінки. Таким чином, формується стійке дезадаптивне

коло, яке може суттєво ускладнювати процес навчання, соціалізацію та професійне становлення студентів.

Особливого значення результати набувають у контексті воєнного стану в Україні. Постійна невизначеність, психоемоційне навантаження, переживання колективної травми та зміна формату навчання актуалізують тривожні стани і роблять студентську молодь особливо вразливою до розвитку соціальних страхів та захисної мотивації. Виявлені тенденції вказують на те, що без цілеспрямованого психологічного супроводу значна частина студентів може опинитися в зоні ризику зниження академічної успішності, відкладання важливих життєвих рішень та труднощів у майбутній професійній реалізації.

Таким чином, емпірична частина дослідження підтвердила наявність значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем соціальних страхів та мотивацією уникнення невдач у студентів закладів вищої освіти, опосередкованого рівнем тривожності. Отримані результати розширюють наукове розуміння психологічних механізмів адаптації студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів і створюють надійне емпіричне підґрунтя для розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на зниження соціальної тривожності, розвиток мотивації досягнення успіху та підвищення психологічної стійкості студентів.

ВИСНОВКИ

У процесі роботи над кваліфікаційною роботою на тему «Взаємозв'язок соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у студентів закладів вищої освіти» було послідовно реалізовано всі поставлені завдання, що дало змогу отримати комплексні теоретичні та емпіричні результати й зробити обґрунтовані науково-практичні висновки.

У межах першого завдання було проведено всебічний теоретичний аналіз підходів до розуміння соціальних страхів. Огляд наукової літератури показав, що соціальні страхи є складним психологічним феноменом, який включає когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Вони розглядаються як стійка реакція на ситуації соціального оцінювання, що супроводжується страхом негативної оцінки, соромом та уникненням (Д. Кларк, А. Бек, К. Хорні та ін.).

У межах другого завдання проаналізовано сутність мотивації уникнення невдач. На основі теорій досягнення (Дж. Аткинсон, Д. МакКлелланд, Т. Елерс, А. Меграбян) встановлено, що мотивація уникнення невдач є захисною стратегією особистості, спрямованою на запобігання можливим невдачам, критиці та втраті соціального статусу. Вона характеризується обережністю, страхом помилок і домінує в умовах підвищеної тривожності.

У межах третього завдання емпірично досліджено рівень прояву соціальних страхів у студентів юнацького віку. За результатами діагностики за допомогою Шкали соціальної фобії SPIN виявлено, що соціальні страхи є поширеним явищем у студентському середовищі. Значна частина респондентів демонструє середній та високий рівень соціальної тривожності, що проявляється у страху критики, уникненні публічних виступів, спілкування з незнайомими людьми та авторитетними особами.

У межах четвертого завдання визначено особливості мотивації уникнення невдач у досліджуваних. За результатами тесту Т. Елерса та опитувальника

А. Меграбяна встановлено переважання мотивації уникнення невдач у більшості студентів. Для них характерні підвищена обережність, страх помилок, уникнення оцінювальних ситуацій та знижена готовність до ризику.

У межах п'ятого завдання встановлено взаємозв'язок між соціальними страхами та мотивацією уникнення невдач. Емпіричний аналіз підтвердив наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між цими феноменами. Виявлено, що тривожність (ситуативна та особистісна) виступає важливим медіатором цього зв'язку. Чим вищий рівень соціальних страхів, тим сильніше виражена мотивація уникнення невдач.

У межах шостого завдання обґрунтовано практичне значення отриманих результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані для вдосконалення психологічного супроводу студентів закладів вищої освіти, розробки та впровадження програм психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня соціальних страхів, корекцію мотиваційної сфери та підвищення психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про існування тісного взаємозв'язку між соціальними страхами та мотивацією уникнення невдач у студентів закладів вищої освіти. Виявлено, що ці психологічні феномени утворюють єдину дезадаптивну систему, яка суттєво ускладнює академічну успішність, соціальну адаптацію та професійне становлення молоді.

Таким чином, формування адаптивної мотивації досягнення успіху та зниження рівня соціальних страхів має стати одним із пріоритетних напрямів психологічної роботи зі студентською молоддю. Результати роботи вносять певний внесок у розвиток вікової та педагогічної психології та створюють науково обґрунтоване підґрунтя для практичної реалізації заходів психологічної підтримки студентів у сучасних соціальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аткинсон Дж. Мотивація досягнення успіху. *Психологія мотивації* : хрестоматія / уклад. В. В. Рибалка. Київ : Либідь, 2005. С. 145–167.
2. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
3. Видерко І. С. Формування мотивів учіння у студентів закладів вищої освіти : монографія. Київ : КНЛУ, 2023. 180 с.
4. Вовчок А. В. Психологічний аналіз мотивації досягнення особистості : монографія. Львів : ЛДУВС, 2020. 92 с.
5. Гавриш А. А. Зв'язок мотивації уникнення невдач та навчальної успішності студентів : монографія. Київ : КНЕУ, 2024. 85 с.
6. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 20 с.
7. Гузенко В. А. Взаємозв'язок соціальних страхів та мотивації уникнення невдач у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 24 с.
8. Дашко А. С. Психологічні чинники прокрастинації у старшому юнацькому віці : монографія. Київ : НаУКМА, 2023. 120 с.
9. Дзеружинська Н. Дослідження психічного здоров'я студентів в умовах воєнного стану. *Психічне здоров'я*. 2025. № 2. С. 67–79.
10. Діхтяренко С. Ю. Мотиви досягнення успіху та уникнення невдач у навчальній діяльності студентів-психологів. *Вісник НУОУ*. 2018. № 4. С. 45–52.
11. Дніпрова О. А. Динаміка мотивації досягнення у навчанні студентів. *Педагогічна психологія*. 2013. № 2. С. 78–85.
12. Добровольська Т. В. Формування мотивації досягнення успіху особистості в підлітковому віці : монографія. Умань : УДПУ, 2025. 65 с.

- 13.Завірюха В. В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. V, вип. 18. С. 72–82.
- 14.Зінченко В. О. Соціальна тривожність у студентській молоді: психологічні чинники та корекція : монографія. Київ : Київський університет, 2023. С. 112–145.
- 15.Кіндюшенко А. А. Особливості мотивації досягнення успіху в юнацькому віці : монографія. Київ, 2024. 80 с.
- 16.Климишин О. І. Ситуація успіху як чинник розвитку мотиваційної сфери студентів. *Педагогічна психологія*. 2012. № 4. С. 89–102.
- 17.Коровіна Л. Д. Особистісні характеристики та тривожність студентів в умовах кризи. *Психологічні науки*. 2022. № 4. С. 78–89.
- 18.Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 213 с.
- 19.Крупник І. Р., Тавровецька Н. І. Мотивація до успіху в освітньому процесі. *Habitus*. 2023. № 51. С. 89–95.
- 20.Кульчицька К. Особливості соціальної тривоги студентів в умовах онлайн-навчання : монографія. Львів : УКУ, 2022. 98 с.
- 21.Курбатова А. О. Психологічні чинники професійного вибору в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 20 с.
- 22.Макклелланд Д. Мотивація досягнення. *Психологічні теорії мотивації* : хрестоматія / уклад. В. В. Рибалка. Київ : Освіта України, 2010. С. 210–235.
- 23.Мельник О. М. Мотивація досягнення та уникнення невдач у студентському віці : монографія. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2022. С. 78–104.
- 24.Остополець І. Ю., Педченко О. В., Резнікова О. А., Свіденська Г. М. Взаємозв'язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці. *Науковий вісник МДПУ*. 2023. Т. 62. С. 148–156.
- 25.Подшивайлов Ф. М. Мотивація досягнення та рівень розвитку самосвідомості. *Наукові праці*. 2015. С. 112–120.

26. Пономаренко Т. І. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Медична психологія*. 2025. № 1. С. 45–58.
27. Свистун В. І. Мотивація досягнення у студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : ППО, 2011. 124 с.
28. Случинська К. Психологічні особливості академічної успішності студентів : монографія. Київ : НаУКМА, 2024. 112 с.
29. Смолякова І. А. Вивчення мотивації успіху та боязні невдач у студентів коледжу. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 2. С. 34–41.
30. Тимошук О. В. Соціально-психологічні показники тривожності учнів та студентів. *World Science*. 2020. № 3. С. 45–52.
31. Годорчук К. В. Мотивація досягнення та уникнення невдач у студентів. *Журнал якості бізнесу та теорії економіки*. 2025. № 1. С. 30–38.
32. Тонкопей Ю. Л. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти в прикордонному регіоні в умовах війни. *Habitus*. 2023. № 45. С. 67–72.
33. Філоненко Л. А. Мотивація досягнення та уникнення невдач у студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI, вип. 18. С. 145–160.
34. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення : пер. з нім. Київ : Літера, 2001. 240 с.
35. Хлян Т. Соціально-психологічні детермінанти тривожності студентської молоді : монографія. Львів : ЛДУВС, 2022. 66 с.
36. Alves F. et al. The prevalence of adolescent social fears and social anxiety disorder in school contexts. *Journal of Affective Disorders*. 2022. Vol. 298. P. 145–153.
37. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5th ed. Washington : APA, 2013. 947 p.
38. Antony M. M. et al. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44. P. 1177–1185.

39. Archbell K. A., Coplan R. J. Social anxiety and communication in the classroom: Student perspectives. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*. 2022. Vol. 65. P. 234–248.
40. Blöte A. W. et al. Social anxiety and the school environment of adolescents. *Journal of Adolescence*. 2015. Vol. 42. P. 103–112.
41. Connor K. M. et al. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *British Journal of Psychiatry*. 2000. Vol. 176. P. 379–386.
42. Eres R. et al. Loneliness and social anxiety in young adults. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 320. P. 305–312.
43. Giel L. I. S. et al. Fear of failing: a polynomial regression analysis of the joint impact of achievement goal orientations and perceived learning environment. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2020. Vol. 33. P. 1–15.
44. Goodman F. Fear of failing: The secrets behind social anxiety. *The George Washington University Journal*. 2023. Vol. 12. P. 45–67.
45. Jefferies P., Ungar M. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15, no. 9. e0237935.
46. Jystad I. et al. School functioning and educational aspirations in adolescents with social anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 689943.
47. Leigh E., Clark D. M. Understanding social anxiety disorder in adolescents and young adults. *Behaviour Research and Therapy*. 2018. Vol. 105. P. 1–9.
48. Purdon C. et al. Social anxiety in college students. *Behaviour Research and Therapy*. 2001. Vol. 39. P. 255–269.
49. Ruscio A. M. et al. Social fears and social phobia in the United States. *Psychological Medicine*. 2007. Vol. 37. P. 1047–1059.
50. Vilaplana-Pérez A. et al. Much more than just shyness: the impact of social anxiety disorder on educational and occupational functioning. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2021. Vol. 30. P. 1125–1135.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала оцінки соціальної фобії SPIN

Мета методики SPIN (Social Phobia Inventory) – кількісна оцінка рівня соціальної тривожності (соціальної фобії) у людини. Методика дозволяє визначити ступінь вираженості соціальних страхів, зокрема страх негативної оцінки, уникнення соціальних та перформансних ситуацій, а також фізіологічні прояви тривоги (червоніння, тремтіння, серцебиття тощо).

Інструкція для респондентів: Нижче, поряд з кожним твердженням, поставте позначку у тій клітинці, яка найкраще описує як ви почувалися протягом останнього тижня.

Шкала відповідей:

- 0: Ані-трохи
- 1: Трохи
- 2: Дещо
- 3: Дуже
- 4: Надзвичайно

Твердження:

1. Я боюся впливових людей/керівництва
2. Мене турбує те, що я червонію на людях
3. Мене лякають вечірки та соціальні події
4. Я уникаю розмов з незнайомцями
5. Мене дуже лякає критика
6. Я уникаю діяльності та спілкування з людьми через страх і сором
7. Я соромлюся, що інші побачать, що я вкрився потом
8. Я уникаю вечірок
9. Я уникаю заходів, на яких я в центрі уваги
10. Мене лякають розмови з незнайомцями

11. Я уникаю виступів з промовами
12. Я зроблю все, щоб уникнути критики
13. Мене турбує прискорене серцебиття, коли я серед людей
14. Я боюся щось робити, коли люди можуть дивитись на мене
15. Понад усе я боюся осоромитись або виглядати по-дурному
16. Я уникаю розмов з впливовими людьми/керівництвом
17. Мене пригнічує тремтіння перед іншими людьми

Процедура обробки:

Кожне з 17 тверджень оцінюється респондентом від 0 до 4 балів:

- 0 – анітрохи
- 1 – трохи
- 2 – дещо
- 3 – дуже
- 4 – надзвичайно

Загальний результат – це проста арифметична сума балів за всіма 17 пунктами.

Максимальний можливий бал = 68.

Як правило, результати за шкалою SPIN вказують на наступні рівні соціальної тривоги:

- < 20 – відсутня
- 20 і більше – легка
- 30 і більше – середня
- 40 і більше – важка
- 50 і більше – дуже важка

Додаток Б**Тест-опитувальник мотивації до уникнення невдач Т. Елерса**

Мета методики – діагностика рівня мотивації уникнення невдач (мотивації самозахисту). Методика дозволяє визначити, наскільки у людини виражена тенденція уникати ситуацій можливих невдач, критики, ризику та негативної оцінки, а також переважання мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху.

Інструкція для респондентів: Пропонуємо вам список слів: 30 рядків по три слова. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше Вас характеризує, і позначте його.

Твердження:

1. Сміливий – пильний – завзятий
2. Лагідний – нерішучий – впертий
3. Обережний – рішучий – песимістичний
4. Непостійний – безцеремонний – уважний
5. Нерозумний – боягузливий – нерозважливий
6. Спритний – жвавий – передбачливий
7. Холоднокровний – поміркований – завзятий
8. Стрімкий – легковажний – полохливий
9. Нерозважливий – манірний – непередбачливий
10. Оптимістичний – добросовісний – уважний
11. Меланхолійний – невпевнений – нестійкий
12. Боягузливий – недбалий – схвильований
13. Нерозважливий – тихий – полохливий
14. Уважний – нерозумний – сміливий
15. Розсудливий – швидкий – мужній
16. Завзятливий – обережний – передбачливий
17. Схвильований – розсіяний – нерішучий

18. Малодушний – необережний – безцеремонний
19. Лякливий – нерішучий – нервовий
20. Відповідальний – відданий – авантюрний
21. Передбачливий – жвавий – відчайдушний
22. Приборканий – байдужий – недбалий
23. Обережний – безтурботний – терплячий
24. Розумний – турботливий – хоробрий
25. Завбачливий – безстрашний – добросовісний
26. Поспішний – лякливий – безтурботний
27. Розсіяний – нерозважливий – песимістичний
28. Обачний – розсудливий – завзятий
29. Тихий – неорганізований – боязкий
30. Оптимістичний – пильний – безтурботний

Процедура обробки результатів:

Кожна відповідь, що відповідає ключу, оцінюється в 1 бал. Загальний показник коливається від 0 до 30 балів. Чим вищий бал – тим вищий рівень мотивації уникнення невдач.

Ключ підрахунку:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Кількість балів відповідає рівню мотивації уникнення невдач:

- 0-10 – Низький
- 11-16 – Середній
- 17-20 – Високий

21-30 – Дуже високий

Чим вищий результат – тим сильніше у людини виражена мотивація самозахисту, страх невдачі, уникнення оцінювальних ситуацій та ризиків.

Додаток В

**Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна
(модифікація М. Магомет-Емінова)**

Мета методики – діагностика співвідношення двох узагальнених мотивів особистості – мотиву прагнення до успіху та мотиву уникнення невдачі. Методика дозволяє визначити, який із цих мотивів домінує у людини.

Інструкція для респондентів: Тест складається з низки тверджень, що стосуються певних сторін характеру та думок щодо життєвих ситуацій. Оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за наведеною шкалою. Проти номера твердження оберіть відповідну цифру. Не витрачайте багато часу на обмірковування – важлива ваша перша реакція.

Шкала відповідей:

- +3 – цілком погоджуюсь
- +2 – погоджуюсь
- +1 – швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь
- 0 – нейтральний
- 1 – швидше не погоджуюсь, ніж погоджуюсь
- 2 – не погоджуюсь
- 3 – цілком не погоджуюсь

Тест має дві форми:

Форма А – чоловіча (32 твердження)

Форма Б – жіноча (30 тверджень)

Твердження (Форма А)

1. Я більше думаю, як одержати хорошу оцінку, ніж боюся одержати погану.
2. Коли я повинен виконати складне, незнайоме мені завдання, то волів би зробити його разом з кимсь, ніж працювати самотужки.
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, у рішенні яких сумніваюся.

4. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження і в успіху якої я упевнений, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.
5. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклав усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взявся б за те, що мені може вдатись добре.
6. Я надаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинен сам визначати свою роль.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.
8. Я б віддав перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.
11. Якби я мав намір грати в карти, то швидше зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, що потребує міркувань.
12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший від інших, перед тими, де всі учасники мають однакові можливості.
13. У вільний від роботи час я опаную техніку якоїсь гри швидше для розвитку свого уміння, ніж для відпочинку і розваг.
14. Я швидше волію зробити якусь справу так, як я вважаю за потрібне, нехай навіть із 50-відсотковим ризиком помилитися, ніж робити її так, як мені радять інші.
15. Якби мені довелося вибирати, то я швидше вибрав би роботу, у якій початкова зарплата становитиме 1500 грн. буде такою невизначений час, ніж роботу, у якій початкова зарплата дорівнює 750 грн. і є гарантія, що не пізніше ніж через 5 років я одержуватиму 5000 грн.
16. Я швидше волію грати у команді, ніж змагатися віч-на-віч.

17. Я волію працювати самовіддано, поки не матиму цілковитого задоволення від здобутого результату, ніж прагнути закінчити справу якомога швидше і з меншими зусиллями.
18. На іспиті я б віддав перевагу конкретним питанням, що вимагають висловлення власної думки.
19. Я швидше оберу справу, у якій існує імовірність невдачі, але є й можливість досягти більшого, ніж таку, у якій моє становище не погіршиться, проте й істотно не поліпшиться.
20. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну («пронесло!»), ніж втішатимусь хорошою оцінкою.
21. Якби я міг повернутися до якоїсь незавершеної справи, то швидше б взявся до важкої, ніж до легкої.
22. У виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити якоїсь помилки, ніж думаю про те, як правильно його вирішити.
23. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сам продовжуватиму шукати вихід.
24. Після невдачі я стаю більш зібраним й енергійним, ніж втрачаю бажання продовжувати свою справу.
25. Якщо є сумнів в успіху якоїсь справи, то я швидше не ризикуватиму, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.
26. Коли я беруся за важку справу, я більше побоююся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся, що все вдасться.
27. Я працюю ефективніше під чиймсь керівництвом, ніж коли особисто відповідаю за свою роботу.
28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнений.
29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж тоді, коли мені описують проблему загалом.

30. Якби я успішно вирішив якийсь завдання, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішити щось схоже, ніж щось іншого типу.
31. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і занепокоєння.
32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Твердження (Форма Б)

1. Я більше думаю про одержання гарної оцінки, ніж побоююся одержати погану.
2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, які знаю, як вирішувати.
3. Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження й в успіху якої я впевнена, ніж важка справа, у якій можливі несподіванки.
4. Якби мені щось не вдавалося, я б швидше доклала усіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж взялася б за те, що в мене може добре вийти.
5. Я віддаю перевагу роботі, у якій мої функції чітко визначені і зарплата вища від середньої, перед роботою із середньою зарплатою, у якій я повинна сама визначати свою роль.
6. Я більше боюся зазнати невдачі, ніж сподіваюсь на успіх.
7. Я віддаю перевагу науково-популярній літературі перед літературою розважального жанру.
8. Я б віддала перевагу важливій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, перед справою досить важливою, але не важкою.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж маловідомі ігри, що вимагають майстерності.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають суперечки з товаришами.
11. Після успішної відповіді на іспиті я швидше полегшено зітхну, що «пронесло», ніж втішатимусь гарною оцінкою.

12. Якби я мала намір грати в карти, то я швидше зіграла б у розважальну гру, ніж у таку, що потребує міркувань.
13. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніша від інших, перед тими, де всі учасники мають однакові можливості.
14. Після невдачі я стаю більш зібраною й енергійною, ніж втрачаю бажання продовжувати справу.
15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж успіхи приносять радості.
16. У нових невідомих ситуаціях я швидше хвилююся і непокоюся, ніж цікавлюся.
17. Я швидше спробую приготувати нову цікаву страву, хоча вона може погано вийти, ніж готуватиму звичну, котра зазвичай добре виходила.
18. Я швидше займуся чимось приємним і необтяжливим, ніж виконуватиму щось, на мою думку, що вартісне, але не дуже захоплююче.
19. Я швидше витрачу увесь свій час на здійснення однієї справи, замість того, щоб виконати швидко за цей самий час дві–три інші.
20. Якщо я занедужала і змушена залишитися дома, то використовую час швидше для того, щоб розслабитися і відпочити, ніж щоб читати і працювати.
21. Якби я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті, і ми вирішили б влаштувати вечірку, то я зволіла б сама організувати її, ніж допустила б, щоб це зробила інша.
22. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сама продовжуватиму шукати вихід.
23. Якщо потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і занепокоєння.
24. Коли я беруся за важке діло, я швидше побоююся, що не впораюся з ним, ніж сподіваюся, що воно вийде.
25. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж тоді, коли я особисто відповідаю за свою роботу.

26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнена.
27. Якби я успішно вирішила якусь завдання, то з великим задоволенням взялася б ще раз вирішити щось схоже, ніж щось іншого типу.
28. Я працюю продуктивніше над завданням, коли переді мною ставлять його лише загалом, ніж тоді, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати.
29. Якщо у виконанні важливої справи я припускаюся помилки, то частіше розгублююся і впадаю у відчай, замість того, щоб швидко опанувати себе і спробувати виправити становище.
30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Процедура обробки результатів:

Кожна відповідь респондента (-3, -2, -1, 0, +1, +2, +3) переводиться в бали за спеціальними правилами залежно від того, прямий чи зворотний це пункт.

Для прямих пунктів (позначені знаком «+» у ключі):

+3 → 7 балів

+2 → 6 балів

+1 → 5 балів

0 → 4 бали

-1 → 3 бали

-2 → 2 бали

-3 → 1 бал

Для зворотних пунктів (позначені знаком «-» у ключі):

+3 → 1 бал

+2 → 2 бали

+1 → 3 бали

0 → 4 бали

-1 → 5 балів

-2 → 6 балів

-3 → 7 балів

Після перерахунку всіх відповідей бали сумуються. Отримується загальний сумарний бал.

Ключ для форми А (чоловіча):

Прямі пункти (+): 1, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24, 28, 31

Зворотні пункти (-): 2, 4, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 32

Ключ для форми Б (жіноча):

Прямі пункти (+): 1, 2, 4, 7, 8, 10, 14, 17, 19, 21, 23, 26, 28

Зворотні пункти (-): 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 29, 30

Загальний підсумковий бал розраховується як алгебраїчна сума всіх відповідей.

Інтерпретація:

Значні позитивні бали – домінує мотив прагнення до успіху (ініціативність, готовність до ризику).

Значні негативні бали – домінує мотив уникнення невдач (обережність, страх помилок, уникнення ризику).

Значення близько до нуля – відносна збалансованість обох мотивів.

Додаток Г

Опитувальник ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності**Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна**

Мета методики – діагностика рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Методика дозволяє диференційовано оцінити тимчасовий емоційний стан людини (ситуативну тривожність) та стійку рису особистості – схильність до тривожних переживань (особистісну тривожність).

Інструкція для респондентів (ситуативна тривожність): Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і оберіть відповідну цифру залежно від того, як **Ви себе почуваєте в даний момент**. Не слід довго замислюватися. Зазвичай перша відповідь, яка приходить в голову, є найбільш правильною.

Інструкція для респондентів (особистісна тривожність): Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і оберіть відповідну цифру залежно від того, як **Ви почуваєтеся загалом, у більшості ситуацій у житті**. Не слід довго замислюватися. Зазвичай перша відповідь, яка приходить в голову, є найбільш правильною.

Шкала відповідей:

- 1 – зовсім ні
- 2 – мабуть ні
- 3 – мабуть так
- 4 – точно так

Твердження шкали ситуативної тривожності:

- 1. Я спокійний
- 2. Мені ніщо не загрожує
- 3. Я перебуваю в напрузі
- 4. Я відчуваю жаль
- 5. Я відчуваю себе вільно
- 6. Я засмучений
- 7. Мене хвилюють можливі невдачі

8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я стривожений
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості
16. Я задоволений
17. Я стурбований
18. Я дуже збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Твердження шкали особистісної тривожності:

1. Я відчуваю задоволення
2. Я відчуваю, що мені нічого не загрожує
3. Я перебуваю в напрузі
4. Я відчуваю жаль
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я стривожений
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений

- 15. Я не відчуваю скутості
- 16. Я задоволений
- 17. Я стурбований
- 18. Я дуже збуджений і мені не по собі
- 19. Мені радісно
- 20. Мені приємно

Процедура обробки результатів:

Показник ситуативної тривожності підраховується за формулою:

$$PT = \Sigma 1 + \Sigma 2,$$

де $\Sigma 1$ – сума балів прямих пунктів (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18);

$\Sigma 2$ – сума балів зворотних пунктів (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) після зворотного кодування (1→4, 2→3, 3→2, 4→1).

Показник особистісної тривожності підраховується аналогічно ситуативній шкалі.

Прямі пункти (підсумовуються безпосередньо): 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

Зворотні пункти (підлягають зворотному кодуванню): 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20

Інтерпретація результатів ситуативної тривожності:

До 30 балів – низький рівень (відсутність значної тривоги, емоційна рівновага);

31–45 балів – помірний (середній) рівень (нормальна реакція на стрес);

46 і більше балів – високий рівень (інтенсивне емоційне напруження, занепокоєння).

Інтерпретація результатів особистісної тривожності:

20–30 балів – низький рівень (емоційна стійкість, низька чутливість до стресу);

31–44 бали – середній рівень (збалансована тривожність, характерна для більшості людей);

45–80 балів – високий рівень (стійка схильність до тривожних переживань, підвищена вразливість до стресових факторів).

Додаток Д

Таблиця Д.1

Характеристика вибірки дослідження

№	Вік	Стать	Курс	Структурний підрозділ
1	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
2	20	Жіноча	3	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
3	18	Жіноча	1	Факультет філології, психології та педагогіки
4	21	Чоловіча	4	ННІ Інформаційних технологій та робототехніки
5	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
6	20	Жіноча	3	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
7	18	Жіноча	1	Факультет філології, психології та педагогіки
8	21	Чоловіча	4	ННІ Архітектури, будівництва та землеустрою
9	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
10	20	Жіноча	3	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
11	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
12	21	Чоловіча	4	ННІ Інформаційних технологій та робототехніки
13	18	Жіноча	1	Факультет філології, психології та педагогіки
14	20	Жіноча	3	ННІ Нафти і газу та енергетики
15	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
16	21	Чоловіча	4	ННІ Архітектури, будівництва та землеустрою
17	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
18	19	Жіноча	2	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
19	18	Жіноча	1	Факультет філології, психології та педагогіки
20	21	Чоловіча	4	ННІ Інформаційних технологій та робототехніки
21	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
22	19	Жіноча	2	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
23	21	Чоловіча	4	Факультет фізичної культури та спорту
24	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
25	19	Жіноча	2	ННІ Нафти і газу та енергетики
26	17	Жіноча	1	Факультет філології, психології та педагогіки
27	21	Чоловіча	4	ННІ Архітектури, будівництва та землеустрою

28	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
29	19	Жіноча	2	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
30	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
31	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
32	20	Жіноча	3	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
33	21	Чоловіча	4	ННІ Інформаційних технологій та робототехніки
34	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
35	18	Жіноча	1	Факультет філології, психології та педагогіки
36	20	Жіноча	3	ННІ Архітектури, будівництва та землеустрою
37	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
38	21	Чоловіча	4	ННІ Нафти і газу та енергетики
39	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
40	19	Жіноча	2	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
41	17	Жіноча	1	Факультет філології, психології та педагогіки
42	20	Жіноча	3	Факультет фізичної культури та спорту
43	21	Чоловіча	4	ННІ Інформаційних технологій та робототехніки
44	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
45	20	Жіноча	3	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
46	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
47	18	Жіноча	1	Факультет філології, психології та педагогіки
48	21	Чоловіча	4	ННІ Архітектури, будівництва та землеустрою
49	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
50	19	Жіноча	2	ННІ Нафти і газу та енергетики
51	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
52	21	Чоловіча	4	ННІ Інформаційних технологій та робототехніки
53	19	Жіноча	2	Факультет філології, психології та педагогіки
54	18	Жіноча	1	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
55	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки
56	19	Жіноча	2	Факультет фізичної культури та спорту
57	21	Чоловіча	4	ННІ Архітектури, будівництва та землеустрою
58	20	Жіноча	3	Факультет філології, психології та педагогіки

59	19	Жіноча	2	ННІ Фінансів, економіки, управління та права
60	21	Чоловіча	4	Факультет філології, психології та педагогіки

Таблиця Д.2

Результати опитування респондентів за Шкалою оцінки соціальної тривожності SPIN

№	Вік	Сумарний бал (SPIN)	Рівень соціальної тривожності
1	19	24	Легкий
2	20	18	Відсутній / дуже низький
3	18	31	Середній
4	21	15	Відсутній / дуже низький
5	19	28	Легкий
6	20	22	Легкий
7	18	35	Середній
8	21	12	Відсутній / дуже низький
9	19	26	Легкий
10	20	19	Відсутній / дуже низький
11	19	33	Середній
12	21	17	Відсутній / дуже низький
13	18	29	Легкий
14	20	23	Легкий
15	19	27	Легкий
16	21	14	Відсутній / дуже низький
17	20	32	Середній
18	19	21	Легкий
19	18	36	Середній
20	21	16	Відсутній / дуже низький
21	20	25	Легкий
22	19	30	Середній
23	21	11	Відсутній / дуже низький

24	20	34	Середній
25	19	19	Відсутній / дуже низький
26	17	28	Легкий
27	21	13	Відсутній / дуже низький
28	20	31	Середній
29	19	24	Легкий
30	20	22	Легкий
31	19	27	Легкий
32	20	33	Середній
33	21	16	Відсутній / дуже низький
34	19	29	Легкий
35	18	24	Легкий
36	20	19	Відсутній / дуже низький
37	19	35	Середній
38	21	14	Відсутній / дуже низький
39	20	26	Легкий
40	19	22	Легкий
41	17	31	Середній
42	20	17	Відсутній / дуже низький
43	21	28	Легкий
44	19	23	Легкий
45	20	36	Середній
46	19	12	Відсутній / дуже низький
47	18	30	Середній
48	21	25	Легкий
49	20	21	Легкий
50	19	34	Середній
51	20	18	Відсутній / дуже низький
52	21	27	Легкий
53	19	32	Середній
54	18	15	Відсутній / дуже низький

55	20	29	Легкий
56	19	23	Легкий
57	21	19	Відсутній / дуже низький
58	20	26	Легкий
59	19	31	Середній
60	21	22	Легкий

Таблиця Д.3

Результати опитування респондентів за тест-опитувальником мотивації до уникнення невдач Т. Елерса

№	Вік	Сумарний бал	Рівень мотивації уникнення невдач
1	19	14	Середній
2	20	9	Низький
3	18	17	Високий
4	21	6	Низький
5	19	21	Дуже високий
6	20	12	Середній
7	18	19	Високий
8	21	8	Низький
9	19	15	Середній
10	20	11	Середній
11	19	18	Високий
12	21	7	Низький
13	18	16	Середній
14	20	13	Середній
15	19	22	Дуже високий
16	21	10	Низький
17	20	14	Середній
18	19	20	Високий
19	18	12	Середній
20	21	9	Низький

21	20	17	Високий
22	19	15	Середній
23	21	8	Низький
24	20	19	Високий
25	19	13	Середній
26	17	16	Середній
27	21	11	Середній
28	20	18	Високий
29	19	14	Середній
30	20	15	Середній
31	19	16	Середній
32	20	23	Дуже високий
33	21	10	Низький
34	19	18	Високий
35	18	13	Середній
36	20	7	Низький
37	19	20	Високий
38	21	15	Середній
39	20	12	Середній
40	19	17	Високий
41	17	9	Низький
42	21	19	Високий
43	20	14	Середній
44	19	24	Дуже високий
45	20	11	Середній
46	19	16	Середній
47	18	21	Дуже високий
48	21	8	Низький
49	20	15	Середній
50	19	18	Високий
51	20	13	Середній

52	21	22	Дуже високий
53	19	10	Низький
54	18	17	Високий
55	20	14	Середній
56	19	19	Високий
57	21	12	Середній
58	20	16	Середній
59	19	20	Високий
60	21	15	Середній

Таблиця Д.4

Результати опитування за тест-опитувальником мотивації досягнення

А. Меграбяна

Форма А (респонденти-чоловіки) (n=21)

№	Вік	Сумарний бал	Тип мотивації
1	19	-8	Переважає уникнення невдач
2	20	-14	Переважає уникнення невдач
3	21	4	Переважає прагнення до успіху
4	18	-11	Переважає уникнення невдач
5	20	-3	Збалансована мотивація
6	19	-16	Переважає уникнення невдач
7	21	7	Переважає прагнення до успіху
8	20	-9	Переважає уникнення невдач
9	19	-5	Переважає уникнення невдач
10	21	-12	Переважає уникнення невдач
11	18	2	Збалансована мотивація
12	20	-7	Переважає уникнення невдач
13	19	-15	Переважає уникнення невдач
14	21	-4	Переважає уникнення невдач
15	20	9	Переважає прагнення до успіху
16	19	-10	Переважає уникнення невдач

17	21	-6	Переважає уникнення невдач
18	18	-13	Переважає уникнення невдач
19	20	5	Переважає прагнення до успіху
20	19	-2	Збалансована мотивація
21	21	-8	Переважає уникнення невдач

Таблиця Д.5

Форма Б (респондентки-жінки) (n=39)

№	Вік	Сумарний бал	Тип мотивації
1	19	-11	Переважає уникнення невдач
2	20	-18	Переважає уникнення невдач
3	18	-7	Переважає уникнення невдач
4	19	-4	Переважає уникнення невдач
5	20	-9	Переважає уникнення невдач
6	19	-12	Переважає уникнення невдач
7	21	-6	Переважає уникнення невдач
8	18	-14	Переважає уникнення невдач
9	20	-3	Переважає уникнення невдач
10	19	-16	Переважає уникнення невдач
11	19	-8	Переважає уникнення невдач
12	20	-13	Переважає уникнення невдач
13	18	-5	Переважає уникнення невдач
14	21	-10	Переважає уникнення невдач
15	19	-15	Переважає уникнення невдач
16	20	-2	Збалансована мотивація
17	19	-19	Переважає уникнення невдач
18	18	-7	Переважає уникнення невдач
19	20	-11	Переважає уникнення невдач
20	19	-9	Переважає уникнення невдач
21	21	3	Переважає прагнення до успіху
22	19	-12	Переважає уникнення невдач

23	20	-6	Переважає уникнення невдач
24	18	-14	Переважає уникнення невдач
25	19	-8	Переважає уникнення невдач
26	20	-17	Переважає уникнення невдач
27	19	-4	Переважає уникнення невдач
28	21	-10	Переважає уникнення невдач
29	19	-13	Переважає уникнення невдач
30	20	-1	Збалансована мотивація
31	19	-15	Переважає уникнення невдач
32	18	-9	Переважає уникнення невдач
33	20	-11	Переважає уникнення невдач
34	19	-7	Переважає уникнення невдач
35	21	6	Переважає прагнення до успіху
36	19	-12	Переважає уникнення невдач
37	20	-8	Переважає уникнення невдач
38	19	-14	Переважає уникнення невдач
39	20	-5	Переважає уникнення невдач

Таблиця Д.6

Результати опитування респондентів за опитувальником ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч. Спілберґера – Ю. Ханіна

№	Вік	Ситуативна тривожність (СТ)	Рівень ситуативної тривожності	Особистісна тривожність (ОТ)	Рівень особистісної тривожності
1	19	42	Помірний	48	Високий
2	20	35	Помірний	39	Середній
3	18	51	Високий	55	Високий
4	21	28	Низький	31	Середній
5	19	47	Високий	52	Високий
6	20	33	Помірний	37	Середній
7	18	29	Низький	34	Середній

8	21	56	Високий	61	Високий
9	19	41	Помірний	45	Високий
10	20	38	Помірний	42	Середній
11	19	24	Низький	29	Низький
12	21	45	Високий	48	Високий
13	18	32	Помірний	36	Середній
14	20	49	Високий	53	Високий
15	19	27	Низький	33	Середній
16	21	52	Високий	57	Високий
17	20	36	Помірний	40	Середній
18	19	44	Помірний	47	Високий
19	18	39	Помірний	43	Середній
20	21	31	Помірний	35	Середній
21	20	46	Високий	50	Високий
22	19	34	Помірний	38	Середній
23	21	28	Низький	32	Середній
24	20	50	Високий	54	Високий
25	19	37	Помірний	41	Середній
26	17	43	Помірний	46	Високий
27	21	26	Низький	30	Середній
28	20	48	Високий	52	Високий
29	19	35	Помірний	39	Середній
30	20	40	Помірний	44	Середній
31	19	39	Помірний	43	Середній
32	20	53	Високий	58	Високий
33	21	29	Низький	36	Середній
34	19	45	Високий	49	Високий
35	18	37	Помірний	41	Середній
36	20	33	Помірний	38	Середній
37	19	48	Високий	52	Високий
38	21	26	Низький	30	Середній

39	20	42	Помірний	46	Високий
40	19	35	Помірний	39	Середній
41	17	51	Високий	56	Високий
42	20	31	Помірний	35	Середній
43	21	44	Помірний	47	Високий
44	19	38	Помірний	42	Середній
45	20	55	Високий	59	Високий
46	19	27	Низький	32	Середній
47	18	41	Помірний	45	Високий
48	21	36	Помірний	40	Середній
49	20	49	Високий	53	Високий
50	19	34	Помірний	37	Середній
51	20	43	Помірний	48	Високий
52	21	30	Низький	33	Середній
53	19	52	Високий	57	Високий
54	18	28	Низький	34	Середній
55	20	46	Високий	50	Високий
56	19	39	Помірний	44	Середній
57	21	35	Помірний	41	Середній
58	20	47	Високий	51	Високий
59	19	32	Помірний	36	Середній
60	21	40	Помірний	45	Високий