

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

М. А. Смірнов

Кваліфікаційна робота

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ТРИВОЖНОСТІ У
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З НИМИ**

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 «Соціально - психологічні фактори тривожності у здобувачів
вищої освіти та особливості роботи з ними»

здобувача вищої освіти спеціальності 053 психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22 д

М. А. Смірнова

Керівник роботи: ст. викл.

О.В. Пелешенко

Рецензент:

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

Т.В.Комар

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

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

Смірнова Максима Анатолійовича

1. Тема роботи: «Соціально–психологічні фактори тривожності у здобувачів вищої освіти та особливості роботи з ними»

Керівник роботи: О.В. Пелешенко – старший викладач, доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «07» червня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 50 сторінок (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 проблеми дослідження.

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

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1.	Пелешенко О.В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Пелешенко О.В. – к. психол. н., доц., доцент 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 гр. ПС–22д

М. А. Смірнов

Керівник роботи:

ст.викл.

О.В. Пелешенко

РЕФЕРАТ

Текст – 46 с., табл. – 5 , рис. – 5 , література –44 дж., додатків –4 .

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми тривожності у здобувачів вищої освіти. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне вивчення тривожності у студентів. За допомогою методів математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких підібрано матеріали для розробки рекомендацій щодо розвитку стратегій пристосування до стресів навчання та подолання їх.

Ключові слова: ТРИВОЖНІСТЬ, ФЕНОМЕН ТРИВОЖНОСТІ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, АКАДЕМІЧНИЙ СТРЕС, НЕВРОТИЗМ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

ABSTRACT

M. A. Smirnov. Socio-Psychological Factors of Anxiety among Higher Education Students and the Peculiarities of Working with Them. Qualification work.

Kyiv, 2026.

The study provides a theoretical and methodological analysis of the problem of anxiety among higher education students. Psychodiagnostic techniques were selected, and an experimental psychological study of student anxiety was conducted. The results of the ascertaining experiment were presented using methods of mathematical data processing. Based on these findings, materials were selected for the development of recommendations aimed at fostering strategies for adapting to academic stress and overcoming its effects.

Keywords: ANXIETY, PHENOMENON OF ANXIETY, HIGHER EDUCATION STUDENTS, PSYCHOEMOTIONAL STATE, ACADEMIC STRESS, NEUROTICISM, STRESS RESISTANCE, MENTAL HEALTH.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	4
1.1. Теоретико–методологічні засади вивчення проблеми тривожності у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі.....	4
1.2. Соціально–психологічні особливості розвитку особистості здобувачів вищої освіти.....	9
1.3 Соціально–психологічні детермінанти тривожності у студентської молоді.....	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	25
2.1. Організація та методи дослідження тривожності у здобувачів вищої освіти.....	25
2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	31
2.3 Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти.....	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства, що характеризуються високим рівнем соціальної динамічності, інформаційним перенасиченням та зростанням вимог до особистості, проблема тривожності набуває особливої актуальності. Здобувачі вищої освіти перебувають у складному періоді життєвого становлення, що поєднує інтенсивний професійний, особистісний та соціальний розвиток, а також необхідність адаптації до нових умов навчання і життєдіяльності. У зв'язку з цим підвищується ризик виникнення різних психоемоційних станів, серед яких тривожність займає провідне місце.

Тривожність як психологічний феномен є складним багатокomпонентним утворенням, що формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціально-психологічних чинників. Соціальне середовище, міжособистісні взаємини, академічне навантаження, невизначеність майбутнього, економічні та соціально-політичні умови – усе це виступає важливими детермінантами формування та прояву тривожності у студентської молоді. Особливої ваги ця проблема набуває в умовах нестабільності та кризових явищ у суспільстві, що підсилюють психоемоційне напруження [31].

Аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми тривожності. Зокрема, вагомий внесок у вивчення природи тривожності зробили Ч. Спілбергер [47], який розробив концепцію ситуативної та особистісної тривожності. Значний внесок у дослідження тривожності як особистісної характеристики зробили З. Фройд, К. Хорні та Р. Мей [45], які розглядали тривожність як фундаментальний аспект внутрішнього конфлікту та існування людини. У сучасних дослідженнях також підкреслюється роль соціального середовища у формуванні тривожності (А. Бандура) [42].

Окрему увагу приділено ролі соціальних чинників у формуванні тривожних станів, однак проблема соціально-психологічних детермінант тривожності саме у здобувачів вищої освіти потребує подальшого комплексного дослідження.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння соціально-психологічних факторів, що впливають на формування тривожності у студентської молоді, а також розробки ефективних підходів до її профілактики та корекції.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – соціально-психологічні детермінанти феномену тривожності у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні соціально-психологічних детермінант тривожності у здобувачів вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Розкрити сутність феномену тривожності та визначити її основні характеристики.
3. Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на формування тривожності у здобувачів вищої освіти.
4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та особливостей її прояву у студентської молоді.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: концепції тривожності як психологічного феномену (Ч. Спілбергер); психоаналітичні та неофрейдистські підходи до розуміння тривожності (К. Хорні); екзистенційні

концепції тривожності (Р. Мей); когнітивно-поведінкові теорії тривожності (А.Бек, А. Елліс); соціально-когнітивні підходи до пояснення тривожності (А. Бандура); сучасні підходи до дослідження особистості та її психічних станів у вітчизняній психології (С. Максименко, В. Роменець) [21, 22, 29]

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань і досягнення мети було використано комплекс наукових методів, які взаємно доповнюють один одного:

теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація та структурування науково-теоретичних, психологічних та педагогічних джерел із зазначеної проблематики;

емпіричні: психодіагностичне тестування (комплекс стандартизованих інструментів: «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор в адаптації В. Норахідзе; «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіної (STAI); «Шкала тривоги Бека» (BAI); «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10)), а також методи цілеспрямованого спостереження й анкетування;

методи математико-статистичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз емпіричних результатів, графічне представлення даних за допомогою таблиць, діаграм та гістограм із подальшою психологічною інтерпретацією виявлених тенденцій.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про соціально-психологічні детермінанти тривожності у здобувачів вищої освіти. У роботі уточнено сутність феномену тривожності, проаналізовано особливості її прояву в студентському віці, визначено вплив соціального середовища, міжособистісних взаємин, навчального навантаження та індивідуально-психологічних характеристик особистості на формування і підтримання тривожних станів. Результати дослідження розширюють наукові знання щодо психологічних механізмів виникнення тривожності в умовах сучасного

освітнього середовища та можуть бути використані для подальших теоретичних і емпіричних досліджень проблем психічного здоров'я студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та вдосконалення програм психологічної підтримки здобувачів вищої освіти, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок стресостійкості та підвищення психологічного благополуччя. Виявлені особливості прояву тривожності можуть бути враховані під час організації психопрофілактичної, консультативної та корекційно-розвивальної роботи практичних психологів закладів вищої освіти. Розроблені рекомендації можуть бути використані в діяльності психологічних служб, кураторів академічних груп, викладачів і фахівців соціально-психологічного супроводу студентів з метою оптимізації їхньої адаптації до навчального процесу, підвищення ефективності навчальної діяльності та збереження психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми тривожності у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі

Через воєнні події в нашій країні проблема тривожності набуває особливої актуальності та створюють постійне відчуття небезпеки та невизначеності, що впливає на психічний стан людей. Тривожність у таких умовах стає тим фактором, що визначає поведінку, працездатність та загальне самопочуття особистості [36].

Тривожність – це внутрішнє напруження, що виникає через страх перед можливими небезпечними подіями, які можуть бути реальними, але часто вони існують лише в уяві людини. Можна сказати, що це стан, коли ми хвилюємося про небезпеку, навіть якщо вона може й не бути справжньою [28].

Деякі люди народжуються вже зі схильними до тривожних станів, але саме високий рівень тривожності зазвичай формується у несприятливих та загрозливих ситуаціях, особливо, якщо вони тривають невизначений час. [36].

В англійській мові для позначення даного терміну використовують один термін «anxiety», який на українську перекладається як «тривога», «занепокоєння», «тривожність», «страх», «хвилювання», «стурбованість».

В. Шапарь у своєму психологічному словнику відокремлює поняття «тривога» та «тривожність», а саме [39]:

Тривога – це емоційний стан, що виникає в момент невизначеності та небезпеки та призводить до очікування негативних наслідків. Він вважає, що

тривога потрібна для того, щоб попередити людину про можливу небезпеку. Вона змушує шукати й зрозуміти, що саме може загрожувати;

Тривожність – це стан готовності до страху коли людина стає більш уважною і напруженою, якщо відчуває можливу загрозу. У кожного є свій рівень схильності до тривоги, вона може бути як короткочасною реакцією на стрес (ситуативна) або як постійною рисою характеру людини (особистісна).

Серед зарубіжних вчених, які вивчали поняття «тривожність» були З.Фройд, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, К. Хорні, Е. Фромм, Ю. Ханін, Г. Айзенк, В.Райх, Ф Перзл, К. Ізард та інші. Хоча проблема тривожності в західній психологічній літературі не нова, але єдиного погляду науковці на дане питання так і не мають [4].

Серед українських вчених, які вивчали поняття «тривожність» та його суть були відомі історики, науковці, психологи, а саме: В. Крайнюк, С.Миронець, О. Тимченко, В. Шапар, Т Титаренко, С. Томчук, М. Томчук, Г.Гулько, О. Турчак та інші [4].

Найбільш відомими теоріями з тривожності в психологічній літературі є теорії класиків: З. Фрейда, А. Адлера, Е. Фромма та К. Хорні [34]. Які стверджували, що тривожність є негативною психічною реакцією та може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини. Вони вважають, що причиною тривоги можуть виступати як несприятливі умови життя так і дитячі психотравми. [34]. Тоді, як Спілбергер, Саразон і Кеттел, кажуть, що тривожність буває двох видів: як тимчасовий емоційний стан і як риса характеру, коли людина часто схильна хвилюватися. Тобто вони розділяють тривожність на короткочасне переживання і постійну особливість особистості [7].

Одним із перших хто почав вивчати проблему тривожності був З. Фройд, який присвятив вивченню даної теми все своє життя та вважав, що тривожність є нормальною реакцією людини на загрозу або небезпеку і це є вбудованим

механізмом самозахисту, який допомагає нам вижити. Але, якщо тривожність стає постійною та заважає нормально жити, вона може стати патологічною. Ним було сформовано три теорії тривожності [50].

Токсична теорія.

Її ще називали ранньою теорією Фрейда (1890–ті роки). На той час він пов'язував тривогу із сексуальністю. Фройд вважав, що якщо людина не може задовольнити сексуальне бажання, то ця енергія стає шкідливою і проявляється у вигляді тривоги. Тобто невротична тривога виникає через незадоволене лібідо.

Це пояснення показує, що для Фрейда тривога була своєрідною наслідком блокованих бажань.

1. Занепокоєння (тривога) внаслідок витіснення.

Ця теорія показує, що сексуальні бажання людини часто стикаються із вимогами суспільства тобто у процесі виховання людина повинна відмовлятися від частини своїх потягів. Цим самим Фройд продовжив свою «токсичну теорію» тривожності. Але в той же час довів, що причина тривоги може бути не лише зовнішня, а й внутрішня, а саме коли йде блокування бажань. Він назвав це теорією психологічного гальмування. Тобто тривога виникає не лише через зовнішні заборони, а й через внутрішнє витіснення небажаних імпульсів.

2. Тривога як сигнал.

Наприкінці 1920–х Фройд змінив своє бачення тривоги. Він більше не вважав її наслідком незадоволеного сексуального потягу. Тепер він говорив про два види тривоги: перша виникає автоматично у травматичних ситуаціях, друга це сигнальна тривога, яка з'являється як попередження в небезпечних ситуаціях.

Тобто тривога стала для нього не просто результатом блокованих бажань, а ще й внутрішнім сигналом про безпеку.

Також одним із тих хто досліджував тривожність був А. Адлер він вважав, що тривога суттєво може псувати людині життя. Його теорія тривоги розглядалася як риса характеру, що формується з дитинства та як природна

реакція на стрес. На його думку тривожність виникає тоді, коли щось може дуже похитнути впевненість у собі чи уявлення про себе [36].

На відміну від З. Фрейда неофрейдисти не вважали, що тривожність є необхідним елементом психіки [34].

К. Хорні вважала, що тривога має корені в дитячому досвіді й може впливати на психіку людини протягом усього життя. Вона ввела таке поняття як «базальна тривожність». Це глибоке відчуття страху й безпомічності, яке може виникати у дитини через проблеми у стосунках з батьками наприклад, якщо батьки не дають їй відчуття безпеки, у неї може з'явитися «базальна ворожість». Коли ці переживання витісняються, тривога може проявлятися назовні, а згодом може перерости у неврози в дорослому віці. [17].

Ф. Перлз вважав, що тривожність виникає через незавершені емоційні переживання, які людина не прожила до кінця. Такі «незакриті гештальти» накопичуються і викликають тривогу, яка може проявлятися в різних життєвих ситуаціях. Він пояснював тривогу як розрив між тим, що відбувається «тут і зараз», і тим, що залишилося невирішеним у минулому. Тобто тривога для Перлза – це сигнал про те, що є щось незавершене, що заважає людині бути повністю присутньою в теперішньому моменті [34].

Ч. Спілбергер вважав, що тривога виникає тоді, коли людина бачить ситуацію як небезпечну чи загрозливу, він зазначав, що «загроза» це те, як сама людина оцінює дану подію. Тому тривожність може з'явитися навіть тоді, коли реальної небезпеки немає. Якщо людина постійно так реагує, то тривожність стає її особистісною рисою [34].

В. Крайнюк стверджує, що тривожність може бути адаптивною (корисною, бо допомагає уникати небезпеки) та дезадаптивною (шкідливою, коли вона надмірна й заважає нормальному життю)

Вона розглядає тривожність з трьох напрямків [19]:

1. Як психологічний стан – це коротке хвилювання, яке виникає в конкретний момент, наприклад перед іспитом чи важливою зустріччю.

2. Тривожність як процес – це реакція організму на стрес і відчуття небезпеки. Вона включає фізичні та психологічні зміни, які запускаються, коли людина відчуває загрозу.

3. Тривожність як якість особистості – це особливість характеру, коли людина часто хвилюється навіть без реальної причини.

О. Турчак вважає що тривожність – це сильне хвилювання без видимої на то причини. Під час тривоги людина відчуває неспокій і боїться невдачі чи небезпеки, особливо якщо не знає, що буде далі. Такий стан може негативно впливати як здоров'я так на і роботу [36].

Г. Гулько стверджує, що тривога – це емоційний стан людини тоді, як тривожність це риса особистості. [7]

М. Корольчук та В. Крайнюк визначають тривогу як неусвідомлене відчуття небезпеки чи передчуття катастрофи яке проявляється як внутрішнє напруження, рухи, зміна голосу. [17, 19]

С. Миронець та О. Тимченко відносять тривогу до негативних психічних станів [25]. Узагальнена інформація представлена в таблиці 1.1

Таблиця 1.1

Основні підходи до розуміння тривожності у різних психологічних школах

Підхід	Основна ідея	Представники
Психоаналіз	Тривога як реакція на внутрішні конфлікти, витіснені бажання та загрози.	З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм
Гештальт–психологія	Тривожність виникає через незавершені емоційні переживання («незакриті гештальти»).	Ф. Перлз

Когнітивний підхід	Тривога як результат оцінки ситуації як небезпечної, навіть якщо загроза не реальна.	Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, Г. Айзенк
Екзистенційна психологія	Тривожність пов'язана з пошуком сенсу життя, страхом смерті та невизначеністю існування.	Е. Фромм, В. Райх
Українські дослідники	Тривожність як стан, процес і риса особистості; може бути адаптивною або дезадаптивною.	В. Крайнюк, О. Турчак, В. Шапар, Т. Титаренко

Отже, аналіз наукової літератури показує, що поняття тривожності має різноманітний характер і розглядається як емоційний стан, процес та стійка риса особистості. Вона виявляється у хвилюванні в умовах невизначеності та при реальній чи уявній загрозі. Більшість вчених погоджуються, що підвищена тривожність має негативний вплив на особистість тоді як помірний рівень тривожності може бути адаптивним і допомагати людині пристосовуватися.

Таким чином, тривожність це багатогранне явище, яке може бути як корисним сигналом, так і серйозною перешкодою для гармонійного життя.

1.2 Соціально-психологічні особливості розвитку особистості здобувачів вищої освіти

У сучасних умовах життя в Україні тема соціально – психологічних особливостей розвитку особистості здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. Війна, економічна нестабільність та соціальні виклики суттєво

впливають на розвиток та формування особистості молоді. Адже саме в цей час проходить формування її здатності до самореалізації, формування ціннісних поглядів, психологічної стійкості. Період навчання у закладі вищої освіти є не лише етапом професійної підготовки, а й важливим етапом соціалізації, під час якого студенти опановують нові дисципліни, адаптуються до студентського середовища, формують навички співпраці та відповідальності [33].

Дослідження соціально-психологічних особливостей розвитку здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів є важливим завданням, яке дозволяє зрозуміти механізм адаптації, підтримки психологічного здоров'я молоді та сприяти формуванню конкурентоспроможних фахівців для майбутнього України.

Соціально-психологічний розвиток особистості відбувається під впливом взаємодії з навколишнім середовищем, суспільними нормами та культурними традиціями. Це процес, у якому людина вчиться жити серед інших, приймає правила соціуму, водночас розвиваючи власні індивідуальні риси [33].

Цей процес притаманний і підліткам, що є студентами закладів вищої освіти та переживають складний період пов'язаний із переходом від шкільного життя до дорослого, що супроводжується значними психологічними змінами, новими вимогами та соціальними ролями з адаптацією до нових умов навчання, формуванням мотивації, розвитком самостійності та соціальної зрілості [6]. Головним чинником, який впливає на процес соціалізації в цьому періоді є навчальна діяльність. А це один із основних видів студентської активності, спрямований на засвоєння теоретичних знань, формування умінь та розвиток практичних навичок [33].

Соціалізація студентів різних вікових категорій має свої особливості: молодь стикається з проблемами адаптації, пошуку власної ідентичності та професійного самовизначення, тоді як дорослі здобувачі освіти часто

поєднують навчання з роботою та сімейними обов'язками, що потребує вищого рівня психологічної гнучкості [10].

Соціально-психологічний компонент навчальної діяльності студентів, складається з багатьох факторів, що впливають на їх соціалізацію. Він охоплює все те, що визначає, як студенти пристосовуються до життя у виші, будують стосунки з іншими та розвиваються як особистості [27].

Основними компонентами навчальної діяльності студентів є такі складові [33]:

- адаптація першокурсників (труднощі переходу до вищого навчального закладу, нові правила та вимоги), відносини з викладачами (довіра, взаєморозуміння, стиль спілкування або навпаки складні відносини), перешкоди у навчанні (стрес, невпевненість, страх перед оцінюванням), типи спілкування (індивідуальні (викладач – студент) та групові взаємодії, (викладач – аудиторія));
- міжособистісні конфлікти – суперечки між студентами чи між студентами та викладачами;
- культурно – психологічні особливості – культурні відмінності у спілкуванні та взаємодії;
- десоціалізуючі впливи – негативні фактори, що можуть заважати розвитку наприклад, ізоляція чи девіантна поведінка.

Розвиток здобувачів вищої освіти – це комплексний процес переходу від юнацького віку до дорослого життя, що складається зі здобуття професії, розвитку критичного мислення, внутрішньої незалежності та активної соціалізації в умовах навчального середовища.

Цей процес складається із кількох взаємопов'язаних процесів:

1. Особистісне та професійне самовизначення.

Період навчання в закладах вищої освіти збігається із першим періодом зрілості і характеризується складними процесами формування особистості. Це

етап під час якого з'являються більш усвідомлені мотиви поведінки, збільшується сила волі, цілеспрямованість, самостійність, наполегливість, рішучість, вміння контролювати себе [5]. Не менш важливим є соціальне оточення студента, та атмосфера у самому навчальному закладі, яка має великий вплив на особистісний розвиток особи, а саме на саморозвиток, формування професійних мотивів, цінності та інтереси. Саме це забезпечує становлення майбутнього спеціаліста не лише у професійному, а й у особистісному плані

Варто врахувати, що одним із чинників, який впливає на поведінку людини є специфіка обраної професії. Тому під час навчання у навчальному закладі студенти поступово формують важливі для себе професійні риси. Вони починають усвідомлювати головні цінності майбутньої професії, розвивати в собі якості спеціаліста [5].

Навчальний заклад допомагає студенту відчутти себе справжнім фахівцем. Спочатку студент бачить майбутню роботу лише по окремих частинах, але з часом починає розуміти професію в цілому. Він починає розуміти свої сильні і слабкі сторони, вчиться на власних помилках, починає контролювати свої дії та впевненіше ставитися до себе як до майбутнього майстра своєї справи. Таке становлення можливе саме в умовах спеціально організованого навчання: студент починає розуміти вимоги професії, співвідносити їх зі своїми можливостями, формує адекватну самооцінку та навички самоконтролю [20].

Аналіз наукових публікацій дозволяє виділити головні соціальні чинники, які допомагають студенту стати справжнім професіоналом. По-перше це сама професійна освіта в навчальному закладі, міжособистісні стосунки як усередині навчальної групи, так і поза її межами, також на студента суттєво впливає загальне інформаційне середовище взаємодія з викладачами, кураторами й адміністрацією закладу.

Когнітивний розвиток студентів – це процес якісних змін, під впливом вищої освіти та самостійного засвоєння наукових знань, пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, мислення та сприйняття). У період навчання закладаються основи професійної компетентності та інтелектуальної зрілості [18].

У цей період у студентів активно трансформуються ключові когнітивні процеси: сприйняття, пам'ять та мислення. Вивчаючи профільні дисципліни, майбутні фахівці вчаться керувати цими процесами свідомо, завдяки чому їхні розумові дії стають значно ефективнішими та цілеспрямованими [5].

До когнітивного розвитку відносять:

Розвиток абстрактного мислення: оперування теоретичними поняттями – студенти починають працювати з абстрактними поняттями, які не мають безпосереднього зв'язку з конкретним предметом чи явищем; моделювання – студенти починають створювати уявні схеми процесів з метою розгляду можливих сценаріїв, глибокий аналіз – молодь починає встановлювати причино–наслідкові зв'язки між поняттями, що дає можливість прогнозувати наслідки своїх дій.

Критичне мислення: скептичний підхід – студенти починають робити власні висновки та ставити під сумнів отримані результати; пошук доказів – молодь починає шукати докази, що підкріплюють чи скасовують отриману інформацію; прийняття рішень – критичне мислення допомагає вибрати найкращий варіант завдяки аналізу даних.

Покращення пам'яті та уваги: розвиток довгострокової пам'яті – завдяки постійному повторенню вивченого матеріалу інформація запам'ятовується на тривалий час; тренування уваги – робота в великою кількістю інформації потребує вміння виділяти головне та зосереджуватися на ньому; селективна увага – студенти розвивають вміння концентруватися на головному ігноруючи другорядне.

Креативність та творчий підхід: інноваційне мислення – студенти вчаться застосовувати креативність для подолання труднощів та пошуку нових можливостей; візуалізація ідей – сприяє тому, що студенти формують власне бачення проблеми та знаходять цікаві способи її вирішення, творчі проекти – участь у завданнях де участь приймає вся група та різноманітних проектах стимулює розвиток креативності.

Самостійне навчання: цілеспрямованість – студенти вчаться досягати поставлених перед собою цілей; саморефлексія – студенти коригують свою стратегію навчання враховуючи свої сильні та слабкі сторони, використання технологій – молодь активно застосовує онлайн – платформи та цифрові ресурси для розширення своїх знань. Це формує звичку постійного професійного розвитку.

Формування метакогнітивних здібностей (уміння усвідомлювати власні когнітивні процеси та здійснювати їх контроль): планування – для досягнення найкращих результатів студенти вчаться правильно організовувати свою діяльність; моніторинг – передбачає усвідомлення досягнень та внесення необхідних корективів; оцінка ефективності – молодь аналізує результати своїх дій з метою покращення необхідних навичок для майбутньої роботи.

Вплив соціального середовища групове навчання – робота в команді сприяє обміну інформацією та ідеями з метою покращення навичок необхідних для навчання; взаємодія з викладачами – через спілкування з викладачами студенти отримують нові знання, моделі поведінки, зразки мислення; соціальні виклики та активна участь та активна доля в громадській житті стимулюють інтелектуальне зростання завдяки взаємодії, співпраці й обміну ідеями.

Соціалізація студентів – це процес, під час якого студенти поступово адаптується до умов існування в суспільстві, а саме знайомляться з його правилами, цінностями і майбутніми професійними обов'язками. Одним із потужних факторів соціалізації це студентський колектив. Навчальний заклад

вчить будувати взаємні стосунки, працювати в команді та відстоювати власну позицію [40].

Комунікація – головний інструмент який допомагає студенту адаптуватися у навчальному середовищі, знайти своє місце серед одногрупників і здобути навички, які допоможуть у майбутній кар'єрі. Комунікація є важливою навичкою, що дає можливість ефективного ділового та міжособистісного спілкування, прояву емпатії та конструктивного вирішення конфліктів [40].

Процес соціалізації та комунікації студентів має свої важливі аспекти, стадії та форми. Адже студентські роки – це час формування особистості, самовизначення, коли підліток будує свій світогляд та усвідомлює своє «Я». Це період переходу від теоретичних знань до засвоєння норм майбутньої професії та приєднання до фахових спільнот [28].

Під час даного періоду проходить процес адаптації (1-й курс) тобто звикання до нових умов навчання (на даний час та в умовах в яких ми живемо це може бути дистанційний або змішаний формат навчання), нових вимог, знайомства з одногрупниками та викладачами. Вступ до академічних груп, студентського самоврядування або гуртків. Використання комунікативних навичок для досягнення цілей, лідерства та підготовки до працевлаштування [38].

Основними формами комунікації є спілкування однолітків між собою завдяки обміну думками, емоціями, вміння слухати, читати невербальні сигнали та демонструвати повагу. Наразі сучасна взаємодія підлітків перейшла у соціальні мережі, месенджери та освітні платформи, які розширюють можливості спілкування [40].

Факторами успішного розвитку комунікації є сприятлива атмосфера в групі, що напряму впливає на комунікативні здібності студентів та їхню психологічну стійкість, участь у проєктах, волонтерстві та студентських

організаціях важлива для тренування навичок спілкування та командної роботи, підтримка викладачів[2].

Емоційна та мотиваційна сфери є секретами успішного навчання. Емоції визначають, як студент ставиться до навчання (напруга, інтерес, радість відкриття), а мотивація відповідає за те, чому студент навчається: через внутрішню допитливість чи зовнішні стимули (оцінки, стипендія, вимоги батьків) [37].

Головними чинниками які впливають на навчання є [16] професійні бажання стати гарним фахівцем, здобути навички для майбутньої кар'єри пізнавальні – прагнення до розширення кругозору, зацікавленість у конкретних дисциплінах та самоосвіті соціальні – прагнення до самоствердження, відповідальність перед групою, бажання бути корисним суспільству; зовнішні – отримання диплома, уникнення проблем із викладачами, стипендія.

Навчання у навчальному закладі завжди супроводжується великою кількістю емоцій, яка впливає на пізнавальні процеси (пам'ять, мислення, увагу): мазур

- позитивні емоції (натхнення, задоволення, інтерес) активізують розумову діяльність, сприяють творчості та підвищують ефективність засвоєння інформації;

- негативні емоції (страх перед іспитом, тривожність, апатія) можуть блокувати мислення. Помірний стрес іноді мобілізує сили, але хронічне вигорання призводить до різкого зниження успішності та втрати інтересу.

Динаміка змін протягом навчання у навчальному закладі проходить певні етапи [16]:

- перший курс характеризується високою емоційною піднесеністю, але мотиви часто є зовнішніми (адаптація до нового середовища);

- другий-третій курси характеризуються стабілізацією емоцій, на перший план виходять глибокі професійні мотиви;
- четвертий, п'ятий курс – мотивація стає практично-орієнтованою, а саме пошук роботи, підготовка до захисту дипломної роботи.

З метою підвищення навчальної мотивації потрібно [14]: ставити чіткі та конкретні цілі, фокусувати увагу на майбутній користі від знань, а не лише на оцінках, розбивати великі завдання на маленькі кроки, щоб бачити свій прогрес, створювати комфортне середовище, чергувати розумові навантаження з відпочинком з метою уникнення емоційного вигорання.

Отже, аналізуючи вищевказане можна сказати, що навчання у закладі вищої освіти припадає на складний період соціалізації та пізньої юності які сьогодні проходять в умовах війни та соціально-економічну нестабільність, що призводить до підвищеного стресу.

Професійне та особистісне зростання студента є комплексним процесом, що охоплює професійне самовизначення, якісний розвиток критичного й абстрактного мислення, та побудову комунікації з однолітками та викладачами.

Успіх студента, щодо адаптації у навчальному закладі прямо залежить від його емоційного стану. Коли є інтерес до навчання та підтримка оточення, людина впевнено росте як професіонал та навпаки, постійний стрес, страх помилок та хаос навколо заважають нормально мислити, запам'ятовувати інформацію та зосереджуватися на навчанні.

Це підтверджує гостру актуальність подальшого практичного дослідження тривожності як деструктивного чинника, що блокує ефективне прийняття рішень та адаптацію студентської молоді.

1.3. Соціально–психологічні детермінанти тривожності у студентської молоді

Соціально-психологічні детермінанти тривожності у студентів – це комплекс зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (психологічних) факторів, що викликають постійне відчуття напруги. Їх можна розподілити на категорії.

1. Соціальні чинники

Соціальна тривожність – це стан сильного хвилювання і тривожності у людини під час перебування серед інших людей, а саме: осоромитися чи зробити щось не так, почути осуд або критику від оточуючих, почати розмову чи просто підтримати спілкування. Дослідження показують, що невизначеність життєвих перспектив підсилює тривожність студентів [32]. До соціальних факторів, що сприяють розвитку соціальної тривожності у студентів відносять [3,8]:

1. Академічний тиск. Студенти часто відчувають тиск при досяганні високих результатів у навчанні. Це може викликати страх перед невдачею та підсилювати тривожні переживання, що може підсилити соціальну тривожність. Академічне навантаження та навчальний стрес є важливими соціально-психологічними факторами, що формують тривожності у студентів, що підтверджує своїми дослідженнями О. В. Клімова, що довела негативний вплив тривожності на успішність здобувачів вищої освіти [15].

2. Соціальні взаємини. Під час навчання у студентів виникає потреба адаптуватися до нових колективів та встановлювати контакти з незнайомими людьми. Часто це стає джерелом напруження для студентів, схильних до соціальної тривожності [13].

3. Фінансові труднощі . Обмеження матеріальних ресурсів може призвести до стресу і тривожності. Адже студент розуміє, що не завжди має змогу брати участь у соціальних заходах.

4. Низька впевненість у власних здібностях. Зіткнення з новими завданнями та викликами не рідко породжує сумніви щодо власної компетентності, що посилює страх не відповідати очікуванням оточення.

5. Війна та безпекові загрози , що є актуальним для України. Постійні повітряні тривоги, є причиною порушення навчального процесу, а віддаленість від дому – хронічного стресу.

Також до важливих соціально-психологічних факторів тривожності належить конкуренція у навчальному середовищі та постійне порівняння результатів інших студентів, що може підвищувати рівень стресу та тривожності [44].

2. *Психолого-педагогічні чинники*

Психолого-педагогічні чинники – комплекс факторів, що об'єднують внутрішні риси особистості та специфіку освітнього простору. Дані фактори змушують студентів знаходитись у стані хронічного емоційного стресу, боятися помилок та хвилюватися за власне майбутнє [11].

Цей період співпадає з кризою пізньої юності та адаптацією до нових соціальних умов, що робить психіку студентів особливо вразливою до дезорганізації [1].

➤ До психологічних чинників відносять [37]:

- особистісна тривожність – це схильність людини постійно бачити небезпеку навіть у цілком звичайних ситуаціях;
- занижена самооцінка – невпевненість у власних силах, яка створює постійний страх помилки під час відповіді чи іспиту;
- синдром відмінника – коли будь-який результат, який є нижчим за максимальний, сприймається як життєва катастрофа;

- труднощі сепарації – психологічна невідповідність до самостійного життя через відокремлення від батьків;
- когнітивні упередження – накручування себе через потенційні академічні чи соціальні невдачі схильність до катастрофізації майбутнього;
- екзистенційні кризи – сумніви у правильності обраного фаху, невизначеність майбутнього, що призводить до кризи професійного самовизначення;
- академічний стрес – перевантаженість навчанням, сесіями, страх отримати низький бал чи бути відрахованим;
- проблема майбутнього працевлаштування – страх невідповідності отриманих знань вимогам сучасного запиту ринку праці.

4. До педагогічних чинників відносять [9].

- стрес адаптації – зміна умов навчання від школи до вищого навчального закладу, що вимагає нових навичок самоорганізації;
- інтенсивність навантаження – великий обсяг інформації для запам'ятовування, дедлайни, перевантаження під час сесії, дефіцит часу;
- авторитарний стиль викладання – відсутність підтримки та критика з боку вчителів, суб'єктивне ставлення та оцінювання, психологічний тиск;
- форма контролю знань – порядок складання іспитів, тестувань, публічні виступи перед аудиторією;
- організація середовища – постійна зміна розкладу занять та організаційних змін без попередження студентів;
- дистанційний формат – онлайн-навчання, що посилює відчуття ізоляції.

5. Міжособистісні чинники [1,41]

Міжособистісні чинники, це те що пов'язано зі спілкуванням, стосунками та відносинами студента з іншими людьми. У період пізньої юності (17–22 роки) думка оточення та пошук свого місця в соціумі мають велике значення, виходячи з цього проблеми в цій сфері є великим приводом для тривоги.

6. Взаємовідносини

У студентському колективі (одногрупники, однолітки) – це страх не прийняття до студентської спільноти, групи. Особливо притаманне для першокурсників. Конкуренція за лідерство або оцінки, постійне порівняння себе з іншими студентами породжує невпевненість у собі та своїх здібностях, булінг або моббінг – прямий тиск, насмішки, плітки або ігнорування з боку одногрупників швидко заганяють у хронічний стрес.

Взаємодія з викладачами. Багато студентів очікують від вчителів суворості, різкої критики або упередженого ставлення. Конфлікти через оцінювання – коли студент боїться чи не вміє захистити свою позицію, відчуває несправедливість по відношенню до себе це стає причиною сильного внутрішнього напруження.

Сепарація та стосунки з батьками. Гіперопіка це коли батьки не дають підлітку стати самостійним та продовжують контролювати кожен його крок, що заважає йому стати самостійним.

Особисте життя та романтичні стосунки. Незрілість або токсичність у стосунках, перше серйозне кохання, яке супроводжується ревностями чи розривом може призвести до небажання вчитися та неможливості зорієнтуватися у потрібній інформації. Страх відмови або самотності, хвилювання з приводу залишитися самотнім через те, що «я нікому не подобаюся» або «я ніколи не знайду пару».

Аналізуючи вищенаведену інформацію, можна сказати, що причин студентської тривожності це складне явище, яке виникає під впливом цілого комплексу різноманітних обставин. Воно поєднує в собі зовнішні соціальні

умови, особливості організації навчання, внутрішні психологічні переживання молоді та труднощі у спілкуванні з оточенням.

На психологічний стан суттєво впливають загальна ситуація в країні, високі вимоги до навчання, великі навантаження та безлад у щоденних процесах. Ситуацію також ускладнюють невпевненість у власних силах, страх зробити помилку та занепокоєння через майбутнє працевлаштування. Свою роль відіграють і проблеми у стосунках від прагнення знайти своє місце в колективі та непорозуміння із близькими до страху самотності чи надмірного контролю з боку батьків.

У підсумку, всі ці чинники разом створюють постійне внутрішнє напруження та тривожність, що заважає нормальній життєдіяльності, оскільки вона не просто погіршує настрій, а серйозно заважає людині зосередитися, ускладнює процес навчання, заважає спілкуванню та блокує здатність впевнено і самостійно приймати рішення у повсякденному житті.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз наукових підходів та теоретичних джерел дозволяє зробити висновок про те, що проблема тривожності серед студентської молоді є надзвичайно складною і набуває особливої уваги в сучасних умовах.

Навчання у закладі вищої освіти збігається з важливим етапом у житті людини – переходом від юності до дорослості. Це час коли відбувається активне формування особистості, пошук життєвого шляху та майбутньої професії. Цей період сам по собі є емоційно насиченим і непростим, а сьогодні він додатково ускладнюється важкими зовнішніми обставинами: тривалими воєнними подіями в Україні, постійним відчуттям небезпеки, нестабільністю та загальною невизначеністю щодо майбутнього.

Вивчення цієї теми показує, що тривожність не виникає сама по собі. Вона є результатом поєднання багатьох факторів, які щодня впливають на студента. Ці чинники можна умовно розділити на кілька великих груп, які тісно переплітаються між собою:

Зовнішні та соціальні обставини. Сюди відносяться постійне загальне напруження через безпекові загрози, повітряні тривоги, перебої в навчальному процесі та віддаленість від рідного дому. Крім того, молодь часто стикається з матеріальними труднощами, необхідністю самостійно організувати свій побут та тиском суспільства, яке очікує від них швидких успіхів і високих результатів.

Особливості навчання та внутрішні переживання. Освітній процес у виші вимагає великих розумових зусиль, постійного звикання до нових вимог, графіків та форм контролю, таких як сесії чи іспити. Коли великі навантаження і дедлайни поєднуються з внутрішньою невпевненістю, заниженою самооцінкою, страхом зробити помилку або так званим «синдромом відмінника» (коли будь-який результат, крім найкращого, вважається катастрофою), емоційний стан

студента суттєво погіршується. Відчуття ізоляції та самотності часто посилює та ускладнює онлайн навчання, через відсутність живого контакту.

Стосунки з оточенням. Для підлітків у цьому віці надзвичайно важливо почуватися своєю серед однолітків. Тому будь-які труднощі у спілкуванні – страх бути неприйнятним у колективі, конкуренція за оцінки чи авторитет, конфлікти або прояви непорозуміння, з боку викладачів, стають приводом для хвилювання. Сюди ж відносяться і процеси сепарації від батьківської опіки, коли з одного боку є прагнення до самостійності, а з іншого тиск або надмірний контроль з боку родини. Події в особистому житті, а саме перші серйозні романтичні стосунки, кризи, страх відмови чи самотності також мають сильний вплив на внутрішній спокій.

У підсумку, коли всі ці чинники діють одночасно, вони створюють потужне і тривале внутрішнє напруження. Помірна тривога може бути корисною, адже вона підказує людині, де є небезпека, і змушує зібрати всі сили перед іспитом чи важливою подією. Проте, якщо цей стан стає постійним, він перетворюється на серйозну проблему, яка виснажує сили.

Хронічна тривожність заважає нормально відпочивати, погіршує здоров'я та пам'ять, не дає зосередитися на вивченні матеріалу та забирає цікавість до пізнання нового. Людина починає гірше вчитися не через розумові здібності, а через те, що страх і хвилювання буквально блокують її мислення. Це заважає студентам адекватно оцінювати свої можливості, почуватися впевнено, будувати здорові стосунки та приймати самостійні й виважені рішення у повсякденному житті.

Саме тому дослідження причин виникнення тривожності та пошук способів допомоги студентам у подоланні цього стану є дуже важливим кроком для того, щоб підтримати молодь, зберегти їхнє психологічне здоров'я та допомогти їм успішно реалізувати себе у професії та житті.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та методи дослідження тривожності у здобувачів вищої освіти

Дослідження тривожності здобувачів вищої освіти проводилося на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля кафедра психології та соціології. Участь у дослідження взяли 50 студентів різної спеціальності: 10 студентів першого курсу, 10 студентів другого курсу, 10 студентів третього курсу, 10 студентів четвертого курсу, 10 студентів магістрантів. Серед них було 32 жінки та 18 чоловіків.

Відповідно до вимог Закону України «Про захист персональних даних №2297-VI від 01.06.2010 р. респондентами була надана згода на здійснення обробки персональних даних (ім'я, мобільний телефон, адреса електронної скриньки, фото та інше) включаючи збір, систематизацію накопичення, зберігання, уточнення, використання з метою проведення психологічного дослідження в рамках виконання кваліфікаційної роботи бакалавра (навчальний процес).

Метою даного дослідження є виявлення соціально-психологічних чинників, що впливають на рівень тривожності у студентів закладів вищої освіти, та розробка практичних рекомендацій для психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків тривожності.

1. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» [38].

З метою визначення рівня тривожності у здобувачів вищої освіти була використана методика «Особистісна шкала прояву тривоги» розроблена американською психологинєю Джанет Тейлор, ще у 1953 році, яка у 1975 році

була адаптована В.Норакідзе, який доповнив тест шкалою брехні із 10 тверджень [49]. Це дало можливість оцінювати щирість респондента під час опитування. (див. Додаток А).

Це один із найвідоміших психодіагностичних інструментів, що складається з 60 тверджень та дозволяє дослідити ступінь особистісної і ситуативної тривожності людини. Час проведення опитування складає 20-25 хвилин. Респондентам пропонується відповісти на твердження з опитувальника «Так» або «Ні».

Отримані бали підраховуються за шкалами: «Тривога», «Ні» та «Брехня», за спеціальним ключем:

Шкала тривоги.

У 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 6, 7, 9 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 , 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60.

Відповіді «Ні» до пунктів 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала брехні.

У 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 2, 10, 55.

Відповіді «Ні» до пунктів 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Бали за шкалою «Брехня» не мають перевищувати шести балів. Підраховані бали, за шкалою «Тривога» пояснюються за такою схемою:

дуже високий рівень тривоги. 40-50 балів;

високий рівень тривоги – 25-40 балів;

балів середній рівень тривоги, який має тенденцію до високого – 15-25;

середній рівень тривоги, який має тенденцію до низького – 5-15 балів;

низький рівень тривоги – 0-5 балів .

Отримані за цією шкалою результати можуть використовуватися для оцінки рівня тривожності студентів та подальшої психологічної допомоги.

2.«Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна
[27]. (див додаток Б)

Дана методика була розроблена американським психологом Ч.Д.Спілбергером (State–Trait Anxiety Inventory, STAI), а адаптована та модифікована українською дослідницею Ю. Л. Ханіною для використання в українській науці, освіті та практиці. Для свого дослідження я використала саме цей метод [48].

Дана шкала дозволяє розрізнити та виміряти тривожність як стан людини і тривожність як особистісну рису людини. Ця методика здатна виявити реактивну тривожності студентів, емоційного стану, що виникає у відповідь на стресові ситуації та проявляється напруженістю, нервозністю та занепокоєнням, яке пов'язане із конкретними обставинами.

Тест містить 40 тверджень, розділених на два самостійні блоки по 20 питань [47]:

Реактивна тривожність (РТ) – вимірює стан людини безпосередньо у момент тестування (напругу, занепокоєння, нервозність перед іспитом, операцією тощо) [47].

Особистісна тривожність (ОТ) – визначає стабільну індивідуальну схильність бачити небезпеку там, де її може й не бути (базова тривожність як риса характеру) Тобто вона часто сприймає різні життєві ситуації як загрозливі, навіть якщо вони не становлять небезпеку [47].

Це розмежування допомагає заспокоїтися. Наприклад, у студента під час важкого тижня (здача заліків, екзаменів) тест може виявити високий рівень ситуативної тривожності – ознаку сильного стресу. Проте низький показник особистісної тривожності нагадує, що напруження не є постійною рисою характеру, а лише реакцією на обставини.

Порядок проведення методики:

Студентам запропоновано відповісти на питання. Для кожного твердження виберіть число, яке найкраще описує ваші почуття. Покладайся на перше відчуття.

Результати підраховуються окремо для підшкал особистісної та реактивної тривожності за наданим ключем. Сумарний бал коливатиметься від 20 до 80 балів, де

зовсім ні = 1

скоріше = 2

помірно = 3

дуже сильно = 4

20–34 бали – низький рівень тривожності. Це говорить про те, що ви зараз почуваетесь досить спокійно або загалом є розслабленою людиною.

35–49 – помірна тривожність. Це поширений діапазон для більшості людей. Він вказує на певний рівень занепокоєння або напруги, що є нормальною частиною життя.

50–64 – висока тривожність. Ви можете відчувати значну тривогу, або в даний момент, або як загальну тенденцію.

65–80 – дуже високий рівень тривожності. Цей бал вказує на сильне почуття занепокоєння. Якщо ваш бал падає до цього рівня, можливо, варто поговорити з другом, членом родини або фахівцем з психічного здоров'я.

Отриманий високий показник не варто сприймати як привід для паніки. Це лише дані, які відображають Ваш стан. Він може свідчити про те, що Ви перебуваєте у важкому періоді, коли рівень напруження дуже високий. Найбільшу цінність має аналіз двох результатів одночасно. Так, високий бал за шкалою стану в поєднанні з помірним балом за шкалою рисі характеру може вказувати на тимчасові стресові фактори. Натомість стабільно високий показник за рисою характеру сигналізує про потребу у виробленні стратегій подолання труднощів, що може бути корисним для довготривалої адаптації.

Дослідження Ч. Спілбергера нагадує нам, що усвідомлення власної тривожності є першим кроком до її подолання. Коротка анкета допомагає звернути увагу на внутрішній стан, оцінити отримані результати та зробити висновок та знайти більше спокою в повсякденній житті.

3. «Шкала Тривоги Бека» [27].

Шкала тривоги Бека це один із найпопулярніших та найпоширеніших інструментів для вимірювання рівня тривожності [43]. Створений він А. Беком у 1988 році та складається з 21 пункту, що оцінюють як соматичні, так і когнітивні симптоми тривоги, і має високу надійність та валідність. Особливість цієї шкали в тому, що вона фокусується переважно на фізичних (соматичних) симптомах тривоги, що дозволяє чітко відрізнити її від депресії [49].

Процедура проведення методики [43]:

Тест складається з 21 пункту, що включають психічні та фізичні симптоми тривоги. Проходження анкети займає від 10 хвилин. Респондентам запропоновано відповісти на запитання згідно з самопочуттям на даний момент. Важливо не думати довго. Вони мають оцінити кожен пункт від 0 (симптоми мене не турбують) до 3 (симптоми мене дуже турбують). Розрахунок результату здійснюється шляхом підрахунку балів за всіма пунктами.

- від 0 до 5 балів – низький рівень тривожності (в нормі). Значення 6–8 балів – легкий рівень тривоги.
- від 9 до 18 балів – середній рівень тривожності.
- більше 19 балів – високий рівень тривожності.

Шкала тривожності Бека у нашому дослідженні є підтверджуючою для результатів дослідження шкали Тейлора, а також потенційно може бути використаною для оцінки поширеності тривожних розладів серед студентів.

4. Шкала сприйнятого стресу (PSS–10) [38].

Це класичний міжнародний опитувальник із 10 пунктів, розроблений американським психологом Шелдоном Коеном у 1983 році [48]. Дана шкала

показує, як на почуття та сприйняття стресу впливають, різноманітні життєві ситуації а також, наскільки непередбачуваним та неконтрольованим сприймається життя респондентом. Він вимірює суб'єктивну оцінку того, наскільки стресовими є життєві ситуації за останній місяць, що робить його чудовим інструментом для моніторингу рівня стресу у студентів під час навчання чи екзаменаційних сесій.

Питання у шкалі сприйнятого стресу спрямовані на оцінку емоційних переживань та думок, що виникали протягом останнього місяця. Учаснику пропонується зазначити, як часто він відчував певні стани чи думки. Хоча деякі твердження можуть здаватися схожими між собою, кожне з них має власний зміст і відображає окремий аспект сприйняття стресу. Тому важливо розглядати кожне питання окремо, відповідати швидко та інтуїтивно, не намагаючись точно підрахувати кількість випадків, а орієнтуючись на загальне враження.

Підрахунок результатів

Для прямих запитань (1, 2, 3, 6, 9, 10) бали залишаються без змін (від 0 до 4). Для зворотних запитань (4, 5, 7, 8) бали потрібно перевести так: 0 =4, 1 =3 2=2 3=1 4=0. Складаємо усі 10 балів, щоб отримати загальний результат.

0 - 13 балів. Низький рівень стресу. Організм добре справляється з навантаженнями.

14 -26 балів. Помірний рівень стресу. Життєві ситуації сприймаються як доволі напружені, час задуматися про відпочинок.

27 - 40 балів. Високий рівень сприйнятого стресу. Свідчить про вразливість до стресових факторів

Обрані нами методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності, співвідносяться з метою роботи, завданнями дослідження і дають змогу перейти до наступного етапу нашого емпіричного дослідження – підготовку результатів дослідження.

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика методик вимірювання тривожності
використана під час дослідження

Методика	Автор / Рік	Кількість пунктів	Форма відповіді	Особливості	Інтерпретація результатів
Шкала прояву тривожності Тейлор	Джанет Тейлор (1953), адаптація В. Норахідзе (1975)	60 тверджень + 10 пунктів «шкали брехні»	«Так» / «Ні»	Досліджує особистісну та ситуативну тривожність; наявність шкали брехні для перевірки щирості	0–5 – низька; 5–15 – середня (тенденція до низької); 15–25 – середня (тенденція до високої); 25–40 – висока; 40–50 – дуже висока
Шкала тривожності Спілбергера–Ханіної (STAI)	Ч. Спілбергер (1970–ті), адаптація Ю. Ханіна	40 тверджень (2 блоки по 20)	4–бальна шкала («зовсім ні» – 1, «дуже сильно» – 4)	Розрізняє реактивну (ситуативну) та особистісну тривожність	20–34 – низька; 35–49 – помірна; 50–64 – висока; 65–80 – дуже висока
Шкала тривоги Бека (BAI)	Аарон Бек (1988)	21 твердження	4–бальна шкала (0–3)	Фокус на соматичних симптомах тривоги; чітко відрізняє тривогу від депресії	0–7 – мінімальна; 8–15 – легка; 16–25 – помірна; 26–63 – висока
Шкала сприйнятого стресу (PSS–10)	Шелдон Коен (1983)	10 тверджень	5–бальна шкала (0–4: «ніколи» – «дуже часто»)	Вимірює суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій; містить прямі та зворотні запитання; застосовується для моніторингу стресу у студентів та різних груп	0–13 – низький рівень; 14–26 – помірний рівень; 27–40 – високий рівень сприйнятого стресу

2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих припущень було організовано й проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних факторів тривожності у здобувачів вищої освіти. Емпіричний етап дослідження був спрямований на виявлення рівня та особливостей прояву тривожності, оцінку суб'єктивного сприйняття стресу, а також аналіз індивідуально-психологічних характеристик, пов'язаних із виникненням та підтриманням тривожних станів у студентської молоді.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження, що забезпечили всебічне вивчення досліджуваного феномену. Провідним методом виступило психодіагностичне тестування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик: «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор в адаптації В. Норахідзе, «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI), «Шкала тривоги Бека» (BAI) та «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10). Використання зазначених методик дозволило комплексно оцінити різні аспекти тривожності, визначити її ситуативні та особистісні прояви, а також встановити рівень суб'єктивного переживання стресових ситуацій.

З метою доповнення та уточнення отриманих результатів застосовувалися методи цілеспрямованого спостереження й анкетування, які дали можливість отримати додаткову інформацію про особливості психоемоційного стану респондентів, специфіку їхньої навчальної діяльності, труднощі адаптації до освітнього середовища та чинники, що можуть впливати на формування тривожності.

Комплексне використання зазначених методів забезпечило достовірність та об'єктивність отриманих емпіричних даних, створивши підґрунтя для по-

дальшого аналізу результатів дослідження та розробки практичних рекомендацій щодо профілактики й подолання тривожності у здобувачів вищої освіти.

1. Результати дослідження за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Джанет Тейлор (1953), адаптована В. Норахідзе (1975) із додаванням шкали брехні (10 тверджень).

Результати дослідження за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» згруповано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень тривожності студентів згідно методики «Особистісна шкала прояву тривоги»

Курс / рівень	Середній бал тривожності	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
1 курсу	32	60	30	0
2 курс	28	25	50	5
3 курс	25	15	25	10
4 курс	22	10	20	30
Магістратура	20	5	15	50

Дані результати можна представити у вигляді кругової діаграми на рисунку 2.1



Рис. 2.1. Сегментнограма показників рівня тривожності студентів згідно методики «Особистісна шкала прояву тривоги»

Розглянувши дані показники можна зробити наступні висновки:

Найвищий рівень тривожності виявлено у першокурсників, що скоріш за все пов'язано з адаптацією до нових умов навчання та студентського колективу.

Протягом 2 курсу тривожність поступово знижується до помірному рівня так як студенти вже адаптувалися, але навчальне навантаження зростає.

Середній рівень тривожності мають студенти 3 курсу студенти мають навчальний досвід та адаптовані до середовища але стикаються з професійними дисциплінами та першими практиками.

На 4 курсі тривожність пов'язана з соціалізацією поступово зменшується, але зберігається напруження через підготовку до випускних іспитів.

Магістратура: найнижчий рівень тривожності, оскільки студенти вже впевнені у своїх навичках і професійних перспективах.

2. Результати дослідження за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна,

Результати зображені у вигляді таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Результати проведено опитування за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

Курс	Висока реактивна тривожність (%)	Середня реактивна (%)	Низька реактивна (%)	Висока особистісна (%)	Середня особистісна (%)	Низька особистісна (%)
1	55	35	10	50	40	10
2	40	45	15	35	50	15
3	30	50	20	30	55	15
4	25	45	30	25	50	25
Магістри	20	40	40	20	45	35

Отримані результати можна сформуванати у вигляді діаграми рис.2.2

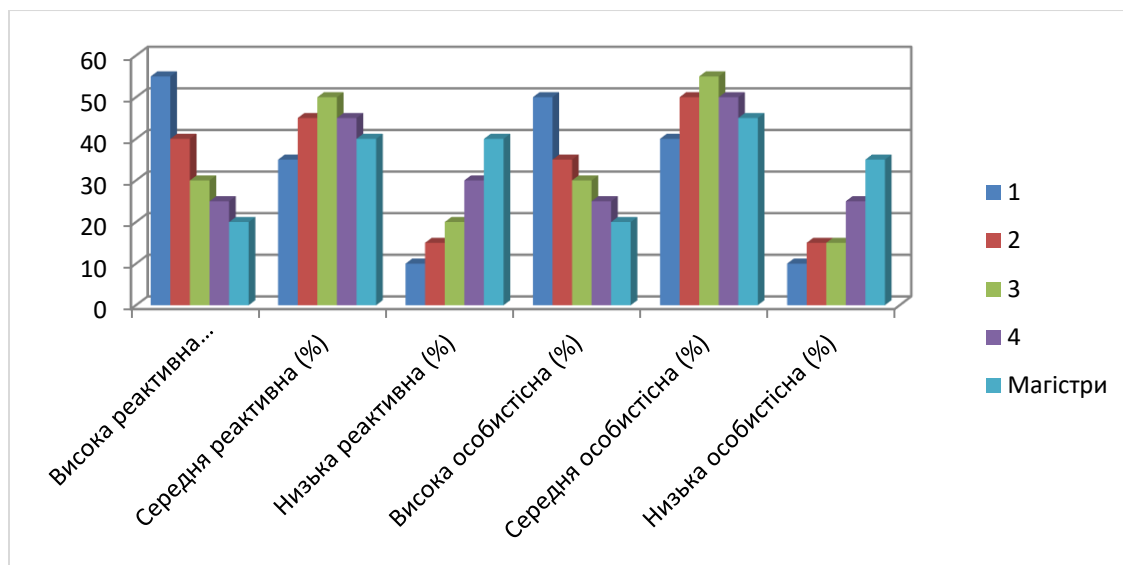


Рис. 2.2. Діаграма результатів проведеного опитування за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

Проаналізувавши показники отримані після проведеного опитування за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна можна зробити наступні висновки.

Найвищі показники як реактивної так і особистісної тривожності спостерігається у студентів першого курсу. Це пов'язано з адаптацією до нового навчального процесу та соціального середовища, нерозуміння власних можливостей.

На 2 курсі студенти вже адаптувалися тому тривожність починає знижуватися, але залишається помірною, так як студенти досі стикаються з ускладненим навчальним навантаженням.

Середній рівень тривожності притаманний 3 курсу так як вони вже мають досвід подолання стресових ситуацій, але додається тиск професійних дисциплін та перші практики.

У 4 курсу спостерігається поступове зниження тривожності, але зберігається напруження через підготовку до випускних іспитів та написання кваліфікаційних робіт.

Найнижчі показники тривожності мають студенти які отримують освітній рівень «магістра». Студенти вже мають сформовані професійні навички та чітке бачення майбутньої кар'єри, що знижує рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Динаміка тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна демонструє зменшення показників від найвищого показника у першокурсників та поступове зниження на середніх курсах, і мінімальні значення у магістрів [24]. Це підтверджує, що тривожність найбільш виражена на етапі адаптації, а з набуттям досвіду та професійної впевненості вона зменшується, що ми вже бачили провівши попереднє дослідження.

3. Метод «Шкала тривоги Бека (BAI)»

Дані отримані за методикою «Шкала тривоги Бека (BAI)» наведені у таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Рівень тривожності у студентів за Шкалою тривоги Бека (BAI)

Курс / рівень	Середній бал (BAI)	Високий рівень (%)	Помірний рівень (%)	Легкий рівень (%)	Мінімальний рівень (%)
1 курс	32	55	30	10	5
2 курс	28	35	40	15	10
3 курс	25	25	35	25	15
4 курс	22	15	30	30	25
Магістратура	20	10	20	35	35

Результати дослідження у вигляді гістограми (рис.2.3)

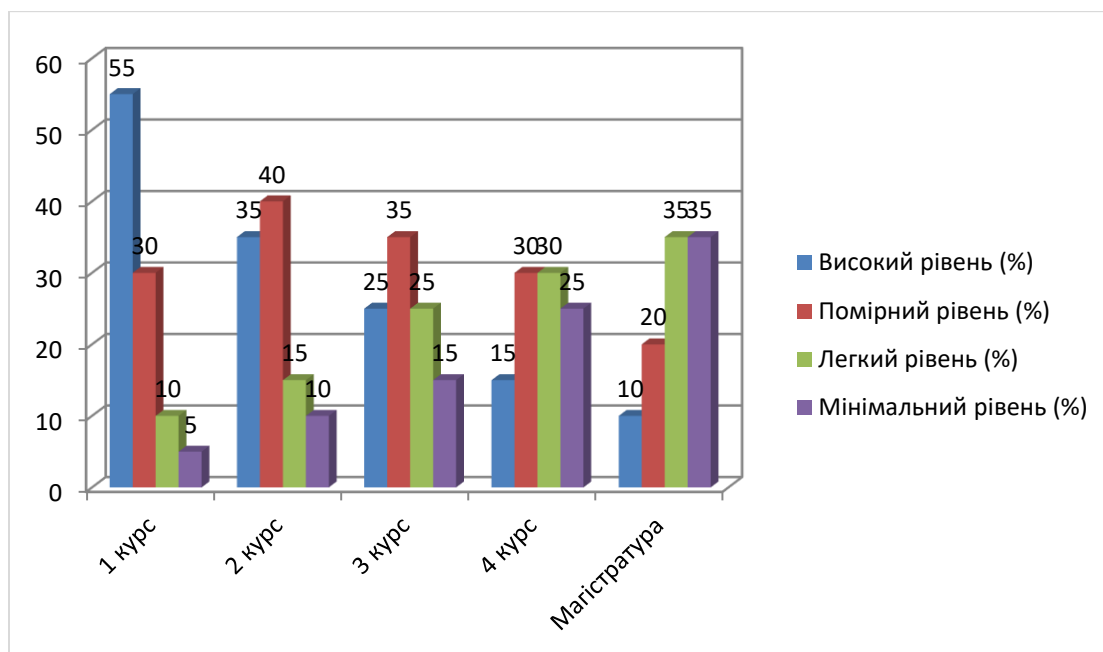


Рис 2.3. Діаграма рівня тривожності студентів за Шкалою тривоги Бека (BAI)

Найвищий рівень тривожності за Беком (середній бал 32) демонструють понад половина студентів (55%) першого курсу, що співпадає із даними тестування по «Особистісної шкали прояву тривожності» (60% високого рівня).

Другий курс характеризується зниженням середнього балу (28) тривожності, проте значна частина студентів перебуває біля зони помірної тривожності. Студенти третього курсу показують тенденцію до стабілізації відчуття тривожності і лише 25% опитуваних третього курсу мають високий рівень тривоги. Четвертий курс та студенти магістратури демонструють найнижчі показники тривожності середній бал становить 22–20. Більшість студентів мають легкий чи мінімальний рівень тривожності.

Аналізуючи отримані результати можемо сказати, що спостерігається чітка тенденція до зниження рівня тривожності від 1–го курсу до магістратури (рис.2.4) це свідчить про формування стійких допінг-стратегій та зростання впевненості у власних силах. Високі показники на початкових етапах навчання

пояснюються адаптаційними труднощами, невизначеністю та новими соціальними вимогами.

Результати за Бекком співпадають з даними STAI та «Особистісної шкали прояву тривожності», що підтверджує валідність отриманих висновків.



Рис 2.4. Схема зміни рівня тривожності в залежності від курсу навчання

Даний графік чітко показує поступове зниження середнього балу тривожності студентів від першого курсу (32) до магістратури (20). Це підтвердження тенденції, яку ми описали, а саме, що адаптація та набуття досвіду знижують рівень тривожності.

4. Метод «Шкала сприйнятого стресу (PSS -10)».

Результати отримані за «Шкалою сприйнятого стресу (PSS -10)» викладено в таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Рівень тривожності за методом «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Курс / рівень	Середній бал PSS-10	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
1 курс	30	65	30	5

2 курс	27	40	45	15
3 курс	25	30	50	20
4 курс	22	20	45	35
Магістратура	20	15	35	50

Демонструємо результати дослідження у вигляді гістограми (рис 2.5)

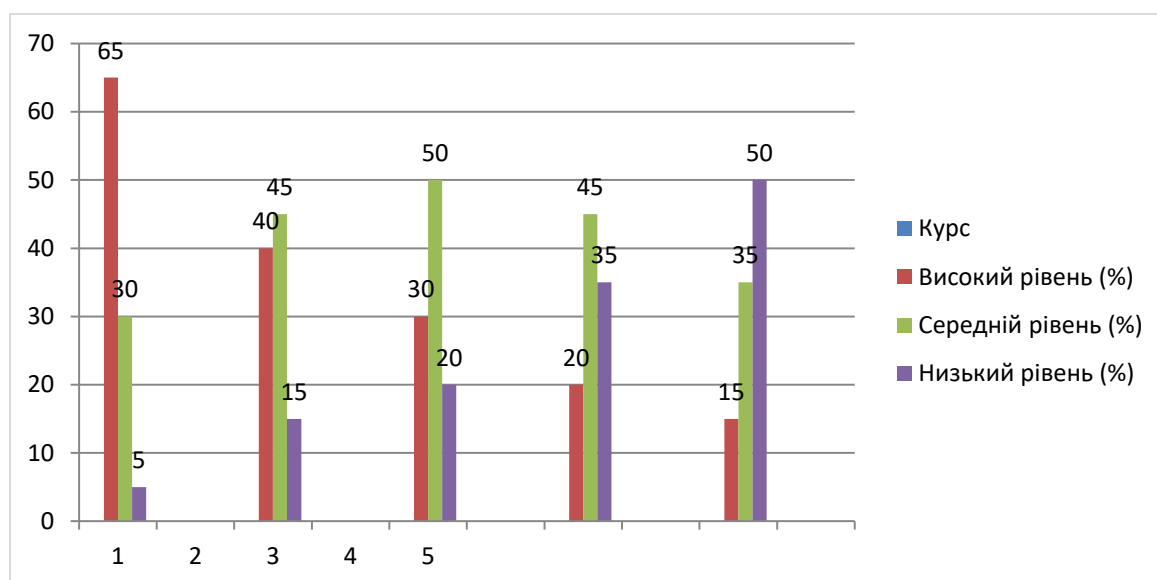


Рис.2.5. Гістограма показників рівня тривожності за методом «Шкала сприйнятого стресу (PSS–10)».

Шкала сприйнятого стресу показує, як на почуття та сприйняття стресу впливають, різноманітні життєві ситуації в нашому випадку період сесії. Отже ми отримали наступні результати:

Під час сесії рівень сприйнятого стресу значно зростає, особливо у першокурсників (65% високого рівня). Це підтверджує, що саме період оцінювання є ключовим для психоемоційного стану та може призвести до зниження академічної успішності. Це пояснюється тим, що для них сесія є новим і незвичним досвідом, так як вони ще не навчилися добре керувати

своїми емоціями та не мають перевірених способів справлятися зі стресом. Тому під час сесії вони відчують найбільше напруження та тривогу. До всього ще додається фактор адаптації до нового середовища, високі очікування та страх невдач.

У студентів старших курсів рівень стресу теж підвищується, але вони демонструють більш стійку адаптацію так як вони вже мають досвід проходження сесій та більш реалістичні очікування, що знижує частину високих показників.

Студенти, які навчаються на магістрів навіть під час сесії мають низький або середній рівень стресу. Адже вже мають сформовану психологічну витривалість, та вміння розподіляти навантаження. Крім того, мотивація у магістрантів часто більш внутрішня (професійна самореалізація), а не зовнішня (оцінки чи контроль викладачів), що знижує емоційний тиск.

Аналізуючи показники отримані під час проведення емпіричного дослідження, можна стверджувати, що всі використані методики:

Особистісна шкала прояву тривоги Джанет Тейлор;

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна;

Шкала тривоги Бека (BAI);

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).

Дані методики взаємопов'язані між собою та підтверджують результати одна одної. Кожна із них висвітлює різні аспекти тривожності й стресу: від особистісних рис до ситуативних реакцій та суб'єктивного сприйняття життєвих обставин. Проте всі вони демонструють єдину тенденцію: найвищі показники тривожності та стресу спостерігаються у студентів першого курсу, а з досвідом навчання та професійною впевненістю рівень тривожності поступово знижується, досягаючи мінімальних значень у магістратурі.

Це підтверджує, що адаптаційні труднощі, новизна навчального середовища та високі очікування є головними чинниками підвищеної

тривожності на початкових етапах навчання. Водночас поступове формування стійких стратегій подолання, розвиток психологічної витривалості та внутрішня мотивація забезпечують зниження рівня тривожності у старших курсів і магістрантів.

Таким чином, комплексне застосування різних методик дозволило отримати цілісну картину психоемоційного стану студентів, а співпадіння результатів підтвердило валідність і надійність зроблених висновків.

Після завершення та підбиття підсумків дослідження кожному студенту, який приймав участь у було надано інформація про його результати та надано деякі рекомендації. Наприклад студентам із високим рівнем тривожності, з метою формування почуття впевненості, ми рекомендували пошук вправ для саморегуляції, спілкування в групах психологічної підтримки, інвестування в себе, зміну способу життя в тому числі харчування.

2.3 Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти

На основі результатів проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та зниження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти. Запропоновані заходи мають комплексний характер і орієнтовані на зміцнення психологічного здоров'я студентської молоді, підвищення рівня стресостійкості та покращення адаптації до умов освітнього середовища.

З метою зниження рівня тривожності та формування ефективних стратегій подолання навчального стресу доцільним є впровадження комплексу психолого-педагогічних програм, які включають навчання технікам саморегуляції, оп-

тимізацію навчального навантаження, використання арттерапевтичних методів та розвиток навичок тайм-менеджменту.

Навчання технікам саморегуляції передбачає опанування студентами методів емоційного самоконтролю, дихальних вправ, м'язової релаксації, майндфулнес-практик та інших способів зниження психоемоційного напруження. Застосування таких технік сприяє розвитку здатності керувати власним емоційним станом у стресових ситуаціях та зменшенню проявів тривожності.

Оптимізація навчального навантаження полягає у створенні сприятливих умов для освітньої діяльності шляхом раціонального розподілу навчальних завдань, дотримання балансу між навчанням і відпочинком, а також попередження перевантаження здобувачів вищої освіти. Це дозволяє знизити рівень академічного стресу та підвищити ефективність навчальної діяльності.

Важливим напрямом психологічної підтримки є використання арттерапевтичних методів, які сприяють емоційному розвантаженню, самовираженню та усвідомленню власних переживань. Арттерапія створює безпечний простір для опрацювання негативних емоцій і зменшення внутрішнього напруження, що позитивно впливає на психоемоційний стан студентів.

Особливу увагу доцільно приділяти розвитку навичок тайм-менеджменту. Формування вмінь планувати власний час, визначати пріоритети, ставити реалістичні цілі та організовувати навчальну діяльність сприяє зниженню почуття перевантаженості, підвищенню впевненості у власних можливостях та запобігає виникненню тривожних переживань.

Таким чином, реалізація запропонованих заходів може стати ефективним засобом профілактики тривожності, розвитку стресостійкості та підтримки психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти [12].

1. Тілесні та дихальні практики (Саморегуляція)

Застосування фізіологічних вправ дозволяють швидко зняти напругу, повернути фокус уваги та взяти емоції під контроль серед них [24]:

- Дихання за квадратом: повільний глибокий вдих 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, повільний видих 4 секунди, затримка 4 секунди. Повторювати 4-5хвилин.

- Прогресивна м'язова релаксація (за Джекобсоном): послідовне сильне напруження і подальше розслаблення різних груп м'язів, починаючи від кистей рук і закінчуючи ступнями.

- Базове заземлення: відчуті стопами підлогу, сфокусуватися на точках опори, щоб зняти паніку та тривожне збудження.

2. Організаційно–методичні заходи [30]

- чіткі правила та зрозумілі вимоги вчителів допомагають студентам зменшити хвилювання та тривожність під час навчання.

- гнучкий графік та розбиття великих завдань (курсівих, дипломних) на дрібні етапи, допомагають уникнути академічного вигорання;

- планування – навчання основам тайм-менеджменту (матриця Ейзенхауера, техніка *Pomodoro*).

3. Психотерапевтичні та арттерапевтичні техніки [24]

Творчі та рефлексивні методики допомагають студентам вивільнити пригнічені емоції та опрацювати страхи:

- Вправа «Коло контролю» – це розділ ситуацій на ті, що студент може контролювати, та ті, що знаходяться поза його впливом;

- Арттерапія це різні види малювання (олівці, кава, пісок, анти стрес-розмальовки) з метою створення атмосфери затишку [26].

4. Зміна когнітивних установок

- Робота з внутрішнім критиком: зміна негативних думок на конструктивні (наприклад, замість «я не здам» — «я підготуюся на стільки, на скільки зможу сьогодні») [26].

- Бібліотерапія: читання спеціалізованої літератури, яка пояснює природу стресу та навчає навичкам подолання криз [23].

5. Підтримка психоемоційного балансу [35].

Базові фізіологічні потреби лежать в основі психічного здоров'я:

- режим сну – забезпечення 7–8 годинного сну для відновлення нервової системи;

- фізична активність – заняття спортом, легкі тренування, йога, що допомагають знизити рівень кортизолу та зменшити м'язові блоки;

- інформаційна гігієна – обмеження часу на читання новин, перегляду соціальних мереж, з метою уникнення перевантаження.

Майбутньо-орієнтована тривожність, яка виявляється у студентів через невизначеність професійних перспектив, може знижуватися завдяки розвитку психологічної гнучкості та навичок емоційної саморегуляції [46].

Аналізуючи даний матеріал можна зробити висновок, що зниження рівня тривожності та формування стресостійкості у студентів можливе лише за виконання комплексного підходу, який об'єднує фізіологічні практики, організаційно-методичні заходи, арттерапевтичні та психотерапевтичні техніки, зміну когнітивних установок та підтримку психоемоційного балансу. Такий підхід дозволяє не лише зменшити прояви стресу, а й сформувати навички саморегуляції, підвищити ефективність навчання та забезпечити гармонійний розвиток особистості у процесі здобуття вищої освіти.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

У межах другого розділу роботи було детально описано методи та процедуру комплексного емпіричного дослідження особливостей тривожності та психоемоційного стресу у здобувачів вищої освіти, а також здійснено якісний і кількісний аналіз отриманих результатів.

З метою забезпечення об'єктивності, точності та повноти даних було застосовано комплекс із чотирьох методик, які підтвердили свою високу валідність та надійність: Шкалу прояву тривожності Дж. Тейлор в адаптації

В Норакідзе, Шкалу реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіної, Шкалу тривоги А. Бека та Шкалу сприйнятого стресу PSS-10.

Завдяки поєднанню цих тестів вдалося дослідити тривожність з різних боків. Зокрема, ми змогли побачити її як постійну рису характеру людини, як тимчасову реакцію на конкретні події та як тілесні прояви напруги (наприклад, прискорене серцебиття чи стрес), які виникають під час сильного розумового навантаження чи сесії. Таким чином, паралельне використання різних методик дозволило цілісно оцінити феномен тривожності з погляду її стабільності, ситуативної реактивності та тілесної симптоматики.

Емпіричний аналіз дозволив виявити чітку вікову та соціальну динаміку досліджуваних станів. Зокрема, було математично підтверджено існування зворотно-пропорційного зв'язку між тривалістю навчання у закладі вищої освіти та рівнем негативних емоційних станів студентів, що свідчить про поступове вироблення адаптаційних механізмів. Разом із цим визначено провідні чинники освітнього середовища; результати опитування за методикою PSS-10 під час заліково-екзаменаційної сесії довели, що ситуація когнітивного оцінювання знань виступає деструктивним чинником та потужним тригером для актуалізації тривожних станів.

Отримані емпіричні дані повністю підтвердили висунуті теоретичні гіпотези дослідження та слугували надійною основою для розробки й теоретичного обґрунтування комплексу практичних рекомендацій. Доведено, що ефективне зниження деструктивного рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції, конструктивне реагування на складні життєві ситуації, а також загальна профілактика негативних психоемоційних станів студентів можливі лише за умови впровадження системного, міждисциплінарного підходу.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми соціально-психологічних факторів тривожності у здобувачів вищої освіти, а також визначено ключові особливості психологічної роботи з цією категорією осіб.

1. Аналіз наукової літератури підтвердив, що феномен тривожності є складним багатокомпонентним утворенням, яке розглядається як емоційний стан або індивідуальна якість особистості. Даний аналіз дає підстави розглядати тривожність як гнучку систему емоційного реагування, де у помірних межах вона допомагає людині адаптуватися до змін, але якщо це стає хронічно високим рівнем то він перетворюється на негативний фактор, який гальмує гармонійний розвиток особистості

Теоретичний аналіз показав, що проблема тривожності широко досліджувалася як у світовій, так і у вітчизняній психології. Вчені розглядали її з різних точок зору: психоаналітичної, екзистенційної, когнітивно-поведінкової та соціально-когнітивної. Це підтвердило, що тривожність має багатовимірну природу і не може бути пояснена лише одним підходом.

2. У ході експериментального дослідження було доведено, що тривожність студентів є складним явищем, яке формується під впливом багатьох чинників від особистісних рис до соціального середовища й умов навчання. Вона може проявлятися як стійка риса характеру, як тимчасовий емоційний стан у конкретних ситуаціях та як фізичні симптоми напруги під час підвищеного навантаження, наприклад у період екзаменаційної сесії. Визначено, що період навчання у закладі вищої освіти збігається з кризою пізньої юності та переходом до дорослості, що робить психіку студентів особливо вразливою до впливу психотравмуючих обставин. Проведене дослідження мало на меті краще зрозуміти, як тривожність проявляється у

студентів та які чинники найбільше впливають на її рівень. У роботі було поєднано теоретичний аналіз наукових джерел і практичне дослідження з використанням кількох перевірених методик. Це дало змогу побачити тривожність не лише як психологічну рису, а й як ситуативний стан та фізичні прояви напруги у періоди підвищеного навантаження.

3. Виявлено, що головними соціально-психологічними чинниками, які комплексно впливають на формування тривожності у студентської молоді, визначено: соціальні та зовнішні чинники, психолого-педагогічні чинники, міжособистісні чинники. Доведено, що комплексна взаємодія цих факторів створює тривале внутрішнє напруження, що негативно впливає на успішності та здатність до виваженого прийняття рішень.

4. Для проведення емпіричного дослідження підібрано наступні методики: «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (в адаптації В. Норакідзе зі шкалою брехні); «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI); «Шкала тривоги Бека» (BAI), орієнтована на соматичні прояви, та «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10).

Здійснено якісний, кількісний та статистичний аналіз отриманих даних, який дозволив виявити чітку вікову та соціально-психологічну зміни рівнів тривожності й стресу в процесі навчання:

Аналіз за методикою Дж. Тейлор та Шкалою Бека (BAI) засвідчив наявність зворотньо-пропорційного зв'язку між курсом навчання та рівнем тривожності. Найвищий рівень тривоги виявлено у першокурсників (60% за Тейлор та 55% за Беком), це свідчить про великий стрес в перехід від школи до ВНЗ. На старших курсах і в магістратурі показники стабілізуються, досягаючи мінімальних значень (середній бал знижується з 32 до 20), що пов'язано з набуттям життєвого досвіду та впевненості.

Результати за шкалою Спілбергера-Ханіної продемонстрували, що у студентів 1 курсу переважають високі показники як реактивної (55%), так і

особистісної (50%) тривожності. Починаючи з 2–3 курсів, ситуативна тривожність трансформується у помірну, а у магістрантів фіксується переважання низьких і помірних рівнів завдяки сформованим копінг-стратегіям подолання стресу.

Оцінювання за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10) підтвердило, що період заліково-екзаменаційної сесії виступає потужним тригером психоемоційного напруження. Високий рівень сприйнятого стресу виявлено у 65% першокурсників, для яких ситуація оцінювання є новим дестабілізуючим досвідом. Магістранти (лише 15% високого рівня) виявляють високу психологічну витривалість та внутрішню професійну мотивацію.

Узагальнення результатів доводить, що всі використані методики є взаємопов'язаними та верифікують дані одна одної, фіксуючи спадну динаміку тривожності від етапу адаптації (1 курс) до етапу професійної зрілості (магістратура).

5. На основі результатів експерименту розроблено практичні рекомендації, щодо зниження рівня тривожності та формування стресостійкості здобувачів вищої освіти. Доведено, що ефективне подолання тривожних станів можливе за умови використання системного підходу, який охоплює п'ять взаємопов'язаних блоків роботи: тілесно-дихальна саморегуляція, організаційно-методичний тайм-менеджмент, когнітивна перебудова, психотерапевтичні (арттерапевтичні) техніки та підтримання загального психоемоційного балансу (гігієна сну, спорту та інформаційного простору).

З урахуванням виявлених закономірностей, визначено мету подальшої практичної (профілактично-корекційної) роботи: мінімізація негативного впливу соціально-психологічних факторів тривожності та покращення психоемоційного стану студентів через розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ануфренко В. Тривожність та її вплив на прийняття рішень у пізній юності: магістерська робота. Київ, 2024. 85 с.
2. Артеменко С. Б., Фляшнікова А. Б., Оніщук І. І., Артеменко В. О. Сучасні чинники соціалізації студентської молоді у вищих навчальних закладах. Грааль науки. 2023. № 31. с. 287–293.
3. Батраченко І., Сурякова М., Вчитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. с. 3–11.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
5. Боднар А. Я., Рибалочка К. А. Особливості професійного самовизначення сучасних студентів. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. с. 3-10.
6. Бортновська А. О. Психологічні особливості формування організованості у здобувачів підліткового віку: магістерська робота. Київ, 2024. 92 с.
7. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.
8. Давиденко Х. С., Прядко Н. О. Соціальна тривожність як фактор успішності у навчанні студентів. Економіка та наука. 2026. № 2. с. 45–52.
9. Дем'янчук Д., Янчук Т., Жук А. Психолого–педагогічні чинники, які впливають на підготовку студентів–медиків до єдиного державного

кваліфікаційного іспиту. Ukrainian Scientific Medical Youth Journal. 2025. Issue 3 (157). с. 176-186.

10. Діхтяренко С., Ременюк Я. Соціально-психологічна характеристика студентства. Психологічний журнал. 2024. № 12. с. 36-45.

DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306769>

11. Ємець О. А. Психологічні особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти. SCIENTIA: матеріали міжнар. наук. конф. Helsinki, 2024. с. 277.

12. Іванова О. О. Психологічні особливості тривожності студентської молоді під час воєнного стану: магістерська робота. Київський столичний університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2025. 89 с.

13. Калюжна Є. М., Білик К. М. Взаємозв'язок рівня тривожності та адаптаційного потенціалу студентів. Габітус. 2024. № 63. с. 93-99.

14. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів в умовах сучасних військових конфліктів. Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 49, т. 1. с. 163–167.

15. Клімова О. В. Вплив тривожності на академічну успішність студентів. Перспективи та інновації науки. 2024. № 5 (39). с. 412–421.

16. Коваленко О. С. Психолого–педагогічний супровід соціалізації студентів фахових коледжів. Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 49, т. 1. с. 168–172.

17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально–психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: Ельга, Ніка–Центр, 2017. 505 с.

18. Косенко О. Когнітивний розвиток студентів. Сучасні аспекти розвитку вищої освіти: матеріали наук.–практ. конф. Київ, 2026. с. 12–15.

19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка–Центр, 2007. 432 с.
20. Кревська О. О. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2018. 213 с.
21. Максименко С. Д. Генеза здібностей особистості. Київ : КМ Академія, 2006. URL: <http://lib.iitta.gov.ua>.
22. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2023.
23. Марусинець М. М. Психолого–педагогічні умови подолання тривожності у здобувачів вищої освіти. Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 2.
24. Матвеева І. Арттерапія як метод зниження тривожності студентської молоді. Перспективи інноваційного розвитку науки та освіти: матеріали міжнар. конф. Рівне, 2024. с. 215-220.
25. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників: монографія. Київ: Август Трейд, 2008. 249 с.
26. Мисюра Д. Робота з низькою самооцінкою та самоідентифікацією клієнта. Актуальні питання сучасної педагогіки: збірник тез міжнародної науково–практичної конференції. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2023. с. 45–49.
27. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку. Вісник психології та соціальної педагогіки. 2023. № 21. С. 33–40.
28. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів. Ментальне здоров'я. 2025. № 2.
29. Роменець В. А. Історія психології. Київ: Либідь, 1999. URL: <http://lib.iitta.gov.ua>.

30. Скакунова О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді. Вікова та педагогічна психологія. 2024. № 61. с. 23-30.
31. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування : програма навчального курсу. Київ : Міленіум, 2009. 64 с.
32. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А., Лазоренко Б. П. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2012. 320 с.
33. Титаренко Т.М. Психологія життєвого світу особистості. Київ: Либідь, 2022.
34. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
35. Траверсе Т Дубчак Г., Сердюк Л. Навчальний стрес: як з ним справляються українські студенти. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Психологія. 2025.
36. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2015. 245 с.
37. Черніцька В. О., Стахова О. О. Мотиваційні аспекти навчальної діяльності студентів у період війни. Матеріали наук.–практ. конф. Житомирського державного університету ім. І. Франка. Житомир, 2024. с. 45-52. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/42530/1/1.pdf>
38. Чугаєва Н. Ю. Успішна соціалізація студентів ВНЗ як основна мета діяльності педагога–наставника. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін–ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Т. 12, вип. 14. с. 284–291.

39. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
40. Щербан Т., Самойлов О. Соціалізація студентської молоді в соціальних мережах. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2024.
41. Яновська Т. А. Психологічні особливості міжособистісних стосунків студентської молоді з різним рівнем самооцінки. Молодий вчений. 2018. № 5 (57). с. 33–36.
42. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W.H. Freeman, 1997. URL: <https://archive.org>.
43. Beck A.T., Epstein N., Brown G., Steer R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1988. Vol. 56(6). с. 893–897. DOI: 10.1037/0022–006X.56.6.893.
44. Becker S.J., Börnert–Ringleb M. Stress and anxiety in schools: a multilevel analysis of individual and class–level effects of achievement and competitiveness. Frontiers in Education. 2024. Vol. 9.
45. May R. The Meaning of Anxiety. New York : Ronald Press Company, 1950. URL: <https://archive.org>.
46. Öztekin G.G., Gómez–Salgado J., Yıldırım M. Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1517441 ([doi.org in Bing](https://doi.org))
47. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E. Manual for the State–Trait Anxiety Inventory (Self–Evaluation Questionnaire). Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.

48. Spielberger–Hanin Anxiety Scale: How anxious are you feeling? Mentalzon. URL: <https://mentalzon.com/en/post/7558/spielberger–hanin–anxiety–scale–how–anxious–are–you–feeling>
49. Taylor J.A. A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1953. Vol. 48(2). c.285–290. DOI: 10.1037/h0056264.
50. What did Freud say about Anxiety? Freud Museum London. URL: <https://www.freud.org.uk/education/resources/what–did–freud–say–about–anxiety/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник до методики «Особистісна шкала прояву тривоги»

(Дж. Тейлор)

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покійно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене не легко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.

Продовження Додатку А

24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко приходжу в замішання.
36. Часом я стаю настільки збудженими, що це заважає мені заснути.
37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не спізнався на побачення або роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе марним.
41. Іноді мені хочеться вилятися
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим–небудь або з ким небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось–ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює розпач.

Продовження ДодаткуА

46. Я – людина нервова і легко збудлива.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що–небудь зробити. 100
48. Я майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію, навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій–небудь завданні чи роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше побоювань і страхів ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою

Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера–Ханіна) Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

ППП _____ Група _____

Вік _____

1 група суджень про самопочуття

	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
	Я спокійний				
	Мені ніщо не загрожує				
	Я перебуваю в напруженні				
	Я внутрішньо скутий				
	Я відчуваю себе вільно				
	Я розчарований				
	Мене хвилюють можливі невдачі				
	Я відчуваю душевний спокій				
	Я стурбований				
0	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
1	Я впевнений у собі				
2	Я нервуюсь				
3	Я не знаходжу собі місця				
4	Я напружений				
5	Я не відчуваю скутості, напруження				
6	16. Я задоволений				
7	Я стурбований				

Продовження Додатку Б

8	Я надто збуджений і мені не по собі				
9	Мені радісн				
0	Мені приємно				

2 група суджень

	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
	У мене буває піднесений настрій				
	Я буваю дратівливим				
	Я легко впадаю в розпач				
	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
	Мене турбують можливі труднощі				
	Я дуже переживаю через дрібниці				
0	Я буваю цілком щасливим				
1	Я все приймаю близько до серця				
2	Мені бракує впевненості в собі				
3	Я відчуваю себе беззахисним				

Продовження додатку Б

4	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
5	У мене буває хандра				
6	Я буваю задоволений				
7	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
8	Буває, що відчуваю себе невдахою				
9	Я врівноважена людина				
0	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я _____ Вік _____ Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

		0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1	Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2	Відчуття жару				
3	Тремтіння в ногах				
4	Неможливість розслабитись				
5	Страх, що станеться найгірше				
6	Головокружіння				
7	Прискорене серцебиття				
8	Нестійкість, нестабільність				
9	Відчуття жаху, це кінець				
10	Дратівливість				
11	Тремтіння в руках				
12	Відчуття задухи				
13	Нерівна хода				
14	Страх втрати контролю				
15	Труднощі з диханням				
16	Страх смерті				
17	Переляк				
18	Шлунково-кишкові розлади				
19	Непритомність				
20	Прилив крові до обличчя				
21	Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через щось несподіване?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто

2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто

3. Відчували нервозність і «стрес»?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто

4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто

5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
-

Продовження додатку Г

- Часто
- Дуже часто
6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?
- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто
7. Вдало контролювали почуття роздратування?
- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто
8. Відчували, що контролюєте ситуацію?
- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто
9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?
- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто
10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?
- Ніколи
- Рідко
- Іноді

- Часто
- Дуже часто