

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Психологічні чинники особистісної тривожності у студентській
молоді»**

Виконала:

студентка 4 курсу, групи ПС-41
спеціальності 053 «Психологія»

Кисіль Інна Богданівна

Керівник:

Іванцев Н. І.

Рецензент:

к.психол.н., доц. Малкович М. М.

м. Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

С.

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ...6	
1.1 Теоретичні основи дослідження особистісної тривожності: поняття, структура, види та прояви.....6	6
1.2 Психологічна характеристика студентського віку та особливості формування особистісної тривожності у студентській молоді.....17	17
1.3 Аналіз основних психологічних чинників, що впливають на рівень особистісної тривожності студентів.....27	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....33	
2.1 Методологія емпіричного дослідження: опис методів дослідження, характеристика вибірки, процедура збору даних та їх аналізу.....33	33
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних чинників особистісної тривожності студентів.....38	38
2.3 Психологічні методи зниження тривожності та розвитку стресостійкості.....47	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми - проблема особистісної тривожності у студентської молоді набуває критичної важливості в контексті сучасних соціально-психологічних реалій України. Студентський вік традиційно розглядається як період інтенсивного особистісного розвитку, однак саме в цей час молода людина стикається з численними стресогенними факторами, що можуть спричинити формування стійких тривожних станів.

Сучасна студентська молодь опиняється в умовах безпрецедентних викликів. Воєнні дії на території України, економічна нестабільність, соціальні трансформації та постпандемічні наслідки створюють атмосферу постійної невизначеності та загрози. Ці зовнішні чинники накладаються на природні для студентського віку стресори: адаптацію до вищої освіти, формування професійної ідентичності, побудову міжособистісних стосунків, фінансові труднощі та необхідність самостійного прийняття життєво важливих рішень.

Особистісна тривожність як стійка індивідуальна характеристика особистості набуває особливого значення в студентському середовищі, оскільки вона безпосередньо впливає на академічну успішність, соціальну адаптацію та загальну якість життя молоді. Високий рівень особистісної тривожності може призводити до зниження навчальної мотивації, порушення концентрації уваги, соматичних проявів, депресивних станів та формування дезадаптивних копінг-стратегій.

Аналіз сучасних досліджень свідчить про зростання рівня тривожності серед студентської молоді у всьому світі, проте в українському контексті ця проблема набуває особливої гостроти. Статистичні дані психологічних

служб закладів вищої освіти демонструють значне збільшення звернень студентів з приводу тривожних розладів, панічних атак та пов'язаних із тривожністю проблем.

Незважаючи на очевидну актуальність проблеми, психологічні механізми формування особистісної тривожності у студентського контингенту залишаються недостатньо дослідженими. Особливо це стосується виявлення специфічних чинників, які детермінують розвиток тривожності саме у студентській популяції, та розробки ефективних методів її профілактики і корекції з урахуванням сучасних соціокультурних умов.

Практична значущість дослідження обумовлена нагальною потребою психологічних служб освітніх закладів, практичних психологів та самих студентів у науково обґрунтованих підходах до роботи з особистісною тривожністю. Розуміння психологічних чинників, що впливають на формування тривожності, дозволить розробити цільові програми психологічної підтримки та створити умови для успішної адаптації студентської молоді до освітнього процесу та майбутньої професійної діяльності

Об'єкт дослідження – особистісна тривожність у студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що впливають на формування та прояв особистісної тривожності у студентів.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати основні психологічні чинники особистісної тривожності у студентської молоді.

Завдання дослідження – 1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення особистісної тривожності та її психологічних детермінант у науковій літературі

2. Дослідити особливості прояву особистісної тривожності у студентської молоді та виявити основні психологічні чинники, що впливають на її формування

3. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної профілактики та корекції особистісної тривожності у студентському середовищі

Методи та методики - для дослідження використовувалися комплекс теоретичних та емпіричних методик, а саме:

- Теоретичні: аналіз, узагальнення, порівняння;
- Емпіричні:
 - Для дослідження особистісної та реактивної тривожності використовувалася методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» авторів Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна.
 - Для дослідження особистісної тривожності: «Особистісну шкалу проявів тривоги» Дж. Тейлора.
 - Для комплексного аналізу структурних компонентів тривожності ми застосовували «Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка, О.М. Вассермана та Б.В. Йовика.

База дослідження - Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника. Респондентами у дослідженні виступили студенти-психологи 1-го і 4-го курсу (денної форми навчання), віком від 18 до 21 року.

Структура роботи – Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел (42 найменування) та додатків. Робота містить 2 таблиці, 3 рисунків. Загальний обсяг роботи 72 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Теоретичні основи дослідження особистісної тривожності: поняття, структура, види та прояви.

У сучасному науковому дискурсі питання особистісної тривожності набуло надзвичайної актуальності завдяки швидким соціальним, економічним і культурним трансформаціям, що визначають умови існування сучасної людини. Дослідники підкреслюють, що тривожність не є виключно негативною реакцією на зовнішні подразники, а часто виступає як адаптивний механізм, що мобілізує внутрішні ресурси організму в умовах невизначеності. Сучасні підходи до розуміння цього явища інтегрують як класичні психодинамічні теорії, так і сучасні когнітивно-біхевіоральні моделі, що дозволяє розглядати тривожність як багатовимірну систему, у якій переплітаються емоційні, когнітивні, соматичні та поведінкові компоненти [3].

Поняття особистісної тривожності традиційно визначається як стан внутрішньої напруженості, що супроводжується негативними емоціями, погіршенням самооцінки та специфічними когнітивними спотвореннями. Ранні психоаналітичні концепції, зокрема роботи З. Фрейда, розглядали тривогу як результат внутрішніх конфліктів між свідомими і несвідомими процесами. За цією парадигмою, тривожність виступала як сигнал про непримиренність внутрішніх протиріч, що загрожували стабільності особистості. Однак подальші дослідження розширили це розуміння, показуючи, що крім негативного елемента, тривога може мати і конструктивну роль, мобілізовуючи людину для реагування у складних ситуаціях. Таке розширене розуміння дозволяє враховувати як суб'єктивний досвід індивіда, так і об'єктивні біологічні процеси, які лежать в основі формування тривожних станів [7].

Сучасні автори наголошують, що інтеграція психодинамічного підходу з когнітивно-біхевіоральними моделями дозволяє по-новому осмислити механізми регуляції емоцій, адже перетин внутрішніх конфліктів із зовнішніми вимогами створює унікальну модель особистісної тривожності. З точки зору еволюційної психології, тривожність представляє собою базовий механізм виживання, який еволюційно закарбувався у поведінці людини як реакція «бий чи тікай», спрямована на швидку мобілізацію ресурсів у відповідь на небезпеку. Теорії, запропоновані Дж. Селє, акцентують на тому, що тривога є еволюційно зумовленою реакцією, спрямованою на виживання в умовах небезпеки. Фізіологічні механізми дозволяють організму ефективно мобілізувати ресурси для протидії загрозливим ситуаціям, хоча в сучасному суспільстві ці реакції іноді стають надмірними і дисфункціональними [12].

При аналізі структури даного явища виділяють кілька основних компонентів, кожен з яких відіграє свою роль у формуванні загального тривожного стану. Когнітивна компонента охоплює процеси сприйняття, збереження, обробки та інтерпретації інформації, що надходить із зовнішнього середовища. Індивід, зустрічаючись із потенційною загрозою, часто зазнає викривлень у сприйнятті, що виражається у катастрофізації та надмірному узагальненні негативних наслідків. Когнітивний рівень включає процеси сприйняття, інтерпретації та оцінки навколишньої дійсності, що часто супроводжуються перебільшенням негативних сценаріїв і катастрофізацією майбутніх подій [13].

Емоційно-афективний аспект виявляється у відчутті страху, невпевненості і внутрішнього сум'яття, що виникають як безпосередня реакція на сприйняту загрозу. Ця компонента включає відчуття страху, безсилля і внутрішнього дискомфорту, що можуть посилюватися за рахунок соматичних реакцій. Соматична компонента включає фізіологічні зміни – від підвищення серцевого ритму до змін у роботі ендокринної

системи – які є еволюційно закарбованими для мобілізації організму у відповідь на стрес. Ці зміни можуть виявлятися як прискорене серцебиття, пітливість чи навіть м'язове напруження [19].

Поведінкова компонента відображає типові патерни реагування – від уникання підозрілих або небезпечних ситуацій до надмірної активності, що іноді самостійно перетворюється на дезадаптивну поведінку. Вона проявляється у тенденції до уникання ситуацій, що асоціюються з потенційною небезпекою, або, навпаки, у надмірно активних реакціях, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Така інтеграція компонентів дозволяє розглядати тривожність як складну систему, у якій кожен рівень взаємодіє з іншими, створюючи унікальний психологічний профіль кожної особистості.

Різноманітність теоретичних підходів до класифікації тривожності дає підстави для її диференціації за різними критеріями. Розподіл тривожності за часом і характером проявів є важливим підходом до її вивчення. Одним із найбільш визнаних розрізень є поділ на станову (тимчасову) та трайтову (характерологічну) тривожність. Станова тривожність виникає як короткочасна відповідь на конкретну стресову ситуацію і, як правило, має адаптивний характер, виступаючи як адаптивна відповідь організму, дозволяючи швидко мобілізувати ресурси для подолання короткочасних труднощів. Трайтова тривожність є постійною схильністю окремої особистості до переживання станів сильного напруження незалежно від зовнішніх обставин, вказуючи на загальний емоційний фон, який може зазнавати змін під впливом як біологічних, так і соціальних факторів [6].

Додатково виділяють соціальну тривожність, яка тісно пов'язана зі страхом негативної оцінки оточуючих, що пов'язана зі страхом негативної оцінки з боку оточення. У класифікації також враховують специфічні фобії, що можуть розвиватися у відповідь на певні об'єктивні або уявні

обставини, коли окремі об'єкти або ситуації викликають надмірну емоційну напругу. Усі ці види тривожності взаємопроникливі, причому формування одного типу може впливати на розвиток іншого, що свідчить про складність і багатовимірність даного феномену [8].

Серед основних теоретичних концепцій, які висвітлюють природу тривожності, важливе місце займають когнітивні теорії. Сучасні когнітивні теорії дозволяють пояснити деталі формування тривожних станів через ризик виникнення автоматичних негативних думок і спотвореного сприйняття подій. Роботи А. Бека підкреслюють, що деструктивні моделі мислення, автоматичні негативні установки та спотворене сприйняття подій є фундаментальними чинниками виникнення і стабілізації тривожних станів. За його моделлю, індивідуум, зустрічаючись із стресовою ситуацією, часто інтерпретує нову інформацію через призму попереднього негативного досвіду, що призводить до формування стійких когнітивних схем. Індивідуум, стикаючись із стресом, формує негайні негативні установки, які слугують стартовим майданчиком для розвитку стабільних когнітивних схем, що ускладнюють ситуацію. [1]

Подібно, теорія емоційного оцінювання Р. Лазаруса акцентує увагу на тому, що суб'єктивна оцінка подій є головним визначальним чинником емоційної реакції, а первинна та вторинна оцінка стресових факторів сприяють тому, як саме формується індивідуальна тривога. Процес первинної і вторинної оцінки стресових факторів визначає характер емоційної реакції, адже саме суб'єктивна інтерпретація подій формує силу й тривалість переживань. Ці концепції дають можливість розглядати тривожність як результат інтерактивної динаміки між внутрішніми когнітивними процесами та зовнішніми стресовими подразниками, дозволяючи пояснити, як взаємодія когнітивних процесів із емоційними реакціями сприяє виникненню і підтриманню стійких тривожних станів [10].

Біологічний підхід до дослідження тривожних станів відкриває ще одну важливу грань у розумінні цього феномену. Біологічний аспект дослідження тривожності також набуває все більшої уваги в контексті сучасної нейронауки. Ранні роботи з біологічної психології, такі як дослідження Дж. Селе, показали, що фізіологічні реакції організму, зокрема вивільнення гормонів стресу (наприклад, кортизолу) і активація симпатичної нервової системи, є невід'ємною частиною тривожного стану. Стресовий вплив активізує спеціалізовану систему організму, що включає вивільнення кортизолу та інших гормонів стресу, а також стимулює симпатичну нервову систему, що забезпечує швидку мобілізацію ресурсів для протидії небезпеці [13].

Подальші дослідження в області нейронауки спрямовані на виявлення структурних корелятів тривожності в мозку, таких як мигдалеподібне тіло та префронтальна кора, що відповідають за регуляцію емоцій. Сучасні нейровізуалізаційні технології дозволяють встановити зв'язок між активністю таких структур мозку, як мигдалеподібне тіло та префронтальна кора, що беруть участь у регуляції емоцій і прийнятті рішень. Завдяки сучасним методам нейровізуалізації дослідники отримують можливість прослідковувати динаміку змін в роботі мозку у режимі реального часу, що дозволяє встановити безпосередній зв'язок між фізіологічними процесами та суб'єктивним переживанням тривоги. Ці дані свідчать, що фізіологічні механізми тривожності мають глибокі біологічні корені, що взаємодіють із психологічними процесами, формуючи єдину інтегровану систему емоційної регуляції [19].

Когнітивно-біхевіоральні моделі зосереджують увагу на інтеграції думок і поведінкових реакцій як ключових чинників виникнення тривожності. Автори цих підходів стверджують, що помилкова інтерпретація подій, автоматичні негативні думки та некоректні поведінкові реакції створюють замкнене коло, в якому один фактор посилює інший. Зокрема,

дослідження демонстрували, що недоадаптивні поведінкові патерни, як-от ухилення від соціальних ситуацій або надмірне їх уникання, лише посилюють негативний емоційний стан, що знижує ефективність когнітивних процесів. Численні дослідження показують, що когнітивні викривлення, проявляючись у закономірному перебільшенні негативних сценаріїв, стимулюють емоційний відгук, який, у свою чергу, викликає соматичні реакції організму. Цей замкнений цикл часто супроводжується розвитком дезадаптивних поведінкових стратегій, наприклад, ухиленням від ситуацій, що можуть викликати подібну реакцію, або навпаки — надмірною контролюванням обставин [19].

Такий підхід дозволяє розробляти ефективні методики когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на деконструкцію негативних схем і формування нових, більш адаптивних моделей мислення. Такий патерн дозволяє не лише зрозуміти механізми підтримання тривожного стану, а й розробляти ефективні підходи для його корекції шляхом деконструкції негативних когнітивних схем. Методики когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) спрямовані на корекцію дезадаптивних думок і створення нових патернів реагування, що дозволяє зменшити інтенсивність емоційної реакції [19].

Не менш важливою є соціально-психологічна складова, яка враховує вплив оточення на формування і підтримання тривожних станів. Взаємодія соціокультурних факторів і особистісних характеристик також є важливим напрямком дослідження тривожності. Роботи сучасних вчених, зокрема дослідження Г. Бандури, свідчать про те, що соціальне навчання і спостереження за поведінкою інших людей істотно впливають на формування особистісного ставлення до загроз. Відповідно до теорії соціального навчання, особистісна тривожність може формуватися через спостереження за моделями поведінки, які пропагують страх чи невпевненість у соціальних ситуаціях.

Соціокультурні чинники, зокрема норми, стереотипи та очікування суспільства, визначають рамки, у яких людина сприймає себе та свої можливості, що безпосередньо відбивається на рівні її тривожності. Соціокультурні норми, очікування та стандарти можуть не тільки посилювати внутрішній стан тривоги, але й сприяти розвитку специфічних тривожних розладів, коли індивідуум відчуває невідповідність між власним сприйняттям і соціальними моделями поведінки. Цей підхід дозволяє розуміти, що окрім внутрішньопсихічних процесів, зовнішнє середовище має суттєвий вплив на емоційний стан індивіда, сприяючи як адаптивним, так і дезадаптивним проявам тривоги. Такий підхід дозволяє розглядати тривожність як феномен, що виникає й розвивається в культурному контексті, де кожна субкультура може вносити свої корективи у характер прояву тривожних реакцій [17].

Завдяки численним емпіричним роботам встановлено, що чинники соціального оточення можуть як посилювати негативний емоційний фон особистості, так і забезпечувати підтримку, сприяючи розвитку адаптивних стратегій регуляції тривожності. Врахування цих чинників дозволяє розширити уявлення про тривожність, сприймаючи її як явище, що формується під впливом не лише внутрішніх психічних процесів, а й зовнішніх соціальних детермінант.

Сучасні інтегративні моделі дослідження тривожності намагаються об'єднати дані з різних теоретичних парадигм, враховуючи як психологічні, так і біологічні аспекти цього явища. У процесі інтеграції даних багатьох дослідницьких напрямків формується комплексна модель особистісної тривожності, яка відображає її мультиаспектний характер. Роботи у комплексі з дослідженнями Лазаруса і Бека вказують на тісний взаємозв'язок між когнітивними спотвореннями, емоційними реакціями та фізіологічною активізацією. Цей синтетичний підхід дозволяє створити більш повну картину того, як особистісна тривожність формується під

впливом численних чинників, що взаємодіють як на рівні окремої особистості, так і в контексті соціального оточення.

З одного боку, еволюційні теорії зазначають, що тривога є природним механізмом виживання, який еволюційно закарбувався у поведінці людини як реакція «бий чи тікай», спрямована на швидку мобілізацію ресурсів у відповідь на небезпеку. З іншого боку, психодинамічні моделі пояснюють тривожність як результат внутрішніх конфліктів та непряених емоційних станів, що виникають на фоні ранніх взаємин з оточенням. Водночас, інтеграція класичних психодинамічних концепцій із сучасними даними нейронаук дозволяє пояснити, які внутрішньопсихічні конфлікти можуть сприяти виникненню стійких тривожних схем.

Таким чином, інтеграція біологічних, когнітивних і соціальних підходів дозволяє розглядати тривожність як динамічну систему, у якій кожен із зазначених аспектів взаємодіє із загальним емоційним фоном особистості. Інтеграція даних із численних дослідницьких підходів відкриває широкі перспективи для більш детального аналізу механізмів формування особистісної тривожності. Сучасні емпіричні дослідження, що використовують методи нейровізуалізації, порівняльну аналізу поліграфічних даних і стандартизовані психометричні інструменти, демонструють тісний зв'язок між соматичними показниками та суб'єктивним переживанням тривоги [3].

Взаємодія між багатьма аспектами особистісної тривожності – когнітивними, емоційними, соматичними, поведінковими, генетичними та соціальними – створює умови для постійно змінного емоційного ландшафту, який потребує інтегрованого підходу у дослідженні. Даний підхід дозволяє розглядати тривожність не як ізольований симптом, а як багатоконпонентне явище, в якому кожен рівень взаємодіє з іншими, створюючи специфічні патерни адаптації або дезадаптації. Такий

міждисциплінарне дослідження сприяє не лише уточненню теоретичних положень, але й створенню практичних підходів до корекції дезадаптивних тривожних станів, враховуючи індивідуальну специфіку кожного пацієнта [6].

Під час аналізу наукових досліджень щодо особистісної тривожності численні автори наголошують на потребі міждисциплінарного підходу, який об'єднує дані з клінічної психології, нейрофізіології та соціальних наук. Такий підхід дозволяє не обмежуватися лише вузьким розумінням тривоги як окремої емоційної реакції, а розглядати її як інтегральну систему, що враховує як внутрішньоособистісні процеси, так і зовнішні впливи. Завдяки цьому формується більш комплексна модель, в якій кожен окремий фактор – від біохімічних змін до соціального досвіду – має своє місце у загальній структурі тривожного явища.

Поглиблений аналіз особистісної тривожності неминує веде до розгляду індивідуальних відмінностей, які зумовлені як генетичною спадковістю, так і соціальним досвідом. Розвиток тривожних реакцій у різних людей може істотно відрізнятись через унікальний комплекс факторів, зокрема, через вплив ранніх життєвих подій, стилів прив'язаності та рівня соціальної підтримки. Саме ці індивідуальні характеристики збагачують теоретичне осмислення явища, дозволяючи виявити як універсальні закономірності, так і специфічні варіації прояву тривожності в різних соціальних і культурних контекстах.

На додаток, вивчення особистісної тривожності передбачає вивчення специфічних особливостей поведінкової реакції. Різноманіття поведінкових стратегій, які використовують люди у відповідь на стрес, від розсіяного уникання до надмірного контролю за ситуацією, характеризують не лише адаптивний характер індивідуума, але й його здатність знаходити баланс між активною мобілізацією і пасивною

реакцією. У цьому контексті дослідники наголошують на тому, що поведінкові патерни можуть змінюватися в залежності від соціального досвіду, попередніх травм і культурних особливостей оточення, що робить кожен конкретну ситуацію унікальною.

Доцільно також враховувати часові аспекти прояву тривожності. Деякі наукові моделі розрізняють гострі епізоди тривоги, які виникають швидко у відповідь на зовнішні подразники, та хронічні стани, що характеризуються стійкою схильністю до тривожних реакцій. Таке розділення дозволяє охопити як трансієнтні, так і стабільні риси особистості, які впливають на спосіб обробки інформації та прийняття рішень. Аналіз часових параметрів показує, що фактори, що спричиняють короткочасну появу тривоги, можуть істотно відрізнятися від тих, що лежать в основі тривалого тривожного досвіду, що відкриває нові можливості для детальної характеристики особистісного профілю.

Методи дослідження тривожності охоплюють широкий спектр підходів: від кількісного аналізу за допомогою стандартизованих психометричних опитувальників до якісного вивчення інтерв'ю та спостережень. Найбільш розповсюдженими інструментами є Шкала тривожності типу «стан-трейт» (STAI), що дозволяє розрізнити короткочасний стан тривоги та її стабільну характеристику в особистості, а також опитувальники, спрямовані на виявлення специфічних аспектів емоційного стану (наприклад, опитувальник тривожності Бека). Лабораторні експерименти, які використовують вимірювання фізіологічних реакцій на стресові подразники, забезпечують можливість об'єктивної оцінки соматичних аспектів тривоги — змін у серцевому ритмі, артеріальному тиску чи активності центральної нервової системи. Крім того, якісні дослідження у формі кейс-стаді та феноменологічних інтерв'ю дозволяють отримати глибше розуміння суб'єктивного досвіду тривожності та змалювати індивідуальні особливості її проявів [7].

Окрім класичних підходів, сучасні дослідники звертають увагу на роль багатьох засобів психологічної корекції, що базуються на інтегрованих моделях особистісної тривожності. Біофідбек та інші методи, засновані на моніторингу фізіологічних показників, допомагають усвідомити внутрішні сигнали організму та навчити людину регулювати свій стан за допомогою релаксаційних технік. Такі мультидисциплінарні підходи відображають сучасний тренд у психології, коли ефективно втручання ґрунтується на комплексному аналізі як когнітивних, так і соматичних і поведінкових компонентів тривожності [10].

Окрім аналізу окремих психологічних аспектів, сучасна наука приділяє увагу і нейробіологічним підґрунтям тривожності. Генетичні дослідження свідчать про те, що певні генетичні маркери можуть впливати на схильність до розвитку хронічних тривожних станів. Наявність генетично обумовленого підвищеного рівня реактивності нервової системи у поєднанні з особистісними характеристиками створює передумови для інтенсивного переживання тривоги. Сучасні нейрофізіологічні методи, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), дозволяють відстежувати активність мозкових структур, пов'язаних із регуляцією стресу, що дає змогу встановити прямий зв'язок між біологічними процесами і суб'єктивним досвідом тривоги [13].

У подальшому розвитку концептуальних моделей важливим залишається вивчення взаємодії між емоційною реакцією та когнітивною обробкою інформації. Дослідження показують, що під час стикування з потенційно стресовими ситуаціями відбувається посилення активації негативних емоцій, які потім модулюють процес прийняття рішень та оцінки майбутніх подій. Такий підхід відкриває можливості для розробки нових терапевтичних методик, спрямованих на корекцію спотвореного мислення через розпізнавання та вивчення індивідуальних особливостей протікання тривожних реакцій через інтеграцію емоційних і когнітивних процесів.

Важливим аспектом сучасного розуміння тривожності є її зв'язок із процесами навчання та пам'яті. Дослідження показують, що травматичні події та стресові переживання можуть створювати стійкі асоціативні зв'язки у пам'яті, які в подальшому автоматично активуються при зіткненні з подібними ситуаціями. Такі механізми пояснюють, чому деякі люди можуть відчувати інтенсивну тривогу навіть у відносно безпечних ситуаціях, що нагадують їм попередні негативні переживання. Процеси консолідації пам'яті та реконсолідації відіграють ключову роль у формуванні довготривалих тривожних реакцій, створюючи основу для розуміння того, як минулий досвід впливає на сучасні емоційні стани.

Крім того, сучасні дослідження приділяють особливу увагу ролі уваги та селективності сприйняття у підтриманні тривожних станів. Люди зі схильністю до тривожності часто демонструють так званий "негативний атенційний зсув", коли їхня увага автоматично зосереджується на потенційно загрозливих стимулах у навколишньому середовищі. Цей феномен створює замкнене коло, де підвищена пильність до небезпеки посилює суб'єктивне відчуття загрози, що, у свою чергу, підтримує високий рівень тривожності. Такі когнітивні упередження є важливими цілями для терапевтичних втручань, спрямованих на корекцію дезадаптивних патернів обробки інформації.

1.2 Психологічна характеристика студентського віку та особливості формування особистісної тривожності у студентської молоді

Період студентського життя становить особливо важливий етап у розвитку особистості, що характеризується активними трансформаційними процесами у психічній, емоційній та соціальній сферах життєдіяльності молодої людини. Цей унікальний період життєвого циклу відзначається не лише інтенсивним особистісним зростанням та формуванням базових ціннісних установок, але й становленням професійної ідентичності в

контексті адаптації до нових академічних та соціальних реалій.

Психологічні характеристики, властиві представникам студентської молоді, детермінуються комплексним впливом біологічних факторів, пов'язаних із завершенням фізіологічного дозрівання, та соціально-психологічними аспектами, що обумовлюються процесами інтеграції в студентське середовище, специфікою навчальної діяльності та професійною підготовкою [17].

Сучасні науковці, як вітчизняні, так і зарубіжні, виділяють цілу низку психологічних особливостей, що є характерними для студентського контингенту. Насамперед слід зазначити, що студентство належить до специфічної вікової категорії, яка охоплює період від 18 до 25 років і відповідає етапу розвитку дорослої людини. Цей період визначається як перехідна фаза між юнацтвом та зрілістю, або як пізня юність/рання дорослість. Згідно з дослідженнями О. Винославської, студенти утворюють окрему соціально-професійну групу, основна функція якої полягає у засвоєнні знань, умінь та навичок у межах обраної професійної сфери, а також у розвитку самостійної творчої діяльності [15].

Концептуалізація студентства як соціальної групи знаходить своє відображення у працях різних дослідників. Зокрема, одні вчені розглядають студентство як специфічну професійно-виробничу групу, що об'єднана спільною віковою категорією та особливими умовами праці й життєдіяльності, які потенційно можуть впливати на стан здоров'я майбутніх фахівців. У свою чергу, інші характеризують студентство як мобільну соціальну групу, метою якої є організоване навчання та підготовка до виконання професійних та соціальних ролей у матеріально-духовному виробництві. У структурі соціальної організації суспільства студентство займає особливе положення, наближаючись до інтелігенції та виступаючи її потенційним резервом.

Н. Моргунова і Т. Хомуленко визначають студентство як соціальну категорію, що являє собою специфічну спільноту, організовану в межах вищих навчальних закладів, яка охоплює осіб, що цілеспрямовано і систематично здобувають знання та професійні навички [16]. У контексті соціальної групи студентство характеризується професійною спрямованістю, стабільним ставленням до майбутньої професії, обумовленим правильним вибором, а також адекватністю уявлень про обрану професію. У соціально-психологічному розумінні студентство вирізняється вищим рівнем освіти, культурною розвиненістю та пізнавальною мотивацією порівняно з іншими групами населення. Крім того, студентство є соціальною спільнотою, яка відзначається високою активністю та гармонійним поєднанням інтелектуальної і соціальної зрілості.

У рамках особистісно-діяльнісного підходу студент сприймається як активний суб'єкт педагогічної взаємодії, здатний самостійно організовувати свою діяльність з орієнтацією на вирішення конкретних професійно орієнтованих завдань [16]. Такий підхід підкреслює важливість суб'єктності студента у процесі навчання та особистісного розвитку.

Дослідження Т. Тарасової свідчать про те, що студенти вищих навчальних закладів належать до вікових категорій ранньої та зрілої юності або початку дорослості. У психологічному контексті студентство поєднує риси, характерні для юнацького віку, і водночас особливості, обумовлені специфічними умовами навчання та життя у закладах вищої освіти. Характеризуючи психологічні особливості юнацького віку, науковці підкреслюють значущість цього періоду для особистості, адже саме в цей час відбуваються важливі соціальні зміни, зокрема отримання паспорта, досягнення віку кримінальної відповідальності, право голосувати, а також можливість вступу в шлюб.

Водночас цей віковий період є особливо вразливим для особистості через те, що вона активно шукає шляхи самоствердження, прагне досягти успіху, відзначається юнацьким максималізмом і часто відчуває нестачу життєвого досвіду. Це сприяє певній ригідності в подоланні труднощів, що виникають у житті, а також може призводити до деструктивних виборів стратегій подолання життєвих криз [22].

Особистісний розвиток студента відбувається в складному соціальному контексті, що охоплює три основні рівні соціального середовища: макросередовище, мідісередовище та мікросередовище, що відповідно корелюють з трьома типами соціальних груп — макрогрупами, мідігрупами і мікрогрупами. Важливими чинниками, які сприяють формуванню та розвитку особистості студентів у вищих навчальних закладах, є орієнтація на самовиховання, домінування певних типів стосунків в академічній групі та групова думка [18]. Навчальна діяльність є центральним елементом студентського спілкування, навколо якого формуються інші форми діяльності.

Однією з характерних особливостей навчальної діяльності у вищих навчальних закладах є її пов'язаність з адаптацією студента до нової реальності, що включає освоєння її компонентів та здійснення переходів між ними. Цей процес позитивно впливає на особистісне зростання студента, формуючи його психіку та свідомість [16].

Згідно з концепцією О. Щотки, період навчання у закладах вищої освіти можна розділити на два ключових етапи. Перший етап стосується молодших курсів, коли відбувається адаптація новачків до умов навчального закладу та особливостей навчального процесу. У цей період студенти змушені кардинально змінювати свої звички та підходи до навчання, перебудовуючи свою поведінку для інтеграції в нове середовище. Основною метою на цьому етапі є опанування методів

навчально-професійної діяльності. Другий етап, що охоплює старші курси (зазвичай з третього року навчання), присвячений професійному самовизначенню, формуванню навичок і компетенцій, які знадобляться майбутньому фахівцеві. Перехід до юності супроводжується розширенням соціальних ролей і збільшенням сфер життєдіяльності, що стають доступними для індивіда або соціально необхідними [21].

Одним із найважливіших аспектів характеристики студентів є активний психічний розвиток, який охоплює інтелектуальну, емоційну та інші сфери. Дослідження свідчать, що у студентському віці відбувається подальше ускладнення психічного розвитку, перебудова інтелектуальних функцій, а також трансформація структури особистості у зв'язку з інтеграцією у нові соціальні спільноти.

Фундаментальними характеристиками студентського віку є підвищена пізнавальна активність, здатність до критичного мислення, розширення сфери самосвідомості та формування стійких особистісних якостей. У цей період актуалізуються потреби в самоствердженні, самовираженні та соціальній взаємодії. Однак з огляду на високий рівень навантаження в умовах навчання, саме студентський вік є періодом підвищеного ризику виникнення психологічного напруження, емоційної нестабільності та тривожності, що можуть призводити до дезадаптаційних проявів [25].

Соціальна динаміка студентського життя стимулює розвиток комунікативних навичок, адаптивності, здатності вирішувати проблеми та приймати самостійні рішення. У той же час невизначеність майбутнього, пошук свого місця в суспільстві та страх невідповідності очікуванням оточення можуть спричиняти емоційне виснаження та конфлікти. Важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя студентів відіграють підтримка соціального оточення, розвиток навичок саморегуляції та психологічного самозахисту.

Отже, студентська молодь представляє психологічно динамічну групу, для якої характерна наявність широкого спектра як ресурсів для розвитку, так і потенційних ризиків, що потребують дослідження та цілеспрямованої психологічної підтримки.

Багатоаспектну характеристику студента як індивіда можна здійснити з трьох основних перспектив: психологічної, соціальної та біологічної.

1. Психологічна характеристика студентів зосереджується на розвитку стійких рис особистості, що визначають їх психічні стани, процеси та прояви, такі як характер, темперамент, здібності і спрямованість. Це включає також розвиток когнітивних функцій, емоційного інтелекту та інших психічних особливостей.
2. Соціальна характеристика відображає місце студента в суспільстві, його приналежність до різних соціальних груп, національностей та культур. Взаємодія з цими групами формує соціальні якості та взаємини, що є важливими для розвитку студентської особистості.
3. Біологічний аспект охоплює фізіологічні та анатомічні особливості, такі як тип вищої нервової діяльності, структура аналізаторів, інстинкти, безумовні рефлексії, а також фізичну силу та статуру. Ці характеристики частково визначаються вродженими задатками та спадковістю, хоча вони також змінюються під впливом життєвих умов [26].

Розуміння цих аспектів дозволяє глибше пізнати студентський вік і його особливості. У цьому віці спостерігається висока чутливість аналізаторів, максимальна пластичність психічних процесів, розвиток психомоторних навичок і складних здібностей, що визначають інтелектуальне та фізичне зростання студента.

Вікова криза студентів характеризується кількома важливими аспектами. Одним з них є розчарування, яке супроводжується надмірною

драматизацією подій. Студенти можуть відчувати емоційну нестабільність, що проявляється в підвищеній чутливості до різних ситуацій. Виникає ескалація конфліктів, зокрема між студентами та між студентами і викладачами, що може стати результатом невідповідності очікувань і реальності навчального процесу. Крім того, студентський період часто супроводжується ціннісною і смисловою невизначеністю, а також неструктурованістю особистості.

Для багатьох студентів це перший етап, коли вони усвідомлюють можливості самоврядування і самовиховання, що може викликати внутрішній конфлікт. Окрім того, студентська криза може проявлятися в інфантилізмі, коли молоді люди демонструють безвідповідальність через надмірне захоплення алкоголем, сексуальною аморальністю або навіть наркотиками [13].

Навчальна діяльність у закладах вищої освіти характеризується високим ступенем складності, значною різноманітністю та обсягом навчального матеріалу, інтенсивними навантаженнями, широкими можливостями вибору під час опанування дисциплін, неоднозначністю критеріїв оцінювання знань, а також різноманіттям форм і методів навчання, що безпосередньо пов'язано з підготовкою до майбутньої професії.

Завершальний етап формування особистості пов'язаний із процесом засвоєння професійної діяльності, що вимагає адаптації до нових умов, формування нових навичок і компетенцій [26].

Психологічні особливості студентської молоді як соціальної групи можна схарактеризувати через провідну діяльність, мотиви навчально-професійної діяльності, новоутворення вікового розвитку, сензитивність, рушійні сили розвитку, а також труднощі й кризи, які виникають у цьому віці. Провідна діяльність студентів поєднує елементи навчальної та трудової діяльності, сприяючи формуванню професійних знань, умінь і

навичок, що є основою майбутньої професійної діяльності. Самостійна робота займає ключове місце в цій діяльності, вимагаючи від студентів високого рівня самосвідомості, дисципліни, відповідальності та здатності до самовдосконалення, що сприяє формуванню почуття задоволення від особистого розвитку [22].

Мотиваційна структура навчально-професійної діяльності студентів включає пізнавальні, професійні, творчі, соціальні мотиви, а також прагнення до самореалізації, підвищення статусу, самоутвердження та особистісного престижу. Розвиток психіки студентів у цей період відзначається формуванням моральних і естетичних почуттів, стабілізацією характеру, оволодінням соціальними ролями, розвитком почуття відповідальності за власне життя, максимальним розвитком інтелектуальних і фізичних сил, а також посиленням свідомих мотивів поведінки.

У цьому віці також спостерігається розвиток вольових якостей, таких як рішучість, наполегливість, самостійність і ініціативність, підвищення рівня самоприйняття й самоповаги, а також вдосконалення професійного самовизначення. Водночас у студентів формується усвідомлення своєї унікальності, самотності, а питання смислу життя та самореалізації набувають особливої значущості.

Навчальна діяльність у закладах вищої освіти вирізняється значною складністю, багатогранністю та великим обсягом матеріалу, що підлягає засвоєнню. Процес навчання супроводжується високими інтелектуальними та емоційними навантаженнями, можливістю самостійного вибору змісту навчання, а також певною невизначеністю критеріїв оцінювання рівня знань, що створює додаткові умови для розвитку навичок самостійної організації та мотивації. Відмінною рисою цього процесу є широке застосування різноманітних форм і методів

навчання, спрямованих на підготовку студента до професійної діяльності. Оволодіння професією є завершальним етапом у процесі особистісного становлення, що вимагає активного включення до професійного середовища [25].

Аналізуючи психологічні особливості студентства як соціальної групи, можна виділити кілька ключових характеристик, серед яких провідна діяльність, мотиви навчально-професійної активності, новоутворення, що з'являються у цьому віковому періоді, сензитивність, рушійні сили розвитку, а також труднощі та кризи, які переживає студент у процесі становлення. Провідна діяльність студентів, яка інтегрує елементи навчальної та професійної активності, відіграє ключову роль у формуванні як професійних, так і особистісних характеристик, забезпечуючи підготовку до виконання соціальних і професійних ролей [17].

Формулювання життєвих цілей повинно враховувати реальні можливості їх досягнення, оскільки нездійснені сподівання здатні викликати найбільш руйнівні стресові реакції. Довгострокові цілі сприяють усвідомленню сенсу власного існування, конкретизуючи його, а також допомагають уникати сумнівів у правильності прийнятих рішень і вчинків. Як зазначає Т.М. Титаренко, у юнацькому віці (16–17 років) молода людина може мати віддалені життєві цілі, що охоплюють професійну діяльність, подальшу освіту, соціальне утвердження та створення сім'ї. Проте часто виникає невідповідність між перспективними цілями та реаліями актуального життєвого контексту. Самовизначення нерозривно пов'язане із самообмеженнями, оскільки вибір професійного шляху одночасно передбачає звуження можливих перспектив та відмову від багатьох альтернативних варіантів. При цьому успіхи в діяльності юнаки нерідко сприймають як випадковість, тоді як невдачі трактуються як свідчення власної неспроможності або помилковості вибору [29].

Студентські роки є періодом значних змін і складнощів у житті кожної людини, адже цей етап не лише визначає психічний і фізичний розвиток, але й суттєво впливає на формування особистості та подальшу життєву траєкторію. Важливим аспектом є прагнення особистості зрозуміти себе та прийняти свої емоції і думки, а також здатність висловлювати свої погляди. В цей період молоді люди найбільше прагнуть відчувати свою значущість та мають потребу у продуктивному та ефективному спілкуванні з оточенням [26].

Навчання у закладі вищої освіти суттєво впливає на формування особистості студента, визначаючи його підходи до прийняття важливих життєвих рішень. Представники студентської молоді, порівняно з іншими категоріями молоді цього вікового періоду, вирізняються підвищеним рівнем освіти, інтенсивним прагненням до знань, високою соціальною активністю, а також гармонійним балансом інтелектуальної та соціальної зрілості. Основними аспектами їхньої життєдіяльності є здобуття професійної освіти, розвиток особистості та самоствердження, вдосконалення інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, а також моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення.

Юнацький вік, як зазначають науковці, є вирішальним етапом формування Я-концепції, яка виступає складною і динамічною системою уявлень студента про себе як індивідуальність і як суб'єкта навчально-професійної діяльності. До структури цієї концепції входять образ-Я, емоційно-ціннісне ставлення до себе, а також поведінковий компонент, що представлений конкретними діями, зумовленими уявленнями про себе та ставленням до власної особистості.

Отже, студентські роки є критичним періодом у житті кожної особистості, оскільки саме в цей час визначаються життєві орієнтири та перспективи, а також формуються цілі та плани, які стосуються як професійної кар'єри,

так і загального життєвого шляху. Студенти, які наближаються до завершення навчання в університеті, починають планувати своє подальше професійне життя, орієнтуючись на свої знання, навички та особисті амбіції. Проте не всі студенти до кінця сформували чітке уявлення про своє майбутнє як фахівці, що може призводити до відчуття страху та тривоги через невизначеність, яка охоплює їхні перспективи, як у професійному, так і в особистому житті [22].

Аналіз соціальної ситуації розвитку студента дозволяє зробити висновок, що в студентський період виявляється важливість внутрішньої позиції, спрямованої на досягнення масштабної мети, що передбачає формування стратегії життя та планів для її реалізації. Вибір у процесі самовизначення ускладнюється через те, що авторитетне доросле середовище часто виявляє сумнів у правильності своїх порад. Така ситуація змушує молоду людину самотійно приймати рішення та нести за них відповідальність. Відсутність життєвого досвіду, а також певні переживання і страхи можуть викликати розгубленість, що часто супроводжується ситуативною та іноді особистісною тривожністю.

1.3 Аналіз основних психологічних чинників, що впливають на рівень особистісної тривожності студентів

Особистісна тривожність студентів є комплексним психологічним феноменом, який формується під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників. Сучасні дослідження демонструють зростаючий рівень тривожності серед студентської молоді, що зумовлює необхідність детального вивчення основних психологічних механізмів її виникнення та розвитку [36]. Розуміння цих чинників є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та корекції тривожних станів у освітньому середовищі.

Фундаментальним чинником, що визначає схильність до тривожності, є індивідуальні особистісні характеристики студентів. Дослідження показують, що рівень нейротизму в структурі "Великої п'ятірки" особистісних рис має прямий зв'язок з підвищеною тривожністю [39]. Студенти з високими показниками нейротизму демонструють підвищену чутливість до стресорів, схильність до негативних емоційних переживань та труднощі в регуляції власних емоційних станів. Водночас низький рівень екстраверсії та свідомості часто корелює з підвищеною академічною тривожністю, оскільки такі студенти можуть відчувати складнощі в соціальній взаємодії та самоорганізації навчальної діяльності.

Особливе значення має рівень самооцінки та самоефективності студентів. Низька самооцінка створює підґрунтя для розвитку тривожних станів, оскільки студенти з заниженою самооцінкою схильні переоцінювати загрози та недооцінювати власні можливості подолання труднощів [37]. Самоефективність, як віра в здатність успішно виконувати завдання та досягати цілей, виступає потужним протективним фактором проти тривожності. Студенти з високим рівнем самоефективності краще справляються зі стресовими ситуаціями та демонструють більшу психологічну стійкість [35].

Перфекціонізм є ще одним значущим особистісним чинником тривожності. Хоча помірний рівень перфекціонізму може стимулювати досягнення, його патологічні форми призводять до хронічного стресу та тривожності [39]. Студенти-перфекціоністи встановлюють нереалістично високі стандарти для себе, відчують страх перед невдачею та схильні до катастрофічного мислення при зіткненні з труднощами.

Когнітивні процеси відіграють ключову роль у формуванні та підтриманні тривожних станів. Стиль мислення студентів, зокрема схильність до катастрофічних інтерпретацій, негативних автоматичних думок та

когнітивних спотворень, значно впливає на рівень їхньої тривожності [37]. Студенти з тривожними розладами часто демонструють схильність до переоцінки ймовірності негативних подій та їх потенційних наслідків, що створює замкнене коло тривожних переживань.

Особливого значення набуває локус контролю як когнітивна установка щодо джерел контролю над власним життям. Студенти з екстернальним локусом контролю, які вважають, що їхнє життя залежить від зовнішніх обставин, демонструють вищі рівні тривожності порівняно з тими, хто має інтернальний локус контролю [39]. Віра в здатність впливати на власну долю та результати діяльності служить важливим ресурсом психологічної стійкості.

Стратегії опанування стресом також відіграють критичну роль у регуляції тривожності. Студенти, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, зазвичай демонструють нижчі рівні тривожності порівняно з тими, хто схильний до емоційно-орієнтованих або уникаючих стратегій [6]. Здатність до когнітивної переоцінки ситуацій та пошуку конструктивних рішень є важливими навичками психологічної адаптації.

Соціальне середовище та міжособистісні стосунки значно впливають на рівень тривожності студентів. Якість соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та викладачів виступає потужним протективним фактором проти розвитку тривожних станів [32]. Студенти, які відчують достатню соціальну підтримку, краще справляються зі стресовими ситуаціями та демонструють вищі рівні психологічного благополуччя.

Соціальна тривожність, як страх негативної оцінки з боку оточуючих, є поширеним явищем серед студентської молоді. Вона може проявлятися у формі страху публічних виступів, труднощів у встановленні міжособистісних контактів та уникнення соціальних ситуацій [36]. Такі

прояви особливо актуальні в академічному середовищі, де студенти постійно перебувають під оцінкою викладачів та однокурсників.

Конкуренція в освітньому середовищі також може підвищувати рівень тривожності. Постійне порівняння власних досягнень з успіхами інших студентів створює додатковий тиск та може призводити до розвитку тривожних станів, особливо у студентів з низькою самооцінкою або схильністю до перфекціонізму [35].

Специфіка студентського життя передбачає наявність численних академічних стресорів, які можуть провокувати розвиток тривожності. Навантаження під час екзаменаційних сесій, страх академічної невдачі, необхідність адаптації до нових вимог та очікувань створюють хронічний стрес, який може перерости у стійкі тривожні стани [31]. Особливо значущим є феномен тестової тривожності, який характеризується специфічними тривожними реакціями в ситуаціях оцінювання знань. Ця форма тривожності може значно знижувати академічну успішність, навіть при достатньому рівні підготовки студентів [31]. Механізми тестової тривожності включають фізіологічне збудження, когнітивні інтерференції та поведінкові уникнення, що в сукупності порушують ефективність виконання завдань.

Адаптація до університетського середовища також представляє значний виклик для багатьох студентів. Зміна соціального статусу, необхідність самостійного прийняття рішень, підвищена відповідальність та нові форми навчальної діяльності можуть викликати адаптаційні труднощі та підвищену тривожність, особливо на початкових етапах навчання [42]. Дослідження показують, що першокурсники демонструють найвищі рівні адаптаційної тривожності порівняно зі студентами старших курсів.

Хоча психологічні чинники відіграють провідну роль у формуванні тривожності, важливо враховувати і біологічні передумови цього явища.

Індивідуальні особливості нервової системи, зокрема її реактивність та збудливість, можуть визначати схильність до тривожних реакцій [39]. Студенти з високою нейротичністю часто мають підвищену активність симпатичної нервової системи, що проявляється у схильності до інтенсивних фізіологічних реакцій на стрес.

Порушення режиму сну та відпочинку, неправильне харчування, недостатня фізична активність можуть підвищувати ризик розвитку тривожних станів [37]. Ці фактори, хоча і не є безпосередньо психологічними, взаємодіють з психологічними механізмами та можуть посилювати їх негативний вплив на психічне здоров'я студентів. Особливо це стосується періодів підвищеного академічного навантаження, коли студенти жертвують сном та відпочинком заради навчання.

Важливим аспектом є також гендерні відмінності у проявах тривожності. Дослідження демонструють, що студентки зазвичай демонструють вищі рівні тривожності порівняно зі студентами чоловічої статі [36]. Це може бути пов'язано як з біологічними особливостями, так і з соціокультурними факторами, зокрема різними очікуваннями щодо емоційного вираження та соціальних ролей.

Технологічні зміни та цифрова трансформація освіти також впливають на рівень студентської тривожності. Необхідність адаптації до нових форм навчання, зокрема дистанційного та змішаного навчання, може створювати додатковий стрес [35]. Водночас надмірне використання соціальних мереж та постійне порівняння себе з іншими в цифровому просторі може підвищувати соціальну тривожність серед студентів.

Економічні фактори також відіграють значну роль у формуванні тривожності студентів. Фінансові труднощі, необхідність поєднувати навчання з роботою, борги за навчання створюють додатковий тиск та можуть призводити до хронічного стресу [32]. Особливо це актуально для

студентів з малозабезпечених родин або тих, хто навчається за власні кошти.

Аналіз основних психологічних чинників тривожності студентів демонструє багатофакторність цього явища. Взаємодія особистісних рис, когнітивних механізмів, соціально-психологічних факторів та академічних стресорів створює складну систему детермінант, що визначають індивідуальний рівень тривожності кожного студента. Розуміння цих механізмів є необхідною передумовою для розробки комплексних програм психологічної підтримки та профілактики тривожних станів у студентському середовищі. Ефективні інтервенції повинні враховувати індивідуальні особливості студентів та спрямовуватися на розвиток їхніх психологічних ресурсів для подолання тривожності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

2.1 Методологія емпіричного дослідження: опис методів дослідження, характеристика вибірки, процедура збору даних та їх аналізу

Методологія емпіричного дослідження психологічних чинників особистісної тривожності студентської молоді включала наступні етапи:

1. Формулювання проблеми дослідження як перший етап, на якому нами визначалася конкретна проблема, яка вивчалася у рамках дослідження психологічних чинників, що впливають на формування та прояв особистісної тривожності у студентів;
2. Розробка методології як етап, на якому ми визначалися з методами та інструментами, які будуть використовуватися для збору та аналізу даних щодо рівня тривожності та пов'язаних з нею психологічних параметрів;
3. Підготовка дослідного інструментарію як етап, на якому ми займалися підготовкою усіх необхідних матеріалів та інструментів для збору даних про прояви тривожності, а також складався план щодо самої процедури дослідження;
4. Збір емпіричних даних як етап, на якому проводилося дослідження на основі збору даних у вибірці студентської молоді щодо їх рівня тривожності та супутніх психологічних характеристик;
5. Аналіз даних як етап, на якому отримані дані про психологічні чинники тривожності оброблялися та аналізувалися з використанням відповідних статистичних методів;
6. Інтерпретація результатів як етап формулювання висновків щодо дослідження психологічних чинників особистісної тривожності студентів та їх взаємозв'язків;

7. Заключний етап присвячений був розробці рекомендацій для практичного застосування та стратегії щодо зниження рівня особистісної тривожності серед студентської молоді.

На основі вивчення досліджень психологічних чинників особистісної тривожності в рамках теоретичного аналізу, нами було виділено наступні компоненти та психологічні параметри для подальшого емпіричного дослідження. Це дозволило скласти уявлення про відповідну батарею методик. Оскільки ми вивчаємо психологічні чинники тривожності у контексті комплексного підходу до розуміння цього феномену, то наше емпіричне дослідження було побудовано з використанням трьох основних діагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити різні аспекти тривожності у студентської молоді.

Для визначення рівня реактивної та особистісної тривожності ми обрали «Шкалу оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» авторів Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна. Методика спрямована на діагностику двох основних типів тривожності: реактивної (ситуативної) тривожності як стану та особистісної тривожності як стійкої індивідуальної характеристики. Опитувальник складається з двох частин по 20 питань кожна. Перша частина призначена для оцінки ситуативної тривожності та містить твердження, які описують, як відчувається людина в даний момент часу. Друга частина спрямована на оцінку особистісної тривожності і включає твердження про те, як відчувається людина зазвичай, у звичайних умовах. Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою, де респондент обирає один з чотирьох варіантів відповідей від "зовсім ні" до "безумовно так" для ситуативної тривожності, та від "майже ніколи" до "майже завжди" для особистісної тривожності. Підрахунок результатів здійснюється окремо для кожної шкали з урахуванням зворотніх питань. Результати інтерпретуються за трьома рівнями: низький рівень тривожності (до 30 балів), помірний рівень (31-44 бали) та високий

рівень (45 балів і більше). Особливістю даної методики є можливість диференціювати тривожність як тимчасовий емоційний стан, викликаний конкретною ситуацією, і тривожність як стійку особистісну рису, що проявляється у схильності сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Це дозволяє нам отримати більш точну картину тривожних проявів у студентів та визначити, чи пов'язана підвищена тривожність з конкретними обставинами навчання, чи є вона загальною характеристикою особистості.

Для поглибленого дослідження особистісної тривожності ми використовували «Особистісну шкалу проявів тривоги» Дж. Тейлора, адаптовану Т.А. Немчиним. Методика призначена для діагностики рівня особистісної тривожності як стійкої індивідуальної характеристики, що відображає схильність людини до тривожних реакцій. Опитувальник містить 50 тверджень, які описують різні фізичні та психологічні симптоми тривожності, особливості поведінки та емоційних реакцій. Досліджуваному потрібно відповісти "так" або "ні" на кожне твердження залежно від того, наскільки воно відповідає його звичайному самопочуттю та поведінці. Методика включає основну шкалу тривожності, яка містить 50 питань, та контрольну шкалу щирості для виявлення тенденції до соціальної бажаності у відповідях. При обробці результатів підраховується загальна кількість відповідей, що свідчать про наявність тривожності. Результати оцінюються за п'ятьма рівнями: дуже низький рівень тривожності (0-6 балів), що свідчить про можливу нещирість у відповідях або про дуже низьку чутливість до стресу; низький рівень (7-14 балів), що вказує на оптимальний рівень тривожності, необхідний для ефективної діяльності; середній рівень (15-22 бали), який відповідає нормальному рівню тривожності; високий рівень (23-28 балів), що свідчить про схильність до тривожних реакцій у стресових ситуаціях; дуже високий рівень (29-50 балів), який може

вказувати на клінічно значущий рівень тривожності, що потребує корекції. Перевагою методики є її простота у використанні та можливість швидкої діагностики загального рівня тривожності, а також те, що вона дозволяє виявити не лише емоційні, але й соматичні прояви тривожності.

Для комплексного аналізу структурних компонентів тривожності ми застосовували «Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка, О.М. Вассермана та Б.В. Йовика. Методика спрямована на багатовимірну діагностику тривожності як складного психологічного феномену, що включає різні компоненти та прояви. Тест складається з 48 питань, які розподілені між п'ятьма шкалами, що відображають різні аспекти тривожності.

- Перша шкала "Емоційний дискомфорт" включає 12 питань і оцінює наявність емоційних порушень тривожного ряду, переживання напруженості, незадоволеності, схильність до песимістичного сприйняття дійсності.
- Друга шкала "Астенічний компонент" містить 10 питань і спрямована на виявлення астенічних проявів тривожності, таких як втомлюваність, швидка виснажуваність, слабкість, розсіяність уваги.
- Третя шкала "Фобічний компонент" включає 8 питань і діагностує наявність фобічних тенденцій, страхів, побоювань конкретних ситуацій, об'єктів або явищ.
- Четверта шкала "Тривожна оцінка перспективи" містить 10 питань і оцінює схильність до песимістичного прогнозування майбутнього, очікування неприємностей і невдач.
- П'ята шкала "Соціальний захист" включає 8 питань і спрямована на виявлення бажання приховати тривожність від оточуючих і самого себе, схильність до заперечення проблем.

Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою від 1 до 4 балів, де 1 бал відповідає варіанту "ніколи", 2 бали - "іноді", 3 бали - "часто", 4 бали - "майже завжди". Підрахунок результатів здійснюється окремо для кожної шкали шляхом сумування балів за відповідними питаннями. Загальний показник тривожності обчислюється як сума балів за всіма шкалами, за винятком шкали "Соціальний захист". Результати інтерпретуються за трьома рівнями для кожної шкали: низький, середній та високий рівень прояву відповідного компоненту тривожності. Особливістю методики є можливість не лише визначити загальний рівень тривожності, але й проаналізувати її структуру, виявити домінуючі компоненти та специфічні особливості прояву у конкретної особи.

Обрані нами методики дозволяють комплексно дослідити феномен тривожності у студентської молоді з різних ракурсів. Методика Спілбергера-Ханіна забезпечує важливу диференціацію між ситуативною та особистісною тривожністю, що дозволяє зрозуміти, чи є підвищений рівень тривожності реакцією на конкретні стресові обставини студентського життя, чи він відображає стабільну особистісну характеристику. Шкала Тейлора доповнює цю картину, надаючи можливість оцінити загальний рівень особистісної тривожності з урахуванням як психологічних, так і соматичних її проявів. Інтегративний тест Бізюка розкриває внутрішню структуру тривожності, дозволяючи виявити, які саме компоненти є найбільш вираженими у досліджуваних студентів - емоційні порушення, астеничні прояви, фобічні тенденції, песимістичне сприйняття майбутнього чи схильність до заперечення проблем. Така комплексна діагностика забезпечує можливість не лише кількісно оцінити рівень тривожності, але й якісно проаналізувати її особливості, що є важливим для розуміння психологічних чинників, які впливають на формування та прояв тривожності у студентської молоді, а

також для розробки ефективних методів психологічної корекції та профілактики.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних чинників особистісної тривожності студентів

У результаті дослідження рівня тривожності студентів за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) у 26,7% (8 осіб) респондентів виявлено високий рівень особистісної тривожності. Для цієї групи характерні відчуття емоційного дискомфорту, невпевненість у собі, що може негативно впливати на їхню адаптацію до життєвих умов та соціального середовища. Цей показник свідчить про схильність таких респондентів сприймати оточуюче середовище як джерело потенційної загрози, а також про їхній низький рівень задоволеності поточними умовами життя. Високий рівень особистісної тривожності демонструє підвищену чутливість до потенційної небезпеки та схильність реагувати на неї напружено та необґрунтованим занепокоєнням.

Тривожні студенти нерідко очікують осуду, глузувань або образ, що формує у них захисні реакції, серед яких можуть бути агресивні прояви, спрямовані на оточуючих. Такі студенти, як правило, відзначаються низьким рівнем соціальної активності, замкнутістю та схильністю до самотності. Ці фактори часто негативно впливають як на їхню академічну успішність, так і на встановлення контактів із соціальним оточенням.

Середній рівень особистісної тривожності був зафіксований у 53,3% (16 осіб) респондентів, що свідчить про наявність помірного ступеня тривожних реакцій у досліджуваній групі. Такий рівень тривожності зазвичай супроводжується переживанням напруженості, настороженості та частковим дискомфортом, що відображає схильність індивідів до побоювань або очікування можливих труднощів у ситуаціях, які

сприймаються як потенційно небезпечні або невизначені. Однак важливо зазначити, що ці емоційні переживання залежать від індивідуального сприйняття та оцінки ситуацій, а також від контексту, в якому вони виникають.

Легка тривожність може сприяти підвищенню концентрації уваги, зниженню імпульсивності й покращенню здатності до вирішення проблем, що має позитивний вплив на адаптацію в повсякденному житті. Важливо підкреслити, що цей рівень тривожності не заважає нормальному соціальному та професійному функціонуванню респондентів. Таким чином, середній рівень тривожності можна вважати нормальним і навіть корисним феноменом, що виявляється в умовах, де потрібно швидко адаптуватися до змін або нових викликів, але не спричиняє серйозних порушень психічного здоров'я.

Низький рівень особистісної тривожності було визначено у 20,0% (6 осіб) респондентів, що свідчить про відсутність значного переживання емоційної напруги або занепокоєння в повсякденному житті.

Представники цієї групи характеризуються високою внутрішньою стабільністю, рішучістю в прийнятті рішень, ініціативністю та самодостатністю. Їхні особистісні характеристики включають адекватні вимоги до себе, що дозволяє ефективно регулювати власну поведінку в умовах стресу або викликів.

Таблиця 2.2.1

№	Рівень особистісної тривожності	Кількість осіб	Показник (%)
1	Високий	8	26,7
2	Середній	16	53,3
3	Низький	6	20

Результати дослідження показників рівня особистісної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

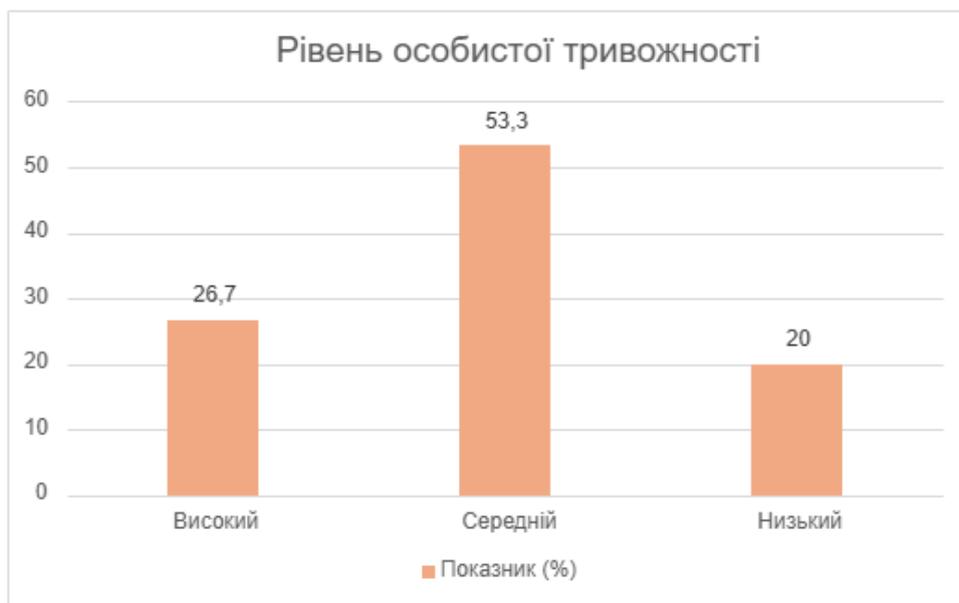


Рис. 2.2.1 Результати дослідження показників рівня особистісної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

За результатами проведеного дослідження за допомогою зазначеної методики встановлено, що у 7 респондентів (23,3%) виявлено високий рівень за шкалою «Реактивна тривожність». У ході дослідження встановлено, що середній рівень реактивної тривожності виявлено у 15 осіб (50,0%), низький рівень — у 8 студентів (26,7%).

Таблиця 2.2.2

№	Рівень реактивної тривожності	Кількість осіб	Показник (%)
1	Високий	7	23,3
2	Середній	15	50
3	Низький	8	26,7

Результати дослідження показників рівня реактивної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

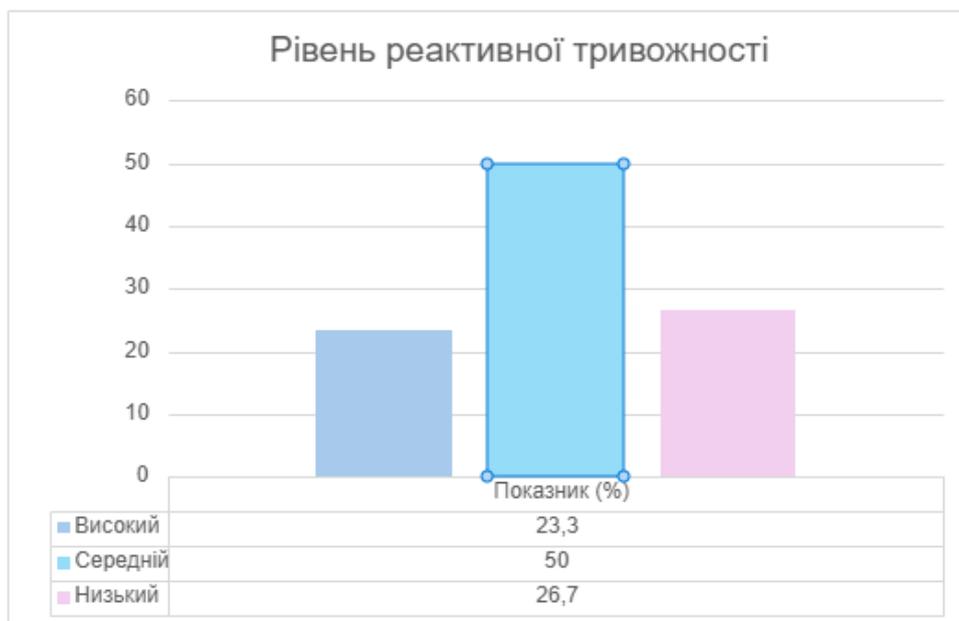


Рис. 2.2.2 Результати дослідження показників рівня реактивної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Аналіз отриманих даних за результатами проведеної методики свідчить про наявність ознак тривожності серед студентів. На підставі результатів проведеного дослідження, спрямованого на визначення рівня реактивної тривожності студентської молоді, було виявлено, що серед опитаних респондентів у 23,3% (7 осіб) спостерігався високий рівень за шкалою «Реактивна тривожність». Цей показник свідчить про наявність у них підвищеної емоційної чутливості до стресових факторів, що може виражатися у гострих реакціях на ситуації, які сприймаються як загрозливі.

Особи з високим рівнем реактивної тривожності, як правило, демонструють швидкі зміни емоційного стану, підвищену дратівливість, напруженість та схильність до емоційного виснаження навіть за умов помірному стресу. Це може суттєво впливати на їхню здатність до адаптації в соціальних та навчальних умовах, оскільки такі студенти перебувають у стані постійної готовності до реакції на потенційно небезпечні ситуації.

Основна частка респондентів, а саме 50,0% (15 осіб), виявила середній рівень реактивної тривожності. Це свідчить про те, що більшість студентів характеризується помірним рівнем емоційної збудливості, яка проявляється лише у відповідь на певні ситуаційні подразники. Такий рівень тривожності можна вважати адаптивним, оскільки він забезпечує достатній рівень активності та мобілізації ресурсів для вирішення проблемних ситуацій, але не призводить до надмірного емоційного виснаження.

У 26,7% (8 студентів) респондентів було виявлено низький рівень реактивної тривожності, що вказує на їхню емоційну стійкість і здатність залишатися спокійними навіть у складних чи стресових ситуаціях. Ця група демонструє відсутність схильності до перебільшення загрози та переважну раціональність у сприйнятті проблем. Такий емоційний стан сприяє кращій адаптації до соціальних і навчальних вимог, оскільки низький рівень реактивної тривожності дозволяє студентам зберігати ясність мислення та контролювати свої реакції.

Виявлено, що показник високого рівня особистісної тривожності перевищує рівень ситуативної тривожності на 3,4%. Така різниця свідчить про глибоко вкорінені особистісні особливості, які формують схильність студентів до тривожного реагування незалежно від конкретної ситуації. Високий рівень особистісної тривожності демонструє, що студенти схильні до тривалого зосередження на власних емоціях і почуттях, що може проявлятися в підвищеній вразливості до життєвих труднощів, навіть якщо зовнішні умови не є об'єктивно стресовими.

Аналіз отриманих результатів за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчіної) засвідчив, що 13,3% (4 особи) опитаних мають високий рівень тривожності. Середній рівень з тенденцією до високого прояву характерний для 20,0% (6 осіб) студентів. Середній рівень з тенденцією до низького виявлено у 26,7% (8 осіб)

респондентів, низький рівень зафіксовано у 9 студентів (30,0%), дуже низький рівень - у 3 студентів (10,0%).

Таблиця 2.2.3

№	Рівень особистісної тривожності	Кількість осіб	Показник (%)
1	Високий	4	13,3
2	Середній з тенденцією до високого	6	20
3	Середній з тенденцією до низького	8	26,7
4	Низький	9	30
5	Дуже низький	3	10

Результати дослідження показників рівня особистісної тривожності за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчіної)

Отримані дані за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж. Тейлора в адаптації Т. А. Немчіної дозволяють висвітлити різні аспекти емоційного стану студентів, зокрема їхню схильність до тривожних реакцій та рівень емоційної напруженості. У ході дослідження встановлено, що 13,3% опитаних (4 особи) демонструють високий рівень особистісної тривожності. Цей показник свідчить про наявність у цих студентів глибокої емоційної чутливості та схильності до сприйняття широкого спектра ситуацій як загрозливих, навіть за відсутності об'єктивних підстав для тривоги.

Особи з таким рівнем схильні до частих переживань, навіть через незначні зміни у житті чи ситуаціях, що часто супроводжуються почуттям невдачі або страхом перед поразкою. Вони прагнуть виконувати завдання без помилок через побоювання осуду чи покарання за невдачі. Високий рівень тривожності у цій групі може негативно впливати на їхню

соціальну адаптацію, навчальну активність і здатність до прийняття рішень, особливо в умовах підвищеного стресу або невизначеності.

Особистісна тривожність середнього рівня з тенденцією до високого прояву була виявлена у 20,0% studentів (6 осіб). Ця група характеризується помірною емоційною нестабільністю, яка може посилюватися в стресових обставинах. З одного боку, така тривожність виконує адаптивну функцію, спонукаючи до мобілізації ресурсів та обережності. З іншого боку, її підвищення може призводити до труднощів у соціальній взаємодії, зниження продуктивності та посилення самокритичності.

Середній рівень з тенденцією до низького прояву, виявлений у 26,7% (8 осіб), свідчить про збалансований психоемоційний стан цієї групи. Такий рівень тривожності дозволяє студентам адекватно реагувати на ситуаційні подразники без значного перевантаження психоемоційної сфери. Такі особистості сприймають загрозу для свого життя, репутації чи активності лише в умовах її реальної наявності. Вони адекватно реагують на зауваження чи поради, а тривожність у них виникає переважно в ситуаціях, що є надзвичайно важливими або особистісно значущими.

Низький рівень особистісної тривожності, зафіксований у 30,0% (9 осіб) студентів, вказує на їхню емоційну стійкість і здатність ефективно справлятися з труднощами без надмірного напруження. Ці студенти, як правило, демонструють високу стресостійкість і раціональність у сприйнятті зовнішніх загроз. Дуже низький рівень тривожності у 10,0% (3 особи) свідчить про винятково високу емоційну стабільність та відсутність схильності до тривожних реакцій навіть у потенційно стресових ситуаціях.

Завершальним етапом експериментального дослідження тривожності студентів була діагностика особливостей прояву тривоги за допомогою

методики «Інтегративний тест тривожності» (А.П. Бізюк). Результати показали наявність у 20,0% (6 осіб) високого показника емоційного дискомфорту, що свідчить про схильність цієї групи досліджуваних до відчуття емоційної напруги, переважно негативного настрою, пригніченості, занепокоєння.



Така ситуація супроводжується проявами на психологічному рівні, включаючи посилений страх, підвищене занепокоєння, дратівливість, а також тривожні очікування негативного розвитку подій. Крім того, у студентів виникає дискомфорт у спілкуванні з близьким соціальним оточенням, зокрема батьками, одногрупниками та друзями. Під час навчання в умовах воєнного стану тривожність серед студентів може проявлятися через різноманітні проблеми, що впливають на психологічний та фізіологічний рівні.

З середнім та низьким рівнем емоційного дискомфорту було виявлено 80,0% (24 особи) студентів, що свідчить про їх емоційну стійкість і відсутність вираженого занепокоєння щодо зовнішніх обставин. Така група студентів характеризується спокоєм і впевненістю, вони не

сприймають подразники як критичні й не виявляють емоційної тривоги, яка могла б призводити до тривожного стану.

Дані щодо астеничного компоненту тривожності засвідчують переважання середнього рівня (56,7% - 17 осіб), низький виявлено у 23,3% (7 осіб) респондентів, високі показники діагностовано у 20,0% (6 осіб), тобто цим респондентам властива часта й швидка втомлюваність, слабкість і виснаженість.

Аналізуючи фобічний компонент тривоги (нав'язливі страхи, думки, переживання), приходимо до висновків: низькі показники виявлено у 40,0% (12 осіб) досліджуваних, середні – у 43,3% (13 осіб), а високі – у 16,7% (5 осіб). Тривожно оцінюють майбутнє 20,0% (6 осіб) опитуваних, у той час як 20,0% (6 осіб) мають низький рівень прояву, а інші 60,0% (18 осіб) – середній.

Соціальний захист (уникнення суспільних зв'язків та взаємодій) характерний для 20,0% (6 осіб) респондентів, 50,0% (15 осіб) має середній рівень прояву даного компоненту тривожності та 30,0% (9 осіб) – низький.

Результати експериментального дослідження тривожності серед студентів вказують на помірні рівні як особистісної, так і реактивної тривожності, що супроводжуються середньою інтенсивністю її проявів. Аналіз емпіричних даних показав, що більшість студентів мають середні показники тривожності, що свідчить про їх здатність зберігати емоційну рівновагу та ефективно реагувати на стресові впливи.

Однак виявлені також групи студентів із підвищеним рівнем тривожності, що вказує на недостатню здатність до саморегуляції та підвищене емоційне напруження в умовах стресу. Така ситуація вимагає надання додаткової психологічної підтримки для студентів з високим рівнем тривожності, орієнтуючись на розвиток індивідуальних адаптаційних

стратегій та корекцію тривожних реакцій, що сприятиме підвищенню стійкості до стресових ситуацій та зменшенню ризику психоемоційних розладів.

2.3 Психологічні методи зниження тривожності та розвитку стресостійкості

Питання профілактики та корекції тривожних станів серед студентської молоді набуває особливої актуальності в сучасних умовах, оскільки тривожні прояви здійснюють значний вплив на емоційний стан молодих людей, їхні адаптивні можливості та академічні досягнення.

Університетський період характеризується як критично важливий етап особистісного розвитку, коли студенти стикаються з багатьма стресогенними факторами: підвищеними навчальними вимогами, складністю міжособистісних відносин та необхідністю освоєння нових соціальних ролей. У зв'язку з цим надзвичайно важливо не лише своєчасно виявляти тривожні стани на ранніх стадіях, але й впроваджувати ефективні методики, спрямовані на зниження тривожних проявів та формування у студентів адаптивних способів подолання стресових ситуацій [27].

Серед найбільш поширених стратегій роботи з тривожністю особливе місце посідають психоосвітні програми, які допомагають студентам розуміти природу тривожних станів, їхні джерела та можливі наслідки. Розуміння механізмів функціонування тривоги надає можливість учасникам своєчасно розпізнавати початкові симптоми тривожних станів і адекватно реагувати на них. Подібні програми зазвичай включають інформацію про фізіологічні та психологічні прояви тривожності, а також пропонують ефективні методи саморегуляції, включаючи техніки глибокого дихання, різноманітні способи релаксації та медитативні практики [30].

Своєчасне надання психологічної допомоги відіграє ключову роль у запобіганні загостренню психічних порушень, зниженні ймовірності формування тривожних розладів та поліпшенні адаптації до нових життєвих обставин. Рання психологічна інтервенція дає студентам можливість отримати необхідну допомогу та оволодіти навичками ефективного подолання стресу, що сприяє збереженню психічного благополуччя та підвищенню загального рівня життя. Така інтервенція також включає програми психоосвіти, які навчають студентів ефективним способам подолання стресу, технікам розслаблення, вмінням вирішувати проблеми та керувати емоційними станами. Ці програми допомагають розвивати адаптивні копінг-механізми, що дозволяють більш упевнено справлятися з викликами стресогенних ситуацій. Отже, своєчасна психологічна діагностика та підтримка є фундаментальними аспектами, які не лише сприяють запобіганню тривожних розладів, але й забезпечують високий рівень психосоціального добробуту студентів [33].

Поряд з психоосвітніми заходами суттєвим аспектом є формування стресостійкості серед студентської молоді. Зазвичай це досягається завдяки спеціалізованим тренінгам та практикам, які сприяють виробленню здорових стратегій реагування на стресові впливи. У межах таких тренінгів студенти навчаються розпізнавати та трансформувати деструктивні переконання, що можуть провокувати або підсилювати тривожні стани, а також формують навички ефективного планування та вирішення проблемних ситуацій [34].

Когнітивно-поведінковий підхід як один із методів корекції тривожних станів надає студентам можливість змінювати викривлене мислення, що становить основу тривожних розладів, і формувати більш раціональні способи розв'язання проблем. Цей підхід дозволяє студентам виявляти та трансформувати деструктивні переконання, які провокують тривожність, а також розвивати позитивне мислення та навички конструктивного

вирішення проблемних ситуацій [19]. Когнітивно-поведінкова терапія як окремий напрям виникла на основі модифікації поведінки та поведінкової терапії, розвиток яких здійснювався завдяки роботам таких науковців, як А. Бандура, А. Бек, А. Елліс та Д. Мейхенбаум. Цей підхід орієнтований на корекцію когнітивних уявлень, думок і мисленнєвих схем з метою допомогти людям вирішувати емоційні та поведінкові складнощі.

Теоретична база когнітивно-поведінкової терапії базується на тому, що поведінка та емоції людини частково визначаються її когніціями, які піддаються змінам. Основний принцип цього підходу полягає в тому, щоб через виявлення і модифікацію когніцій, які є джерелом проблем, впливати на поведінку та емоційний стан особи. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні техніки, зокрема фіксація як бажаних, так і небажаних когніцій, а також визначення умов їх виникнення. Важливою складовою є моделювання нових когніцій, уявна візуалізація того, як ці зміни можуть вплинути на бажану поведінку і емоційне благополуччя, а також практичне застосування нових когніцій в реальних ситуаціях для їх закріплення в повсякденному мисленні [38].

За словами О.І.Романчук, когнітивно-поведінкова модель тривожних розладів демонструє механізм переходу нормальної тривоги, яка має лінійну природу, у патологічний стан із циклічною динамікою. У випадку тривожних розладів тривога втрачає свою адаптивну функцію через формування підтримуючого циклу, який не зменшує, а закріплює тривожну реакцію. Це відбувається внаслідок спотворених когнітивних інтерпретацій, які людина надає своєму досвіду [55]. Неefективні стратегії подолання тривоги, такі як уникнення, тимчасово зменшуючи відчуття тривоги, не вирішують проблеми та сприяють повторенню її проявів. Уникнення також позбавляє можливості перевірки правдивості своїх переконань, закріплюючи їх як безальтернативні. Таким чином, циклічність підтримуючих процесів сприяє тому, що тривога набуває

сталого характеру, невідповідного реальній загрозі, що призводить до розвитку тривожного розладу [1]

Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів базується на розумінні механізмів розвитку специфічних порушень, а також спільних характеристик, властивих усім тривожним станам. Важливим завданням є порушення підтримуючих циклів тривоги та трансформація її з циклічного процесу в лінійний, що сприяє поступовому згасанню тривожної реакції та зменшенню симптоматики розладу. Основна робота спрямована на корекцію когнітивних викривлень за допомогою класичних технік КПТ і поведінкових експериментів, які допомагають замінити неадекватні інтерпретації подій на більш реалістичні. Важливим аспектом є розрив асоціативного зв'язку між умовним стимулом і тривогою через процес габітуації, під час якого пацієнт, тривалий час перебуваючи в умовах, що викликають тривогу, поступово знижує її інтенсивність завдяки експозиції та поведінковим експериментам [19].

При створенні тренінгових програм для корекції проявів тривожності доцільно орієнтуватися на теорії когнітивних терапевтів (А. Елліс, А. Бек, Дж. Бек, Д. Майхенбаум, Т. Дзурілла, М. Голфрід), згідно з якими кожна ситуація викликає в індивіда автоматичні думки, що породжують емоції. Виходячи з цього, розвиток раціонального мислення у студентів сприятиме зменшенню негативних емоцій, пов'язаних із навчальною діяльністю, а отже, знижуватиме рівень ситуативної тривожності. Тому основним напрямом у боротьбі з проявами тривожності є навчання студентів раціональному мисленню, особливо в стресових ситуаціях, що виникають у процесі навчання.

Згідно з думкою О. М. Турчак, основними завданнями тренінгу корекції тривожності є: зниження інтенсивності ситуативної тривожності студентів, що виникає під час емоційного напруження в навчальній

діяльності; зменшення проявів тривожності; розвиток комунікативних навичок та соціальних компетенцій студентів [38].

Не менш важливими є методи релаксації, які сприяють зниженню фізіологічної напруги та емоційного стресу. Тілесно-орієнтовані техніки, такі як дихальні вправи, розслаблення м'язів за методом Е. Джекобсона чи прогресивна м'язова релаксація, спрямовані на зменшення фізіологічних проявів тривоги та поліпшення загального самопочуття. Водночас тренінги особистісного розвитку допомагають студентам краще усвідомити власні сильні сторони, встановити особисті цілі та підвищити впевненість у власних силах [20].

Застосування прогресивної м'язової релаксації, дихальних вправ або практик майндфулнес дозволяє студентам управляти своїми емоціями і фізіологічними реакціями на стресові ситуації. Метод довільної прогресивної нервово-м'язової релаксації, розроблений Е. Джекобсоном, базується на навчанні свідомо розслабляти ті групи м'язів, які зазвичай напружуються в умовах тривоги чи емоційного напруження. На початкових етапах опанування цього методу люди зосереджуються на усвідомленні та диференціації відчуттів, які виникають під час вибіркового напруження та розслаблення певних м'язових груп. У процесі навчання люди поступово опановують техніки розслаблення м'язів рук, ніг, дихальної мускулатури, м'язів чола, очей та органів мовлення [44].

Теоретичною основою методу є спостереження Е. Джекобсона про те, що емоційна напруга супроводжується напруженням поперечносмугастих м'язів, тоді як їхня релаксація асоціюється із зниженням психофізіологічного збудження. Відтак, цілеспрямоване розслаблення м'язів сприяє зменшенню загальної нервово-м'язової напруги. Е. Джекобсон також відзначив зв'язок між напругою конкретних м'язових груп та емоційними реакціями [20]. Наприклад, депресивні стани супроводжуються напругою дихальних м'язів, страх — спазмом м'язів

артикуляції та фонації. Згідно з його підходом, свідоме зняття напруги в певних м'язових групах дозволяє цілеспрямовано впливати на негативні емоційні стани.

Філософія майндфулнесу базується на здатності індивіда сприймати свій життєвий досвід безоціночно, предметно та буквально, що передбачає усвідомлення повноти і різноманітності змісту пережитих подій і явищ. Ця практика акцентує увагу на тому, що відчуття, які людина переживає, є суб'єктивною репрезентацією досвіду, своєрідним психологічним «зліпком» реальності, а не самою об'єктивною реальністю. Усвідомлення суб'єктивного характеру внутрішньої картини світу дозволяє розглядати майндфулнес як ефективний інструмент для подолання негативних емоційних і когнітивних станів, зокрема таких як роздратування, гнів та соціальна тривога [44].

Дж. Кабат-Зінн визначає майндфулнес як здатність до уважного та безоціночного усвідомлення, що виникає у поточному моменті і спрямована на відстеження власних думок, емоцій та відчуттів з відкритістю, цікавістю та прийняттям. Такий підхід дозволяє людині зосереджуватися на теперішньому досвіді, утримуючи контроль над негативними думками, зупиняючи їх вплив на емоційний стан і запобігаючи їхньому руйнівному впливу на якість життя. Дослідники К. В. Браун і Р. М. Райан характеризують майндфулнес як систему, яка включає два рівні: усвідомлення і увагу. Усвідомлення визначається як процес моніторингу, що дозволяє людині сприймати як фізичні, так і психічні явища. Увага розглядається як цілеспрямований акт фокусування на цих явищах, що сприяє глибшому їх розумінню [38].

Відмінність майндфулнесу від технік релаксації підкреслюється дослідниками, які зазначають, що майндфулнес не спрямований на замаскування або придушення болісних емоцій, а орієнтований на прийняття цих переживань у їхньому справжньому вигляді. Такий підхід

можна розглядати як форму «екології розуму», що сприяє глибшому розумінню власних емоцій та досвіду. Багато психологічних проблем виникають через спроби уникнути страждань або заперечувати їх, тоді як майндфулнес пропонує альтернативний шлях, заснований на прийнятті, що веде до більш ефективного подолання життєвих труднощів.

Ефективність майндфулнесу підтверджена численними емпіричними дослідженнями, які свідчать про його значний вплив на зниження рівня тривожності, депресії, румінації, а також про його роль у покращенні емоційної регуляції та загального психічного здоров'я [19].

Поряд з цими методами корекції важливим інструментом є арттерапія, яка дає можливість студентам виражати свої емоції через творчі практики, такі як малювання або музика. Арт-терапія як одна з найефективніших форм емоційного самовираження допомагає знизити рівень внутрішньої напруги, а також сприяє розвитку самосвідомості та самоприйняття. Це дозволяє вивільнити емоційне напруження, віднайти нові способи самовираження та зменшити психологічний тиск. Як вважає О. Л. Вознесенська, одна з основних властивостей арт-терапії полягає в її ресурсності, що забезпечує її важливу роль у психотерапевтичній роботі з особами, які вимушено змінюють місце проживання [40].

В основі арт-терапії лежить принцип терапевтичної взаємодії через власну творчість, яка виходить за межі звичного повсякденного досвіду клієнта, сприяючи розширенню його особистісного потенціалу та простору для самовираження [43]. Завдяки залученню до творчої діяльності клієнт стимулює розвиток дослідницької активності, досліджує власні межі та обмеження, а також спрямовує свої зусилля на майбутнє. У результаті така діяльність стає основою для розкриття креативного потенціалу, формування нових підходів до вирішення життєвих труднощів та подолання викликів. Залучення до процесу самовираження дозволяє клієнтові встановити зв'язок із власним «Творчим Я», що є джерелом

ресурсів із дитячого досвіду, коли світ сприймався як простір безмежних можливостей [41].

Особливу увагу необхідно приділяти груповим психокорекційним програмам, які створюють середовище підтримки та взаємодії серед студентів. В умовах воєнного конфлікту групові тренінги можуть стати важливим інструментом для зменшення ізоляції та надання емоційної підтримки. Психологічні групи сприяють обміну досвідом, де студенти можуть обговорювати свої переживання, знаходити підтримку серед однодумців та отримувати інструменти для подолання тривожних станів [23].

Таким чином, для ефективного подолання тривожності у студентів необхідний комплексний підхід, що включає не лише індивідуальні консультації, але й групові тренінги, арт-терапевтичні практики, а також регулярне використання методів саморегуляції. Всі ці заходи мають на меті не тільки зменшення рівня тривожності, але й формування у студентів навичок, які допоможуть їм адаптуватися до вимог навчання і будувати гармонійні стосунки в соціумі. Психологічна корекція тривожності базується на використанні як індивідуальних, так і групових методів впливу, що включають когнітивно-поведінкові техніки, методи арт-терапії, тілесно-орієнтовані практики, медитативні техніки, тренінги особистісного розвитку та інші форми роботи.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз дозволив комплексно охарактеризувати феномен особистісної тривожності як складне, багатовимірне психологічне утворення, що охоплює когнітивний, емоційно-афективний, поведінковий і соматичний рівні. Тривожність, зокрема особистісна, розглядається не лише як реакція на конкретну загрозу, але як усталена індивідуальна характеристика, що впливає на життєдіяльність особистості в умовах постійної соціальної динаміки та викликів.

У першому розділі дипломної роботи окреслено багатопарадигмальне розуміння природи тривожності: від класичних психодинамічних моделей З. Фрейда до сучасних когнітивно-біхевіоральних і нейробиологічних концепцій. Теоретичні моделі підкреслюють значущість як внутрішніх (конфлікти, деструктивні схеми мислення, біологічна реактивність), так і зовнішніх (соціальне середовище, міжособистісна взаємодія, культурні норми) факторів у формуванні тривожності. Увагу приділено також інтегративним підходам, які дозволяють поєднати біопсихосоціальні уявлення про емоційні розлади, що відкриває нові горизонти для розробки психокорекційних програм.

Особливу увагу в дослідженні зосереджено на специфіці прояву тривожності у студентському віці. Студентство – це період інтенсивної інтелектуальної, соціальної та емоційної активізації особистості. Молоді люди в цей час стикаються з потребою професійного самовизначення, необхідністю встановлення нових форм міжособистісної взаємодії, адаптацією до високих навчальних навантажень, що супроводжуються зростанням особистісної відповідальності за життєві рішення. Все це створює передумови для підвищення рівня тривожності, особливо вразливої до зовнішніх стресорів особистості. Такі характеристики як недостатній життєвий досвід, висока сензитивність, схильність до самокритики, внутрішня конфліктність і незрілі механізми подолання стресу обумовлюють формування тривалих тривожних станів у студентської молоді.

У першому розділі також обґрунтовано, що однією з найважливіших умов формування особистісної тривожності є поєднання індивідуально-психологічних чинників, таких як тип темпераменту, стиль мислення,

рівень самооцінки, локус контролю, схильність до катастрофізації, та впливу соціально-психологічного середовища, включно з якістю міжособистісних відносин, рівнем соціальної підтримки, академічним кліматом та вимогами освітнього середовища.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, яке підтверджує теоретичні висновки щодо багатфакторної природи особистісної тривожності у студентів. Зокрема, виявлено, що найбільш схильними до високої тривожності є студенти з низьким рівнем самооцінки, зовнішнім локусом контролю, високим рівнем нейротизму, нестійким емоційним фоном і неефективними копінг-стратегіями. Аналіз даних виявив статистично значущі кореляції між показниками особистісної тривожності та такими змінними, як рівень самооцінки, спосіб реагування на стрес, наявність соціальної підтримки та індивідуальний стиль мислення.

У дослідженні використано комплексний психодіагностичний підхід, який охоплює як вимірювання особистісної та ситуативної тривожності за допомогою методики Спілбергера – Ханіна, так і аналіз глибинних структур тривожності за тестами Тейлора, Бізюка–Вассермана–Йовика. Завдяки цьому виявлено відмінності у рівнях тривожності між студентами різних курсів: молодші курси виявляють вищий рівень ситуативної тривожності через адаптаційні труднощі, тоді як старшокурсники частіше демонструють стабільну особистісну тривожність, пов'язану з очікуванням майбутнього працевлаштування, соціальною відповідальністю та самореалізацією.

Крім того, доведено, що тривожність має не лише деструктивний, але й адаптивний потенціал. У помірному вираженні вона може виступати стимулом до самоорганізації, мобілізації ресурсів, зростання мотивації. Проте її високий рівень істотно знижує якість життя студентів, впливає на навчальні досягнення, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя.

Емпіричні дані підтверджують також наявність гендерних відмінностей: жінки в середньому демонструють вищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це, ймовірно, пов'язано із підвищеною емоційною чутливістю, особливостями соціального виховання та культурними очікуваннями щодо жіночої поведінки. Проте відмінності є умовними й потребують подальшого глибшого аналізу.

Значущим результатом другого розділу стало також виявлення ефективних психологічних стратегій подолання тривожності. Найрезультативнішими виявилися когнітивні методи (рефреймінг, позитивна візуалізація, зміна переконань), техніки релаксації (дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація), а також соціально-психологічна підтримка в межах навчального колективу та сім'ї. Практична ефективність виявлена також у використанні елементів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що дозволяє знижувати інтенсивність дезадаптивних тривожних реакцій.

Таким чином, об'єднання теоретичного і емпіричного підходів дозволило підтвердити гіпотезу дослідження про те, що особистісна тривожність студентської молоді зумовлюється взаємодією індивідуально-психологічних характеристик та чинників соціального середовища. Виявлені зв'язки між тривожністю та показниками самосприйняття, копінг-стратегіями, характером міжособистісної взаємодії дозволяють створити науково обґрунтовану основу для розробки системи психопрофілактичних і корекційних заходів.

На основі отриманих результатів доцільно сформулювати наступні практичні рекомендації:

- Запровадження групових тренінгів психологічної стійкості у вищих навчальних закладах.
- Навчання студентів базовим технікам саморегуляції та управління емоціями.
- Створення умов для якісної соціальної підтримки з боку викладачів, кураторів і психологічної служби.
- Інтеграція курсів із психологічної гігієни, емоційного інтелекту та самоусвідомлення у навчальні програми.
- Індивідуальна психологічна підтримка студентів, які виявляють високий рівень тривожності.

Узагальнюючи, можна констатувати, що особистісна тривожність студентів є важливим індикатором їх психоемоційного стану і життєвої адаптації. Її вивчення має не лише теоретичну, а й значну прикладну цінність. Завдяки системному підходу до діагностики та корекції тривожних станів можливо підвищити ефективність освітнього процесу,

сприяти гармонійному розвитку особистості та формуванню психологічної готовності студентської молоді до дорослого життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бек А. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 90-100.
2. Білоконь В. В. Тривожність та її вплив на самооцінку осіб юнацького віку. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 20. С. 9-13.
3. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. № 5 Т.2 2019. С. 25-28.
4. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія». 2021, Вип. 4. С. 82-87.
5. Діхтяренко С., Ременюк Я. Соціально-психологічна характеристика студентства. Психологічний журнал, 2024, (12), 36–45
6. Жураковський І. О. Особливості реактивної та особистісної тривожності в осіб з психосоматичними недомоганнями. Габітус. 2020. № 15. С. 138-142.
7. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Сер Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78
8. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
8. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип.10. С.120-128.
9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. №24, 1(49).
10. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78.

11. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2008. 29с
12. Савченко О. В. Особливості сприймання ситуацій, що пов'язані з навчальною діяльністю студентів. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 17. С. 479-489.
13. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
14. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. ун-тім.Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2015. №4 (32). С. 19–23.
15. Психологія стресостійкості студентської молоді. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
16. Моргунова Н. С. Психологічні передумови організації самостійної роботи студентів: монографія. Х.: Міськдрук, 2011. 134 с.
17. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3. [укладачі: Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
18. Сидоренко Ж.В. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді) 2021 <https://griml.com/DhDDM>
19. Романчук О.І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. <http://surl.li/wvmgql>
20. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. 54

21. Калюжна Є. М. Тривожність та її значення у виникненні інфантильного неврозу. Є. М. Калюжна, А. М. Вовна. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 29-33.
22. Тарасова Т.Б. Психологічні особливості студентства: навч.-метод. посіб. для магістрантів. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. 48 с
23. Карапетова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34-39.
24. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
25. Психологія студента: колективна монографія. В. О. Олефір, І. В. Кряж, Н. П. Крейдун та ін.; за заг. ред. В. О. Олефіра, І. В. Кряж. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 340 с
26. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоставлення в студентів-психологів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022, (4), 118-123.
26. Діхтяренко С., Ременюк Я. Соціально-психологічна характеристика студентства. Психологічний журнал, 2024, (12), 36–45.
27. Фролова О.В. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного та психологічного здоров'я студентів. IQХолдинг. 2019. С.162.
28. Калюжна Є. М. Тривожність та її значення у виникненні інфантильного неврозу. Є. М. Калюжна, А. М. Вовна. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 29-33.
29. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.
30. Ільюк О. О. Психокорекційна робота щодо зниження тривожності у студентів у контексті психотерапії методом символ драми. Габітус. 2021.

31. Anxiety and Student Performance in Introductory Biology Courses // CBE—Life Sciences Education. - 2018.
32. Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance // PMC, 2022.
33. Кочубей А.В., Сокаль В. А., Якубовська С. С. Соціально-психологічний супровід здобувачів вищої освіти в умовах війни засобами арттерапії. *Rehabilitation and Recreation*, 2024, 18(1), 104–117.
34. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики: навчально-методичний посібник. Хмельницький: Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.
35. Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college // ScienceDirect. - 2024.
36. Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review // ScienceDirect. - 2023.
37. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students // PMC. - 2021.
38. Турчак О.М. Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги. *East European Journal of Psycholinguistics*. № 1, 2015. С. 141-150.
39. The Influence of Personality Factors and Stress on Academic Performance // PMC. - 2018.
40. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник. К.: Human Rights Foundation, 2015. 50 с.
41. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
42. The impact of stress on students in secondary school and higher education // Taylor & Francis Online. - 2019.

43. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології. під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ-Львів-Тернопіль: ЕЕАТА, 2020. 224 с.
44. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності. Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ Інструкція до першої групи суджень про самопочуття. Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4

6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місце 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем: $(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$ 116

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви почуваетесь бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні,хладнокровни і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви почуваетесь безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтесь уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4

20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу: (ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 Результати оцінюються зазвичай, у градаціях: До 30 балів – низька; 31 – 45 балів – середня; 46 балів і більше – висока тривожність.

Додаток Б

«Особистісна шкала проявів тривоги» Дж. Тейлора

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

Інструкція обстежуваним

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

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.

6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

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

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий

Інтегративний тест тривожності» А.П. Бізюка, О.М. Вассермана та Б.В. Йовика

Інструкція для респондента: "Перед Вами ряд тверджень, які описують різні стани та переживання. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому стану або характеру за шкалою:

1 - зовсім не підходить

2 - скоріше не підходить

3 - частково підходить

4 - в основному підходить

5 - повністю підходить

Відповідайте щиро, не намагайтеся давати "правильні" відповіді.

Правильної чи неправильної відповіді не існує."

Текст опитувальника

1. Я перебуваю в напрузі 1 2 3 4 5
2. Я засмуений (-а) 1 2 3 4 5
3. Я хвилююсь про майбутнє 1 2 3 4 5
4. Я багато переживаю 1 2 3 4 5
5. Я стурбований (-а) 1 2 3 4 5
6. Я збуджений (-а) (тобто рухливий (-а)) 1 2 3 4 5
7. Я відчуваю незрозумілу загрозу 1 2 3 4 5
8. Я швидко втомлююсь 1 2 3 4 5
9. Я не впевнений (-а) в собі 1 2 3 4 5
10. Я уникаю будь-яких конфліктів 1 2 3 4 5
11. Я легко приходжу в збентеження 1 2 3 4 5
12. Я відчуваю свою непотрібність 1 2 3 4 5

13. Я погано сплю 1 2 3 4 5
14. Я відчуваю себе втомленим (-ою) 1 2 3 4 5
15. Я емоційно чуттєвий (-а) 1 2 3 4 5
16. Я був (-ла) в напрузі 1 2 3 4 5
17. Я засмучувався (-лася) 1 2 3 4 5
18. Я хвилювався (-лася) про мабутнє 1 2 3 4 5
19. Я нервувався (-лася) 1 2 3 4 5
20. Я був (-ла) стурбований (-а) 1 2 3 4 5
21. Я бував збуджений (-а) (тобто рухливий (-а)) 1 2 3 4 5
22. Я відчував (-ла) незрозумілу загрозу 1 2 3 4 5
23. Я швидко втомлювався (-лася) 1 2 3 4 5
24. Я бував (-ла) не впевнений (-а) 1 2 3 4 5
25. Я уникав (-ла) будь-яких конфліктів 1 2 3 4 5
26. Я легко приходив (-ла) в відчуття збентеження 1 2 3 4 5
27. Я відчував (-ла) свою непотрібність 1 2 3 4 5
28. Я погано спав (-ла) 1 2 3 4 5
29. Я відчував (-ла) себе втомленим (-ою) 1 2 3 4 5
30. Я бував (-ла) емоційно чуттєвим (-ою) 1 2 3 4 5