

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Косінова А. В.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІВНЯ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

2026

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Психологічні особливості впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на прояви тривожності у студентської молоді»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22з

А. В. Косінова

Керівник роботи: завідувачка кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Ю. О. Бохонкова

Рецензент: завідувачка кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету МОН України
д. психол. н., проф.,

Комар Т. В.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Косінової Анжели Володимирівни

1. Тема роботи: «Психологічні особливості впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на прояви тривожності у студентської молоді».

Керівник роботи: Ю. О. Бохонкова – завідувачка кафедри психології та соціології, д. психол. н., проф, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 52 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти

Косінова А. В.

Керівник роботи:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 52 с., рис. – 6 , табл. – 9, додатків – 5, літератури – 56 дж.

У роботі проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічних особливостей впливу рівню розвитку емоційного інтелекту на прояви тривожності у студентської молоді. Експериментально досліджено взаємозв'язок емоційного інтелекту та проявів тривожності у студентської молоді. Підбрано й апробовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня емоційного інтелекту, особливостей емоційних станів, ситуативної та особистісної тривожності здобувачів вищої освіти. За допомогою методів обробки емпіричних даних представлено результати констатувального експерименту, які дали змогу виявити особливості прояву тривожності у студентів із різним рівнем розвитку емоційного інтелекту. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації та тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості студентської молоді.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК, ВПЛИВ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ЕМОЦІЙНІСТЬ, ЕМПАТІЯ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ.

ABSTRACT

Kosinova A. V. Psychological features of the influence of the level of emotional intelligence development on manifestations of anxiety in student youth. Qualification Paper. Kyiv, 2026.

In this work, a theoretical and methodological analysis of the problem of psychological features of the influence of the level of emotional intelligence development on manifestations of anxiety among student youth was conducted. The relationship between emotional intelligence and anxiety manifestations in students was empirically investigated. A set of psychodiagnostic methods aimed at studying the level of emotional intelligence, characteristics of emotional states, situational and trait anxiety among higher education students was selected and applied.

Using methods of empirical data processing, the results of the ascertaining experiment were presented, which made it possible to identify the features of anxiety manifestations in students with different levels of emotional intelligence development. Based on the obtained results, practical recommendations and a training program were developed, aimed at developing emotional intelligence, forming emotional self-regulation skills, reducing anxiety levels, and increasing the psychological resilience of student youth.

Keywords: adaptation, anxiety, cognitive processes, emotional awareness, emotional intelligence, emotional regulation, emotional state, empathy, higher education students, interpersonal relationships, level of emotional intelligence development, personal anxiety, psychological features, psychological resilience, psychophysiological state, self-regulation, social adaptation, stress, student youth, trait anxiety, emotionality, interrelationship, influence.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	12
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження	12
1.2. Психологічна характеристика студентського віку	22
1.3. Психологічні особливості прояву тривожної поведінки у студентської молоді	26
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	30
2.1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та прояву тривожності у студентської молоді	33
2.2. Дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту (EQ) та тривожності.....	34
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	47
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти та зниження рівню тривожності.....	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується динамічними соціальними трансформаціями, зростанням темпу життя, високим рівнем невизначеності та інформаційного навантаження, що суттєво впливає на психоемоційний стан особистості. Особливо вразливою до цих впливів є студентська молодь, яка перебуває на етапі інтенсивного особистісного, професійного та соціального становлення. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується необхідністю адаптації до нових умов життєдіяльності, підвищеними вимогами до самостійності, відповідальності та академічної успішності, що нерідко призводить до виникнення емоційного напруження та зростання рівня тривожності.

Тривожність у студентському віці виступає одним із найбільш поширених психоемоційних станів, що може мати як ситуативний, так і стійкий характер. Вона проявляється у вигляді внутрішнього напруження, відчуття невпевненості, очікування негативних подій, труднощів у концентрації уваги та зниження ефективності діяльності. Хронічно підвищений рівень тривожності негативно позначається на когнітивних процесах, міжособистісній взаємодії та загальному психологічному благополуччі студентів, що, у свою чергу, актуалізує необхідність пошуку внутрішніх ресурсів її подолання та профілактики.

Одним із таких ресурсів у сучасній психологічній науці розглядається емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості, що включає здатність до розпізнавання, розуміння, диференціації та регуляції емоційних станів – як власних, так і інших людей. Рівень розвитку емоційного інтелекту визначає ефективність емоційної саморегуляції, адаптивність поведінки, здатність до конструктивного вирішення проблемних ситуацій та встановлення гармонійних міжособистісних взаємин. В умовах підвищеного

стресового навантаження саме емоційний інтелект може виступати ключовим чинником, що опосередковує переживання тривоги та сприяє її зниженню.

Особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та проявами тривожності у студентської молоді, оскільки саме у цьому віці активно формуються механізми емоційної регуляції та закладаються основи психологічної стійкості особистості. Недостатній розвиток емоційної обізнаності, низький рівень самоконтролю або труднощі у розумінні власних емоцій можуть посилювати тривожні переживання та ускладнювати процес адаптації до освітнього середовища. Натомість високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш усвідомленому ставленню до власних емоцій, здатності їх конструктивного опрацювання та зниженню рівня психоемоційної напруги.

Попри значний інтерес науковців до проблематики емоційного інтелекту та тривожності, питання їх взаємодії саме в контексті студентського віку потребує подальшого комплексного вивчення. Зокрема, недостатньо дослідженими залишаються психологічні особливості впливу окремих компонентів емоційного інтелекту – емоційної обізнаності, емпатії, саморегуляції та мотиваційної складової – на специфіку проявів тривожності у різних ситуаціях навчальної та соціальної взаємодії.

Крім того, актуальність теми зумовлена практичною необхідністю розробки ефективних психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як засобу профілактики та корекції тривожних станів у студентської молоді. Результати такого дослідження можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, а також у процесі підготовки майбутніх фахівців, сприяючи формуванню їх емоційної компетентності та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Отже, актуальність даного дослідження визначається поєднанням теоретичної значущості проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту і

тривожності та її практичної важливості в контексті забезпечення психічного здоров'я студентської молоді в умовах сучасних викликів.

Об'єкт дослідження – прояви тривожності у студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на прояви тривожності у студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та проявами тривожності у студентської молоді, а також визначити психологічні особливості їх взаємодії.

Відповідно до мети дослідження сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження емоційного інтелекту та тривожності.
2. Виявити психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді.
3. Провести емпіричне дослідження проявів тривожності у здобувачів вищої освіти з різним рівнем емоційного інтелекту (EQ).
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентської молоді шляхом розвитку емоційного інтелекту.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на ключових концепціях емоційного інтелекту та тривожності, що дозволяють аналізувати їх взаємозв'язок, а саме: модель здібностей емоційного інтелекту (J.D. Mayer, P. Salovey); теорія змішаного інтелекту (D. Goleman); теорії емоційного інтелекту (Г.В. Березюк, Є.Л. Носенко, В. Зарицька); концепція ситуативної та особистісної тривожності (Р. Кеттелл); психологічна модель впливу ЕІ на регуляцію тривоги (Є.П. Ільїн); концепція емоційної регуляції та тривожності (О.М. Філатова).

Для досягненні мети дослідження були використані такі **методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з

проблеми дослідження; *емпіричні*: констатувальний експеримент, бесіда, спостереження, тестування (методика «Тест-опитувальник визначення емоційного інтелекта» Д. Гоулмана; Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікса; методика «Шкала прояву особистісної тривоги» Дж. Тейлора; методика «Шкала самооцінки тривожності» Ч.Д. Спілбергера); *статистичні та математичні методи обробки даних*.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та проявами тривожності у студентської молоді. У роботі уточнено сутність понять «емоційний інтелект» і «тривожність», систематизовано наукові підходи до їх вивчення, а також розширено уявлення про роль емоційної регуляції як чинника зниження тривожних проявів. Отримані результати сприяють подальшому розвитку теоретичних положень психології особистості та вікової психології щодо механізмів емоційного функціонування у студентському віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти з метою діагностики та профілактики підвищеного рівня тривожності у студентів. Розроблені практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту можуть бути застосовані у тренінговій та консультативній роботі з молоддю, сприяючи підвищенню рівня емоційної компетентності, формуванню навичок саморегуляції та зниженню психоемоційної напруги.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження

З огляду на актуальність окресленої проблематики, у межах даного підрозділу доцільно послідовно звернутися до аналізу наукової літератури, що висвітлює ключові аспекти дослідження. Насамперед необхідно розглянути основні теоретичні підходи до визначення сутності емоційного інтелекту, його структури та механізмів формування, а також проаналізувати наукові уявлення про природу тривожності, її види, чинники виникнення та специфіку проявів у студентському віці. Важливим етапом є вивчення концепцій, що розкривають взаємозв'язок між емоційним інтелектом і тривожністю, зокрема роль емоційної саморегуляції у регуляції тривожних станів. Окрім цього, доцільно узагальнити результати емпіричних досліджень та проаналізувати методологічні підходи і психодіагностичні інструменти, які застосовуються для вивчення зазначених феноменів у студентській молоді, що забезпечить логічний перехід до подальшого теоретичного аналізу проблеми.

Інтелект (від лат. *intellectus* – розуміння, осягнення) розглядається як відносно стійка система розумових здібностей особистості. У різних психологічних підходах його трактують як сукупність мисленнєвих операцій, індивідуальний стиль і стратегії розв'язання завдань, ефективність реагування на ситуації, що вимагають пізнавальної активності, а також як прояв когнітивного стилю та інших характеристик пізнавальної діяльності [9].

У польському словнику психологічних термінів зміст поняття інтелекту визначається як здатність до розуміння, оцінювання ситуацій і перетворення

інформації, що проявляється у доцільності прийнятих рішень та ефективності поведінки, особливо в складних і нових умовах. Водночас підкреслюється, що рівень розвитку інтелекту зумовлюється сукупною дією генетичних, середовищних, культурних і виховних чинників [49].

Витоки наукового осмислення емоційного інтелекту простежуються ще у праці Чарльза Дарвіна «Вираження емоцій у людини і тварин» (1872), де обґрунтовується ідея взаємного впливу «розуму» і «серця» в умовах сильного емоційного збудження [18].

Подальший розвиток досліджень у цьому напрямі пов'язаний із працями К. Ізарда, П. Екмана та В. Фрізена, які заклали підґрунтя для наукового вивчення емоцій. Зокрема, вони розробили диференціальну теорію емоцій, описали мімічні прояви різних емоційних станів, а також започаткували дослідження процесів розпізнавання та експресивного вираження емоцій і механізмів емоційної регуляції поведінки [39].

У середині ХХ століття відбувається поступове розширення уявлень про природу інтелекту. Зокрема, у 1940 році Д. Векслер обґрунтував необхідність врахування не лише суто когнітивних характеристик, а й так званих неінтелектуальних чинників, які впливають на ефективність розумової діяльності. До таких чинників він відносив загальний рівень психічної активності, а також афективно-регулятивні компоненти, що забезпечують здатність особистості зосереджуватися на виконанні завдань. Учений також виокремлював поряд із когнітивними здібностями емоційні та соціальні, підкреслюючи їх значущість для більш повного розуміння інтелекту, хоча на той час ці аспекти не були включені до діагностичних методик через недостатнє визнання в науковому середовищі [56].

Подальший розвиток цієї ідеї простежується у працях Р. Ліпера, який у 1948 році наголосив на тісному зв'язку емоцій і пізнавальних процесів. Він висунув концепцію «емоційного мислення», відповідно до якої емоції не лише

супроводжують, а й безпосередньо беруть участь у здійсненні інтелектуальної діяльності, впливаючи на прийняття рішень та організацію поведінки [10].

У 1983 році американський психолог Говард Гарднер запропонував теорію множинного інтелекту, у межах якої обґрунтував існування різних типів інтелекту, що визначають успішність особистості в різних сферах життєдіяльності. Зокрема, він виокремив внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелекти, пов'язані зі здатністю до розуміння власних переживань і емоцій інших людей. У контексті цієї теорії простежується наближення до ідеї емоційного інтелекту як окремого виду інтелекту, що інтегрує емоційні та соціальні аспекти пізнання і поведінки [24].

У 1990 році поняття «емоційний інтелект» було вперше введено в науковий обіг Пітером Саловейєм та Джоном Майєром, які розглядали його як окремий вид інтелекту, пов'язаний зі здатністю розпізнавати, розуміти та регулювати емоції. Подальшого поширення цей термін набув після публікації у 1995 році книги Даниєла Гоулмана «Emotional Intelligence», у якій автор популяризував ідею значущості емоційної сфери для досягнення життєвого успіху. Завдяки цьому емоційний інтелект став предметом активного наукового інтересу та водночас увійшов у широкий ужиток поза межами академічного середовища [51].

Р. Бар-Он є одним із перших дослідників, який системно розглянув емоційний інтелект як багатокомпонентне явище та ввів поняття «соціально-емоційного інтелекту». У межах своєї концепції він підкреслював, що ефективність поведінки особистості визначається не лише когнітивними здібностями, а й сукупністю некогнітивних умінь, навичок і компетентностей, які забезпечують успішне функціонування в соціальному середовищі. На основі цього підходу дослідник виокремив ключові сфери емоційного інтелекту, які відображають різні аспекти саморегуляції, міжособистісної взаємодії та адаптації особистості [43].

Компоненти моделі Р. Бар-Она можна подати таким чином (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні компоненти моделі

Компонент (сфера)	Зміст
Внутрішньоособистісна сфера	Усвідомлення власних емоцій і здатність керувати собою (самоаналіз, самоповага, самореалізація, незалежність, самоствердження)
Міжособистісна сфера	Здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми (емпатія, побудова міжособистісних відносин, соціальна відповідальність)
Адаптивність	Уміння пристосовуватися до змін, адекватно оцінювати ситуації та вирішувати проблеми
Управління стресом	Здатність контролювати імпульси та ефективно долати стресові ситуації
Загальний настрій	Оптимістичне сприйняття життя, здатність отримувати задоволення та передавати позитивні емоції іншим

Дж. Майер розглядає емоційний інтелект як когнітивну здатність особистості міркувати про емоції та використовувати їх для підвищення ефективності розумової діяльності. У межах цього підходу емоційний інтелект передбачає вміння точно розпізнавати емоційні стани, свідомо викликати емоції для оптимізації мислення, розуміти їх зміст та пов'язані з ними знання, а також регулювати емоції з метою сприяння як емоційному, так і інтелектуальному розвитку особистості [47].

Після виходу книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» його концепція набула широкого розповсюдження як у психологічній науці, так і в суміжних галузях, що значною мірою вплинуло на популяризацію самого поняття емоційного інтелекту. Згодом автор уточнив і деталізував свою модель, запропонувавши структурований підхід до розуміння цього феномена. У його інтерпретації емоційний інтелект охоплює чотири базові компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чуйність та управління міжособистісними взаєминами. Кожен із цих компонентів конкретизується через систему відповідних навичок, які відображають різні аспекти емоційного та соціального функціонування особистості [9].

Структуру емоційного інтелекту за Д. Гоулманом можна подати у вигляді таблиці (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Структура емоційного інтелекту

Компонент	Зміст (навички та характеристики)
Самосвідомість	Емоційна самосвідомість (усвідомлення власних емоцій і їх впливу, використання інтуїції у прийнятті рішень); точна самооцінка (розуміння сильних і слабких сторін); упевненість у собі (адекватна оцінка власних можливостей і почуття гідності)
Самоконтроль	Регуляція емоцій та імпульсів; відкритість і чесність; адаптивність (приспособлення до змін і подолання труднощів); воля до досягнень; ініціативність; оптимізм
Соціальна чуйність	Емпатія; розуміння потреб і почуттів інших; соціальна поінформованість; запобіжність у взаємодії
Управління взаєминами	Соціальні навички; співпереживання; ефективна комунікація; організація взаємодії та побудова продуктивних відносин

Таким чином, модель Д. Гоулмана розширює традиційне розуміння емоційного інтелекту, поєднуючи емоційні, волеві та соціальні характеристики, що визначають успішність особистості у різних сферах діяльності [9].

У межах концептуальної моделі інтелекту, розробленої Дж. Керролом, Р. Кеттеллом і Дж. Хорном, емоційний інтелект розглядається як один із компонентів широкого спектра інтелектуальних здібностей. Згідно з цією підходом, структура інтелекту є ієрархічною та включає три рівні: загальний інтелект, широкі інтелектуальні здібності та вузькі (обмежені) здібності, які входять до складу попередніх. При цьому до широких здібностей можуть бути віднесені різні групи компетенцій, склад яких не є жорстко фіксованим і може уточнюватися в процесі подальших досліджень. Попри значну популярність зазначеної моделі, вона має емпіричний характер, а її структура залишається відкритою до доповнень і модифікацій. Водночас важливою її перевагою є включення до аналізу інтелекту не лише когнітивних показників, а й індивідуальних досягнень та компетентностей особистості [39].

Серед українських дослідників також сформовано низку підходів до трактування емоційного інтелекту, які акцентують увагу на його ролі в

соціальній взаємодії та саморегуляції особистості. Так, С. Кас'янова визначає емоційний інтелект як здатність інтерпретувати власні емоції та емоційні прояви інших людей з метою забезпечення ефективної взаємодії в соціальному середовищі [16]. Схожої позиції дотримується С. Дерев'янка, яка розглядає емоційний інтелект як уміння усвідомлювати та розуміти як власні емоційні стани і почуття, так і емоції інших людей [10]. У свою чергу, В. Винниченко пропонує розмежування вузького та широкого розуміння цього феномена: у вузькому сенсі емоційний інтелект трактується як здатність до усвідомлення та розуміння емоцій власних і оточення, тоді як у широкому – як уміння диференціювати позитивні й негативні емоції та ефективно керувати власним емоційним станом [2].

Українська дослідниця М. Смульсон пропонує розглядати інтелект як цілісне, інтегральне психічне утворення, що забезпечує конструювання, породження та перебудову ментальних моделей світу через постановку і розв'язування різноманітних задач. Вона підкреслює його міжпроцесуальний і метакогнітивний характер, а також залежність проявів інтелекту від специфіки завдань і контекстуальної ситуації. У межах запропонованого підходу виокремлюються три основні функції інтелекту: відображувальна, ціннісно-орієнтувальна та прогностично-перетворювальна. Для дослідження емоційного інтелекту особливої значущості набуває саме ціннісно-орієнтувальна функція, оскільки вона пов'язана з оцінюванням значущості подій, регуляцією поведінки та формуванням ставлення до емоційних ситуацій, що є важливим аргументом у контексті аналізу даної проблематики [31].

М. Рева визначає емоційний інтелект як здатність особистості усвідомлювати власні почуття, розпізнавати емоційні стани інших людей та здійснювати їх регуляцію (див. рис. 1.1).

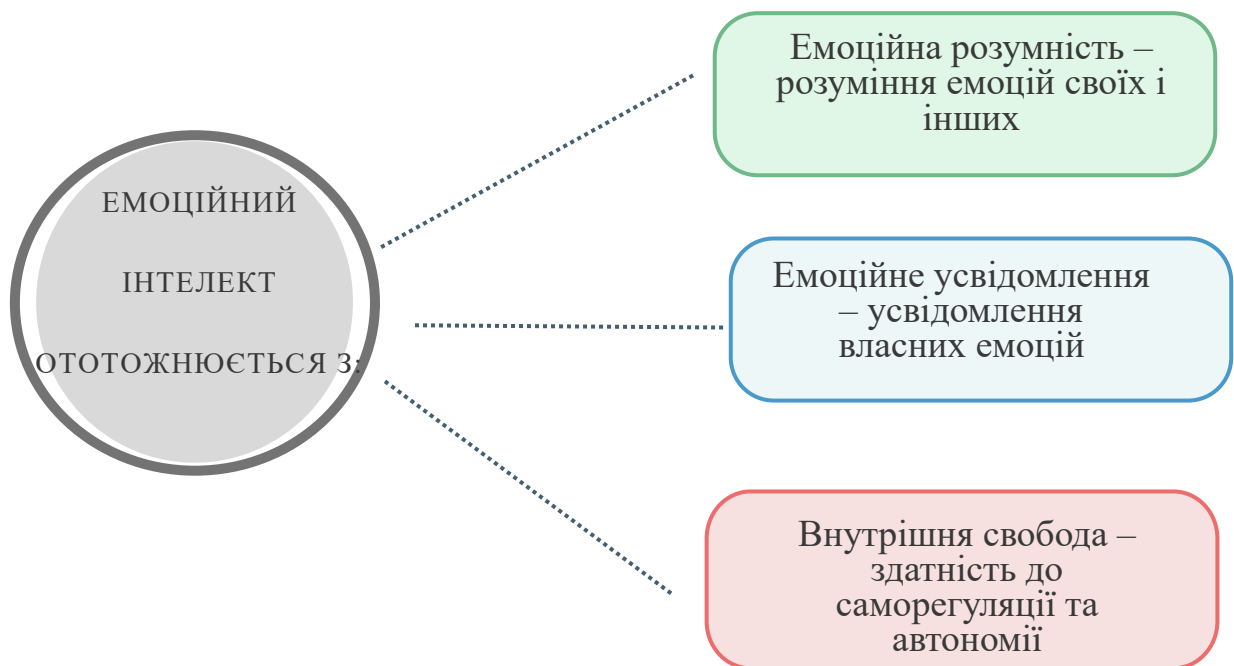


Рис. 1.1. Підходи до розуміння емоційного інтелекту за М. Ревою

На думку Н. Діомідової, емоційний інтелект є комплексним утворенням, що охоплює сукупність когнітивних здібностей, знань і компетентностей, які забезпечують ефективне функціонування особистості в процесі життєдіяльності та досягнення успішної адаптації в різних соціальних умовах [11].

Є. Карпенко розглядає емоційний інтелект як багатокомпонентне утворення, що відображає сукупність особистісних якостей і навичок, які забезпечують ефективне функціонування індивіда в емоційній та соціальній сферах. Дослідниця виокремлює п'ять основних компонентів емоційного інтелекту, кожен із яких характеризує певні аспекти самосвідомості, міжособистісної взаємодії, адаптації, стресостійкості та загального емоційного фону особистості (див. табл. 1.3) [15].

Таблиця 1.3

Компоненти емоційного інтелекту (за Є. Карпенко)

Компонент емоційного інтелекту (за Є. Карпенко)	Зміст
1. Пізнання себе	Усвідомлення власних емоцій; впевненість у собі; самоповага; самоактуалізація; особиста незалежність
2. Міжособистісне спілкування	Емпатія; соціальна відповідальність; здорові міжособистісні стосунки
3. Адаптаційні здібності	Вирішення проблем; адекватна взаємодія з реальністю; гнучкість поведінки
4. Керування стресом	Стресостійкість; контроль імпульсивності
5. Позитивний настрій	Оптимізм; переважання позитивного емоційного стану

К. Параскевова розглядає емоційний інтелект як динамічне утворення, що розвивається протягом усього життя під впливом низки внутрішніх і зовнішніх чинників. Серед основних детермінант його формування виокремлюються такі ключові фактори (див. рис. 1.2) [24].



Рис. 1.2. Чинники розвитку емоційного інтелекту

Отже, аналіз наукової літератури з проблеми дослідження свідчить, що емоційний інтелект у сучасній психологічній науці розглядається як складне, багатовимірне та динамічне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні характеристики особистості. Узагальнення наукових підходів дозволяє констатувати наявність двох основних напрямів його вивчення – зарубіжного та вітчизняного.

Зарубіжні дослідники (зокрема П. Саловей, Дж. Майєр, Р. Бар-Он, Д. Гоулман) переважно розглядають емоційний інтелект як здатність до розпізнавання, розуміння, використання та регуляції емоцій з метою підвищення ефективності мислення, поведінки та соціальної взаємодії. У цих концепціях акцент робиться як на когнітивних механізмах обробки емоційної інформації, так і на практичних навичках саморегуляції та міжособистісного функціонування [51].

Вітчизняні дослідники (С. Кас'янова, С. Дерев'янку, В. Винниченко, М. Смульсон, Є. Карпенко та ін.) здебільшого підкреслюють інтегративний характер емоційного інтелекту, його зв'язок із самосвідомістю, емоційною регуляцією, адаптаційними можливостями та соціальною взаємодією особистості. Особлива увага приділяється розвитку емоційного інтелекту як ресурсу особистісного зростання та чинника ефективної життєдіяльності, зокрема в умовах навчальної та професійної діяльності.

Таким чином, узагальнення вітчизняних і зарубіжних підходів дозволяє розглядати емоційний інтелект як багаторівневу систему, що забезпечує ефективну саморегуляцію, соціальну адаптацію та успішну взаємодію особистості з навколишнім середовищем.

У психологічній науці розрізняють поняття «тривога» і «тривожність». Тривога розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється у формі очікування можливого неблагополуччя. Натомість тривожність визначається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика особистості, яка проявляється у

схильності до частого й інтенсивного переживання тривоги та пов'язана з низьким порогом виникнення відповідної емоційної реакції.

У психоаналітичному підході тривожність розглядалася як важливий психологічний феномен, що має різні джерела та прояви. З. Фройд пов'язував її з внутрішніми конфліктами особистості: з одного боку, як результат пригнічення потягів, а з іншого – як реакцію «Я» на загрозу, виокремлюючи реалістичну, невротичну та моральну тривожність.

У свою чергу, К. Хорні акцентувала увагу на соціокультурних чинниках, розглядаючи тривожність як базове почуття, що формується з раннього дитинства. Вона підкреслювала, що відсутність підтримки й безпеки в оточенні сприяє виникненню так званої базисної тривожності, яка проявляється у відчутті ізольованості та безпорадності [52].

А. Адлер розглядав тривожність як стійку рису характеру, що супроводжує людину протягом усього життя та негативно впливає на її діяльність і міжособистісні взаємини. Він підкреслював, що тривожність може охоплювати як зовнішній світ, так і внутрішні переживання особистості, ускладнюючи її самореалізацію. У межах підходу Ч. Д. Спілбергера тривожність розглядається у співвідношенні «стан – властивість». Дослідник розмежовує тривожність-стан як тимчасову реакцію на реальну або уявну загрозу та тривожність-рису як стійку схильність особистості до переживання неспокою в різних ситуаціях. При цьому ключовим у розумінні тривожності-стану є відчуття загрози, інтенсивність якого залежить від значущості ситуації, а підвищена особистісна тривожність зумовлює більш гостре сприйняття потенційно небезпечних обставин [5].

У науковій літературі тривожність класифікується за різними критеріями, що дозволяє глибше зрозуміти специфіку її проявів і функціонування. Залежно від особливостей прояву, відповідності реальним обставинам, стійкості та сфери виникнення, виокремлюють кілька видів тривожності, які відображають її багатовимірний характер (див. табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Класифікація видів тривожності

Критерій	Види тривожності
Тотальність прояву	1) Генералізована – проявляється в більшості життєвих ситуацій; 2) Парціальна – виникає лише в окремих специфічних умовах
Відповідність реальній успішності	1) Адекватна – відповідає реальному неблагополуччю в певній сфері; 2) Неадекватна – не відповідає реальному стану та виникає навіть у сприятливих умовах
Стійкість прояву	1) Особистісна – стійка схильність до переживання тривоги; 2) Ситуативна – тимчасова реакція на конкретну загрозу
Сфера прояву	1) Міжособистісна – пов'язана зі спілкуванням; 2) Навчальна (шкільна) – виникає у навчальних ситуаціях; 3) Самооцінна – зумовлена уявленнями особистості про себе

Т. Титаренко розглядає особистісну тривожність як прояв суб'єктивного неблагополуччя, що зумовлюється неадекватним сприйняттям особистістю самої себе [33].

У свою чергу, О. Дробот звертає увагу на індивідуально-психологічні відмінності у проявах тривожності, зазначаючи, що дівчата частіше схильні до підвищеної особистісної тривожності через вищий рівень емоційної виразності та рефлексії. Це проявляється у нестабільній самооцінці, схильності до порівняння себе з іншими та потребі у зовнішньому схваленні, що може ускладнювати процес прийняття рішень. Водночас у представників пізньої юності спостерігається більша емоційна стриманість і стабільніша самооцінка, що сприяє впевненішій поведінці та зниженню рівня тривожності [12].

М. С. Кольчук розглядає причини особистісної тривожності як багаторівневі та виокремлює три основні рівні її формування. Соціальний

рівень пов'язаний із труднощами у міжособистісному спілкуванні; психологічний – з неадекватним сприйняттям себе, зокрема конфліктною самооцінкою, що поєднує прагнення до високої оцінки себе з відчуттям невпевненості; психофізіологічний – з особливостями функціонування нервової системи, зокрема її слабкістю чи неврівноваженістю, а також можливими порушеннями діяльності мозку [41].

Отже, узагальнення наукових підходів до вивчення тривожності свідчить, що вона є складним і багатовимірним психологічним феноменом, який може проявлятися як у формі ситуативного емоційного стану, так і у вигляді стійкої особистісної характеристики. Її виникнення та прояви зумовлюються сукупністю соціальних, психологічних і психофізіологічних чинників, а також особливостями самосприйняття та взаємодії особистості з оточенням. Це дозволяє розглядати тривожність як важливий фактор, що впливає на емоційний стан, поведінку та адаптаційні можливості людини.

1.2. Психологічна характеристика студентського віку

Студентський вік, який охоплює приблизно період від 17 до 23 років, є одним із найважливіших етапів становлення особистості. Він припадає на завершення юнацького періоду та перехід до ранньої дорослості. У цей час відбуваються глибокі зміни у когнітивній, емоційній та соціальній сферах, що зумовлюють формування світогляду, професійної спрямованості та системи цінностей. Особливістю цього віку є поєднання відносно високого рівня психофізіологічної зрілості з процесами активного пошуку себе та свого місця у суспільстві.

Інтелектуальний розвиток студентів досягає якісно нового рівня. Мислення набуває абстрактного, узагальненого та критичного характеру, що дозволяє аналізувати складні явища, встановлювати причинно-наслідкові

зв'язки та формувати власну аргументовану позицію. Важливою ознакою цього періоду є здатність до рефлексії, тобто усвідомлення власних думок, переживань і поведінки. Студенти не лише засвоюють знання, а й активно їх переосмислюють, інтегруючи інформацію з різних галузей. Це створює передумови для формування індивідуального стилю мислення та навчальної діяльності [42].

Умовно процес інтелектуального розвитку можна уявити як перехід від конкретного до абстрактного мислення, що супроводжується формуванням здатності до критичного аналізу та саморефлексії. Така динаміка дозволяє студентів не лише відтворювати знання, а й творчо їх застосовувати у нових ситуаціях.

Емоційна сфера студентів відзначається підвищеною інтенсивністю та водночас нестабільністю. У цей період молода людина переживає широкий спектр почуттів, пов'язаних із навчанням, міжособистісними стосунками та майбутнім професійним самовизначенням. Часто виникають внутрішні конфлікти, пов'язані з пошуком сенсу життя, власної значущості та життєвих цілей. Разом із цим поступово формується здатність до емоційної саморегуляції, яка проявляється у вмінні контролювати власні реакції та адаптуватися до складних життєвих ситуацій [19].

Мотиваційна сфера зазнає суттєвих змін, оскільки відбувається перехід від зовнішньо зумовленої навчальної діяльності до внутрішньо мотивованої. Якщо на попередніх етапах значну роль відігравали вимоги батьків або оцінки, то в студентському віці зростає значення пізнавального інтересу та професійної спрямованості. Навчання починає сприйматися як засіб досягнення особистісних і професійних цілей, що підвищує рівень відповідальності та самостійності [19].

Соціально-психологічний розвиток студентів пов'язаний із розширенням соціального середовища та активним включенням у нові форми взаємодії. Важливого значення набувають міжособистісні стосунки, які

сприяють формуванню соціального досвіду та розвитку комунікативних навичок. У цей період поглиблюється здатність до емпатії, розуміння інших людей і побудови довготривалих відносин. Одночасно відбувається становлення соціальної ідентичності, що включає усвідомлення своєї ролі у суспільстві та приналежності до певних соціальних груп [30].

Особливу роль відіграє процес формування професійної ідентичності. Студенти поступово визначаються з майбутньою професією, співвідносячи власні здібності, інтереси та можливості з вимогами ринку праці. Цей процес не завжди відбувається без труднощів, оскільки часто супроводжується сумнівами, невпевненістю та переглядом життєвих планів. Проте саме ці пошуки сприяють глибшому самопізнанню та формуванню зрілої особистості.

Важливою характеристикою студентського віку є зростання рівня самостійності. Молоді люди починають приймати відповідальні рішення щодо навчання, професійного розвитку та особистого життя. Вони вчаться планувати свій час, нести відповідальність за власні дії та долати труднощі. Такий досвід сприяє розвитку вольових якостей і формуванню внутрішньої автономії [52].

Разом із позитивними змінами цей період може супроводжуватися певними психологічними труднощами. Адаптація до нових умов навчання, підвищене навантаження та необхідність самостійної організації діяльності можуть викликати стрес. У деяких випадках виникають тривожні або депресивні стани, що пов'язані з невизначеністю майбутнього або високими вимогами до себе. Водночас подолання цих труднощів є важливим чинником особистісного зростання, оскільки сприяє розвитку стійкості та адаптивності.

Студентський вік також є періодом активного формування системи цінностей. Молоді люди переосмислюють отриманий раніше досвід, формують власні моральні принципи та життєві орієнтири. Зростає значення самореалізації, творчості та соціальної активності. Участь у навчальній,

науковій та громадській діяльності сприяє розвитку особистісного потенціалу та формуванню активної життєвої позиції [46].

Отже, студентський вік є динамічним і багатогранним етапом розвитку, який характеризується інтенсивними змінами у всіх сферах психіки. Саме в цей період закладаються основи професійної діяльності, формується світогляд і визначається життєвий шлях людини. Незважаючи на наявність труднощів, цей етап відкриває широкі можливості для самопізнання, саморозвитку та досягнення особистісної зрілості.

1.3. Психологічні особливості прояву тривожної поведінки у студентської молоді

Проблема психологічних особливостей прояву тривожної поведінки у студентської молоді займає центральне місце у сучасних дослідженнях в галузі психологія, що зумовлено як динамічними соціокультурними трансформаціями, так і специфікою вікового розвитку особистості в період пізньої юності та ранньої дорослості. Студентський вік є критичним етапом формування ідентичності, професійного самовизначення та інтеграції у соціальні структури, що супроводжується підвищеною чутливістю до стресогенних факторів. У цьому контексті тривожна поведінка виступає не лише як реакція на зовнішні та внутрішні виклики, але і як складний психічний феномен, що відображає глибинні суперечності розвитку особистості [40].

Актуальність дослідження даної проблеми значною мірою обумовлюється зростанням рівня тривожності серед студентів, що пов'язано із високими академічними вимогами, нестабільністю соціально-економічного середовища, необхідністю прийняття життєво важливих рішень та формуванням індивідуальної відповідальності за власне майбутнє. В умовах сучасного інформаційного суспільства, де інтенсивність когнітивного

навантаження постійно зростає, тривожність набуває хронічного характеру і трансформується у поведінкові патерни, що впливають на навчальну діяльність, міжособистісні взаємини та психічне здоров'я загалом.

Психологічні особливості прояву тривожної поведінки у студентської молоді варто розглядати через призму багаторівневої структури особистості, де когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти перебувають у тісній взаємодії. Когнітивний рівень характеризується домінуванням негативних очікувань, тенденцією до катастрофізації подій, зниженням впевненості у власних можливостях та формуванням ірраціональних переконань. Емоційний компонент проявляється у вигляді підвищеної напруженості, внутрішнього неспокою, страху невдачі, а також труднощів у регуляції емоційних станів. Поведінковий рівень включає уникнення складних або значущих ситуацій, прокрастинацію, зниження активності або, навпаки, гіперактивність як компенсаторний механізм [37].

Особливу увагу слід приділити взаємозв'язку тривожної поведінки з процесами соціалізації студентів. Перехід від шкільного до університетського середовища супроводжується зміною соціальних ролей, необхідністю самостійної організації діяльності та адаптації до нових вимог. У цьому процесі тривожність може виступати як фактор дезадаптації, що ускладнює формування ефективних стратегій взаємодії з оточенням. Водночас, помірний рівень тривожності може виконувати адаптивну функцію, стимулюючи мобілізацію ресурсів та підвищення відповідальності [40].

Суттєвим аспектом проблеми є індивідуально-психологічні відмінності студентів, що визначають характер і інтенсивність тривожних проявів. Темпераментні особливості, рівень самооцінки, локус контролю, а також сформованість навичок саморегуляції виступають ключовими детермінантами тривожної поведінки. Зокрема, студенти з високим рівнем нейротизму більш схильні до переживання тривоги, тоді як особи з розвиненими копінг-стратегіями демонструють вищу стійкість до стресових впливів [5].

Важливим фактором, що впливає на формування тривожної поведінки, є освітнє середовище. Жорстка система оцінювання, конкуренція, невизначеність критеріїв успіху та недостатній рівень підтримки з боку викладачів можуть сприяти посиленню тривожності. Крім того, цифровізація навчального процесу, яка передбачає постійну взаємодію з інформаційними технологіями, створює додаткові джерела стресу, пов'язані з інформаційним перевантаженням та порушенням балансу між навчанням і відпочинком.

Не менш значущим є вплив соціально-психологічних чинників, зокрема міжособистісних відносин у студентському середовищі. Труднощі у встановленні контактів, страх оцінки з боку інших, переживання соціальної ізоляції можуть підсилювати тривожні стани та формувати специфічні поведінкові реакції. У цьому контексті тривожна поведінка часто проявляється у вигляді соціальної уникливості, зниження комунікативної активності або, навпаки, надмірної залежності від думки оточення [4].

Проблема тривожної поведінки у студентської молоді також тісно пов'язана з питаннями психічного здоров'я. Хронічна тривожність може призводити до розвитку таких станів, як генералізований тривожний розлад, депресивні розлади, психосоматичні порушення. Це, у свою чергу, негативно впливає на якість життя студентів, їх академічну успішність та професійне становлення [32].

Отже, проблема психологічних особливостей прояву тривожної поведінки у студентської молоді має комплексний і багатовимірний характер. Вона охоплює широкий спектр внутрішніх і зовнішніх чинників, що взаємодіють між собою та визначають специфіку поведінкових реакцій особистості. Її дослідження потребує системного підходу, який враховує як індивідуально-психологічні особливості студентів, так і соціально-культурний контекст їх розвитку. Розуміння цих аспектів є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики тривожних розладів у студентському середовищі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що емоційний інтелект є складним багатокomпонентним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти функціонування особистості. Зарубіжні та вітчизняні дослідники розглядають його як здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій, що забезпечує ефективну взаємодію з оточенням і саморегуляцію поведінки. Узагальнення різних підходів дозволяє трактувати емоційний інтелект як важливий ресурс особистісного розвитку та адаптації.

Аналіз психологічних особливостей студентського віку показав, що цей період характеризується інтенсивним особистісним і професійним становленням, розвитком самосвідомості, формуванням ціннісних орієнтацій та підвищеною емоційною чутливістю. Водночас студентська молодь часто стикається з адаптаційними труднощами, високими навчальними вимогами та невизначеністю майбутнього, що може сприяти зростанню рівня тривожності.

Розгляд психологічних особливостей прояву тривожної поведінки у студентської молоді засвідчив, що тривожність може проявлятися як ситуативно, так і як стійка особистісна риса, впливаючи на емоційний стан, поведінку та ефективність діяльності. Її виникнення зумовлюється комплексом соціальних, психологічних і психофізіологічних чинників, а також особливостями самооцінки та міжособистісної взаємодії.

Отже, отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та проявів тривожності у студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

2.1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та прояву тривожності у студентської молоді

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та прояву тривожності у студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки, оскільки період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, соціальними змінами та необхідністю адаптації до нових умов життєдіяльності. Студентський вік характеризується інтенсивним особистісним становленням, формуванням професійної ідентичності, розвитком системи міжособистісних відносин та переосмисленням власних життєвих цінностей. У цей період молодь часто стикається з високим рівнем емоційної напруги, невизначеністю майбутнього, академічними труднощами та соціальним тиском, що може сприяти підвищенню рівня тривожності. Водночас важливим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій та регуляцію емоційних станів, виступає емоційний інтелект.

У психологічній науці емоційний інтелект розглядається як інтегративна властивість особистості, що включає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні переживання інших людей, адекватно інтерпретувати емоційні сигнали та здійснювати ефективну емоційну саморегуляцію. Концепція емоційного інтелекту набула широкого поширення завдяки працям Дж. Майєра, П. Саловейя та Д. Гоулмана, які підкреслювали, що емоційна компетентність значною мірою визначає успішність соціальної взаємодії,

адаптацію особистості до складних життєвих обставин та її психологічне благополуччя. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині краще розпізнавати власні емоційні стани, контролювати імпульсивні реакції, підтримувати емоційну рівновагу та конструктивно реагувати на стресові фактори [51].

Тривожність у студентської молоді проявляється як емоційний стан внутрішнього напруження, занепокоєння, очікування небезпеки чи невдачі. Вона може мати ситуативний характер, виникаючи у відповідь на конкретні стресові обставини, або виступати як стійка особистісна риса, що визначає схильність людини до постійного переживання тривоги. У період навчання у закладі вищої освіти тривожність часто пов'язана з академічною успішністю, необхідністю відповідати соціальним очікуванням, труднощами професійного самовизначення, проблемами міжособистісної взаємодії та невпевненістю у власних можливостях. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси, знижує концентрацію уваги, погіршує здатність до прийняття рішень та ускладнює процес соціальної адаптації [39].

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і тривожністю полягає у тому, що здатність особистості ефективно усвідомлювати та регулювати емоції значною мірою визначає інтенсивність переживання тривожних станів. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, демонструють кращу стресостійкість, здатність до конструктивного подолання труднощів та більш адаптивні форми поведінки у ситуаціях невизначеності. Вони здатні своєчасно ідентифікувати власні емоційні реакції, аналізувати причини виникнення тривоги та використовувати ефективні способи емоційної саморегуляції. Такі студенти частіше зберігають психологічну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях, оскільки володіють навичками контролю емоційних переживань та здатністю раціонально оцінювати проблемні обставини [1].

Натомість низький рівень емоційного інтелекту може бути одним із чинників формування підвищеної тривожності. Недостатній розвиток

емоційної усвідомленості ускладнює процес розуміння власних переживань, що призводить до накопичення внутрішнього напруження та дезорганізації поведінки. Студенти, які не володіють навичками емоційної саморегуляції, часто демонструють імпульсивність, емоційну нестійкість, труднощі у міжособистісному спілкуванні та схильність до негативного емоційного реагування. У таких випадках навіть незначні труднощі можуть сприйматися як загрозливі, що посилює переживання тривоги та сприяє формуванню хронічного психоемоційного напруження.

Особливого значення проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривожності набуває у контексті адаптації студентської молоді до умов освітнього середовища. Початок навчання у закладі вищої освіти супроводжується зміною соціального статусу, розширенням кола відповідальності, необхідністю самостійного прийняття рішень та адаптацією до нових форм організації навчального процесу. Для багатьох студентів цей період є емоційно напруженим, оскільки вони змушені пристосовуватися до нових вимог, налагоджувати міжособистісні контакти та долати невпевненість у власних можливостях. Розвинений емоційний інтелект у таких умовах виступає важливим механізмом психологічної адаптації, що дозволяє знижувати рівень емоційного дискомфорту та підтримувати позитивне ставлення до себе й оточення [32].

Дослідження сучасних психологів свідчать про існування оберненого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками тривожності. Чим вищою є здатність особистості до емоційного усвідомлення та регуляції, тим нижчим виявляється рівень особистісної та ситуативної тривожності. Це пояснюється тим, що емоційно компетентна особистість володіє ефективними механізмами психологічного захисту, здатна конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та не допускає надмірного накопичення негативних емоцій. Крім того, високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку

впевненості у собі, адекватної самооцінки та позитивної мотивації, що також знижує ймовірність виникнення тривожних переживань [24].

Водночас необхідно враховувати, що взаємозв'язок між емоційним інтелектом та тривожністю має складний і багатогранний характер. На рівень тривожності студентської молоді впливають не лише індивідуально-психологічні особливості, а й соціальні фактори, умови навчання, характер міжособистісних взаємин, сімейне середовище та особливості життєвого досвіду. Саме тому формування емоційного інтелекту повинно розглядатися як важливий напрям психологічного супроводу студентів у системі вищої освіти. Розвиток навичок емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної усвідомленості та конструктивного спілкування сприяє підвищенню психологічної стійкості молоді та зменшенню проявів тривожності.

Таким чином, емоційний інтелект виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує ефективне подолання емоційних труднощів та зниження рівня тривожності у студентської молоді. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє формуванню психологічної стійкості, гармонізації емоційної сфери та успішній адаптації до умов освітнього середовища. Натомість недостатня сформованість емоційної компетентності може призводити до посилення тривожних переживань, емоційної нестабільності та труднощів соціальної взаємодії. У зв'язку з цим проблема розвитку емоційного інтелекту студентської молоді набуває важливого значення для сучасної психологічної науки та практики, оскільки спрямована на забезпечення психологічного благополуччя, особистісного розвитку та ефективної соціальної адаптації майбутніх фахівців.

2.2. Дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту (EQ) та тривожності

Процедура емпіричного дослідження проходила у декілька послідовних етапів, кожен з яких був спрямований на забезпечення достовірності та об'єктивності отриманих результатів. На підготовчому етапі було визначено мету, завдання та організаційні умови проведення дослідження, а також сформовано основну вибірку респондентів. Участь у дослідженні взяли 30 здобувачів вищої освіти факультету здоров'я людини Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. До складу вибірки увійшли студенти різної статі, серед яких 21 дівчина та 9 хлопців. Добір респондентів здійснювався з урахуванням їхньої добровільної згоди на участь у дослідженні та зацікавленості у виконанні психодіагностичних методик.

На наступному етапі було проведено безпосереднє емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та проявів тривожності у студентської молоді. У процесі дослідження респондентам було запропоновано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту та визначити ступінь вираженості особистісної й ситуативної тривожності.

1. Методика «Тест-опитувальник визначення емоційного інтелекту» Н. Холла [25].

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів, спрямованих на дослідження особливостей емоційної сфери особистості, її здатності усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати емоційні стани інших людей. Дана методика дозволяє комплексно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту як важливого чинника психологічної адаптації, міжособистісної взаємодії та ефективності соціальної поведінки. У сучасній психології емоційний інтелект розглядається як інтегративна

властивість особистості, що забезпечує здатність людини адекватно сприймати емоційні прояви, керувати емоційними реакціями та використовувати емоції для досягнення поставлених цілей.

Методика Н. Холла спрямована на виявлення здатності особистості розуміти емоційні відносини, які виникають у процесі міжособистісної взаємодії, а також визначення рівня сформованості навичок управління емоційною сферою на основі свідомого прийняття рішень. Вона дає можливість оцінити як внутрішньоособистісні аспекти емоційного функціонування, так і особливості соціальної взаємодії, що пов'язані з емоційною компетентністю людини.

Опитувальник складається із 30 тверджень, кожне з яких відображає певні аспекти емоційного реагування, саморегуляції та взаємодії з іншими людьми. Учасникам дослідження пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням. Відповіді фіксуються за шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден», що дозволяє визначити інтенсивність прояву певних емоційних характеристик. Для оцінювання використовуються такі бали: «повністю не згоден» — мінус 3 бали, «в основному не згоден» — мінус 2 бали, «частково не згоден» — мінус 1 бал, «частково згоден» — плюс 1 бал, «в основному згоден» — плюс 2 бали, «повністю згоден» — плюс 3 бали. Така система оцінювання дає змогу не лише визначити загальний рівень емоційного інтелекту, але й проаналізувати окремі його структурні компоненти.

Методика включає п'ять основних шкал, кожна з яких характеризує окремий аспект емоційного інтелекту. Перша шкала – «Емоційна обізнаність» – спрямована на визначення здатності особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти причини їх виникнення та адекватно оцінювати власний емоційний стан. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформованість навичок емоційної рефлексії та здатність людини усвідомлено ставитися до власних переживань.

Друга шкала – «Управління своїми емоціями» – характеризує рівень емоційної саморегуляції, здатність контролювати власні емоційні реакції та підтримувати емоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях. Вона відображає ступінь емоційної гнучкості особистості, її здатність стримувати імпульсивні прояви та конструктивно реагувати на стресові фактори. Високий рівень розвитку цієї якості свідчить про емоційну стійкість та вміння ефективно адаптуватися до несприятливих умов.

Третя шкала – «Самотивація» – дозволяє оцінити здатність людини до довільного керування власними емоціями з метою досягнення поставлених цілей. Вона характеризує рівень внутрішньої мотивації, наполегливість, вміння підтримувати позитивний емоційний стан навіть у складних ситуаціях. Особи з високими показниками за цією шкалою зазвичай демонструють цілеспрямованість, емоційну витривалість та здатність долати труднощі без втрати внутрішньої рівноваги.

Четверта шкала – «Емпатія» – спрямована на визначення здатності особистості розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та враховувати їхні почуття у процесі міжособистісної взаємодії. Емпатія є важливою складовою емоційного інтелекту, оскільки забезпечує ефективну комунікацію, сприяє встановленню позитивних соціальних контактів та розвитку довірливих взаємин.

П'ята шкала – «Розпізнавання емоцій інших людей» – характеризує здатність людини правильно інтерпретувати емоційні прояви оточуючих, розуміти невербальні сигнали та впливати на емоційний стан інших осіб. Ця складова емоційного інтелекту має важливе значення у процесі соціальної взаємодії, оскільки забезпечує ефективність спілкування та здатність будувати гармонійні міжособистісні відносини.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою відповідно до ключа методики. Отримані показники дозволяють визначити рівень розвитку окремих компонентів емоційного

інтелекту. Згідно з критеріями інтерпретації, показники 14 балів і більше свідчать про високий рівень розвитку відповідної складової емоційного інтелекту, результати у межах від 8 до 13 балів вказують на середній рівень, а 7 балів і менше – на низький рівень сформованості певної емоційної характеристики.

Крім оцінювання окремих шкал, методика дозволяє визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту шляхом підрахунку загальної суми балів. Інтегральний показник відображає загальний рівень емоційної компетентності особистості. Високий рівень емоційного інтелекту визначається при результаті 70 балів і більше, середній рівень – у межах від 40 до 69 балів, а низький рівень – при показниках 39 балів і менше.

Таким чином, методика Н. Холла є ефективним психодіагностичним інструментом для дослідження емоційного інтелекту, оскільки дозволяє комплексно оцінити особливості емоційної сфери особистості, визначити рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції, емпатії та емоційної обізнаності. Її використання у дослідженні студентської молоді дає можливість виявити психологічні ресурси особистості, які сприяють ефективній адаптації до умов навчання, зниженню рівня тривожності та формуванню психологічної стійкості.

2. Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікса [7].

Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса є психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення особливостей актуального емоційного стану особистості, рівня психоемоційної активності та ступеня психологічної адаптації. Дана методика широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки емоційного самопочуття людини, виявлення рівня емоційного напруження, тривожності, втоми, пригніченості та впевненості у власних силах. Методика є достатньо простою у використанні, не потребує значного часу на проведення та дозволяє оперативно отримати інформацію про емоційний стан респондента на момент обстеження.

Основною метою методики є дослідження самооцінки емоційних станів особистості та визначення ступеня психоемоційного благополуччя. Особливістю даної методики є можливість простеження змін емоційного стану людини протягом певного періоду часу, що робить її ефективним інструментом для вивчення динаміки психоемоційних переживань. Отримані результати дозволяють оцінити рівень емоційного піднесення або емоційного виснаження, а також виявити ознаки психологічної дезадаптації.

Методика складається з кількох блоків суджень, кожен із яких відображає певний аспект емоційного стану особистості. Досліджуваному пропонується уважно ознайомитися з набором тверджень та обрати те судження, яке найбільш точно характеризує його емоційний стан на момент обстеження. Номер обраного твердження фіксується у бланку відповідей та використовується для подальшої обробки результатів.

У структурі методики виділяються чотири основні шкали. Перша шкала – «Спокій – тривожність» – спрямована на визначення рівня емоційної врівноваженості та ступеня вираженості тривожних переживань. Високі показники за цією шкалою свідчать про емоційну стабільність, врівноваженість, стриманість, терплячість та здатність особистості зберігати спокій навіть у складних ситуаціях. Низькі показники, навпаки, можуть свідчити про нервовість, внутрішню напруженість, невпевненість у собі, схильність до переживання страху та підвищеної тривожності.

Друга шкала – «Енергійність – втома» – характеризує рівень життєвої активності, працездатності та психофізичної енергії людини. Високі результати за цією шкалою свідчать про активність, ініціативність, енергійність, здатність до продуктивної діяльності та високий рівень внутрішньої мотивації. Низькі показники можуть вказувати на втому, апатію, млявість, пасивність та зниження психічної активності.

Третя шкала – «Піднесеність – пригніченість» – дозволяє оцінити загальний емоційний фон особистості. Високі показники за цією шкалою

характеризують людину як емоційно активну, життєрадісну, енергійну та відкритую до взаємодії з оточенням. Низькі результати можуть свідчити про пригнічений емоційний стан, сором'язливість, невпевненість, емоційну скутість та схильність до негативних переживань.

Четверта шкала – «Впевненість у собі – почуття безпорадності» – спрямована на визначення рівня впевненості особистості у власних силах, здатності долати труднощі та контролювати життєві обставини. Високі показники за цією шкалою свідчать про рішучість, самостійність, силу волі, психологічну стійкість та здатність ефективно діяти у складних ситуаціях. Низькі результати можуть вказувати на невпевненість у собі, безпорадність, слабкість волі та труднощі у прийнятті рішень.

Обробка результатів методики здійснюється шляхом визначення індивідуальних показників за кожною шкалою. Для цього використовується номер судження, обраного респондентом у відповідному блоці. Показники позначаються як I1 – «Спокій – тривожність», I2 – «Енергійність – втома», I3 – «Піднесеність – пригніченість», I4 – «Впевненість у собі – почуття безпорадності». Після визначення результатів за окремими шкалами обчислюється інтегральний показник емоційного стану особистості за формулою:

$$I5 = I1 + I2 + I3 + I4.$$

Отримана сумарна оцінка дозволяє визначити загальний рівень емоційного стану респондента. Якщо сума балів становить від 26 до 40, це свідчить про високий рівень позитивного емоційного стану та достатній рівень психологічної адаптації. Показники у межах від 15 до 25 балів характеризують середній рівень емоційного стану, що може свідчити про відносну емоційну стабільність із періодичними проявами напруження або втоми. Результати від 4 до 14 балів вказують на низький рівень емоційного благополуччя, можливу психоемоційну дезадаптацію, виражену тривожність, пригніченість та емоційне виснаження.

Методика А. Уессмана та Д. Рікса дозволяє отримати важливу інформацію про особливості емоційного стану особистості та ступінь її психологічної адаптації. Вона є ефективним інструментом для дослідження емоційної сфери студентської молоді, оскільки дає змогу виявити рівень тривожності, емоційної стійкості, життєвої активності та впевненості у собі. Отримані результати можуть бути використані для аналізу психоемоційного благополуччя студентів, визначення чинників емоційної дезадаптації та розробки психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості й зниження проявів тривожності.

3. Методика «Шкала прояву особистісної тривоги» Дж. Тейлора [20].

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора є класичним психодіагностичним інструментом, який використовується для визначення загального рівня тривожності особистості як стійкої індивідуально-психологічної характеристики. Вона дозволяє оцінити схильність людини до переживання тривожних станів, емоційної напруженості, внутрішнього дискомфорту та очікування загрози навіть у відносно безпечних ситуаціях. У психологічній практиці дана методика широко застосовується для дослідження емоційної сфери студентської молоді, оскільки тривожність є одним із ключових чинників, що впливають на ефективність навчальної діяльності, рівень адаптації та загальне психоемоційне благополуччя.

Методика ґрунтується на принципі самооцінки та передбачає аналіз відповідей респондента на низку тверджень, що відображають різні прояви тривожності. Інструкція до виконання передбачає, що досліджуваний уважно ознайомлюється з кожним твердженням та відповідає на нього шляхом вибору варіанту «так» або «ні» залежно від того, чи відповідає воно його типовим переживанням або поведінковим реакціям. Такий формат дозволяє швидко та зручно отримати інформацію про рівень тривожності без значного навантаження на респондента.

Обробка результатів методики здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, які відповідають критеріям тривожності. Кожна відповідь, що збігається з ключем методики, оцінюється в один бал. Зокрема, за відповідь «так» на твердження з певного переліку (14–50) нараховується 1 бал, що відображає наявність тривожних тенденцій у поведінці та емоційних реакціях особистості. Водночас за відповідь «ні» на інші твердження (1–13) також нараховується 1 бал, якщо вона відповідає ознакам тривожності. Таким чином, сумарний бал відображає загальний рівень вираженості тривожних проявів у респондента.

Отриманий результат інтерпретується відповідно до визначених діапазонів. Показники у межах від 40 до 50 балів свідчать про дуже високий рівень тривожності, що характеризується постійним емоційним напруженням, вираженим почуттям занепокоєння, внутрішньою нестабільністю та схильністю до надмірного реагування на стресові ситуації. Особи з такими результатами зазвичай мають труднощі у саморегуляції, відчувають значний психологічний дискомфорт та потребують психокорекційної підтримки.

Результати від 25 до 40 балів відповідають високому рівню тривожності. У цьому випадку спостерігається підвищена чутливість до стресових факторів, схильність до хвилювання, невпевненість у власних силах та часті прояви емоційної напруги. Такі особи можуть мати труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень та адаптацією до нових умов діяльності.

Показники у межах від 15 до 25 балів характеризують середній рівень тривожності з тенденцією до підвищення. Це означає, що у респондента спостерігаються періодичні прояви тривожних реакцій, однак вони не є стабільними або надмірно вираженими. Такі особи загалом здатні контролювати свій емоційний стан, проте в умовах стресу можуть демонструвати підвищену емоційну реактивність.

Найнижчий діапазон – від 5 до 15 балів – відповідає середньому або низькому рівню тривожності з тенденцією до емоційної стабільності. У таких

осіб зазвичай спостерігається відносно спокійний емоційний стан, адекватне реагування на стресові ситуації, впевненість у власних діях та достатній рівень психологічної стійкості.

Таким чином, методика Тейлора є ефективним інструментом для кількісного вимірювання рівня тривожності, оскільки дозволяє швидко визначити індивідуальні особливості емоційного реагування та виявити осіб із підвищеним рівнем емоційної напруги. Її використання у дослідженні студентської молоді дає можливість оцінити ступінь психологічної напруженості, виявити групи ризику щодо розвитку підвищеної тривожності та визначити напрями подальшої психопрофілактичної та корекційної роботи.

4. Методика «Шкала самооцінки тривожності» Ч.Д. Спілбергера [38].

Методика «Шкала тривоги Спілбергера» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є одним із найбільш валідних та широко застосовуваних психодіагностичних інструментів для комплексної оцінки рівня тривожності особистості. Вона дозволяє диференційовано дослідити два взаємопов'язані, але концептуально різні аспекти тривожності: ситуативну (стан тривоги) та особистісну (стійку схильність до тривожних переживань). Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння емоційного функціонування особистості, зокрема в умовах стресу, навчального навантаження та соціальної взаємодії.

Ситуативна тривожність (state anxiety) розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, яка сприймається індивідом як загрозна або складна. Вона характеризується суб'єктивними переживаннями напруження, занепокоєння, нервозності, внутрішнього дискомфорту та фізіологічного збудження. Важливою особливістю ситуативної тривожності є її динамічність: рівень напруження може змінюватися залежно від зовнішніх умов та інтенсивності стресового впливу. У контексті студентської молоді цей вид тривожності часто

актуалізується під час іспитів, публічних виступів, контрольних заходів або інших ситуацій оцінювання.

Особистісна тривожність (trait anxiety), на відміну від ситуативної, є відносно стабільною індивідуально-психологічною характеристикою. Вона відображає загальну схильність особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозові та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Особи з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються підвищеною чутливістю до стресових факторів, схильністю до емоційного напруження та тенденцією до негативного прогнозування подій. Така тривожність має конституційний характер і значною мірою впливає на загальну емоційну стабільність та адаптаційні можливості особистості.

Методика STAI складається з двох окремих шкал, кожна з яких містить набір тверджень, що оцінюють відповідні аспекти тривожності. Перша шкала спрямована на вимірювання актуального емоційного стану респондента «тут і зараз», тоді як друга дозволяє оцінити загальну схильність до тривожних переживань. Такий подвійний підхід забезпечує можливість диференціації тимчасових емоційних реакцій та стійких особистісних характеристик.

Процедура проведення методики ґрунтується на принципі самооцінки. Респонденту пропонується уважно ознайомитися з твердженнями та оцінити ступінь їх відповідності власному стану, використовуючи стандартизовану шкалу відповідей. Інструкція наголошує на необхідності швидкого реагування без тривалого обдумування відповідей, оскільки це дозволяє зафіксувати актуальний емоційний стан без впливу раціоналізації.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною з підшкал. Підсумкові значення можуть варіюватися в діапазоні від 20 до 80 балів, причому вищі показники свідчать про більш високий рівень тривожності. Для інтерпретації результатів використовуються орієнтовні критерії: показники до 30 балів відповідають низькому рівню тривожності,

діапазон 31–44 балів характеризує помірний рівень, а значення 45 балів і вище вказують на високий рівень тривожності.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз як ситуативної, так і особистісної тривожності у взаємозв'язку. Зіставлення цих двох показників дозволяє оцінити індивідуальну реактивність особистості на стресові ситуації, її емоційну стабільність та потенційні ризики розвитку дезадаптивних станів. Зокрема, високі показники ситуативної тривожності за умови низької або помірної особистісної можуть свідчити про тимчасову реакцію на стрес, тоді як поєднання високих значень обох шкал вказує на загальну емоційну вразливість та підвищений ризик психоемоційних порушень.

Таким чином, методика Спілбергера є ефективним інструментом комплексної діагностики тривожності, що дозволяє не лише визначити рівень емоційного напруження, але й глибше зрозуміти його структуру та детермінанти. Її застосування у дослідженні студентської молоді є особливо доцільним, оскільки дозволяє оцінити як ситуативні реакції на навчальні стресори, так і загальну схильність до тривожних переживань, що має важливе значення для психологічного супроводу та профілактики емоційної дезадаптації.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

1. Результати дослідження за методикою «Тест-опитувальник визначення емоційного інтелекту» Н. Холла.

Результати зображені у вигляді зведеної таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів дослідження

№ респондента	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Інтегративний показник EI	Рівень EI
1	15	12	14	16	15	72	високий
2	11	9	10	12	11	53	середній
3	8	7	9	10	8	42	середній
4	16	15	14	17	16	78	високий
5	10	8	9	11	10	48	середній
6	6	5	7	8	6	32	низький
7	13	12	11	14	13	63	середній
8	15	14	13	15	14	71	високий
9	9	8	7	9	8	41	середній
10	7	6	8	7	6	34	низький
11	14	13	15	14	15	71	високий
12	12	11	10	13	12	58	середній
13	8	7	6	8	7	36	низький
14	16	15	16	17	16	80	високий
15	11	10	12	11	10	54	середній
16	13	12	13	14	12	64	середній
17	5	6	5	7	6	29	низький
18	14	13	14	15	14	70	високий
19	10	9	8	10	9	46	середній
20	9	7	8	9	8	41	середній
21	15	14	15	16	15	75	високий
22	12	11	12	13	12	60	середній
23	6	7	6	8	7	34	низький
24	13	12	11	14	13	63	середній
25	16	15	15	17	16	79	високий
26	11	10	11	12	11	55	середній
27	8	7	7	8	8	38	низький
28	14	13	14	15	14	70	високий
29	10	9	10	11	10	50	середній
30	7	6	7	8	7	35	низький

Результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.1).

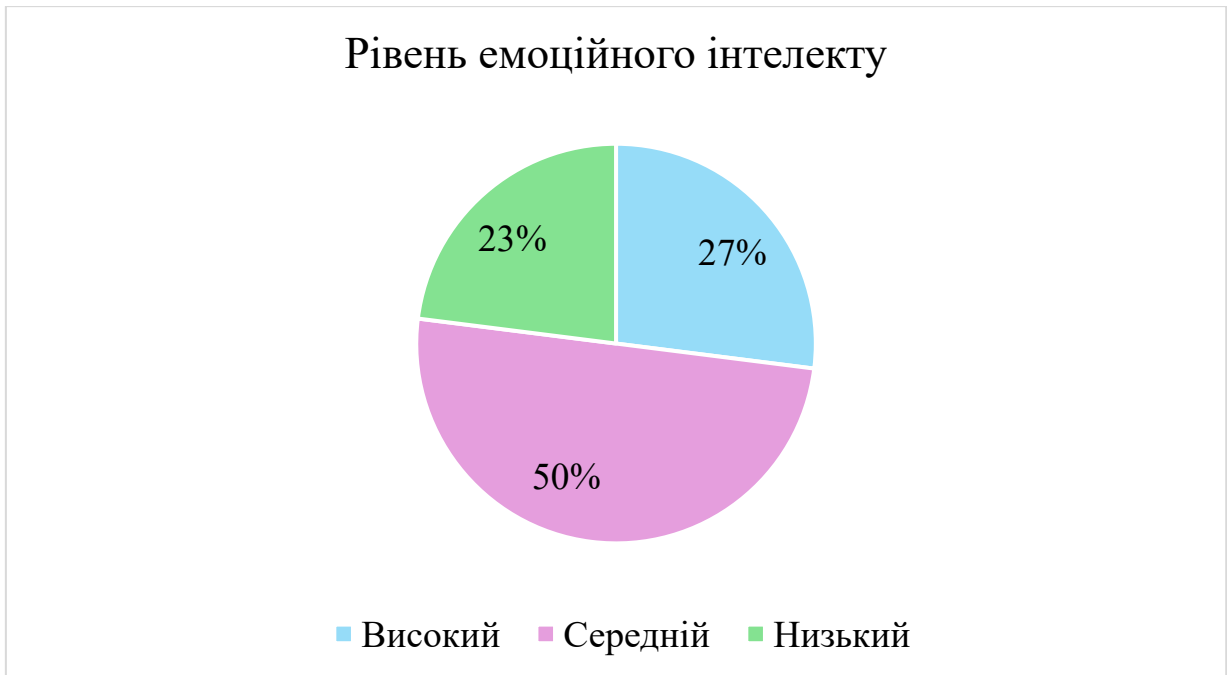


Рис. 2.1. Сегментोगрама результатів дослідження за рівнем емоційного інтелекту

Аналіз результатів дослідження рівня емоційного інтелекту студентської молоді за методикою Н. Холла дозволив виявити особливості розвитку емоційної сфери здобувачів вищої освіти та визначити рівень сформованості основних компонентів емоційного інтелекту. Отримані результати свідчать про те, що у більшості респондентів переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Такий рівень було виявлено у 15 осіб, що становить 50 % від загальної кількості досліджуваних. Це свідчить про те, що значна частина студентів загалом здатна усвідомлювати власні емоції, частково контролювати емоційні реакції та підтримувати ефективну міжособистісну взаємодію, однак рівень розвитку цих умінь ще не є достатньо високим і потребує подальшого вдосконалення.

Студенти із середнім рівнем емоційного інтелекту характеризуються відносно сформованими навичками емоційної саморегуляції та емпатії, однак у складних або стресових ситуаціях можуть відчувати труднощі у контролі власних емоційних станів. Для таких респондентів є характерною помірна емоційна стійкість, здатність до розуміння емоцій інших людей та підтримання соціальних контактів, проте за умов підвищеного психоемоційного

навантаження вони можуть демонструвати невпевненість, емоційну напруженість або ситуативне підвищення тривожності.

Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено у 8 респондентів, що становить 27 % вибірки. Отримані результати свідчать про те, що приблизно чверть досліджуваних студентів володіє добре розвиненими навичками емоційної обізнаності, здатністю до ефективного управління власними емоціями, високим рівнем самомотивації та емпатії. Такі студенти здатні адекватно оцінювати власні емоційні переживання, контролювати поведінкові реакції у стресових ситуаціях та конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти.

Респонденти з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, характеризуються емоційною врівноваженістю, стійкістю до стресових впливів, здатністю до самоконтролю та високим рівнем адаптації до умов освітнього середовища. Вони легше встановлюють соціальні контакти, виявляють розуміння емоційного стану інших людей та демонструють більш ефективні стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях. Наявність високого рівня емоційного інтелекту сприяє зниженню рівня емоційного напруження та виступає важливим чинником психологічного благополуччя особистості.

Низький рівень емоційного інтелекту було зафіксовано у 7 студентів, що становить 23 % від загальної кількості респондентів. Такі результати свідчать про недостатній рівень сформованості навичок емоційного усвідомлення та емоційної саморегуляції у частини досліджуваних. Студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть відчувати труднощі у розумінні власних емоційних переживань, не завжди здатні ефективно контролювати емоційні реакції та мають певні труднощі у процесі міжособистісного спілкування.

Для цієї групи респондентів характерними можуть бути підвищена емоційна вразливість, імпульсивність, труднощі адаптації до нових умов та схильність до виникнення тривожних переживань. Недостатній рівень

розвитку емоційного інтелекту може негативно впливати на психологічну стійкість студентів, ускладнювати процес подолання стресових ситуацій та знижувати ефективність соціальної взаємодії.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що переважання середнього рівня емоційного інтелекту у студентської молоді вказує на відносну сформованість емоційної компетентності, однак значна частина здобувачів вищої освіти потребує подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції, емоційної обізнаності та емпатії.

2. Результати дослідження за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікса

Результати зображені у вигляді зведеної таблиці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів дослідження

№ респондента	Спокій – тривожність (I1)	Енергійність – втома (I2)	Піднесеність – пригніченість (I3)	Впевненість – безпорадність (I4)	Сумарний показник (I5)	Рівень емоційного стану
1	8	7	7	8	30	високий
2	6	6	5	6	23	середній
3	5	5	4	5	19	середній
4	9	8	8	8	33	високий
5	6	5	5	6	22	середній
6	3	4	3	4	14	низький
7	7	6	6	7	26	високий
8	8	8	7	8	31	високий
9	5	5	5	5	20	середній
10	4	4	3	4	15	середній
11	8	7	8	8	31	високий
12	6	6	6	6	24	середній
13	4	4	4	4	16	середній
14	9	8	9	8	34	високий
15	6	5	6	6	23	середній
16	7	6	7	7	27	високий
17	3	3	3	3	12	низький
18	8	7	7	8	30	високий
19	5	5	5	5	20	середній
20	5	4	5	5	19	середній
21	8	8	8	8	32	високий
22	6	6	6	6	24	середній
23	4	3	4	3	14	низький
24	7	6	6	7	26	високий

25	9	8	8	9	34	високий
26	6	6	5	6	23	середній
27	4	4	4	4	16	середній
28	8	7	7	8	30	високий
29	5	5	5	6	21	середній
30	3	4	3	4	14	низький

Результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.2).

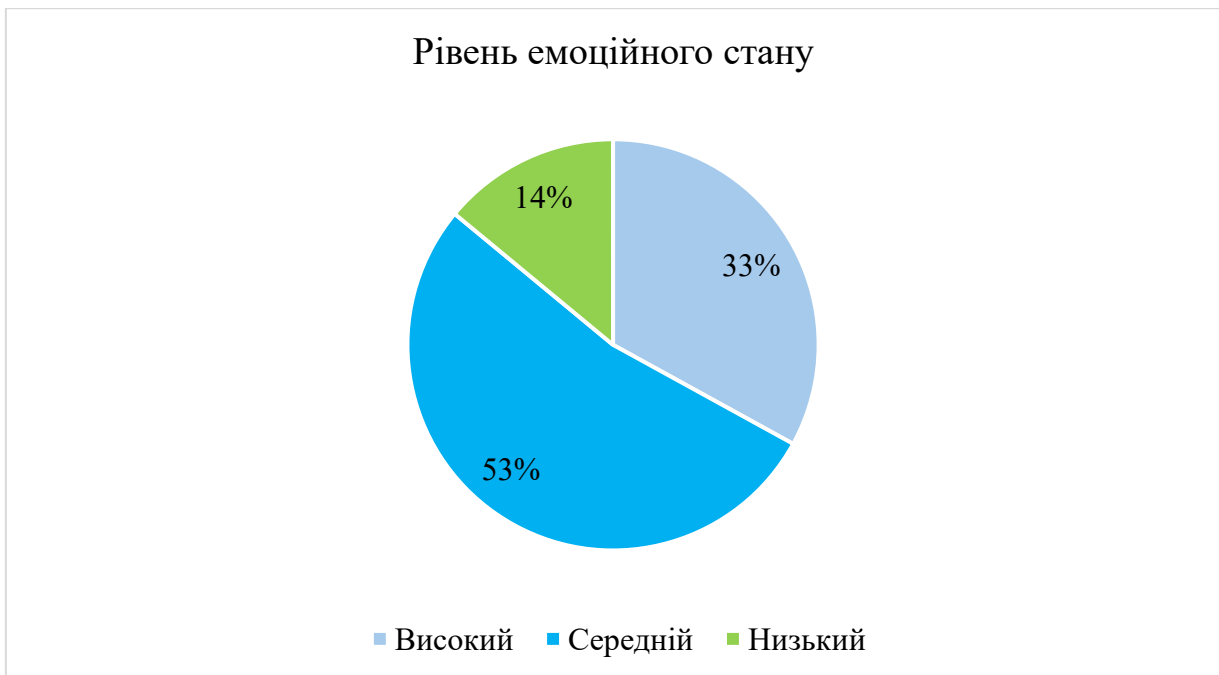


Рис. 2.2. Сегментограма результатів щодо рівня емоційного стану

Аналіз результатів дослідження за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса дозволив визначити особливості емоційного стану студентської молоді, рівень їхньої психологічної адаптації, емоційної стабільності та внутрішньої активності. Отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень емоційного стану. Такий показник було виявлено у 16 респондентів, що становить 53 % від загальної кількості опитаних студентів. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості здобувачів вищої освіти, однак поряд із цим у них можуть періодично проявлятися ознаки психоемоційного напруження, втоми або ситуативної тривожності.

Студенти із середнім рівнем емоційного стану характеризуються помірним рівнем емоційної врівноваженості, достатньою здатністю

контролювати власні переживання та підтримувати психологічну стабільність у повсякденній діяльності. Водночас у ситуаціях підвищеного навантаження або емоційного стресу вони можуть відчувати невпевненість, втому, емоційне виснаження або труднощі у збереженні внутрішньої рівноваги. Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентської молоді перебуває у стані відносної психологічної адаптації, однак потребує підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Високий рівень емоційного стану було виявлено у 10 респондентів, що становить 33 % від загальної кількості досліджуваних. Студенти цієї групи характеризуються високим рівнем психологічного благополуччя, емоційною врівноваженістю, активністю та впевненістю у власних силах. Вони демонструють достатній рівень життєвої енергії, оптимістичне ставлення до навколишньої дійсності та здатність ефективно адаптуватися до умов навчальної діяльності.

Респонденти з високими показниками емоційного стану, як правило, здатні підтримувати позитивний емоційний фон, конструктивно реагувати на труднощі та контролювати власні емоційні реакції. Для них характерні емоційна стійкість, внутрішня впевненість, активність та здатність до продуктивної діяльності навіть в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Високий рівень емоційного благополуччя також сприяє формуванню позитивних міжособистісних взаємин та підвищує ефективність соціальної взаємодії.

Низький рівень емоційного стану було зафіксовано у 4 студентів, що становить 13 % вибірки. Отримані результати можуть свідчити про наявність у частини респондентів ознак емоційного виснаження, внутрішнього напруження, підвищеної тривожності та недостатньої психологічної адаптації. Студенти з низькими показниками емоційного стану можуть характеризуватися зниженим рівнем життєвої активності, невпевненістю у

власних силах, пригніченістю, апатією та труднощами у подоланні стресових ситуацій.

3. Результати дослідження за методикою «Шкала прояву особистісної тривоги» Дж. Тейлора.

Результати зображені у вигляді зведеної таблиці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів дослідження

№ респондента	Бал (рівень тривожності)	Рівень тривожності
1	12	середній (низька тенденція)
2	28	високий
3	18	середній (висока тенденція)
4	42	дуже високий
5	22	середній (висока тенденція)
6	35	високий
7	14	середній (низька тенденція)
8	47	дуже високий
9	20	середній (висока тенденція)
10	31	високий
11	16	середній (висока тенденція)
12	25	високий (нижня межа)
13	10	середній (низька тенденція)
14	44	дуже високий
15	27	високий
16	19	середній (висока тенденція)
17	38	високий
18	13	середній (низька тенденція)
19	23	середній (висока тенденція)
20	49	дуже високий
21	26	високий
22	15	середній (низька тенденція)
23	33	високий
24	21	середній (висока тенденція)
25	46	дуже високий
26	17	середній (висока тенденція)
27	29	високий
28	11	середній (низька тенденція)
29	41	дуже високий
30	24	середній (висока тенденція)

Результати представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.3).

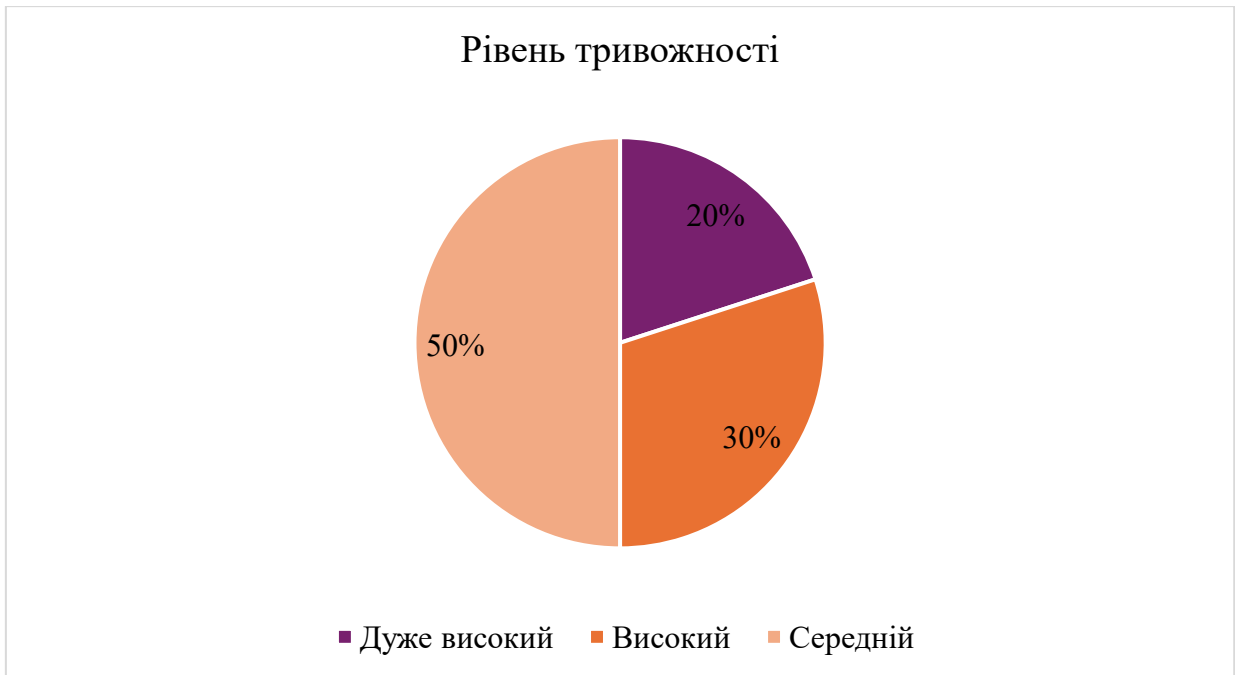


Рис. 2.3. Сегментограма результатів щодо рівня тривожності

Аналіз результатів дослідження рівня тривожності за методикою Тейлора дозволив виявити особливості емоційного стану студентської молоді та визначити ступінь вираженості тривожних переживань у вибірці досліджуваних. Отримані дані свідчать про неоднорідність рівня тривожності серед респондентів, що відображає різний ступінь їхньої психологічної стійкості, адаптаційних можливостей та емоційної напруженості.

Найбільш чисельну групу становлять студенти із середнім рівнем тривожності, що складає 50 % від загальної вибірки (15 осіб). Такий результат свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості досліджуваних, однак із наявністю ситуативних проявів тривожності, які можуть посилюватися під впливом навчального навантаження, екзаменаційного стресу або соціально-психологічних факторів. Для цієї групи характерними є періодичні переживання напруження, помірنا емоційна реактивність та загалом задовільний рівень психологічної адаптації. Водночас наявність тенденції до підвищення тривожності вказує на потенційну вразливість до стресових ситуацій, що потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Високий рівень тривожності виявлено у 30 % респондентів (9 осіб). Це свідчить про значну частину студентів, які характеризуються підвищеною

емоційною напруженістю, схильністю до переживання страху, невпевненістю у власних силах та труднощами у подоланні стресових ситуацій. Такі студенти можуть демонструвати знижену концентрацію уваги, емоційну нестабільність та підвищену чутливість до оцінювання з боку оточення. Високий рівень тривожності негативно впливає на навчальну діяльність, знижує ефективність когнітивних процесів та ускладнює соціальну адаптацію у студентському середовищі.

Окрему групу становлять респонденти з дуже високим рівнем тривожності, що складає 20 % вибірки (6 осіб). Для цієї категорії характерними є виражене емоційне напруження, постійне відчуття внутрішнього дискомфорту, очікування негативних подій та низький рівень психологічної стійкості. Такі студенти перебувають у стані хронічного емоційного стресу, що може проявлятися у швидкій втомлюваності, зниженій працездатності, труднощах у прийнятті рішень та соціальній взаємодії.

4. Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки тривожності» Ч.Д. Спілбергера.

Результати зображені у вигляді зведеної таблиці (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження

№	СТ (бал)	ОТ (бал)	Рівень СТ	Рівень ОТ
1	42	45	помірна	висока
2	38	40	помірна	помірна
3	28	32	низька	помірна
4	55	60	висока	висока
5	47	50	висока	висока
6	33	36	помірна	помірна
7	29	31	низька	помірна
8	61	58	висока	висока
9	44	46	помірна	висока
10	36	39	помірна	помірна
11	52	55	висока	висока
12	30	34	низька	помірна
13	41	43	помірна	помірна
14	58	62	висока	висока
15	46	48	висока	висока
16	35	37	помірна	помірна
17	27	29	низька	низька
18	49	51	висока	висока
19	40	42	помірна	помірна
20	63	65	висока	висока
21	31	33	помірна	помірна
22	45	47	висока	висока
23	37	38	помірна	помірна
24	54	57	висока	висока
25	32	35	помірна	помірна
26	26	28	низька	низька
27	48	52	висока	висока
28	39	41	помірна	помірна
29	60	63	висока	висока
30	34	36	помірна	помірна

Результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.4).

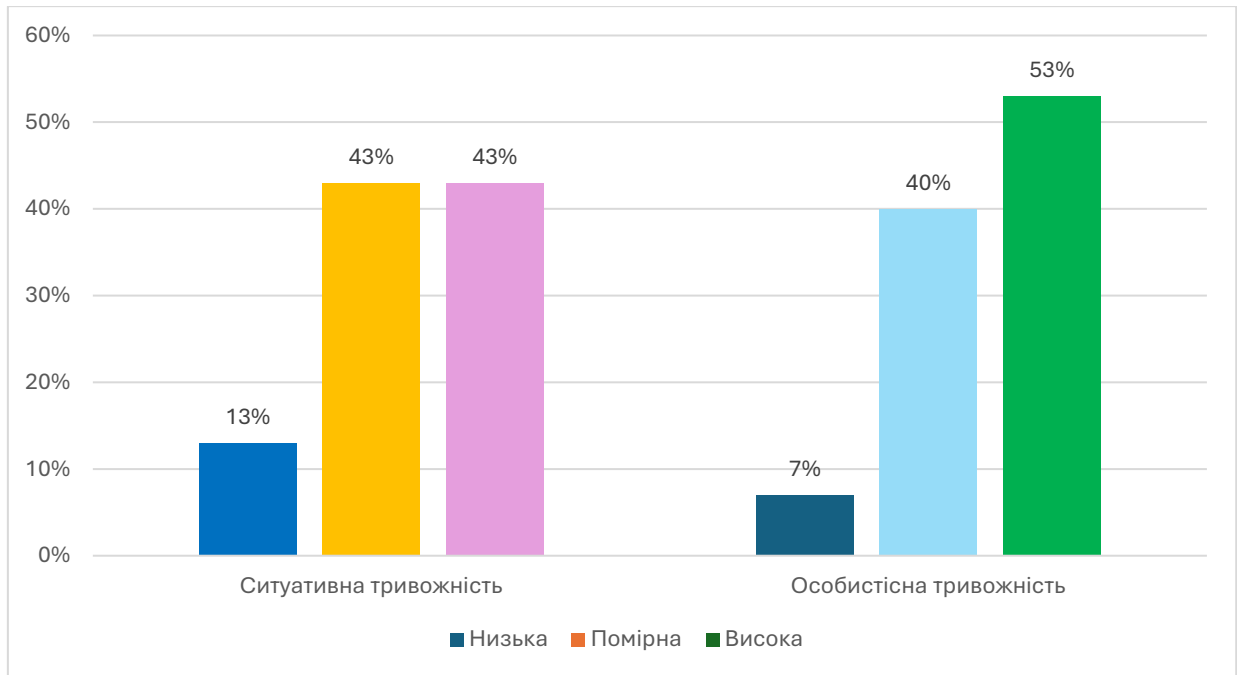


Рис. 2.4. Гістограма результатів прояву ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів

Отримані дані щодо ситуативної тривожності свідчать про те, що у вибірці переважають помірний та високий рівні, які разом становлять 86 % респондентів (по 43 % відповідно). Такий результат вказує на те, що значна частина студентів перебуває у стані підвищеного емоційного напруження у конкретних ситуаціях, які сприймаються як стресові або значущі. Помірний рівень ситуативної тривожності характеризує відносно адаптивну реакцію на навчальні та соціальні вимоги, однак із наявністю емоційної напруги, яка може посилюватися в умовах підвищеного навантаження, зокрема під час екзаменаційних періодів або оцінювання результатів діяльності.

Високий рівень ситуативної тривожності у 43 % респондентів свідчить про значну емоційну реактивність та схильність до інтенсивного переживання стресових ситуацій. Для таких студентів характерними є підвищене внутрішнє напруження, хвилювання, зниження концентрації уваги та труднощі у прийнятті рішень в умовах невизначеності. Це може негативно впливати на навчальну діяльність, знижувати ефективність когнітивних процесів та ускладнювати адаптацію до освітнього середовища.

Низький рівень ситуативної тривожності виявлено лише у 13 % респондентів, що свідчить про відносно невелику групу студентів із високою емоційною стабільністю та здатністю зберігати спокій у стресових ситуаціях. Такі особи демонструють адекватну реакцію на зовнішні подразники, збереження працездатності та психологічної рівноваги навіть за умов підвищеного навантаження.

Щодо особистісної тривожності, результати демонструють більш виражену тенденцію до високих показників. Так, 53 % респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до переживання тривоги у широкому спектрі життєвих ситуацій. Для таких студентів характерним є підвищене сприйняття загрози, навіть у відносно нейтральних умовах, що може формувати хронічне емоційне напруження та негативно впливати на загальне психологічне благополуччя.

Помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 40 % респондентів. Це свідчить про наявність певної схильності до тривожних переживань, однак без їх надмірної інтенсивності. Такі студенти загалом здатні контролювати свої емоційні реакції, проте в умовах стресу можуть проявляти підвищену чутливість, невпевненість або емоційну напругу.

Низький рівень особистісної тривожності зафіксовано лише у 7 % досліджуваних, що вказує на незначну частку студентів із високою емоційною стійкістю, впевненістю у власних можливостях та низькою схильністю до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях.

Комплексний аналіз усіх чотирьох методик дозволяє встановити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, емоційним станом і тривожністю. Зокрема, більш низький рівень емоційного інтелекту опосередковано пов'язаний із підвищеною тривожністю та менш стабільним емоційним станом. Навпаки, студенти з більш розвиненими емоційними компетентностями демонструють кращу емоційну стабільність, нижчий рівень тривожності та вищу адаптивність до стресових ситуацій.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що студентська молодь характеризується неоднорідністю емоційно-особистісного розвитку, при цьому значна частина респондентів має підвищену тривожність на тлі середнього рівня емоційного інтелекту та нестійкого емоційного стану. Це підтверджує необхідність впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності з метою підвищення загального рівня психологічного благополуччя студентів.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти та зниження рівня тривожності

З огляду на отримані результати емпіричного дослідження, що засвідчили наявність різних рівнів емоційного інтелекту та тривожності у здобувачів вищої освіти, доцільним є впровадження цілеспрямованих практичних заходів, спрямованих на корекцію та розвиток емоційної сфери. У зв'язку з цим практичні рекомендації подано у форматі тренінгу, оскільки саме тренінгова форма роботи забезпечує активну участь студентів, відпрацювання навичок у взаємодії та створення умов для безпечного емоційного досвіду. Такий підхід дозволяє ефективно поєднати розвиток емоційного інтелекту зі зниженням рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Мета тренінгу – розвиток компонентів емоційного інтелекту (усвідомлення, розпізнавання та регуляція емоцій), формування навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня ситуативної й особистісної тривожності у здобувачів вищої освіти.

Завдання тренінгу:

- підвищити рівень емоційної обізнаності учасників;

- сформувати навички розпізнавання власних емоційних станів і станів інших людей;
- розвинути здатність до емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях;
- зменшити рівень ситуативної тривожності через практики релаксації;
- сформувати навички конструктивного подолання навчального стресу;
- підвищити рівень психологічної стійкості та впевненості у собі.

Структура тренінгу представлена у вигляді таблиці (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Структура тренінгу

Етап	Назва блоку	Зміст роботи	Час
1	Вступний блок	Знайомство, визначення очікувань, правила групи, коротке первинне самопочуття («Як я зараз себе відчуваю?»)	15 хв
2	Емоційна обізнаність	Вправа «Що ти зараз відчуваєш?», визначення домінуючих емоцій у студентському житті, коротке обговорення	25 хв
3	Емоційний інтелект: усвідомлення та розпізнавання	Вправа «Емоція в ситуації» (аналіз навчальних/стресових ситуацій), розвиток розуміння емоцій інших	25 хв
4	Перерва-активізація	Коротка рухова/дихальна пауза (релаксація, відновлення уваги)	10 хв
5	Зниження тривожності	Техніка «4–7–8» (дихальна регуляція), вправа «Контроль/неконтроль», когнітивне переформулювання тривожних думок	35 хв
6	Саморегуляція та ресурсність	Вправа «Мій ресурс у стресі», формування індивідуальної антистрес-стратегії	25 хв
7	Емпатія та соціальна взаємодія	Короткі рольові ситуації («як я реауюю і як реагує інший»), розвиток емпатійного розуміння	20 хв
8	Підсумковий блок	Рефлексія, зворотний зв'язок	15 хв

Хід тренінгу:

Вправа «Статична композиція» [6].

Мета: переключення виду діяльності, налаштування на подальшу роботу, розвиток командної взаємодії, емоційний обмін між учасниками.

Учасники розподіляються на дві групи шляхом розрахунку на «перший–другий». Ведучий пропонує кожній групі абстрактне поняття (наприклад: радість, успіх, захоплення). Завдання учасників — протягом 5 хвилин створити нерухому групову композицію («живу картину», «кадр»), яка відображає запропоноване поняття.

Після завершення кожна команда презентує свою композицію та коротко пояснює її зміст: чому було обрано саме такі пози, як розуміється задане поняття, які емоції виникали під час виконання завдання, як формувалася ідея та як відбувалася взаємодія в групі.

Загальні правила роботи тренінгової групи [13].

Принцип «тут і тепер». Основна увага під час роботи групи зосереджується на подіях, переживаннях і взаємодіях, що відбуваються в даний момент. Навіть якщо вправи передбачають звернення до минулого досвіду, його аналіз здійснюється з позиції актуальних почуттів і теперішнього сприйняття.

Принцип відкритості та щирості. Чим більш відверто учасники діляться власними думками, переживаннями та емоціями, тим ефективнішою стає групова взаємодія. Щирість сприяє формуванню довіри та забезпечує якісний зворотний зв'язок як для кожного учасника, так і для групи в цілому.

Принцип «Я-висловлювань». Кожен учасник бере відповідальність за власні думки, почуття та оцінки, висловлюючи їх від першої особи. Це передбачає використання формулювань на кшталт «я вважаю», «я відчуваю», «мені здається». Такий підхід сприяє усвідомленню особистої відповідальності та прийняттю себе й інших без оцінювання.

Принцип активної участі. Участь у всіх видах діяльності тренінгу є обов'язковою для кожного учасника. Пасивне спостереження не передбачене, оскільки саме активна взаємодія забезпечує ефективність групового процесу.

Принцип конфіденційності. Дотримання конфіденційності є основою безпечної та довірливої атмосфери в групі. Уся інформація, якою учасники

діляться під час тренінгу, не виходить за його межі. Водночас отриманий досвід, знання та навички можуть бути використані учасниками в подальшому житті та професійній діяльності.

Ігрова вправа «Що ти зараз відчуваєш?» [14] є психологічно орієнтованою технікою, спрямованою на розвиток емоційної усвідомленості, здатності до рефлексії власних переживань та формування навичок емпатійної взаємодії в групі. Її сутність полягає у тому, що учасники зосереджуються на актуальному емоційному стані та вербалізують його, відповідаючи на запитання про те, що вони відчувають у конкретний момент часу. Такий формат роботи дозволяє людині звернути увагу на власний внутрішній стан, краще його усвідомити та навчитися точно його описувати.

У процесі виконання вправи створюється умова для розвитку емоційного інтелекту, оскільки учасники поступово переходять від загальних і розмитих оцінок свого стану до більш точного та диференційованого визначення емоцій. Це сприяє розширенню емоційного словника та формуванню здатності розпізнавати навіть слабо виражені емоційні реакції. Важливим аспектом є також те, що учасники чують відповіді інших, що формує розуміння різноманітності емоційних переживань і сприяє розвитку емпатії.

Вправа виконується у груповому форматі, що створює умови для формування довірливої та психологічно безпечної атмосфери. Учасники поступово починають відчувати прийняття з боку групи, що знижує внутрішню напругу та сприяє більш відкритому емоційному самовираженню. Особливу роль відіграє встановлення правил взаємодії, які забезпечують відсутність оцінювання, повагу до почуттів інших та право кожного не ділитися своїм станом, якщо він не готовий до цього.

У результаті виконання вправи підвищується рівень емоційної самосвідомості, полегшується процес розпізнавання та прийняття власних емоцій, а також формуються початкові навички емоційної саморегуляції. Додатково вона може поєднуватися з творчими завданнями, наприклад,

зображенням власного настрою у символічній формі, що дозволяє глибше опрацювати емоційний досвід через невербальні засоби вираження.

Вправа «Емоція в ситуації» проводиться у груповому форматі під час тренінгового заняття та має чітко структурований перебіг, який забезпечує послідовне залучення учасників до аналізу емоційних станів у контексті різних життєвих ситуацій [23].

На початку ведучий коротко пояснює мету вправи та створює психологічно безпечну атмосферу, наголошуючи на тому, що правильних чи неправильних відповідей не існує, а кожна думка учасника є цінною. Після цього група налаштовується на роботу, за потреби проводиться коротка розминка для активізації уваги.

Далі ведучий послідовно озвучує або демонструє ситуації, які можуть бути пов'язані з навчальним процесом, міжособистісною взаємодією або стресовими подіями студентського життя. Після кожної ситуації учасникам пропонується визначити, які емоції можуть виникати у головних учасників подій, а також описати власні емоційні реакції у подібних обставинах.

Обговорення відбувається у вільному форматі або по колу, де кожен учасник має можливість висловитися. Ведучий підтримує діалог, ставить уточнювальні запитання, допомагає учасникам більш точно називати свої емоції та звертає увагу на різні варіанти сприйняття однієї й тієї ж ситуації.

Після обговорення кількох ситуацій здійснюється коротке узагальнення, у якому ведучий акцентує увагу на тому, що емоційні реакції є індивідуальними, залежать від особистого досвіду та рівня тривожності, а також можуть бути змінені через усвідомлення та переосмислення ситуації.

Завершується вправа короткою рефлексією, під час якої учасники діляться своїми враженнями, новими усвідомленнями або тим, що вони для себе винесли з роботи. Це дозволяє закріпити отриманий досвід та сприяє інтеграції емоційного матеріалу у особистісний досвід учасників.

Техніка «4–7–8» (дихальна регуляція) [29].

Ця вправа належить до методів дихальної саморегуляції та спрямована на зниження фізіологічного компонента тривожності шляхом нормалізації роботи вегетативної нервової системи. Її сутність полягає у свідомому контролі ритму дихання, що дозволяє зменшити рівень емоційного напруження та сприяти швидкому відновленню внутрішньої рівноваги.

Під час виконання вправи учасник зосереджується на повільному вдиху, затримці дихання та поступовому видиху у заданому ритмі. Така регуляція дихання сприяє зниженню активності симпатичної нервової системи, зменшенню частоти серцебиття та відчуття внутрішнього напруження. Регулярне використання техніки формує навичку швидкого самозаспокоєння в умовах стресу.

Когнітивне переформулювання тривожних думок.

Ця техніка належить до когнітивно-поведінкового підходу та спрямована на зміну неадаптивних автоматичних думок, які підсилюють тривожність. Її зміст полягає у виявленні негативних, катастрофізуючих або ірраціональних інтерпретацій ситуацій та їх заміні на більш реалістичні й конструктивні формулювання.

У процесі роботи учасники спочатку визначають власні тривожні думки, які виникають у стресових ситуаціях, після чого аналізують їхню обґрунтованість та можливі альтернативні пояснення. Це дозволяє зменшити емоційну інтенсивність негативних переживань, змінити фокус сприйняття з загрози на вирішення проблеми та сформувати більш адаптивний стиль мислення.

Вправа «Мій ресурс у стресі» є тренінговою технікою, спрямованою на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості та формування усвідомленого доступу до внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості у стресових ситуаціях [28].

У процесі виконання вправи учасники зосереджуються на аналізі власного досвіду подолання складних або емоційно напружених ситуацій.

Вони пригадують випадки, коли їм вдавалося впоратися зі стресом, і визначають, які саме внутрішні якості, поведінкові стратегії або зовнішня підтримка допомогли їм у цьому. Таким чином формується усвідомлення власних ресурсних можливостей, які можуть бути використані в майбутньому.

Важливим аспектом вправи є переведення уваги з проблемної ситуації на пошук способів її подолання. Це сприяє зниженню рівня тривожності, оскільки учасник починає сприймати стрес не як загрозу, а як ситуацію, яка має потенційні шляхи вирішення. Поступово формується більш конструктивне ставлення до труднощів та підвищується впевненість у власних можливостях.

Під час групового обговорення учасники можуть ділитися своїми ресурсними стратегіями, що додатково розширює їхній поведінковий репертуар. Обмін досвідом сприяє формуванню відчуття підтримки та зменшенню суб'єктивного переживання ізольованості у складних ситуаціях.

Короткі рольові ситуації «як я реауюю і як реагує інший» є тренінговою вправою, спрямованою на розвиток емоційного інтелекту, емпатії та навичок соціальної взаємодії. Її сутність полягає у моделюванні типових міжособистісних ситуацій зі студентського життя, у яких учасники по черзі відтворюють різні поведінкові та емоційні реакції [22].

У процесі виконання вправи учасники розподіляються на пари або малі групи та отримують короткий опис ситуації, яка може містити елемент навчального стресу, конфлікту, оцінювання або взаємодії з викладачем чи однолітками. Один учасник демонструє власну реакцію на подію, інший — реакцію «іншої сторони», після чого ролі можуть змінюватися. Це дозволяє побачити одну й ту саму ситуацію з різних позицій та усвідомити варіативність емоційних і поведінкових відповідей.

Важливим аспектом вправи є подальше обговорення, під час якого учасники аналізують свої переживання у кожній ролі, відзначають, які емоції виникали, що впливало на їхню поведінку та як могла б змінитися ситуація за

інших умов реагування. Такий аналіз сприяє розвитку рефлексії та кращому розумінню механізмів емоційного реагування.

Вправа також виконує корекційну функцію, оскільки дозволяє «програти» потенційно стресові ситуації у безпечному середовищі, що знижує рівень тривожності та формує більш адаптивні моделі поведінки.

Рефлексія та зворотний зв'язок є завершальним етапом тренінгового заняття, який забезпечує осмислення отриманого досвіду, інтеграцію нових знань у особистісну структуру учасників та оцінку ефективності проведеної роботи. На цьому етапі учасники переходять від активної діяльності до аналізу власних переживань, емоційних реакцій та змін, що відбулися в процесі виконання вправ [23].

У ході рефлексії увага зосереджується на усвідомленні того, що саме було відчуте під час тренінгу, які вправи виявилися найбільш значущими, які емоції виникали у процесі взаємодії та які нові способи реагування або розуміння себе були відкриті. Такий аналіз сприяє розвитку метакогнітивних навичок та підвищує рівень емоційної усвідомленості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДЛУ 2

Узагальнюючи результати другого розділу, слід зазначити, що тривожність у студентської молоді є поширеним і багатокomпонентним психологічним явищем, яке проявляється у підвищеному емоційному напруженні, невпевненості, схильності до переживань та труднощах у подоланні стресових ситуацій. Встановлено, що її виникнення значною мірою пов'язане з особливостями адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти, високими вимогами до навчальної діяльності та необхідністю самостійного прийняття рішень.

Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього та підвищеного рівнів тривожності, а також наявність ситуативної та особистісної емоційної напруженості у значної частини студентів. Водночас встановлено, що рівень емоційного інтелекту та емоційного стану є важливими факторами, які впливають на вираженість тривожності: більш високі показники емоційної компетентності пов'язані з кращою емоційною регуляцією та нижчим рівнем тривожних проявів.

Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентською молоддю, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та підвищення стійкості до стресових впливів. На основі результатів дослідження було обґрунтовано доцільність розробки тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та покращення емоційного благополуччя студентів.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених у дослідженні завдань було отримано такі результати.

1. У результаті аналізу наукової літератури з проблеми дослідження емоційного інтелекту та тривожності встановлено, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти функціонування особистості. У працях зарубіжних і вітчизняних науковців він розглядається як здатність людини до розпізнавання, розуміння, використання та регуляції власних емоцій і емоцій інших людей. Така здатність забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, саморегуляцію поведінки та психологічну адаптацію. Узагальнення наукових підходів дозволяє визначити емоційний інтелект як важливий особистісний ресурс, що впливає на успішність соціальної адаптації та стресостійкість особистості.

Аналіз психологічних особливостей студентського віку показав, що цей період характеризується інтенсивним процесом особистісного та професійного становлення, розвитком самосвідомості, формуванням системи цінностей і підвищеною емоційною чутливістю. Водночас студентська молодь стикається з адаптаційними труднощами, значним навчальним навантаженням, соціальними вимогами та невизначеністю майбутнього, що може виступати чинником підвищення рівня тривожності.

Розгляд теоретичних підходів до проблеми тривожності засвідчив, що вона може проявлятися як ситуативний стан і як відносно стійка особистісна характеристика. Тривожність впливає на емоційний стан, поведінку, когнітивні процеси та ефективність навчальної діяльності. Її виникнення зумовлюється комплексом соціальних, психологічних та психофізіологічних чинників, а також особливостями самооцінки, рівнем саморегуляції та специфікою міжособистісних відносин. Отже, теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати

взаємозв'язок між емоційним інтелектом і тривожністю та створив підґрунтя для емпіричного дослідження.

2. Встановлено, що тривожність у цьому віковому періоді характеризується підвищеним емоційним напруженням, невпевненістю у власних силах та схильністю до надмірних переживань, пов'язаних із навчальною діяльністю, майбутньою професійною реалізацією та міжособистісними стосунками.

Виявлено, що значною мірою її виникнення обумовлене процесом адаптації до умов закладу вищої освіти, підвищеним навчальним навантаженням, необхідністю самостійного прийняття рішень та високими вимогами до особистісного розвитку. У поведінковому плані це може проявлятися у страху помилок, уникненні складних ситуацій, труднощах концентрації уваги та зниженні впевненості у власних можливостях.

Окремо встановлено, що тривожність впливає не лише на емоційну сферу, а й на поведінкові реакції та фізіологічний стан студентів, що може проявлятися у вигляді дратівливості, емоційної нестабільності, порушень сну, швидкої втомлюваності та соціальної замкнутості. Водночас визначено, що помірний рівень тривожності може мати адаптивне значення, виконуючи мотиваційну функцію та стимулюючи відповідальність і навчальну активність, тоді як надмірна тривожність негативно впливає на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію студентської молоді.

3. В ході емпіричного дослідження проявів тривожності у здобувачів вищої освіти з різним рівнем емоційного інтелекту (EQ) встановлено, що за результатами методики Н. Холла у вибірці переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про достатній рівень усвідомлення власних емоцій та здатності до їх часткової регуляції, а також про базову компетентність у розпізнаванні емоцій інших людей. Водночас виявлено недостатній рівень розвитку таких компонентів, як самомотивація, емпатія та

емоційна регуляція, що може ускладнювати ефективне подолання стресових ситуацій.

Результати за методикою самооцінки емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса показали переважання середнього рівня емоційного стану, що свідчить про загалом задовільний рівень емоційного благополуччя студентів, однак із наявністю ситуативних проявів емоційної втоми, напруження та нестабільності.

За результатами методики Тейлора встановлено переважання середнього та високого рівнів тривожності, що свідчить про наявність у значної частини студентів підвищеного емоційного напруження, внутрішньої невпевненості та схильності до тривожних реакцій у стресових ситуаціях.

Результати за шкалою Спілбергера (STAI) уточнюють ці дані та демонструють переважання помірної та високої рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності, при цьому особистісна тривожність є більш вираженою, що свідчить про її відносно стійкий характер.

Комплексний аналіз результатів усіх методик дозволив встановити чітку закономірність: студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту мають нижчі показники тривожності та більш стабільний емоційний стан, тоді як низький рівень емоційної компетентності поєднується з підвищеною тривожністю та зниженою емоційною стійкістю. Це підтверджує наявність значущого взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, емоційним станом та тривожністю у студентської молоді.

4. За результатами дослідження представлено практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентської молоді шляхом розвитку емоційного інтелекту. Запропонована тренінгова програма базується на результатах емпіричного дослідження та спрямована на формування у здобувачів вищої освіти навичок емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатійного розуміння та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Зміст програми включає вправи на розвиток уміння розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани, техніки зниження психоемоційної та фізіологічної напруги, а також завдання, спрямовані на корекцію тривожних думок і формування більш адаптивних моделей поведінки у стресових ситуаціях. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня емоційної компетентності студентської молоді та зниженню проявів тривожності.

Таким чином, мета дослідження досягнута. Усі завдання – виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2001. 171 с.
2. Винниченко В., Челало С. Емоційний інтелект в контексті розвитку особистості. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/en/ntmd/konferentsiy/3-mizhnarodnainternet-konferentsiia-2015/sektsiia-1/3519>
3. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / авт.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
4. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
5. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120- 128 с.
6. Вправи-ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ. URL: https://logikaschool.com/warm_up_games
7. Галян І. М. Психодіагностика. 2-ге вид., стереотип. К.: Академвидав, 2011. 464 с.
8. Гарець Н.О. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 144 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гуменецька. Харків : Vivat, 2018. 512 с
10. Дерев'яно С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів: Полиграф, 2016. 312 с.

11. Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів в умовах екзаменаційного стресу студентів : автореф. дис. ... канд. 43 психол. наук : 19.00.08; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Х., 2016. 20 с.
12. Дробот, О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. Серія «Психологія». 2022. № 3 С. 59-64.
13. Загальноприйняті правила тренінгових груп. URL: <https://studfile.net/preview/10193602/page:3/>
14. Ігрова вправа "Що зараз ти відчуваєш?" . URL: <https://vseosvita.ua/library/ihrova-vprava-shcho-zaraz-ty-vidchuvaesh-1055166.html>
15. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Сучасна психологія*. 2017. № 30. С. 50-63.
16. Кас'янова С. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. № 31. С. 118-130.
17. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. 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. Луцьк, 2015. № 4(32). С. 19–23.
18. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Психологічні науки: збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 46 (70). С. 210–216.
19. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
20. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора https://ezavdnz.expertus.com.ua/uploads/%D0%9F%D0%A3%D0%94%D0%97/%D0%9F%D0%A3%D0%94%D0%97_04_%D0%9C%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87_%D0%AF%D0%BA_%D0%BD%D0%

[B0%D0%BB%D0%B0%D1%88%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%83%D1%94%D0%BC%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B2_%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%83_dod1.pdf](#)

21. Методичні рекомендації до проведення навчальної психодіагностичної практики для студентів спеціальності 053 «Психологія», освітнього ступеня «Бакалавр» / Уклад. С. О. Ставицька, О. Б. Сидоренко, Г. А. Ставицький, Д. Д. Отич, А. Ф. Федоренко. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. 189 с.

22. Мороз Л.І. Основи психологічного тренінгу. К.: ПАЛИВОДА, 2004. 254 с.

23. Організаційно-педагогічні аспекти проведення тренінгів з питань соціального захисту і соціальної роботи в умовах воєнного стану : [навчально-методичний посібник / Василюк Т. Г., Іванова К. Ю., Караман О. Л. Лисоконь І. О, Недря К. М., Островська Н. О., Парфанович І. І., Размолодчикова І. В., Трубавіна І. М., Чередниченко О. Ю. ; за ред. І. М. Трубавіної]. Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 182 с

24. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційномотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08; Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Х., 2015. 17 с.

25. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. 2-е вид., стер. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.

26. Психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Ю. Л. Трофімов, М. І. Алексєєва, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. 3-є вид., стер. К.: Либідь, 2019. 558 с

27. Рева М. М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 143-153.

28. Робочий зошит з усвідомленості та прийняття тривоги. Посібник зі звільнення від тривоги, фобій і занепокоєння за допомогою терапії прийняття та відповідальності. URL: https://contextualscience.org/publications/robochiy_zoshit_z_usvidomlenosti_ta_priynyattya_trivogi_posibnik_zi_zvylnennya_vid
29. Савченко Г.В. Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу: Професійно-психологічна підготовка суддів. К.: ТОВ «Горизонт», 2016. 104 с.
30. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2017. 384 с.
31. Смільсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с
32. Солодовник Г. О. Психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 106 с.
33. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами 544 буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
34. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ» 2018. - 200 с.
35. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2010. - 302 с.
36. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Пер. з нім. П. Таращук. Київ : Основи. 1998. 709 с
37. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів соціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12, 66-72 с.
38. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>

39. Штефанюк Н. С. Основні положення теорії диференціальних емоцій К. Ізарда. Сучасні дослідження з іноземної філології: збірник наукових праць. Ужгород : ПП «Аутдор-Шарк», 2014. Вип. 12. С. 262–267.
40. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. *Педагогічні науки*. 2014. № 1, 173-180 с.
41. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165-170.
42. Arnett J. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford: Oxford University Press, 2015. 432 с.
43. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *University of Texas Medical Branch Psicothema*. 2006. № 18. P. 13–25
44. Chickering A., Reisser L. *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass, 1993. 512 с.
45. Erikson E. *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 с.
46. Feldman R. *Development across the life span*. Boston: Pearson, 2020. 768 с.
47. Mayer J. D. Human abilities: emotional intelligence. *Annu. Rev. of Psychology*. 2008. Vol. 59. P. 507–536.
48. May R. *The Problem of Anxiety*. 2001. 432 p.
49. *Pedagogika i psychologia. Zagadnienia, pojecia, terminy / Opr. K. Janus*. Warszawa : Buchmann, 2006. 203 s
50. Rogers K. *Client-centered therapy*. New York : Wackler, 1997. 320 p.
51. Salovey P., Sluyter D. (Eds). *Emotional development and Emotional Intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books, 1997. 288 p.
52. Santrock J. *Life-span development*. New York: McGraw-Hill Education, 2019. 800 с.

53. Spielberger Charles D. Personality characteristics of users of smokeless tobacco compared with cigarette smokers and non-users of tobacco products. *Personality and Individual Differences*, (with J. P. Foreyt, G. K. Goodrick and E. G. Reheiser), 1996. 216 p

54. Sullivan P. F., Neale M. C., Kendler K. S. Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis // *American journal of psychiatry*. – 2000. – T. 157. – №. 10. – C. 1552-1562.

55. Stossel S. *The Age of Anxiety. Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind*. New York 2013. 464 p.

56. Wechsler D. Non-intellective factors in general intelligence. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1943. № 38 (1). P. 101–103.

Додаток А

**Стимульний матеріал до методики «Тест-опитувальник визначення
емоційного інтелекту» Н. Холла**

№	Твердження
1	Як негативні, так і позитивні емоції служать для мене джерелом знання про те, як чинити в житті
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті
3	Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку
4	Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів
5	Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя
6	Я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій (радість, підйом, гумор)
7	Я стежу за тим, як я відчуваюся
8	Після негативного досвіду я можу легко впоратися зі своїми емоціями
9	Я здатний вислуховувати проблеми інших людей
10	Я не зациклююсь на негативних емоціях
11	Я чутливий до емоційних потреб інших людей
12	Я можу заспокоювати інших людей
13	Я можу долати труднощі знову і знову
14	Я творчо підходжу до життєвих проблем
15	Я адекватно реагую на емоції та бажання інших людей
16	Я можу легко входити в стан спокою і зосередженості
17	Я аналізую свої негативні почуття, коли є можливість
18	Я швидко заспокоююсь після стресових подій
19	Усвідомлення власних почуттів важливе для мого стану
20	Я добре розумію емоції інших людей без слів
21	Я легко розпізнаю емоції за виразом обличчя
22	Я можу відкидати негативні емоції, коли це потрібно
23	Я добре розпізнаю потреби інших людей у спілкуванні
24	Інші вважають мене чутливим до переживань людей
25	Усвідомлення емоцій допомагає керувати життям
26	Я можу покращувати настрій інших людей
27	До мене звертаються за порадами щодо стосунків
28	Я добре відчуваю емоції інших людей
29	Я допомагаю іншим досягати їхніх цілей через підтримку
30	Я легко відключаюсь від неприємних переживань

Додаток Б

Стимульний матеріал до методики «Самооцінка емоційних станів»

А. Уессмана, Д. Рікса

Шкала 1. Спокій – тривожність

№	Варіанти суджень
1	Абсолютний і цілковитий спокій, непохитно впевнений у собі
2	Винятково холонокровний, надзвичайно впевнений, не хвилююся
3	Відчуття цілковитого благополуччя, впевнений, відчуваюся невимушено
4	Загалом упевнений у собі й вільний від хвилювання
5	Нічого особливо не хвилює мене, відчуваюся відносно невимушено
6	Трохи стурбований, відчуваюся скуто, дещо стривожений
7	Є певна стурбованість, страх, хвилювання, нервозність
8	Значна невпевненість, страх, невизначеність
9	Величезна тривожність, змучений страхом
10	Повна втрата самовладання, сильний страх

Шкала 2. Енергетичність – втома

№	Варіанти суджень
1	Порив, що не знає перешкод, життєва сила вихлюпується через край
2	Величезна енергія, життєздатність, сильне прагнення до діяльності
3	Багато енергії, велика потреба в діяльності
4	Відчуваюся бадьоро, значний запас енергії

Продовження Додатку Б

5	Почуваюся свіжим, у міру бадьорим
6	Трохи втомився, бракує енергії
7	Втомлений, апатичний, сонний
8	Сильна втома, низький рівень енергії
9	Майже виснажений, нездатний до дії
10	Повне виснаження, неможливість зусилля

Шкала 3. Піднесеність – пригніченість

№	Варіанти суджень
1	Значний підйом, захоплива веселість
2	Дуже збуджений, піднесений настрої
3	Веселий, у доброму настрої
4	Почуваюся життєрадісним
5	Загалом у нормальному стані
6	Трохи пригнічений
7	Настрій невеселий
8	Пригнічений, скутий
9	Дуже пригнічений
10	Виражена депресія, безрадісність

Продовження Додатку Б

Шкала 4. Упевненість – безпорадність

№	Варіанти суджень
1	Для мене немає нічого неможливого
2	Відчуваю велику впевненість у собі
3	Дуже впевнений у своїх можливостях
4	Загалом упевнений у собі
5	Почуваюся компетентним
6	Відчуваю певні обмеження
7	Вважаю себе недостатньо здібним
8	Пригнічений своєю слабкістю
9	Почуваюся неефективним і виснаженим
10	Відчуття повної безпорадності

Додаток В

Стимульний матеріал до методики «Шкала прояву особистісної тривоги» Дж. Тейлора

№	Твердження	Відповідь
1	Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко	так / ні
2	Мої нерви розхитані не більше, ніж у інших людей	так / ні
3	У мене рідко бувають запори	так / ні
4	У мене рідко бувають головні болі	так / ні
5	Я рідко втомлююсь	так / ні
6	Я майже завжди почуваюся цілком щасливим	так / ні
7	Я впевнений у собі	так / ні
8	Я практично ніколи не червонію	так / ні
9	У порівнянні з друзями я смілива людина	так / ні
10	Я червонію не частіше, ніж інші	так / ні
11	У мене рідко буває прискорене серцебиття	так / ні
12	Зазвичай мої руки досить теплі	так / ні
13	Я сором'язливий не більше ніж інші	так / ні
14	Мені не вистачає впевненості у собі	так / ні
15	Іноді я відчуваю власну незначущість	так / ні
16	Бувають періоди сильного занепокоєння	так / ні
17	Мій шлунок сильно турбує мене	так / ні
18	Мені не вистачає духу подолати труднощі	так / ні
19	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	так / ні
20	Іноді здається, що труднощі непереборні	так / ні
21	Мені сняться кошмарні сни	так / ні
22	У мене тремтять руки під час хвилювання	так / ні
23	У мене неспокійний сон	так / ні
24	Мене турбують можливі невдачі	так / ні
25	Я відчував страх без реальної загрози	так / ні
26	Мені важко зосередитися	так / ні
27	Я працюю з великою напругою	так / ні
28	Я легко приходжу в замішання	так / ні
29	Я майже постійно відчуваю тривогу	так / ні
30	Я схильний усе приймати занадто серйозно	так / ні
31	Я часто плачу	так / ні
32	Мене турбує нудота або розлад шлунка	так / ні
33	У мене часто бувають розлади шлунка	так / ні
34	Я боюся почервоніти	так / ні
35	Мені важко концентруватися	так / ні
36	Мене турбує матеріальне становище	так / ні
37	Я думаю про речі, про які не хочу говорити	так / ні
38	Тривога позбавляла мене сну	так / ні
39	У стані розгубленості у мене з'являється пітливість	так / ні
40	Навіть у холод я легко пітнію	так / ні
41	Іноді мені важко заснути через збудження	так / ні

Продовження Додатку В

42	Я легко збуджуюсь	так / ні
43	Я часто відчуваю власну марність	так / ні
44	Відчуваю, що можу «вийти з себе»	так / ні
45	Я часто відчуваю занепокоєння	так / ні
46	Я більш чутливий, ніж інші	так / ні
47	Я майже постійно відчуваю голод	так / ні
48	Я засмучуюсь через дрібниці	так / ні
49	Моє життя пов'язане з напругою	так / ні
50	Очікування завжди нервує мене	так / ні

Додаток Г

Стимульний матеріал до методики «Шкала самооцінки тривожності»

Ч.Д. Спілбергера

Шкала ситуативної тривожності

№	Твердження	Варіанти відповіді
1	Я спокійний	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
2	Мені ніщо не загрожує	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
3	Я перебуваю в напруженні	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
4	Я внутрішньо скутий	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
5	Я відчуваю себе вільно	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
6	Я засмучений	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
7	Мене хвилюють можливі невдачі	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
8	Я відчуваю душевний спокій	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
9	Я стривожений	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
11	Я впевнений у собі	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
12	Я нервуюсь	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
13	Я не знаходжу собі місця	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
14	Я напружений	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
15	Я не відчуваю скутості, напруження	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
16	Я задоволений	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
17	Я стурбований	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
19	Мені радісно	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди

Продовження Додатку Г

20	Мені приємно	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
----	--------------	--

Шкала особистісної тривожності

№	Твердження	Варіанти відповіді
1	У мене буває піднесений настрій	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
2	Я буваю дратівливим	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
3	Я легко впадаю в розпач	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
5	Я тяжко переживаю неприємності	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
6	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
7	Я спокійний, урівноважений та зібраний	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
8	Мене турбують можливі труднощі	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
9	Я дуже переживаю через дрібниці	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
10	Я буваю цілком щасливий	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
11	Я все приймаю близько до серця	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
12	Мені не вистачає впевненості в собі	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
13	Я відчуваю себе беззахисним	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
14	Я уникаю критичних ситуацій і труднощів	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
15	У мене буває хандра	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
16	Я буваю задоволений	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
17	Дрібниці відволікають і хвилюють мене	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
18	Буває, що я відчуваю себе невдахою	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
19	Я врівноважена людина	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди
20	Мене охоплює неспокій через справи і турботи	Ніколи / Майже ніколи / Часто / Майже завжди

ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА

Ім'я: Наталія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	Бали
1	Повністю згоден	+3
2	В основному згоден	+2
3	Частково згоден	+1
4	Повністю згоден	+3
5	В основному згоден	+2
6	Повністю згоден	+3
7	В основному згоден	+2
8	Частково згоден	+1
9	Повністю згоден	+3
10	В основному згоден	+2
11	Повністю згоден	+3
12	В основному згоден	+2
13	Повністю згоден	+3
14	В основному згоден	+2
15	Частково згоден	+1
16	Повністю згоден	+3
17	В основному згоден	+2
18	Частково згоден	+1
19	Повністю згоден	+3
20	В основному згоден	+2
21	Повністю згоден	+3
22	В основному згоден	+2
23	Частково згоден	+1
24	Повністю згоден	+3
25	В основному згоден	+2
26	Повністю згоден	+3
27	В основному згоден	+2
28	Повністю згоден	+3

Продовження Додатку Д

29	В основному згоден	+2
30	Частково згоден	+1

Обробка результатів:

1. Емоційна обізнаність 1, 2, 4, 17, 19, 25 Високий
2. Управління своїми емоціями 3, 7, 8, 10, 18, 30 Середній
3. Самомотивація 5, 6, 13, 14, 16, 22 15 Високий
4. Емпатія 9, 11, 20, 21, 23, 28 15 Високий
5. Розпізнавання емоцій інших людей 12, 15, 24, 26, 27, 29 Середній

Висновок:

Отримані результати свідчать про середній інтегративний рівень емоційного інтелекту. Респондент достатньо добре орієнтується у власних переживаннях, здатний до емпатії та конструктивної взаємодії з іншими людьми. Разом із тим потребують розвитку навички контролю емоційних реакцій у стресових ситуаціях.

ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Анастасія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	Бали
1	Частково згоден	+1
2	Частково згоден	+1
3	Почасти не згоден	-1
4	Частково згоден	+1
5	В основному згоден	+2

Продовження Додатку Д

6	Частково згоден	+1
7	Почасти не згоден	-1
8	Частково згоден	+1
9	В основному згоден	+2
10	Почасти не згоден	-1
11	Частково згоден	+1
12	Частково згоден	+1
13	В основному згоден	+2
14	Частково згоден	+1
15	Частково згоден	+1
16	В основному згоден	+2
17	Почасти не згоден	-1
18	Частково згоден	+1
19	Частково згоден	+1
20	В основному згоден	+2
21	Частково згоден	+1
22	Частково згоден	+1
23	В основному згоден	+2
24	Частково згоден	+1
25	Частково згоден	+1
26	В основному згоден	+2
27	Частково згоден	+1
28	В основному згоден	+2
29	Частково згоден	+1
30	Почасти не згоден	-1

Обробка результатів:

Шкала	Пункти	Сума балів	Рівень
1. Емоційна обізнаність	1, 2, 4, 17, 19, 25	4	Низький
2. Управління своїми емоціями	3, 7, 8, 10, 18, 30	-2	Низький
3. Самомотивація	5, 6, 13, 14, 16, 22	9	Середній
4. Емпатія	9, 11, 20, 21, 23, 28	10	Середній
5. Розпізнавання емоцій інших людей	12, 15, 24, 26, 27, 29	7	Низький

Продовження Додатку Д

Висновок:

Результати методики свідчать про низький рівень емоційного інтелекту. Респонденту рекомендується працювати над розвитком емоційної самосвідомості, навичок саморегуляції та ефективної комунікації з іншими людьми.

ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Олена

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	Бали
1	Повністю згоден	+3
2	Повністю згоден	+3
3	В основному згоден	+2
4	Повністю згоден	+3
5	Повністю згоден	+3
6	Повністю згоден	+3
7	В основному згоден	+2
8	Повністю згоден	+3
9	Повністю згоден	+3
10	В основному згоден	+2
11	Повністю згоден	+3
12	Повністю згоден	+3
13	Повністю згоден	+3
14	Повністю згоден	+3
15	В основному згоден	+2
16	Повністю згоден	+3
17	В основному згоден	+2
18	Повністю згоден	+3

Продовження Додатку Д

19	Повністю згоден	+3
20	Повністю згоден	+3
21	В основному згоден	+2
22	Повністю згоден	+3
23	Повністю згоден	+3
24	Повністю згоден	+3
25	В основному згоден	+2
26	Повністю згоден	+3
27	Повністю згоден	+3
28	В основному згоден	+2
29	Повністю згоден	+3
30	В основному згоден	+2

Обробка результатів:

Шкала	Пункти	Сума балів	Рівень
1. Емоційна обізнаність	1, 2, 4, 17, 19, 25	16	Високий
2. Управління своїми емоціями	3, 7, 8, 10, 18, 30	14	Високий
3. Самомотивація	5, 6, 13, 14, 16, 22	18	Високий
4. Емпатія	9, 11, 20, 21, 23, 28	16	Високий
5. Розпізнавання емоцій інших людей	12, 15, 24, 26, 27, 29	17	Високий

Висновки:

Отримані результати вказують на високий рівень емоційного інтелекту респондента. Особа володіє навичками емоційної саморегуляції, здатна до конструктивного спілкування, ефективної взаємодії з оточенням та адекватного реагування у складних життєвих ситуаціях.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.

ХОЛЛА

Ім'я: Андрій

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+3	11	+2	21	+3
2	+2	12	+1	22	+2
3	+2	13	+3	23	+2
4	+3	14	+2	24	+1
5	+2	15	+1	25	+3
6	+3	16	+2	26	+1

7	+2	17	+3	27	+2
8	+1	18	+2	28	+3
9	+3	19	+2	29	+1
10	+1	20	+3	30	+2

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 16 (високий); Управління своїми емоціями – 15 (високий); Самомотивація – 14 (високий); Емпатія – 17 (високий); Розпізнавання емоцій інших людей – 16 (високий); Інтегративний показник EI – 78 (високий рівень).

Висновок: Респондент має високий рівень емоційного інтелекту, добре розуміє власні емоції та ефективно взаємодіє з оточуючими.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.

ХОЛЛА

Ім'я: Богдан

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+1	21	+2
2	+1	12	-1	22	+1
3	+1	13	+2	23	+1
4	+2	14	+1	24	-1
5	+1	15	+1	25	+2
6	+2	16	+1	26	-1
7	+1	17	+2	27	+1
8	-1	18	+1	28	+2
9	+2	19	+1	29	-1
10	-1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 10 (середній); Управління своїми емоціями – 8 (середній); Самомотивація – 9 (середній); Емпатія – 11 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 10 (середній); Інтегративний показник EI – 48 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Василь

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	-1	11	+1	21	-1
2	+1	12	-2	22	+1
3	-1	13	+1	23	+1
4	+2	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+1
6	+2	16	+1	26	-2
7	-1	17	+1	27	-1
8	-2	18	+1	28	+1
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+2	30	-1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 6 (низький); Управління своїми емоціями – 5 (низький); Самомотивація – 7 (низький); Емпатія – 8 (низький); Розпізнавання емоцій інших людей – 6 (низький); Інтегративний показник EI – 32 (низький рівень).

Висновок: Респондент має недостатньо розвинені навички емоційного усвідомлення та управління емоціями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Дмитро

Дата дослідження: 03.05.2026

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+2	21	+2
2	+1	12	+1	22	+2
3	+1	13	+2	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1
5	+1	15	+1	25	+2

6	+2	16	+2	26	+1
7	+1	17	+2	27	+1
8	+1	18	+1	28	+2
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 13 (середній); Управління своїми емоціями – 12 (середній); Самомотивація – 11 (середній); Емпатія – 14 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 13 (середній); Інтегративний показник EI – 63 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Іван

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+3	11	+2	21	+3
2	+2	12	+1	22	+2
3	+2	13	+2	23	+3
4	+3	14	+2	24	+1
5	+2	15	+1	25	+2
6	+2	16	+2	26	+1
7	+2	17	+3	27	+2
8	+1	18	+2	28	+3
9	+3	19	+2	29	+1
10	+1	20	+3	30	+2

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 15 (високий); Управління своїми емоціями – 14 (високий); Самомотивація – 13 (високий); Емпатія – 15 (високий); Розпізнавання емоцій інших людей – 14 (високий); Інтегративний показник EI – 71 (високий рівень).

Висновок: Респондент має високий рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Максим

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+1	11	+1	21	+1
2	+1	12	-1	22	+1
3	+1	13	+1	23	+1
4	+2	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+2
6	+1	16	+1	26	-1
7	-1	17	+2	27	+1
8	-1	18	+1	28	+2
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 9 (середній); Управління своїми емоціями – 8 (середній); Самомотивація – 7 (середній); Емпатія – 9 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 8 (середній); Інтегративний показник EI – 41 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Микола

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	-1	11	+1	21	-1
2	+1	12	-2	22	+1
3	-1	13	+2	23	+1
4	+1	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+1

6	+1	16	+1	26	-2
7	-1	17	+1	27	-1
8	-1	18	+1	28	+2
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+1	30	-1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 7 (низький); Управління своїми емоціями – 6 (низький); Самомотивація – 8 (низький); Емпатія – 7 (низький); Розпізнавання емоцій інших людей – 6 (низький); Інтегративний показник EI – 34 (низький рівень).

Висновок: Респондент має недостатньо розвинені навички емоційного усвідомлення та управління емоціями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Олександр

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+3	11	+2	21	+3
2	+2	12	+2	22	+3
3	+2	13	+3	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1
5	+3	15	+2	25	+2
6	+2	16	+2	26	+2
7	+2	17	+2	27	+2
8	+2	18	+2	28	+3
9	+2	19	+3	29	+1
10	+1	20	+2	30	+2

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 14 (високий); Управління своїми емоціями – 13 (високий); Самомотивація – 15 (високий); Емпатія – 14 (високий); Розпізнавання емоцій інших людей – 15 (високий); Інтегративний показник EI – 71 (високий рівень).

Висновок: Респондент має високий рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Тарас

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+2	21	+2
2	+1	12	+1	22	+2
3	+1	13	+2	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1
5	+2	15	+1	25	+2
6	+1	16	+1	26	+1
7	+1	17	+2	27	+1
8	+1	18	+1	28	+2
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 12 (середній); Управління своїми емоціями – 11 (середній); Самомотивація – 10 (середній); Емпатія – 13 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 12 (середній); Інтегративний показник EI – 58 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Анастасія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	-1	11	+1	21	-1
2	+1	12	-2	22	+1
3	-1	13	+1	23	+1
4	+1	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+1
6	+1	16	+1	26	-2
7	-1	17	+1	27	-1
8	-1	18	+1	28	+1
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+1	30	-1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 8 (низький); Управління своїми емоціями – 7 (низький); Самомотивація – 6 (низький); Емпатія – 8 (низький); Розпізнавання емоцій інших людей – 7 (низький); Інтегративний показник EI – 36 (низький рівень).

Висновок: Респондент має недостатньо розвинені навички емоційного усвідомлення та управління емоціями.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Валентина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+3	11	+3	21	+3
2	+2	12	+2	22	+3
3	+2	13	+3	23	+3
4	+3	14	+3	24	+2
5	+2	15	+2	25	+3
6	+3	16	+3	26	+2
7	+2	17	+3	27	+2
8	+2	18	+3	28	+3
9	+3	19	+2	29	+2
10	+1	20	+3	30	+2

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 16 (високий); Управління своїми емоціями – 15 (високий); Самомотивація – 16 (високий); Емпатія – 17 (високий); Розпізнавання емоцій інших людей – 16 (високий); Інтегративний показник EI – 80 (високий рівень).

Висновок: Респондент має високий рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Вікторія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+1	21	+2
2	+1	12	+1	22	+2
3	+1	13	+2	23	+1
4	+2	14	+2	24	+1
5	+2	15	+1	25	+2
6	+2	16	+2	26	+1
7	+1	17	+2	27	+1
8	+1	18	+1	28	+2
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 11 (середній); Управління своїми емоціями – 10 (середній); Самомотивація – 12 (середній); Емпатія – 11 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 10 (середній); Інтегративний показник EI – 54 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Галина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+2	21	+2
2	+2	12	+1	22	+2
3	+2	13	+2	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1
5	+2	15	+1	25	+2
6	+2	16	+2	26	+1
7	+1	17	+2	27	+1
8	+1	18	+2	28	+2
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 13 (середній); Управління своїми емоціями – 12 (середній); Самомотивація – 13 (середній); Емпатія – 14 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 12 (середній); Інтегративний показник EI – 64 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Дарина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	-2	11	+1	21	-1
2	-1	12	-2	22	+1
3	-1	13	+1	23	+1
4	+1	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+1
6	+1	16	+1	26	-2
7	-1	17	+1	27	-1
8	-2	18	+1	28	+1
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+1	30	-1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 5 (низький); Управління своїми емоціями – 6 (низький); Самомотивація – 5 (низький); Емпатія – 7 (низький); Розпізнавання емоцій інших людей – 6 (низький); Інтегративний показник EI – 29 (низький рівень).

Висновок: Респондент має недостатньо розвинені навички емоційного усвідомлення та управління емоціями.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Катерина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+3	11	+2	21	+3
2	+2	12	+2	22	+2
3	+2	13	+3	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1

5	+2	15	+2	25	+3
6	+3	16	+2	26	+1
7	+2	17	+2	27	+2
8	+2	18	+2	28	+3
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+3	30	+2

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 14 (високий); Управління своїми емоціями – 13 (високий); Самомотивація – 14 (високий); Емпатія – 15 (високий); Розпізнавання емоцій інших людей – 14 (високий); Інтегративний показник EI – 70 (високий рівень).

Висновок: Респондент має високий рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Леся

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+1	11	+1	21	+1
2	+1	12	-1	22	+1
3	+1	13	+1	23	+2
4	+2	14	+1	24	-1
5	+1	15	+1	25	+2
6	+1	16	+1	26	-1
7	+1	17	+2	27	+1
8	-1	18	+1	28	+2
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 10 (середній); Управління своїми емоціями – 9 (середній); Самомотивація – 8 (середній); Емпатія – 10 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 9 (середній); Інтегративний показник EI – 46 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Людмила

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+1	11	+1	21	+1
2	+1	12	-1	22	+1
3	+1	13	+1	23	+1
4	+2	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+2
6	+1	16	+2	26	-1
7	-1	17	+2	27	+1
8	-1	18	+1	28	+2
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 9 (середній); Управління своїми емоціями – 7 (середній); Самомотивація – 8 (середній); Емпатія – 9 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 8 (середній); Інтегративний показник EI – 41 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Марія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+3	11	+2	21	+3
2	+3	12	+2	22	+3
3	+2	13	+3	23	+3
4	+2	14	+2	24	+2
5	+2	15	+2	25	+3
6	+3	16	+3	26	+2
7	+2	17	+3	27	+2

8	+2	18	+2	28	+3
9	+3	19	+2	29	+2
10	+2	20	+3	30	+2

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 15 (високий); Управління своїми емоціями – 14 (високий); Самомотивація – 15 (високий); Емпатія – 16 (високий); Розпізнавання емоцій інших людей – 15 (високий); Інтегративний показник EI – 75 (високий рівень).

Висновок: Респондент має високий рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Наталія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+2	21	+2
2	+1	12	+1	22	+2
3	+1	13	+2	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1
5	+2	15	+1	25	+2
6	+2	16	+2	26	+1
7	+1	17	+2	27	+1
8	+1	18	+1	28	+2
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 12 (середній); Управління своїми емоціями – 11 (середній); Самомотивація – 12 (середній); Емпатія – 13 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 12 (середній); Інтегративний показник EI – 60 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Оксана

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	-1	11	+1	21	-1
2	-1	12	-2	22	+1
3	-1	13	+1	23	+1
4	+1	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+1
6	+1	16	+1	26	-1
7	-1	17	+1	27	-1
8	-1	18	+1	28	+1
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+1	30	-1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 6 (низький); Управління своїми емоціями – 7 (низький); Самомотивація – 6 (низький); Емпатія – 8 (низький); Розпізнавання емоцій інших людей – 7 (низький); Інтегративний показник EI – 34 (низький рівень).

Висновок: Респондент має недостатньо розвинені навички емоційного усвідомлення та управління емоціями.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Олена

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+2	21	+2
2	+2	12	+1	22	+2
3	+1	13	+2	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1
5	+1	15	+1	25	+2
6	+2	16	+2	26	+1
7	+1	17	+2	27	+1

8	+1	18	+1	28	+2
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 13 (середній); Управління своїми емоціями – 12 (середній); Самомотивація – 11 (середній); Емпатія – 14 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 13 (середній); Інтегративний показник EI – 63 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Софія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+3	11	+3	21	+3
2	+2	12	+2	22	+3
3	+2	13	+3	23	+3
4	+3	14	+2	24	+2
5	+2	15	+2	25	+3
6	+3	16	+3	26	+2
7	+2	17	+3	27	+2
8	+2	18	+2	28	+3
9	+3	19	+3	29	+2
10	+2	20	+3	30	+2

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 16 (високий); Управління своїми емоціями – 15 (високий); Самомотивація – 15 (високий); Емпатія – 17 (високий); Розпізнавання емоцій інших людей – 16 (високий); Інтегративний показник EI – 79 (високий рівень).

Висновок: Респондент має високий рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Соломія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+2	21	+2
2	+1	12	+1	22	+2
3	+1	13	+2	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1
5	+2	15	+1	25	+2
6	+2	16	+2	26	+1
7	+1	17	+2	27	+1
8	+1	18	+1	28	+2
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 11 (середній); Управління своїми емоціями – 10 (середній); Самомотивація – 11 (середній); Емпатія – 12 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 11 (середній); Інтегративний показник EI – 55 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-
ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.
ХОЛЛА**

Ім'я: Тетяна

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	-1	11	+1	21	-1
2	+1	12	-1	22	+1
3	-1	13	+1	23	+1
4	+1	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+1
6	+1	16	+1	26	-1
7	-1	17	+1	27	-1

8	-1	18	+1	28	+1
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+1	30	-1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 8 (низький); Управління своїми емоціями – 7 (низький); Самомотивація – 7 (низький); Емпатія – 8 (низький); Розпізнавання емоцій інших людей – 8 (низький); Інтегративний показник EI – 38 (низький рівень).

Висновок: Респондент має недостатньо розвинені навички емоційного усвідомлення та управління емоціями.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н. ХОЛЛА

Ім'я: Христина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+3	11	+2	21	+3
2	+2	12	+2	22	+2
3	+2	13	+3	23	+2
4	+2	14	+2	24	+1
5	+2	15	+2	25	+3
6	+3	16	+2	26	+1
7	+2	17	+2	27	+2
8	+2	18	+2	28	+3
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+3	30	+2

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 14 (високий); Управління своїми емоціями – 13 (високий); Самомотивація – 14 (високий); Емпатія – 15 (високий); Розпізнавання емоцій інших людей – 14 (високий); Інтегративний показник EI – 70 (високий рівень).

Висновок: Респондент має високий рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА»

Н. ХОЛЛА

Ім'я: Юлія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+2	11	+1	21	+2
2	+1	12	+1	22	+2
3	+1	13	+2	23	+1
4	+2	14	+2	24	+1
5	+1	15	+1	25	+2
6	+2	16	+2	26	+1
7	+1	17	+2	27	+1
8	+1	18	+1	28	+2
9	+2	19	+2	29	+1
10	+1	20	+2	30	+1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 10 (середній); Управління своїми емоціями – 9 (середній); Самомотивація – 10 (середній); Емпатія – 11 (середній); Розпізнавання емоцій інших людей – 10 (середній); Інтегративний показник EI – 50 (середній рівень).

Висновок: Респондент демонструє достатній рівень емоційного інтелекту.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТА» Н.

ХОЛЛА

Ім'я: Ярина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	-1	11	+1	21	-1
2	+1	12	-2	22	+1
3	-1	13	+1	23	+1
4	+1	14	+1	24	-1
5	+1	15	-1	25	+1
6	+1	16	+1	26	-1
7	-1	17	+1	27	-1

8	-1	18	+1	28	+1
9	+1	19	+1	29	-1
10	-1	20	+1	30	-1

Обробка результатів: Емоційна обізнаність – 7 (низький); Управління своїми емоціями – 6 (низький); Самомотивація – 7 (низький); Емпатія – 8 (низький); Розпізнавання емоцій інших людей – 7 (низький); Інтегративний показник EI – 35 (низький рівень).

Висновок: Респондент має недостатньо розвинені навички емоційного усвідомлення та управління емоціями.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА

Ім'я: Наталія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	№ обраного судження	Відповідь респондента	Бал
Спокій – тривожність	4	«Загалом упевнений у собі й вільний від хвилювання»	7
Енергетичність – втома	4	«Почуваюся бадьоро, значний запас енергії»	8
Піднесеність – пригніченість	3	«Веселий, у доброму настрої»	9
Упевненість – безпорадність	4	«Загалом упевнений у собі»	8

Обробка результатів:

Показник	Бали	Рівень
I1	7	Високий
I2	8	Високий
I3	9	Високий
I4	8	Високий

Висновки:

Виявлено високий рівень позитивного емоційного стану та психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Анастасія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	№ обраного судження	Відповідь респондента	Бал
Спокій – тривожність	6	«Трохи стурбований, відчуваюся скуто, дещо стривожений»	5
Енергетичність – втома	6	«Трохи втомився, бракує енергії»	6
Піднесеність – пригніченість	5	«Загалом у нормальному стані»	7
Упевненість – безпорадність	6	«Відчуваю певні обмеження»	5

Обробка результатів:

Показник	Бали	Рівень
I1	5	Середній
I2	6	Середній
I3	7	Середній
I4	5	Середній

Висновки:

Результати свідчать про середній рівень емоційного благополуччя та задовільну психологічну адаптацію.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Олена

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	№ обраного судження	Відповідь респондента	Бал
Спокій – тривожність	8	«Значна невпевненість, страх, невизначеність»	3
Енергетичність – втома	8	«Сильна втома, низький рівень енергії»	4
Піднесеність – пригніченість	8	«Пригнічений, скутий»	3

Упевненість – безпорадність	9	«Почуваюся неефективним і виснаженим»	2
--------------------------------	---	--	---

Обробка результатів:

Показник	Бали	Рівень
I1	3	Низький
I2	4	Низький
I3	3	Низький
I4	2	Низький

Висновки:

Отримані результати вказують на низький рівень емоційного благополуччя та можливу психоемоційну дезадаптацію.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА

Ім'я: Андрій

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	9
Енергійність – втома	8
Піднесеність – пригніченість	8
Впевненість – безпорадність	8

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 9; Енергійність – втома — 8; Піднесеність – пригніченість — 8; Впевненість – безпорадність — 8; Сумарний показник — 33 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Богдан

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	6
Енергійність – втома	5
Піднесеність – пригніченість	5
Впевненість – безпорадність	6

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 6; Енергійність – втома — 5; Піднесеність – пригніченість — 5; Впевненість – безпорадність — 6; Сумарний показник — 22 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан загалом стабільний, можливі періодичні прояви втоми або напруження.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Василь

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	3
Енергійність – втома	4
Піднесеність – пригніченість	3
Впевненість – безпорадність	4

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 3; Енергійність – втома — 4; Піднесеність – пригніченість — 3; Впевненість – безпорадність — 4; Сумарний показник — 14 (низький рівень).

Висновок: Спостерігаються ознаки емоційного виснаження та зниженої психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Дмитро

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	7
Енергійність – втома	6
Піднесеність – пригніченість	6
Впевненість – безпорадність	7

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 7; Енергійність – втома — 6; Піднесеність – пригніченість — 6; Впевненість – безпорадність — 7; Сумарний показник — 26 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Іван

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	8
Енергійність – втома	8
Піднесеність – пригніченість	7
Впевненість – безпорадність	8

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 8; Енергійність – втома — 8; Піднесеність – пригніченість — 7; Впевненість – безпорадність — 8; Сумарний показник — 31 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Максим

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	5
Енергійність – втома	5
Піднесеність – пригніченість	5
Впевненість – безпорадність	5

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 5; Енергійність – втома — 5; Піднесеність – пригніченість — 5; Впевненість – безпорадність — 5; Сумарний показник — 20 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан загалом стабільний.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Микола

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	4
Енергійність – втома	4
Піднесеність – пригніченість	3
Впевненість – безпорадність	4

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 4; Енергійність – втома — 4; Піднесеність – пригніченість — 3; Впевненість – безпорадність — 4; Сумарний показник — 15 (середній рівень).

Висновок: Спостерігаються окремі прояви емоційної втоми.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Олександр

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	8
Енергійність – втома	7
Піднесеність – пригніченість	8
Впевненість – безпорадність	8

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 8; Енергійність – втома — 7; Піднесеність – пригніченість — 8; Впевненість – безпорадність — 8; Сумарний показник — 31 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Тарас

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	6
Енергійність – втома	6
Піднесеність – пригніченість	6
Впевненість – безпорадність	6

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 6; Енергійність – втома — 6; Піднесеність – пригніченість — 6; Впевненість – безпорадність — 6; Сумарний показник — 24 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан загалом стабільний.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Анастасія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	4
Енергійність – втома	4
Піднесеність – пригніченість	4
Впевненість – безпорадність	4

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 4; Енергійність – втома — 4; Піднесеність – пригніченість — 4; Впевненість – безпорадність — 4; Сумарний показник — 16 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан відносно стабільний, проте ресурси психологічної адаптації дещо знижені.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Валентина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	9
Енергійність – втома	8
Піднесеність – пригніченість	9
Впевненість – безпорадність	8

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 9; Енергійність – втома — 8; Піднесеність – пригніченість — 9; Впевненість – безпорадність — 8; Сумарний показник — 34 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Вікторія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	6
Енергійність – втома	5
Піднесеність – пригніченість	6
Впевненість – безпорадність	6

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 6; Енергійність – втома — 5; Піднесеність – пригніченість — 6; Впевненість – безпорадність — 6; Сумарний показник — 23 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан загалом стабільний.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Галина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	7
Енергійність – втома	6
Піднесеність – пригніченість	7
Впевненість – безпорадність	7

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 7; Енергійність – втома — 6; Піднесеність – пригніченість — 7; Впевненість – безпорадність — 7; Сумарний показник — 27 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Дарина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	3
Енергійність – втома	3
Піднесеність – пригніченість	3
Впевненість – безпорадність	3

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 3; Енергійність – втома — 3; Піднесеність – пригніченість — 3; Впевненість – безпорадність — 3; Сумарний показник — 12 (низький рівень).

Висновок: Спостерігаються ознаки емоційного виснаження та психологічної дезадаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Катерина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	8
Енергійність – втома	7
Піднесеність – пригніченість	7
Впевненість – безпорадність	8

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 8; Енергійність – втома — 7; Піднесеність – пригніченість — 7; Впевненість – безпорадність — 8; Сумарний показник — 30 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Леся

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	5
Енергійність – втома	5
Піднесеність – пригніченість	5
Впевненість – безпорадність	5

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 5; Енергійність – втома — 5; Піднесеність – пригніченість — 5; Впевненість – безпорадність — 5; Сумарний показник — 20 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан загалом стабільний.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Людмила

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	5
Енергійність – втома	4
Піднесеність – пригніченість	5
Впевненість – безпорадність	5

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 5; Енергійність – втома — 4; Піднесеність – пригніченість — 5; Впевненість – безпорадність — 5; Сумарний показник — 19 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан відносно стабільний, можливі прояви втоми та напруження.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Марія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	8
Енергійність – втома	8
Піднесеність – пригніченість	8
Впевненість – безпорадність	8

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 8; Енергійність – втома — 8; Піднесеність – пригніченість — 8; Впевненість – безпорадність — 8; Сумарний показник — 32 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Наталія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	6
Енергійність – втома	6
Піднесеність – пригніченість	6
Впевненість – безпорадність	6

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 6; Енергійність – втома — 6; Піднесеність – пригніченість — 6; Впевненість – безпорадність — 6; Сумарний показник — 24 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан загалом стабільний.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Оксана

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	4
Енергійність – втома	3
Піднесеність – пригніченість	4
Впевненість – безпорадність	3

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 4; Енергійність – втома — 3; Піднесеність – пригніченість — 4; Впевненість – безпорадність — 3; Сумарний показник — 14 (низький рівень).

Висновок: Спостерігаються ознаки емоційного виснаження та психологічної дезадаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Олена

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	7
Енергійність – втома	6
Піднесеність – пригніченість	6
Впевненість – безпорадність	7

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 7; Енергійність – втома — 6; Піднесеність – пригніченість — 6; Впевненість – безпорадність — 7; Сумарний показник — 26 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Софія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	9
Енергійність – втома	8
Піднесеність – пригніченість	8
Впевненість – безпорадність	9

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 9; Енергійність – втома — 8; Піднесеність – пригніченість — 8; Впевненість – безпорадність — 9; Сумарний показник — 34 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Соломія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	6
Енергійність – втома	6
Піднесеність – пригніченість	5
Впевненість – безпорадність	6

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 6; Енергійність – втома — 6; Піднесеність – пригніченість — 5; Впевненість – безпорадність — 6; Сумарний показник — 23 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан загалом стабільний.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Тетяна

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	4
Енергійність – втома	4
Піднесеність – пригніченість	4
Впевненість – безпорадність	4

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 4; Енергійність – втома — 4; Піднесеність – пригніченість — 4; Впевненість – безпорадність — 4; Сумарний показник — 16 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан відносно стабільний, проте ресурси психологічної адаптації дещо знижені.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Христина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	8
Енергійність – втома	7
Піднесеність – пригніченість	7
Впевненість – безпорадність	8

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 8; Енергійність – втома — 7; Піднесеність – пригніченість — 7; Впевненість – безпорадність — 8; Сумарний показник — 30 (високий рівень).

Висновок: Позитивний емоційний стан, високий рівень психологічної адаптації.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Юлія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	5
Енергійність – втома	5
Піднесеність – пригніченість	5
Впевненість – безпорадність	6

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 5; Енергійність – втома — 5; Піднесеність – пригніченість — 5; Впевненість – безпорадність — 6; Сумарний показник — 21 (середній рівень).

Висновок: Емоційний стан загалом стабільний.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «САМООЦІНКА
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ» А. УЕССМАНА, Д. РІКСА**

Ім'я: Ярина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала	Відповідь
Спокій – тривожність	3
Енергійність – втома	4
Піднесеність – пригніченість	3
Впевненість – безпорадність	4

Обробка результатів: Спокій – тривожність — 3; Енергійність – втома — 4; Піднесеність – пригніченість — 3; Впевненість – безпорадність — 4; Сумарний показник — 14 (низький рівень).

Висновок: Спостерігаються ознаки емоційного виснаження та психологічної дезадаптації.

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Наталія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	–	14	+	27	?	40	?
2	–	15	+	28	+	41	+
3	–	16	+	29	+	42	+
4	–	17	+	30	+	43	+
5	–	18	+	31	?	44	+
6	–	19	+	32	+	45	+
7	–	20	+	33	+	46	?
8	–	21	+	34	?	47	+
9	–	22	+	35	+	48	+
10	–	23	+	36	+	49	+
11	–	24	?	37	+	50	+
12	–	25	+	38	+		
13	+	26	+	39	+		

Обробка результатів:

Показник	Результат
Кількість відповідей за ключем	38
Загальний бал	40,5
Рівень тривожності	Високий

Висновки:

У респондента виявлено високий рівень тривожності, емоційну напруженість та схильність до переживань.

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ
ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Анастасія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	–	14	+	27	+	40	+

2	-	15	-	28	+	41	-
3	+	16	+	29	-	42	-
4	-	17	-	30	-	43	+
5	-	18	+	31	+	44	-
6	-	19	-	32	-	45	+
7	-	20	+	33	+	46	-
8	-	21	-	34	-	47	+
9	-	22	+	35	+	48	-
10	-	23	+	36	-	49	+
11	-	24	-	37	+	50	-
12	-	25	+	38	-		
13	+	26	-	39	-		

Обробка результатів:

Показник	Результат
Кількість відповідей за ключем	17
Загальний бал	17,5
Рівень тривожності	Середній

Висновок:

Респондент демонструє помірний рівень тривожності та періодичні прояви емоційного напруження.

**ПРОТОКОЛИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Олена

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	-	14	-	27	-	40	-
2	-	15	-	28	-	41	-
3	+	16	-	29	-	42	-
4	-	17	-	30	-	43	-
5	-	18	-	31	-	44	-
6	-	19	-	32	-	45	-

7	–	20	–	33	–	46	–
8	–	21	–	34	–	47	–
9	–	22	–	35	–	48	–

Продовження Додатку Д

10	+	23	-	36	-	49	-
11	-	24	-	37	-	50	-
12	-	25	-	38	-		
13	-	26	-	39	-		

Обробка результатів:

Показник	Результат
Кількість відповідей за ключем	5
Загальний бал	5
Рівень тривожності	Низький

Висновок:

У респондента спостерігається низький рівень тривожності та достатня емоційна врівноваженість.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ
ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Андрій

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	+
2	-	12	-	22	+	32	+	42	+
3	-	13	-	23	+	33	+	43	+
4	-	14	+	24	+	34	+	44	+
5	-	15	+	25	+	35	+	45	+
6	-	16	+	26	+	36	+	46	+
7	-	17	+	27	+	37	+	47	+
8	-	18	+	28	+	38	+	48	+
9	-	19	+	29	+	39	+	49	+
10	-	20	+	30	+	40	+	50	+

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 42; рівень тривожності — дуже високий.

Висновок: Характерний дуже високий рівень тривожності та емоційної напруги.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Богдан

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	-	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	+	36	-	46	-
7	+	17	+	27	+	37	-	47	-
8	+	18	+	28	+	38	-	48	-
9	+	19	+	29	-	39	-	49	-
10	+	20	+	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 22; рівень тривожності — середній (висока тенденція).

Висновок: Спостерігається помірна тривожність із тенденцією до підвищення.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Василь

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	+
2	-	12	-	22	+	32	+	42	+
3	-	13	+	23	+	33	+	43	+
4	-	14	+	24	+	34	+	44	+
5	-	15	+	25	+	35	+	45	+
6	+	16	+	26	+	36	+	46	+
7	+	17	+	27	+	37	+	47	+
8	+	18	+	28	+	38	+	48	-
9	+	19	+	29	+	39	-	49	-
10	+	20	+	30	+	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 35; рівень тривожності — високий.

Висновок: Виявлено підвищений рівень тривожності та чутливість до стресу.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Дмитро

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	-	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	-	36	-	46	-
7	+	17	-	27	-	37	-	47	-
8	+	18	-	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 14; рівень тривожності — середній (низька тенденція).

Висновок: Респондент характеризується відносною емоційною стабільністю.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Іван

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	+
2	-	12	-	22	+	32	+	42	+
3	-	13	-	23	+	33	+	43	+
4	-	14	+	24	+	34	+	44	+
5	-	15	+	25	+	35	+	45	+
6	-	16	+	26	+	36	+	46	+
7	-	17	+	27	+	37	+	47	+
8	-	18	+	28	+	38	+	48	+
9	-	19	+	29	+	39	+	49	+
10	-	20	+	30	+	40	+	50	+

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 47; рівень тривожності — дуже високий.

Висновок: Характерний дуже високий рівень тривожності та емоційної напруги.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Максим

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	-	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	+	36	-	46	-
7	+	17	+	27	+	37	-	47	-
8	+	18	+	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 20; рівень тривожності — середній (висока тенденція).

Висновок: Спостерігається помірна тривожність із тенденцією до підвищення.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Микола

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	-
2	-	12	-	22	+	32	+	42	-
3	-	13	+	23	+	33	+	43	-
4	-	14	+	24	+	34	+	44	-
5	+	15	+	25	+	35	+	45	-
6	+	16	+	26	+	36	+	46	-
7	+	17	+	27	+	37	+	47	-

8	+	18	+	28	+	38	-	48	-
9	+	19	+	29	+	39	-	49	-
10	+	20	+	30	+	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 31; рівень тривожності — високий.

Висновок: Виявлено підвищений рівень тривожності та чутливість до стресу.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Олександр

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	+	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	-	36	-	46	-
7	+	17	-	27	-	37	-	47	-
8	+	18	-	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 16; рівень тривожності — середній (висока тенденція).

Висновок: Спостерігається помірна тривожність із тенденцією до підвищення.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Тарас

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	-
2	-	12	+	22	+	32	+	42	-
3	-	13	+	23	+	33	+	43	-
4	+	14	+	24	+	34	+	44	-

5	+	15	+	25	+	35	+	45	-
6	+	16	+	26	+	36	-	46	-
7	+	17	+	27	+	37	-	47	-
8	+	18	+	28	-	38	-	48	-
9	+	19	+	29	-	39	-	49	-
10	+	20	+	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 25; рівень тривожності — високий (нижня межа).

Висновок: Виявлено підвищений рівень тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Анастасія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	-	32	-	42	-
3	+	13	+	23	-	33	-	43	-
4	+	14	+	24	-	34	-	44	-
5	+	15	+	25	-	35	-	45	-
6	+	16	-	26	-	36	-	46	-
7	+	17	-	27	-	37	-	47	-
8	+	18	-	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 10; рівень тривожності — середній (низька тенденція).

Висновок: Респондент характеризується відносною емоційною стабільністю.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Валентина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	+
2	-	12	-	22	+	32	+	42	+
3	-	13	-	23	+	33	+	43	+
4	-	14	+	24	+	34	+	44	+
5	-	15	+	25	+	35	+	45	+
6	-	16	+	26	+	36	+	46	+
7	+	17	+	27	+	37	+	47	+
8	+	18	+	28	+	38	+	48	+
9	+	19	+	29	+	39	+	49	-
10	+	20	+	30	+	40	+	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 44; рівень тривожності — дуже високий.

Висновок: Характерний дуже високий рівень тривожності та емоційної напруги.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ
ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Вікторія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	-
2	-	12	+	22	+	32	+	42	-
3	-	13	+	23	+	33	+	43	-
4	+	14	+	24	+	34	+	44	-
5	+	15	+	25	+	35	+	45	-
6	+	16	+	26	+	36	+	46	-
7	+	17	+	27	+	37	-	47	-
8	+	18	+	28	-	38	-	48	-
9	+	19	+	29	-	39	-	49	-
10	+	20	+	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 27; рівень тривожності — високий.

Висновок: Виявлено підвищений рівень тривожності та чутливість до стресу.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Галина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	+	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	-	36	-	46	-
7	+	17	+	27	-	37	-	47	-
8	+	18	-	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 19; рівень тривожності — середній (висока тенденція).

Висновок: Спостерігається помірна тривожність із тенденцією до підвищення.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Дарина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	+
2	-	12	-	22	+	32	+	42	+
3	-	13	+	23	+	33	+	43	+
4	-	14	+	24	+	34	+	44	+
5	-	15	+	25	+	35	+	45	+
6	+	16	+	26	+	36	+	46	+
7	+	17	+	27	+	37	+	47	+
8	+	18	+	28	+	38	+	48	+
9	+	19	+	29	+	39	-	49	-
10	+	20	+	30	+	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 38; рівень тривожності — високий.

Висновок: Виявлено підвищений рівень тривожності та чутливість до стресу.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Катерина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	-	32	-	42	-
3	+	13	+	23	-	33	-	43	-
4	+	14	+	24	-	34	-	44	-
5	+	15	+	25	-	35	-	45	-
6	+	16	-	26	-	36	-	46	-
7	+	17	-	27	-	37	-	47	-
8	+	18	-	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 13; рівень тривожності — середній (низька тенденція).

Висновок: Респондент характеризується відносною емоційною стабільністю.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Леся

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	-	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	+	36	-	46	-
7	+	17	+	27	+	37	-	47	-

8	+	18	+	28	-	38	-	48	-
9	+	19	+	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 23; рівень тривожності – середній (висока тенденція).

Висновок: Спостерігається помірна тривожність із тенденцією до підвищення.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Людмила

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	+
2	-	12	-	22	+	32	+	42	+
3	-	13	-	23	+	33	+	43	+
4	-	14	+	24	+	34	+	44	+
5	-	15	+	25	+	35	+	45	+
6	-	16	+	26	+	36	+	46	+
7	-	17	+	27	+	37	+	47	+
8	-	18	+	28	+	38	+	48	+
9	-	19	+	29	+	39	+	49	+
10	-	20	+	30	+	40	+	50	+

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 49; рівень тривожності — дуже високий.

Висновок: Характерний дуже високий рівень тривожності та емоційної напруги.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Марія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	-
2	-	12	+	22	+	32	+	42	-

3	-	13	+	23	+	33	+	43	-
4	+	14	+	24	+	34	+	44	-
5	+	15	+	25	+	35	+	45	-
6	+	16	+	26	+	36	-	46	-
7	+	17	+	27	+	37	-	47	-
8	+	18	+	28	-	38	-	48	-
9	+	19	+	29	-	39	-	49	-
10	+	20	+	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 26; рівень тривожності — високий.

Висновок: Виявлено підвищений рівень тривожності та чутливість до стресу.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Наталія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	-	32	-	42	-
3	+	13	+	23	-	33	-	43	-
4	+	14	+	24	-	34	-	44	-
5	+	15	+	25	-	35	-	45	-
6	+	16	-	26	-	36	-	46	-
7	+	17	-	27	-	37	-	47	-
8	+	18	-	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 15; рівень тривожності — середній (низька тенденція).

Висновок: Респондент характеризується відносною емоційною стабільністю.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Оксана

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	-
2	-	12	-	22	+	32	+	42	-
3	-	13	+	23	+	33	+	43	-
4	-	14	+	24	+	34	+	44	-
5	+	15	+	25	+	35	+	45	-
6	+	16	+	26	+	36	+	46	-
7	+	17	+	27	+	37	+	47	-
8	+	18	+	28	+	38	-	48	-
9	+	19	+	29	+	39	-	49	-
10	+	20	+	30	+	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 33; рівень тривожності — високий.

Висновок: Виявлено підвищений рівень тривожності та чутливість до стресу.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Олена

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	-	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	+	36	-	46	-
7	+	17	+	27	+	37	-	47	-
8	+	18	+	28	-	38	-	48	-
9	+	19	+	29	-	39	-	49	-
10	+	20	+	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 21; рівень тривожності — середній (висока тенденція).

Висновок: Спостерігається помірна тривожність із тенденцією до підвищення.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Софія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	+
2	-	12	-	22	+	32	+	42	+
3	-	13	-	23	+	33	+	43	+
4	-	14	+	24	+	34	+	44	+
5	-	15	+	25	+	35	+	45	+
6	-	16	+	26	+	36	+	46	+
7	-	17	+	27	+	37	+	47	+
8	-	18	+	28	+	38	+	48	+
9	+	19	+	29	+	39	+	49	-
10	+	20	+	30	+	40	+	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 46; рівень тривожності — дуже високий.

Висновок: Характерний дуже високий рівень тривожності та емоційної напруги.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА**

Ім'я: Соломія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	+	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	-	36	-	46	-
7	+	17	-	27	-	37	-	47	-

8	+	18	-	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 17; рівень тривожності — середній (висока тенденція).

Висновок: Спостерігається помірна тривожність із тенденцією до підвищення.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Тетяна

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	-
2	-	12	+	22	+	32	+	42	-
3	-	13	+	23	+	33	+	43	-
4	+	14	+	24	+	34	+	44	-
5	+	15	+	25	+	35	+	45	-
6	+	16	+	26	+	36	+	46	-
7	+	17	+	27	+	37	+	47	-
8	+	18	+	28	+	38	-	48	-
9	+	19	+	29	-	39	-	49	-
10	+	20	+	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 29; рівень тривожності — високий.

Висновок: Виявлено підвищений рівень тривожності та чутливість до стресу.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Христина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-
2	-	12	+	22	-	32	-	42	-
3	+	13	+	23	-	33	-	43	-
4	+	14	+	24	-	34	-	44	-

5	+	15	+	25	-	35	-	45	-
6	+	16	-	26	-	36	-	46	-
7	+	17	-	27	-	37	-	47	-
8	+	18	-	28	-	38	-	48	-
9	+	19	-	29	-	39	-	49	-
10	+	20	-	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 11; рівень тривожності — середній (низька тенденція).

Висновок: Респондент характеризується відносною емоційною стабільністю.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Юлія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	-	21	+	31	+	41	+
2	-	12	-	22	+	32	+	42	+
3	-	13	+	23	+	33	+	43	+
4	-	14	+	24	+	34	+	44	+
5	-	15	+	25	+	35	+	45	+
6	+	16	+	26	+	36	+	46	+
7	+	17	+	27	+	37	+	47	+
8	+	18	+	28	+	38	+	48	-
9	+	19	+	29	+	39	-	49	-
10	+	20	+	30	+	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 41; рівень тривожності — дуже високий.

Висновок: Характерний дуже високий рівень тривожності та емоційної напруги.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОГИ» ДЖ. ТЕЙЛОРА

Ім'я: Ярина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.	№	Відп.
1	-	11	+	21	+	31	-	41	-

2	-	12	+	22	+	32	-	42	-
3	-	13	+	23	+	33	-	43	-
4	+	14	+	24	+	34	-	44	-
5	+	15	+	25	+	35	-	45	-
6	+	16	+	26	+	36	-	46	-
7	+	17	+	27	+	37	-	47	-
8	+	18	+	28	-	38	-	48	-
9	+	19	+	29	-	39	-	49	-
10	+	20	+	30	-	40	-	50	-

Обробка результатів: Загальна кількість балів — 24; рівень тривожності — середній (висока тенденція).

Висновок: Спостерігається помірна тривожність із тенденцією до підвищення.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Наталія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала ситуативної тривожності

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	Часто	6	Майже ніколи	11	Часто	16	Часто
2	Часто	7	Майже ніколи	12	Майже ніколи	17	Майже ніколи
3	Майже ніколи	8	Часто	13	Ніколи	18	Ніколи
4	Ніколи	9	Майже ніколи	14	Майже ніколи	19	Часто
5	Часто	10	Часто	15	Часто	20	Часто

Шкала особистісної тривожності

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	Часто	6	Часто	11	Майже ніколи	16	Часто
2	Майже ніколи	7	Часто	12	Майже ніколи	17	Майже ніколи
3	Ніколи	8	Майже ніколи	13	Ніколи	18	Ніколи
4	Майже ніколи	9	Майже ніколи	14	Ніколи	19	Часто

5	Майже ніколи	10	Часто	15	Майже ніколи	20	Майже ніколи
---	--------------	----	-------	----	--------------	----	--------------

Обробка результатів:

Ситуативна тривожність 28 Низький

Особистісна тривожність 30 Низький

Висновок:

Респондент характеризується емоційною врівноваженістю, достатнім рівнем самоконтролю та низькою тривожністю.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Анастасія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала ситуативної тривожності

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	Майже ніколи	6	Часто	11	Майже ніколи	16	Майже ніколи
2	Майже ніколи	7	Часто	12	Часто	17	Часто
3	Часто	8	Майже ніколи	13	Часто	18	Майже ніколи
4	Часто	9	Часто	14	Часто	19	Майже ніколи
5	Майже ніколи	10	Майже ніколи	15	Майже ніколи	20	Майже ніколи

Шкала особистісної тривожності

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	Майже ніколи	6	Майже ніколи	11	Часто	16	Майже ніколи
2	Часто	7	Майже ніколи	12	Часто	17	Часто
3	Майже ніколи	8	Часто	13	Майже ніколи	18	Часто
4	Часто	9	Часто	14	Майже ніколи	19	Майже ніколи
5	Часто	10	Майже ніколи	15	Часто	20	Часто

Обробка результатів:

Ситуативна тривожність 44 Середній

Особистісна тривожність 46 Середній

Висновок:

Респондент демонструє помірний рівень тривожності, схильність до переживань та емоційного напруження у стресових ситуаціях.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Олена

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Шкала ситуативної тривожності

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	Ніколи	6	Майже завжди	11	Ніколи	16	Ніколи
2	Ніколи	7	Майже завжди	12	Майже завжди	17	Майже завжди
3	Майже завжди	8	Ніколи	13	Майже завжди	18	Часто
4	Майже завжди	9	Майже завжди	14	Майже завжди	19	Ніколи
5	Ніколи	10	Ніколи	15	Ніколи	20	Ніколи

Шкала особистісної тривожності

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	Ніколи	6	Майже ніколи	11	Майже завжди	16	Майже ніколи
2	Майже завжди	7	Ніколи	12	Майже завжди	17	Майже завжди
3	Часто	8	Майже завжди	13	Часто	18	Майже завжди
4	Майже завжди	9	Майже завжди	14	Часто	19	Ніколи
5	Майже завжди	10	Ніколи	15	Часто	20	Майже завжди

Обробка результатів:

Ситуативна тривожність 61 Високий

Особистісна тривожність 63 Високий

Висновки:

У респондента виявлено високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, емоційну напруженість та підвищену чутливість до стресових ситуацій.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Андрій

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	21	3
2	4	22	4
3	3	23	3
4	4	24	4
5	3	25	3
6	4	26	4
7	3	27	3
8	4	28	4
9	3	29	3
10	4	30	4
11	3	31	3
12	4	32	4
13	3	33	3
14	4	34	4
15	3	35	3
16	4	36	4
17	3	37	3
18	4	38	4
19	3	39	3
20	4	40	4

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 55 балів (висока);
Особистісна тривожність – 60 балів (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Богдан

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	21	3
2	4	22	3
3	3	23	4
4	3	24	3

5	4	25	3
6	3	26	4
7	3	27	3
8	4	28	3
9	3	29	4
10	3	30	3
11	4	31	3
12	3	32	4
13	3	33	3
14	4	34	3
15	3	35	4
16	3	36	3
17	4	37	3
18	3	38	4
19	3	39	3
20	4	40	3

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 47 балів (висока);
Особистісна тривожність – 50 балів (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Василь

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	2
2	3	22	2
3	2	23	3
4	2	24	2
5	3	25	2
6	2	26	3
7	2	27	2
8	3	28	2
9	2	29	3
10	2	30	2
11	3	31	2
12	2	32	3
13	2	33	2
14	3	34	2
15	2	35	3
16	2	36	2
17	3	37	2
18	2	38	3
19	2	39	2

20	3	40	2
----	---	----	---

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 33 бали (помірна);
Особистісна тривожність – 36 балів (помірна).

Висновок: Спостерігається помірний рівень тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Дмитро

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	1	21	2
2	2	22	1
3	1	23	2
4	2	24	1
5	1	25	2
6	2	26	1
7	1	27	2
8	2	28	1
9	1	29	2
10	2	30	1
11	2	31	1
12	1	32	2
13	2	33	1
14	1	34	2
15	2	35	1
16	1	36	2
17	2	37	1
18	1	38	2
19	2	39	1
20	1	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 29 балів (низька);
Особистісна тривожність – 31 бал (помірна).

Висновок: Низька ситуативна тривожність при помірній особистісній тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Іван

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	21	4
2	3	22	4
3	4	23	3
4	4	24	4
5	3	25	4
6	4	26	3
7	4	27	4
8	3	28	4
9	4	29	3
10	4	30	4
11	3	31	4
12	4	32	3
13	4	33	4
14	3	34	4
15	4	35	3
16	4	36	4
17	3	37	4
18	4	38	3
19	4	39	4
20	3	40	4

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 61 бал (висока);
Особистісна тривожність – 58 балів (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Максим

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	21	3
2	2	22	3
3	3	23	2
4	2	24	3

5	3	25	2
6	2	26	3
7	3	27	2
8	2	28	3
9	3	29	2
10	2	30	3
11	3	31	2
12	2	32	3
13	3	33	2
14	2	34	3
15	3	35	2
16	2	36	3
17	3	37	2
18	2	38	3
19	3	39	2
20	2	40	3

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 44 бали (помірна);
Особистісна тривожність – 46 балів (висока).

Висновок: Помірна ситуативна тривожність при високій особистісній тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Микола

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	2
2	3	22	2
3	2	23	3
4	2	24	2
5	3	25	2
6	2	26	3
7	2	27	2
8	3	28	2
9	2	29	3
10	2	30	2
11	3	31	2
12	2	32	3
13	2	33	2
14	3	34	2
15	2	35	3
16	2	36	2
17	3	37	2

18	2	38	3
19	2	39	2
20	3	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 36 балів (помірна);
Особистісна тривожність – 39 балів (помірна).

Висновок: Спостерігається помірний рівень тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Олександр

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	21	3
2	3	22	4
3	4	23	3
4	3	24	4
5	4	25	3
6	3	26	4
7	4	27	3
8	3	28	4
9	4	29	3
10	3	30	4
11	4	31	3
12	3	32	4
13	4	33	3
14	3	34	4
15	4	35	3
16	3	36	4
17	4	37	3
18	3	38	4
19	4	39	3
20	3	40	4

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 52 бали (висока);
Особистісна тривожність – 55 балів (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Тарас

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	1	21	2
2	2	22	1
3	2	23	2
4	1	24	2
5	2	25	1
6	2	26	2
7	1	27	2
8	2	28	1
9	2	29	2
10	1	30	2
11	2	31	1
12	2	32	2
13	1	33	2
14	2	34	1
15	2	35	2
16	1	36	2
17	2	37	1
18	2	38	2
19	1	39	2
20	2	40	1

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 30 балів (низька);
Особистісна тривожність – 34 бали (помірна).

Висновок: Низька ситуативна тривожність при помірній особистісній тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Анастасія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	3
2	2	22	2
3	3	23	2
4	2	24	3

5	2	25	2
6	3	26	2
7	2	27	3
8	2	28	2
9	3	29	2
10	2	30	3
11	2	31	2
12	3	32	2
13	2	33	3
14	2	34	2
15	3	35	2
16	2	36	3
17	2	37	2
18	3	38	2
19	2	39	3
20	2	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 41 бал (помірна);
Особистісна тривожність – 43 бали (помірна).

Висновок: Спостерігається помірний рівень ситуативної та особистісної тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Валентина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	21	4
2	4	22	3
3	4	23	4
4	3	24	4
5	4	25	3
6	4	26	4
7	3	27	4
8	4	28	3
9	4	29	4
10	3	30	4
11	4	31	3
12	4	32	4
13	3	33	4
14	4	34	3
15	4	35	4
16	3	36	4
17	4	37	3

18	4	38	4
19	3	39	4
20	4	40	3

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 58 балів (висока);
Особистісна тривожність – 62 бали (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Вікторія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	21	3
2	4	22	3
3	3	23	4
4	3	24	3
5	4	25	3
6	3	26	4
7	3	27	3
8	4	28	3
9	3	29	4
10	3	30	3
11	4	31	3
12	3	32	4
13	3	33	3
14	4	34	3
15	3	35	4
16	3	36	3
17	4	37	3
18	3	38	4
19	3	39	3
20	4	40	3

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 46 балів (висока);
Особистісна тривожність – 48 балів (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Галина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	2
2	3	22	2
3	2	23	3
4	2	24	2
5	3	25	2
6	2	26	3
7	2	27	2
8	3	28	2
9	2	29	3
10	2	30	2
11	3	31	2
12	2	32	3
13	2	33	2
14	3	34	2
15	2	35	3
16	2	36	2
17	3	37	2
18	2	38	3
19	2	39	2
20	3	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 35 балів (помірна);
Особистісна тривожність – 37 балів (помірна).

Висновок: Спостерігається помірний рівень тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Дарина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	1	21	1
2	2	22	1
3	1	23	2
4	1	24	1
5	2	25	1

6	1	26	2
7	1	27	1
8	2	28	1
9	1	29	2
10	1	30	1
11	2	31	1
12	1	32	2
13	1	33	1
14	2	34	1
15	1	35	2
16	1	36	1
17	2	37	1
18	1	38	2
19	1	39	1
20	2	40	1

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 27 балів (низька);
Особистісна тривожність – 29 балів (низька).

Висновок: Характерний низький рівень ситуативної та особистісної тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Катерина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	21	3
2	4	22	3
3	3	23	4
4	3	24	3
5	4	25	3
6	3	26	4
7	3	27	3
8	4	28	3
9	3	29	4
10	3	30	3
11	4	31	3
12	3	32	4
13	3	33	3
14	4	34	3
15	3	35	4
16	3	36	3

17	4	37	3
18	3	38	4
19	3	39	3
20	4	40	3

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 49 балів (висока);
Особистісна тривожність – 51 бал (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Леся

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	3
2	2	22	2
3	3	23	2
4	2	24	3
5	2	25	2
6	3	26	2
7	2	27	3
8	2	28	2
9	3	29	2
10	2	30	3
11	2	31	2
12	3	32	2
13	2	33	3
14	2	34	2
15	3	35	2
16	2	36	3
17	2	37	2
18	3	38	2
19	2	39	3
20	2	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 40 балів (помірна);
Особистісна тривожність – 42 бали (помірна).

Висновок: Спостерігається помірний рівень тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Людмила

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	21	4
2	4	22	4
3	3	23	4
4	4	24	4
5	3	25	4
6	4	26	4
7	3	27	4
8	4	28	4
9	3	29	4
10	4	30	4
11	3	31	4
12	4	32	4
13	3	33	4
14	4	34	4
15	3	35	4
16	4	36	4
17	3	37	4
18	4	38	4
19	3	39	4
20	4	40	4

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Марія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	2
2	2	22	2
3	1	23	2
4	2	24	1
5	2	25	2
6	1	26	2
7	2	27	1
8	2	28	2
9	1	29	2
10	2	30	1
11	2	31	2
12	1	32	2

13	2	33	1
14	2	34	2
15	1	35	2
16	2	36	1
17	2	37	2
18	1	38	2
19	2	39	1
20	2	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 31 бал (помірна);
Особистісна тривожність – 33 бали (помірна).

Висновок: Виявлено помірний рівень тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Наталія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	21	3
2	3	22	4
3	3	23	3
4	4	24	3
5	3	25	4
6	3	26	3
7	4	27	3
8	3	28	4
9	3	29	3
10	4	30	3
11	3	31	4
12	3	32	3
13	4	33	3
14	3	34	4
15	3	35	3
16	4	36	3
17	3	37	4
18	3	38	3
19	4	39	3
20	3	40	4

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 45 балів (висока);
Особистісна тривожність – 47 балів (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Оксана

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	2
2	3	22	2
3	2	23	3
4	2	24	2
5	3	25	2
6	2	26	3
7	2	27	2
8	3	28	2
9	2	29	3
10	2	30	2
11	3	31	2
12	2	32	3
13	2	33	2
14	3	34	2
15	2	35	3
16	2	36	2
17	3	37	2
18	2	38	3
19	2	39	2
20	3	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 37 балів (помірна);
Особистісна тривожність – 38 балів (помірна).

Висновок: Спостерігається помірний рівень тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Олена

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	21	3
2	3	22	4
3	4	23	3
4	3	24	4
5	4	25	3
6	3	26	4
7	4	27	3
8	3	28	4
9	4	29	3
10	3	30	4
11	4	31	3
12	3	32	4
13	4	33	3
14	3	34	4
15	4	35	3
16	3	36	4
17	4	37	3
18	3	38	4
19	4	39	3
20	3	40	4

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 54 бали (висока);
Особистісна тривожність – 57 балів (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Софія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	2
2	2	22	3

3	2	23	2
4	3	24	2
5	2	25	3
6	2	26	2
7	3	27	2
8	2	28	3
9	2	29	2
10	3	30	2
11	2	31	3
12	2	32	2
13	3	33	2
14	2	34	3
15	2	35	2
16	3	36	2
17	2	37	3
18	2	38	2
19	3	39	2
20	2	40	3

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 32 бали (помірна);
Особистісна тривожність – 35 балів (помірна).

Висновок: Виявлено помірний рівень тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Соломія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	1	21	1
2	2	22	1
3	1	23	2
4	1	24	1
5	2	25	1
6	1	26	2
7	1	27	1
8	2	28	1
9	1	29	2
10	1	30	1
11	2	31	1
12	1	32	2
13	1	33	1
14	2	34	1
15	1	35	2

16	1	36	1
17	2	37	1
18	1	38	2
19	1	39	1
20	2	40	1

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 26 балів (низька);
Особистісна тривожність – 28 балів (низька).

Висновок: Характерний низький рівень ситуативної та особистісної тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Тетяна

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	21	3
2	4	22	3
3	3	23	4
4	3	24	3
5	4	25	3
6	3	26	4
7	3	27	3
8	4	28	3
9	3	29	4
10	3	30	3
11	4	31	3
12	3	32	4
13	3	33	3
14	4	34	3
15	3	35	4
16	3	36	3
17	4	37	3
18	3	38	4
19	3	39	3
20	4	40	3

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 48 балів (висока);
Особистісна тривожність – 52 бали (висока).

Висновок: Виявлено високий рівень тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Христина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	2
2	3	22	2
3	2	23	3
4	2	24	2
5	3	25	2
6	2	26	3
7	2	27	2
8	3	28	2
9	2	29	3
10	2	30	2
11	3	31	2
12	2	32	3
13	2	33	2
14	3	34	2
15	2	35	3
16	2	36	2
17	3	37	2
18	2	38	3
19	2	39	2
20	3	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 39 балів (помірна);
Особистісна тривожність – 41 бал (помірна).

Висновок: Спостерігається помірний рівень тривожності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА**

Ім'я: Юлія

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	21	4
2	4	22	3
3	4	23	4
4	3	24	4

5	4	25	3
6	4	26	4
7	3	27	4
8	4	28	3
9	4	29	4
10	3	30	4
11	4	31	3
12	4	32	4
13	3	33	4
14	4	34	3
15	4	35	4
16	3	36	4
17	4	37	3
18	4	38	4
19	3	39	4
20	4	40	3

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 60 балів (висока);
Особистісна тривожність – 63 бали (висока).

Висновок: Виявлено дуже високий рівень ситуативної та особистісної тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.Д. СПІЛБЕРГЕРА

Ім'я: Ярина

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента

№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	21	2
2	3	22	2
3	2	23	3
4	2	24	2
5	3	25	2
6	2	26	3
7	2	27	2
8	3	28	2
9	2	29	3
10	2	30	2
11	3	31	2
12	2	32	3
13	2	33	2
14	3	34	2
15	2	35	3

16	2	36	2
17	3	37	2
18	2	38	3
19	2	39	2
20	3	40	2

Обробка результатів: Ситуативна тривожність – 34 бали (помірна);
Особистісна тривожність – 36 балів (помірна).

Висновок: Виявлено помірний рівень тривожності.