

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д
Калніньш Мілана Ігорівна

Науковий керівник:

Старший викладач кафедри практичної
психології

Катерина Василюк

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Поняття та основні підходи до вивчення тривожності.....	7
1.2. Вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді.....	16
1.3. Чинники та форми прояву тривожності у студентів.....	23
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	36
2.1. Методологічний інструментарій дослідження тривожності.....	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	39
Висновки до другого розділу	52
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується динамічними змінами у морально-ціннісних орієнтирах, економічною та політичною нестабільністю, а також варіативністю соціальних вимог до особистості. У зв'язку з цим наукові дослідження, спрямовані на вивчення феномену тривожності, зберігають свою актуальність протягом багатьох десятиліть.

Однією з пріоритетних проблем сучасної психології та медицини є високий рівень тривожності серед населення. Значні трансформації у суспільстві спричиняють різноманітні особистісні зміни, що можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я та загальне благополуччя людини. За соціологічними дослідженнями, близько чверті населення світу принаймні раз у житті стикалися з тривожними розладами (Пономаренко, 2020 : 53-56).

Умови пандемії, військових конфліктів, підвищеного рівня небезпеки для життя, можливості отримання травм чи втрати близьких, а також ситуації життєвої невизначеності сприяють зростанню кількості осіб, які відчують підвищену тривожність, емоційну нестабільність та невпевненість у майбутньому.

Актуальність вивчення рівня тривожності серед студентської молоді зумовлена складною соціально-економічною та політичною ситуацією, у якій вони перебувають. Усі ці чинники впливають на психологічне благополуччя студентів, які знаходяться на етапі формування ціннісних орієнтацій, професійних пріоритетів та особистісних установок. Крім того, існує нагальна потреба у створенні ефективної системи психологічної підтримки, яка сприятиме подоланню стресових ситуацій, збереженню мотивації до навчання та забезпеченню особистісного розвитку студентів.

Високий рівень тривожності може негативно позначатися на академічній успішності, соціальній взаємодії та загальному рівні благополуччя студентів. Надмірна тривожність сприяє зниженню когнітивної продуктивності, що є особливо

критичним в умовах інтенсивного навчального процесу та необхідності адаптації до нових освітніх форматів.

У межах даного дослідження розглядаються основні підходи до аналізу феномену тривожності, її чинники та особливості прояву у студентському віці. Також визначається значення цього явища для ефективного функціонування особистості у навчальному та соціальному середовищі.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості тривожності у студентської молоді та чинники, що впливають на її розвиток.

Об’єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості тривожності у студентської молоді.

Згідно мети було поставлено наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми тривожності у психології.
2. Проаналізувати підходи до вивчення психологічних аспектів тривожності серед студентської молоді
3. Емпірично дослідити психологічні особливості тривожності серед студентської молоді.
4. Проаналізувати отримані результати

Методологія дослідження. Теоретичні (аналіз літературних джерел з психології); емпіричні, статистичні (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Теоретичне значення наукової роботи – поглибити та узагальнити психологічні знання та уявлення про психологічні особливості тривожності серед студентської молоді.

Практичне значення – матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, викладачами та адміністрацією закладів освіти для оптимізації навчального процесу; результати дослідження можуть бути використані для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності у студентів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Поняття та основні підходи до вивчення тривожності

Феномен тривожності активно досліджується не тільки у психології, а також у психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії, соціології. Проте тривога як психічне явище залишається багатогранною і семантично неоднозначною та характеризується термінологічною розбіжністю.

Для методологічної основи дослідження є важливим не лише точно та розширено визначити термін, а й чітко його відмежувати від близьких за значенням понять. Якщо між подібними схожими поняттями не визначені відмінності, висновки щодо правильності висунутих тез стають безпідставними. Для вивчення психологічних особливостей тривожності студентської молоді вкрай важливо виділити близькі між собою терміни «тривога» та «тривожність», які у психологічній літературі часто використовуються як синоніми.

Згідно з поглядами Чарльза Спілбергера, поняття тривоги може використовуватись як для опису короткочасного переживання, так і для характеристики стійкої риси характеру. Під тривогою розуміється тимчасове відчуття стуброваності, страху чи напруги, яке може бути викликане різноманітними причинами, такими як емоційні події у житті або невпевненість щодо майбутнього. Стресові подразники можуть бути зумовлені внутрішніми або зовнішніми факторами, що сприймаються людиною як загрозові. А тривожність вважається стійкою особистісною рисою, яка проявляється підвищеним рівнем відчуття тривоги, як перманентною складовою характеру людини. Тож у тривожної особистості напруга може бути присутня у звичайних, не емоційних ситуаціях та стає постійною реакцією на події (Spielberger, 1972 : 481-493).

Спілбергер розмежовує два типи тривожності:

1) ситуативна тривожність, яка викликається конкретною ситуацією, викликаючою стрес. Цей тип тривожності може проявитись у будь-кого перед очікуваними нервовими ситуаціями чи труднощами. Він має позитивний вплив, оскільки є механізмом, який дозволяє людині вирішувати поточні проблеми. А низький рівень ситуативної тривожності є відхиленням від норми. Наприклад, коли людина виявляє байдужість та безвідповідальність, що часто пов'язано з слабкою самосвідомістю та обмеженим розумінням життєвих складностей.

2) особистісна тривожність. Ця риса особистості характеризується постійною схильністю відчувати занепокоєння в різних ситуаціях, коли для цього немає явних причин. Для цього стану притаманний несвідомий страх, почуття небезпеки, приймання життєвих подій як загрозливих та несприятливих (Парафіян, 1998 : 20-23).

У своїй індивідуальній теорії особистості, Альфред Адлер висловлював думку, що тривога є ознакою неврозу. Сам невроз науковець описував як діагностично неоднозначне поняття, що включає в себе різні порушення поведінки. Люди з неврозом - це ті, хто зробив неправильний вибір способу життя, оскільки в перші роки вони або зазнали фізичних страждань, або були зневажені, проігноровані батьками чи страждали від їх гіперопіки. За таких обставин діти відчують постійну небезпеку, в наслідок чого в них формується підвищена тривожність та розвиваються механізми психологічного захисту для протидії почуттю неповноцінності. Як результат, Адлер вважав, що тривога є симптомом невротичного розвитку та характеризується невпевненістю в собі, нестабільною самооцінкою та підвищеною чутливістю до небезпеки (Волошок, 2012).

Зигмунд Фрейд був одним із перших, хто зробив спробу пояснити походження тривоги. У своїй публікації 1895 року під назвою "Про відокремлення певних симптомів і комплексу від неврастенії як стану тривоги" Фрейд ще не розрізняв тривогу як відповідь на справжню загрозу від тривоги як суб'єктивного відчуття. Фрейд концептуалізує тривогу як фізіологічну відповідь на небезпеку. Центральною думкою даної роботи є гіпотеза, що тривога виникає з перетвореного лібідо. Спочатку

Фрейд зробив припущення, що функцією тривоги є попередження "Я" про потенційну небезпеку проникнення до свідомості заборонених спонукань (Фройд, 2015 :379).

Фройд ідентифікував три типи тривоги: реалістичну, моральну та невротичну. Він зробив припущення, що тривога служить сигналом, попереджаючи Его про потенційну небезпеку. У відповідь Его використовує різні захисні механізми: сублімацію, витіснення, заперечення, проєкцію, регресію та раціоналізацію.

Ці теорії Фрейда вплинули на хід досліджень тривоги не тільки для послідовників психоаналізу, але і для науковців інших напрямів.

У 1926 році Фройд запропонував теорію, де розглядає тривогу з позиції «Я», визначаючи її як страх перед потенційною втратою. Він також розрізняє поняття "страх" та "тривога": страх викликається зовнішніми загрозами, тоді як невротична тривога походить від внутрішніх суб'єктивних переживань (Іванова, 2020 : 72-79).

К. Хорні не розділяла думку Фрейда, що тривога є необхідним елементом структури особистості.

Згідно з соціокультурною теорією особистості, тривога виникає через відсутність почуття безпеки в міжособистісних відносинах. Якщо в дитинстві батьки не можуть забезпечити дитині відчуття безпеки, проявляють недостатньо любові та турботи, з віком формується базальна тривога - стан, що виражається як інтенсивне та всеохоплююче відчуття відсутності безпеки. Тож деструктивні дитячо-батьківські стосунки є основною причиною невротичної поведінки. У складному та небезпечному середовищі дитина має тенденцію виявляти ворожість та недовіру до батьків, що провокує появу тривоги, направленої на міжособистісні стосунки та прагнення індивіда перенести відповідальність за свої вчинки на соціальне оточення.

К.Хорні розрізняє страх і тривогу. Страх - об'єктивна реакція на очевидну загрозу, тоді як у ситуації тривоги небезпека є прихованою і суб'єктивною (Волошок, 2010 : 120-128).

Засновник біховеорізму Дж. Уотсон у своїх роботах описував страх як первинну, фундаментальну емоцію на ряду з гнівом та любов'ю. Відповідно до поглядів біхевіористів, емоції є специфічним типом вісцелярних реакцій. Опираючись на ці погляди, Дж. Уотсон стверджував, що страх з'являється з самого народження. За його думкою, у новонароджених відчуття страху провокують такі стимули як шум, легкі поштовхи під час засинання та відсутність опори. Для підтвердження своїх теорій вчений проводив дослідження, які вказували на розвиток страху через розширення його об'єктів (Romanenko, 2017 : 21-31).

Згідно поглядів науковця, тривожність викликається бажанням відновити почуття приналежності та зв'язку з суспільством, коли соціальне середовище диктує обов'язки індивіда. Навіть якщо це досить неускладнено, це сприймається людиною як перевірка на повноцінність та провокує відчуття стресу та напруги (Живанова, 2010 : 121-125).

Згідно з теорією Саллівена, основні переживання дитини є відображенням оцінок та думок оточуючих та ролей, що є сприйнятними для суспільства. Покарання та втрата поваги інших людей є наслідком дії, яка не схвалюється соціальним середовищем, що провокує відчуття небезпеки та підвищеної тривоги. Таким чином, слідування культурним та соціальним нормам може забезпечити індивіду адекватну самооцінку та низький рівень тривожності.

За думкою Саллівана, соціальне середовище є причиною розвитку тривожності, а особливо важливе значення мають батьки, як перші, хто взаємодіє з дитиною (Назаренко, 2021).

Коли батьки часто відчувають тривогу, це може призвести до виникнення занепокоєння у дитини, оскільки емпатія виступає механізмом емоційного зараження. Завдяки емпатії дитина може вірно розуміти емоції батьків, що відносяться до осуду, похвали, задоволення та відчуття безпеки, та всі переживання, що входять у конфлікт з самістю, підвищують тривожність.

Е.Еріксон висунув ще одну теорію про соціокультурний характер тривоги, що походить від психоаналітичних уявлень Фрейда. Результатом початкової стадії людського розвитку, яку описує Еріксон, є параметр соціальної взаємодії. Якщо дитина не відчуває любові, турботи та не отримує догляд, в неї розвивається почуття страху та підозрілість. Результатом другого етапу є досягнення почуття самостійності. За словами Еріксона, всі вісім етапів розвитку завершаються позитивним або негативним висновком щодо бачення світу та свого місця в ньому. Якщо результат позитивний - у людини формується почуття близькості з найближчим середовищем, емпатія, розуміння свого життя, осмисленість, самостійність.

Негативний результат призводить до відсутності довіри до оточуючих, низької самооцінки, самоізоляції, егоцентричності та почуття відчаю.

Згідно з теорією періодизації Е. Еріксона, коли кожен етап людського розвитку успішно завершено, створюється почуття миру та впевненості, тоді як негативний результат може призвести до почуття тривоги. (Baker-Smith, Moore, 2012).

Згідно з позицією Фрома, існує сильна кореляція між тривожністю та історичним прогресом людства. Коли суспільство перейшло до капіталізму, зв'язки між людьми ослабли. Люди стали більш незалежними, але при цьому частіше стали стикатися з почуттям невизначеності, ізоляції та тривоги. (Bendle, 2013 : 66-72).

Згідно з думкою К. Роджерса, неусвідомлені ситуації, що виходять за межі розуміння особистості, є основою для появи тривоги. А суперечності між Я-реальним та Я-ідеальним викликають напругу, яка провокує тривожність (Hendrix, 1967 : 46-65).

Даючи визначення для тривоги, С. Рубінштейн описав її як схильність людини до переживання негативних емоційних станів, які з'являються в умовах небезпеки, переживань чи несприятливих ситуацій (Бабаян, 2014 : 18-21).

І. Ясточкіна визначає тривожність як «особистісну рису, що виражається в схильності до того, щоб сприймати нейтральну ситуацію як загрозливу і виявляти відповідні прагнення уникнення уявної загрози через свою поведінку». Згідно з

думкою науковиці, наслідками підвищеної особистісної тривожності є невпевненість в своїх комунікативних здібностях, які пов'язані з негативним статусом у соціумі, що призводить до конфліктних ситуацій. В таких випадках тривога характеризується значним стресом, який триває досить тривалий час. Тому підвищена тривожність є небезпечним фактором, який потребує виправлення (Ясточкіна, 2020 : 165-170).

Науковиця відзначає, що певна ступінь тривожності є нормальним аспектом особистості, але відхід від норми може свідчити про відсутність адаптивності реакцій. Страждаюча від тривожності людина відчуває перманентну напругу, має знижену самооцінку та хибні уявлення про невідповідність до соціальних норм. Такі люди часто уникають соціальних взаємодій та випадків, які передбачають інтенсивне спілкування з іншими, важко сприймають критику. Підвищена тривожність пояснюється не лише генетичними факторами, але й має соціальні причини. Тривога може з'явитись через відсутність стабільної позитивної самооцінки, частою причиною чого є проблеми у контакті з важливими та близькими людьми.

Тривога може проявлятися як на фізичному, так і на психічному рівні, та існує багато видів її класифікації. Досліджуючи особистісну тривожність, Ясточкіна підкреслює немотивовану тривожність, яка характеризується ірраціональним очікуванням негативних результатів та потенційних втрат. Психіка таких людей постійно перебуває в напруженому стані, а поведінка слабо контролюється свідомістю (Ясточкіна, 2015 : 197).

Часто вчені диференціюють ситуаційну тривожність, яка виникає як відповідь на різні фізичні та соціальні фактори. Люди, які відчувають високий рівень особистісної тривожності, сприймають світ як загрозливе та небезпечне місце, що робить їх більш сприйнятливими до стресу та тривалої тривоги. Ця тенденція часто пов'язана з розвитком безпосередніх реакцій тривоги в конкретних ситуаціях.

Отже, є тісний зв'язок між особистісною та ситуативною тривожністю, а більш високий рівень особистісної тривожності підвищує виразність ситуативної тривожності в загрозованих чи небезпечних обставинах.

Також І. Ясточкіна розрізняє такі типи тривожності, як прихована та відкрита:

- Прихована тривожність є неусвідомленою, проявляючись на різних рівнях свідомості. Може проявлятися відносно спокійним станом або непрямими шляхами, наприклад через незвичні для людини реакції чи дії.

- Відкрита тривожність є свідомою, у поведінці проявляється очевидними для оточуючих емоційними станами, що свідчать про наявність тривоги (Ясточкіна, 2011).

Блохіна описує тривожність як «складний процес, який включає когнітивні, ефективні та конетивні реакції у ситуаціях, які особистість об'єктивно сприймає як потенційно небезпечні».

На думку Блохіної, важливим є розподіл тривожності на три основних типи: конструктивна, проміжна та деструктивна.

1. Конструктивна тривожність може бути корисною, відіграючи роль у адаптації та сприяючи продуктивній самореалізації.

2. Проміжна тривожність впливає на поведінкові реакції через невизначеність та амбівалентність, та може призвести до неоднозначних реакцій.

3. Деструктивна тривожність характеризується дезорганізацією, негативними почуттями, що порушують нормальне функціонування (Блохіна, 2021 : 82-86).

Форми тривожності можна класифікувати на два типи: відкрита та закрита. Відкриті форми тривожності:

1. Гостра нерегульована тривожність: виникає через неочікувані та стресові обставини і відзначається високим рівнем напруги та невпевненості.

2. Регульована і компенсуюча тривожність: захищає психіку від стресу та допомагає сконцентруватися на вирішенні проблемних ситуацій.

3. Культивує тривожність: є наслідком систематичних негативних переживань або надмірного фокусування на потенційних небезпеках. Сприймається як позитивна риса, бо допомагає досягати бажаних результатів.

Закриті форми можуть проявлятися в різних формах. Існує два основних типи такої тривожності:

- Агресивно-тривожний, коли тривожність проявляється через агресивну поведінку.
- Залежно-тривожний, коли тривожність проявляється у вигляді залежності від інших або від певних звичок (Потапчук, 2023).

У своїй роботі Батюх описує розмежування тривожності ще на два види:

1: Мобілізуюча тривожність супроводжується підвищеною активністю та загальним високим рівнем енергії. Може проявлятися за допомогою різних форм активності, таких як збуджений стан, стенічні реакції та інші прояви.

2: Демобілізуюча тривожність може призвести до астенії, відсутності зацікавленості та інших ознак, які перешкоджають активності та мотивації.

Психологи та психотерапевти часто розмежовують нормальну та невротичну тривожність. Але найчастіше люди відчують поєднання обох типів тривоги.

У цьому контексті нормальна тривожність вважається корисним і необхідним рівнем тривоги, що не перешкоджає нормальному функціонуванню особистості, служить захисним механізмом та сприяє адаптації до різних ситуацій.

Невротична тривожність може порушити щоденну діяльність та викликати дискомфорт, негативно впливає на стан та може свідчити про наявність психічних розладів.

За думкою О.Батюх, на основі різних обставин, слід відрізняти наступні типи тривожності:

1. Навчальна тривожність: пов'язана з процесом навчання та освіти. Може виникати під час виконання завдань, перед іспитами чи тестами.

2. Міжособистісна тривожність: виникає, коли людина відчуває занепокоєння у соціальних ситуаціях, пов'язаних із спілкуванням з іншими. Пов'язана зі страхом бути судженням, неприйняттям або конфліктами.

3. Самооцінююча тривожність: пов'язана зі сприйняттям себе та самооцінкою. Може проявлятися під час порівняння себе з іншими, відчуттям неповноцінності (Левченко, 2024 : 79).

Відповідно до когнітивно-поведінкової терапії, ірраціональні переконання є частою причиною підвищеної тривожності. У стані тривоги людський мозок часто піддається когнітивним викривленням. Когнітивними викривленнями називають зміни в ментальному сприйнятті, що призводять до викривленого розуміння реальності (Вестбрук, 2014 : 410). Через них мислення стає більш ригідним та обмеженим, що посилює тривожний стан. Основні когнітивні викривлення, які підвищують рівень тривожності:

1. Когнітивні спотворення - нераціональні способи мислення, які змушують людину неправильно інтерпретувати події, перебільшувати негатив і недооцінювати позитив. Прикладами спотворень, що пов'язані з тривожністю, є катастрофізація (очікування найгіршого розвитку подій без достатніх на те причин), чорно-біле мислення (сприйняття ситуацій лише у крайніх категоріях), персоналізація (схильність брати на себе відповідальність за події, які від нас не залежать).

2. Негативні автоматичні думки - часто неусвідомлені негативні думки, пов'язані з очікуванням загрози, критики, засудження, невдачі.

3. Дисфункціональні переконання - глибокі переконання про себе, інших людей чи світ, які формуються з дитинства (Меннінг, 2021 : 162).

Взявши до уваги ці фактори, фахівці можуть допомогти клієнтам усвідомити та прибрати ірраціональні думки та переконання, що сприяють їхній тривозі. Це

здійснюється різними методами, включаючи когнітивну реструктуризацію, тренінг навичок та експозиційну терапію. У когнітивно-поведінковому підході важливо визнати, внаслідок кризових ситуацій чи важких подій, які людина не змогла повноцінно подолати, може формуватися стратегія уникаючої поведінки. Люди, які відчують посилену тривогу, зазвичай уникають ситуацій, які можуть призвести до відчуття страху чи невпевненості. Цей тип поведінки може на деякий час зменшити тривожність, проте в довгостроковій перспективі підкріплює її, оскільки людина не в змозі упевнитися в обґрунтованості своїх страхів, та уникнення тривоги лише посилює її. Окрім факторів, що пов'язані з когнітивними процесами, важливу роль на розвиток тривожності мають біологічні та соціальні фактори (Михайловина, 2023 : 188-189).

Генетичні фактори відіграють певну роль у визначенні сприйнятливості людини до тривожних розладів, на які впливають біологічні фактори. Тривожні розлади в першу чергу передаються у сім'ї, і генетичний компонент має великий вплив на виникнення у людини тривожного розладу.

Дослідник Вілл Мік вивчав біологічні фактори, що сприяють розвитку посиленої тривоги. Деякі люди можуть мати генетичну схильність до підвищеного рівня тривоги або можуть мати розлади, що впливають на їх нервову систему, що може сприяти виникненню тривожних розладів. Генетичні фактори мають значний вплив на розвиток генералізованого тривожного розладу (Meek, 2021). Подібно до інших психічних та фізичних умов, деякі люди можуть мати генетичну схильність, яка збільшує їх ймовірність розвитку певних захворювань. Через досягнення в галузі молекулярної генетики та останні методи досліджень, вчені змогли вивчити вплив генетичних факторів на виникнення різних патологічних умов, але вивчення ролі генів у розвитку тривожних розладів все ще перебуває на початковій стадії. Незважаючи на це, дослідники вже виявили, що існування конкретних генетичних маркерів може підвищити сприйнятливості людей до початку генералізованої тривоги. Однак лише генетичних факторів недостатньо, і розлад формується через наявність успадкованої сприйнятливості, супроводжуваної впливом несприятливих

чинників навколишнього та соціального середовища. Так як людина є соціальною істотою, для розуміння феномену тривожності необхідно враховувати соціальні фактори (Білоус, 2016).

Соціальні норми, суспільні очікування та зовнішній тиск з боку сім'ї та оточення можуть сприяти підвищенню рівня тривожності, особливо у ситуаціях, коли індивід відчуває необхідність відповідати встановленим стандартам. Наявність травматичних або стресових подій, таких як втрата роботи, розлучення, тяжке захворювання чи смерть близької людини, значно підвищує ймовірність виникнення тривожних станів. Інтенсивний робочий ритм, жорсткі часові обмеження та несприятливий психологічний клімат у колективі можуть стати чинниками хронічного стресу, що, у свою чергу, підсилює прояви тривожності. Фінансова нестабільність, безробіття та боргові зобов'язання також є значними стресогенними факторами, які можуть провокувати тривожні розлади.

Дослідження свідчать, що тривожність частіше проявляється в суспільствах, де особлива увага приділяється самоконтролю, соціальній відповідності, дотриманню норм та оцінці з боку оточення. Соціальний контекст відіграє ключову роль у формуванні тривожних реакцій, а порушення соціального функціонування нерідко розглядається як наслідок підвищеного рівня тривожності та очікування негативних подій, що є характерним для тривожно-фобічних розладів. Зокрема, високий рівень сором'язливості часто корелює з підвищеною тривожністю, зниженим рівнем самооцінки та труднощами у міжособистісних відносинах.

Значний вплив на розвиток тривожних станів мають засоби масової інформації та соціальні мережі. Постійний інформаційний потік, що містить негативні новини, сцени насильства та катастрофи, а також популяризація ідеалізованих стандартів краси та успіху можуть спричиняти зростання рівня тривоги та невпевненості у власних можливостях (Коць, 2017 : 74-86)

1.2. Вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді

Студентські роки зазвичай припадають на другу фазу юності. Цей період відіграє вирішальну роль у формуванні особистості, має специфічні закономірності та характеризується формуванням цінностей, переконань, становленням фахівця. Студентські роки є не просто підготовкою до майбутньої роботи, а вирішальним кроком до особистого зростання та розвитку. У період юності бажання нових цілей та розширення спілкування всередині кола є одною з провідних потреб. У той же час орієнтація людини на внутрішньогрупове спілкування з однолітками зменшується, тоді як їх взаємодія з особами протилежної статі збільшується. Під час цього періоду людина обирає свій майбутній шлях, опановує професію, починає розвиватись в різних сферах життя, автономно планує свою діяльність та поведінку, вчиться відстоювати свої судження та дії. Крім того, на цьому етапі життя формуються власні погляди на життя та моральні принципи на основі синтезу власного досвіду, великої кількості набутих знань, самосвідомості та практичних дій.

Студентський вік також відзначається схильністю до самостійного вибору певного способу життя та ідеалів, що будуть відповідати соціуму, в якому особистість повинна брати участь. Тож, дослідження вікових та комунікативних особливостей студентської молоді дає важливу інформацію про їх кар'єрний шлях та особистісний зріст. На соціальний та академічний досвід студентів впливає їх вік, тоді як навички активного спілкування мають вирішальне значення для досягнення успіху. Розуміння зв'язку між віковими та комунікативними здібностями, педагоги та дослідники можуть надавати відповідну підтримку молодим студентам, сприяючи створенню навколишнього середовища, яке буде сприяти їхньому навчанню та розвитку (Мозгова, 2016 : 158-161).

Визначення вікового діапазону молоді залишається відкритою та досить дискусійною темою. Молодість - це унікальний етап розвитку особистості, та на відміну від попередніх етапів життя, характеризується певним рівнем хронологічної невизначеності через складність цього періоду та відсутність нормативності криз, які можуть виникнути.

Згідно з поглядами Е. Еріксона, часовими межами молодого віку є проміжок 19-35 років (Erikson, 1959). У наукових роботах мінімальною межею є 14 років, а верхньою - 35 років. Відповідно до закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», до молоді належать громадяни від 14 до 35 років. В оновленій редакції максимальний вік для цієї вікової групи знижується до 28 років.

Згідно з думкою Р. Павелківа, етап молодості в більшості концепцій вікових періодизації належить до раннього дорослого віку, визначається можливістю брати участь в виборах, включенням до всіх видів суспільного життя, та повною юридичною та економічною відповідальністю.

Р. Павелків стверджує, що в на цьому етапі особистість активно прагне до соціальних контактів. Вивчаючи нові соціальні ролі на роботі, сепаруючись від батьків, у довгих інтимних стосунках з іншою людиною, шлюбом, створюючи власну сім'ю, людина пристосовується до навколишньої реальності. Науковець назвав цей період "дорослість у молодості", та його особливістю є поєднання адаптації до дорослого життя, зменшення юнацького максималізму з творчою активністю (Гусева, 2018).

Український дослідник О. Гусева зосередила свою увагу на вивченні соціально-психологічних аспектів інтеграції студентської молоді у суспільне життя України. У своїх наукових працях вона акцентує на тому, що студенти є активними суб'єктами соціальних процесів, які мають власні інтереси, цінності та життєві орієнтири. Особливу увагу в її дослідженнях приділено питанню студентського самоврядування, а також участі молоді у культурних і суспільних заходах. Дослідниця також порушує важливі питання формування ідентичності, рівня самооцінки студентів і впливу на них соціального оточення та психологічного клімату в університеті (Павелків, 2011: 468).

М. Єрем'єнко розглядає студентство як важливу соціальну групу, що має суттєвий потенціал для розвитку суспільства. На його думку, студентський період є

вирішальним етапом у становленні особистості, зокрема у процесі професійної ідентифікації. Учений підкреслює, що саме в цей час молодь активно взаємодіє з соціальним середовищем, набуває нових знань і навичок, формує свої ціннісні орієнтації. Він наголошує на важливості створення умов для повноцінної участі студентів у суспільному житті, оскільки навчання — це не лише здобуття знань, а й процес формування переконань та індивідуальних перспектив (Єременко, 2012 : 207-216).

Голландський соціолог Дж. Беркхоут у своїх роботах інтерпретує студентський період як своєрідний перехідний етап між юністю і дорослістю, що часто супроводжується психологічними труднощами. На його думку, саме в цей період відбувається активне формування ідентичності, розширення світогляду та оволодіння новими вміннями. Він також наголошує на індивідуальності студентського досвіду, яка зумовлена культурними, релігійними та особистісними чинниками. Урахування цих характеристик, як підкреслює Беркхоут, є необхідним для повного розуміння процесів соціальної інтеграції студентства (Berkhout, 2014 : 165-168).

Англійський психолог П. Еклс займався вивченням адаптаційних механізмів студентської молоді до нових умов життя у вищих навчальних закладах, а також досліджував їх психоемоційний стан. Він розглядає студентський вік як проміжний період між підлітковим віком та дорослістю, який супроводжується серйозними змінами способу життя, підвищеною відповідальністю та необхідністю самостійного прийняття рішень. Еклс також зауважує, що молоді люди в цей час стикаються з високими вимогами як у навчанні, так і в соціальному аспекті, що може викликати емоційне напруження. На його думку, важливою умовою успішної адаптації студентів є наявність розвиненої системи соціальної підтримки — зокрема програм наставництва, психологічного консультування та заходів, спрямованих на соціальну інтеграцію (Eccles, 2012).

Ще одним ключовим фактором, що впливає на навчальну діяльність студентів, є мотивація. Відповідно до сучасних уявлень, розрізняють внутрішню і зовнішню мотивацію. Внутрішньо мотивовані студенти виявляють інтерес до навчання з огляду

на власне бажання отримувати нові знання, розв'язувати складні завдання або вдосконалювати навички. Натомість зовнішня мотивація ґрунтується на прагненні отримати певну винагороду, схвалення чи соціальний статус. Вважається, що внутрішня мотивація є більш стабільною і довготривалою, адже вона забезпечує глибше занурення у навчальний процес. Однак на початкових етапах освітнього шляху зовнішні стимули також можуть відігравати важливу роль.

На мотивацію студентів до навчання впливають різноманітні чинники: індивідуальні психологічні особливості (інтереси, цінності, рівень самооцінки), якість і зміст навчальних програм, професійні компетентності викладачів, наявність технічного забезпечення, а також соціальне середовище — підтримка з боку родини, друзів, одногрупників і викладачів. Особливе значення має атмосфера в навчальному закладі, рівень очікувань студентів щодо результатів та ефективність застосовуваних мотиваційних практик (Васюк, 2018 : 188).

Створення та переоцінка системи цінностей є основним процесом морального розвитку юнацького віку. Переоцінка цінностей є фактором зміни ставлення до ризику, що приводить до підвищення ризикової поведінки, через що молоді люди більш схильні до участі в небезпечних ситуаціях (Городяненко, 2008 : 456). За думкою вчених, саме в юності створюються ціннісні орієнтації, в яких розкривається сама суть людини, утворюється система загальних уявлень про світ, навколишню реальність, інших людей, оточуючих, власну особистість. Відбувається формування генералізованого та остаточного ставлення до життя, яке дозволяє особистості вийти на питання значення життя людини (Гилюн, 2012). Формування життєвої орієнтації залежить від занять людини та які цінності вони несуть за собою, та значення, яких дані цінності набувають у свідомості особистості. Життєва орієнтація, як один з складників свідомості юнака, характеризується характерними для ціннісних орієнтацій рівнями:

- емоційний (проявляється у ставленні людини, у симпатіях, почуттях, уподобаннях, переживаннях)

- когнітивний (проявляється в усвідомленні важливості у власному житті та суспільстві, розумінні змісту та значення)

- поведінковий (проявляється у конкретних вчинках і діях, що узгоджуються з ціннісними орієнтаціями людини). (Коць, 2020).

Молоді люди мають вже достатньо широке коло інтересів та діяльності. Юнаки часто займаються різними видами діяльності, що сприяє великому спектру ціннісних орієнтацій. Якщо мета підлітка - відкриття та розуміння власного «Я», то юнацького віку - «Відкриття себе у світі». За цих обставин основним завданням молоді є впорядкування своїх стосунків зі світом та знаходження свого місця у ньому. Основна особливість свідомості в юнацькому віці - це зосередження уваги на майбутньому, що встановлює позитивний емоційний фон ставлення до себе у людини, заохочує її активність та прагнення до розвитку.

Розуміння своєї ролі в майбутньому та життєвої перспективи є основним елементом психічного та особистого зростання та центральним новоутворенням юнацького віку (Черняк, 2013 : 388-393).

Науковці, які досліджують життєві орієнтації студентської молоді, виділяють два типи таких орієнтацій: поверхневі, які характеризуються нестабільністю та непостійністю, і глибокі, що характеризуються високим рівнем стійкості та чіткості, мають прямий зв'язок з реальним життям. У юності основними життєвими орієнтаціями є дружба, любов, інтимні стосунки, самосвідомість, внутрішній розвиток та професійне самовизначення. Ці орієнтації демонструють центральні потреби студентської молоді (Драч, 2010 : 26-30).

У той же час ця група схильна до переоцінки цінностей, та моральні і етичні погляди лише структуруються та перебувають у процесі формування. Молоді часто не вистачає гнучкості та життєвого досвіду при аналізі навколишньої реальності. Тож недостатність життєвого досвіду, юнацький максималізм, високий рівень емоційного збудження ускладнюють цей період життя, але саме в цей час вони і складаються. На початку XXI століття світогляд студентської молоді змінився - молоді люди стають

більш розслабленими та незалежними та краще орієнтуються в сучасному суспільстві.

Таким чином, аналіз ціннісних орієнтацій студентської молоді показує, що сучасне молоде покоління схильне віддавати перевагу цінностям мікрорівня над цінностями макрорівня, що стосуються загальної долі людства. Молоде покоління спрямоване на активну життєву позицію та покладаються на власні знання та навички, та вважають, що доля людини визначається в першу чергу не зовнішніми обставинами, а діями індивіда. Це демонструє високий рівень зрілості молоді та готовність використовувати свої можливості та активно будувати власне життя та щастя (Вітницька, 2019 : 46-52).

Одним із відомих іноземних вчених, який відіграв важливу роль у дослідженні професійного самовизначення, є Джон Холланд. Відомий вчений Джон Холланд зробив великий внесок у дослідження професійного самовизначення. За його думкою, люди мають схильність обирати професії, які узгоджуються з їх типами особистості, що класифікуються на шість основних груп: реалістична, дослідницька, мистецька, соціальна, підприємлива та звичайна. Також науковець визначив ще три фактори впливу на вибір професії: фактори навколишнього середовища (сім'я, однолітки, друзі), досвід навчання (освіта та досвід праці), ситуаційні фактори (економічні умови) (Holland, 1997).

На стадії професійного самовизначення студент вже прийняв рішення про свою майбутню професію, але цей вибір може бути змінений на основі нового досвіду. Навчаючись в університетах, студенти покращують свої навчальні та професійні навички, отримують перший досвід роботи за спеціальністю та складають нові уявлення щодо професії.

Студенти, як суб'єкти самовизначення, знаходяться на етапі між вже прийнятим рішенням майбутньої професії та майбутнім вибором місця роботи.

Мотивація студентів до отримання вищої освіти є різною. Однак основними причинами студентів у класичному університеті є бажання мати фінансову

стабільність, стати висококваліфікованим професіоналом та освіченою людиною. Звісно, у кожної є особистості ці мотиви можуть відрізнятися, але їй широка розповсюдженість дає можливість для встановлення мотиваційного та безпечного освітнього процесу в університеті. Дослідження демонструють збільшення кількості студентів з професійними та культурними мотиваціями до вступу в ВНЗ, а також певне зменшення відсотку тих, хто у кого отримання вищої освіти асоційовано з майбутнім збільшенням фінансової забезпеченості та добробуту. Частка студентів, основна мета яких - просто отримати диплом, зменшується. Зі зростаючою доступністю вищої освіти для молодих людей, значущість цього мотиву теж зменшуються (Мурзіна, 2012 : 82-87).

Прагнення знайти нових знайомих та розширити коло спілкування в студентські роки продовжує бути актуальним мотивом для вступу до університету, хоча відсоток студентів, для яких цей мотив є провідним, дещо зменшився. Невеликий, але стабільний відсоток студентів (6-8%), називають вимогу та очікування батьків основною причиною їх зарахування до університету . Чинники випадковості та захоплення конкретною професією з дитинства мають ледь помітний відсоток зростання. Ще менш розповсюдженими причинами вибору професії стають маленька конкуренція, репутація професії в суспільстві, сімейні традиції та профорієнтаційні настанови у школі. Студенти стверджують, що ЗМІ не відіграють значної ролі у виборі майбутньої спеціальності (Корнієнко, 2013 : 162-172).

1.3 Чинники та форми прояву тривожності у студентів

Тривожність студентської молоді є важливою проблемою, оскільки тривожність може перешкоджати прогресу будь -якого суспільства та призводить до постійного відчуття невизначеності та страху щодо власного майбутнього. Аналіз психологічних праць з даної теми підтверджує поширеність відчуття тривожності,

особливо серед молодих людей. Переживання тривожності супроводжується підвищеною настороженістю та емоційною нестабільністю, що негативно впливає на соціальне життя та відносини з іншими людьми, призводить до почуття ізольованості, загрози та відчуття невизначеності. Цей стан виражається негативними емоціями, тривогами та психічними захворюваннями, спричиненими потенційними проблемами.

До особистісних факторів тривожності відносяться аспекти Я-концепції, невідповідність між нинішньою та майбутньою перспективою часу. Відчуття тривожності та невизначеності щодо власного майбутнього можуть бути спричинені неадекватною самооцінкою чи дисгармонією у самоставленні. Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати занепокоєння під час навчання та комунікації з оточуючими. Тривожність, як психологічна риса, має унікальні характеристики в змісті, походженні та механізмах подолання. Кожна вікова група характеризується її унікальною специфікою обставин, що можуть призвести до посилення тривожності у студентської молоді, незалежно від фактичних небезпек чи переживань (Скрипченко, 2021)

Одною з характеристик студентського віку є переживання великої кількості емоційних реакцій та методів їх розпізнавання, а також розвиток кращих навичок самоконтролю та саморегуляції. У цей час переважає широкий емоційний спектр, від крайнього щастя до глибокого смутку, при цьому часто поєднуються полярні емоції.

Студенти часто помічають підвищену чутливість до оцінки іншими людьми їхньої зовнішності та здібностей, можуть відчувати надмірну самовпевненість або критичність як до себе, так і до інших. Молоді люди приділяють багато уваги до свого зовнішнього вигляду, тіла, ваги та можуть хвилюватись через фізичні показники, навіть якщо стан відповідає нормі. Ці хвилювання щодо зовнішності можуть призвести до зниження впевненості в собі, суперечливих реакцій і навіть хронічних психічних розладів.

Для молодих людей період студентського життя та професійного розвитку є вирішальним та складним. В цей час молода людина стає більш емансипованою, відчуває потребу у здобутті знань та практичних навичок, що стосуються обраної професії, а також здатності вирішувати складні проблеми. Однак, через різні негативні події в особистому житті, тривогу за близьких, труднощі у навчанні, соціально-економічну нестабільність в країні, відсутність безпеки через воєнний стан, у цій віковій групі може виникнути тривожність, яка з часом може перейти в хронічну форму.

Молоді люди з високим рівнем тривожності часто відчують невпевненість, мають нестабільну самооцінку та страх перед майбутнім, що часто призводить до уникнення участі у діяльності та намагання уникнути привернення уваги. Такі студенти найчастіше не мають авторитету у групі через свою ізольованість, обмежене спілкування, відсутність ініціативи (Кутішенко, 2009 : 288-289)

Дослідження соціального розвитку студентів показує, що в цей період активується внутрішня направленість на досягнення життєвої мети і розробляються стратегії для отримання потрібного результату. Складності з самовизначенням часто виникають внаслідок сумнівів авторитетних дорослих фігур із оточення щодо правильності порад, що спонукає молодих людей робити власний вибір та нести за нього відповідальність. Недостатній досвід, переживання та страхи в цьому контексті часто призводять до тривожності.

Згідно з поглядами Еріксона, самореалізація студентської молоді полягає у встановленні власної ідентичності. У цей період молода людина усвідомлює свою власну особистість, активно шукаючи відповіді на запитання про власну роль та значення в суспільстві. Студент намагається гармонізувати свої різні соціальні ролі, узгоджуючи зовнішні та внутрішні оцінки щодо своїх якостей без протиріч. У молодих людей можуть виникати суперечності, що викликають тривожність, розгубленість та страх (Савчин, 2005 : 360)

За Еріксоном, етап молодості розглядається як період кризи ідентичності, що стосується різних соціальних та особистих виборів, самоідентифікації та самовизначення. Якщо особистість людини не в змозі вирішувати виклики та обов'язки, що виникають у цей період, це призводить до виникнення неадекватної ідентичності, що відбувається по чотирьом лініям:

1. Уникнення психологічної близькості та уникнення близьких міжособистісних відносин
2. Нечітке відчуття часу, труднощі з плануванням майбутнього, страх дорослого життя та змін
3. Відсутність розуміння свого творчого потенціалу та нездатність спрямовувати внутрішні ресурси на досягнення поставленої мети
4. Деструктивні наслідувальні образи, від самовизначення.

Описані характеристики цього вікового періоду роблять юнаків більш сприйнятливими до факторів навколишнього середовища, що призводить до підвищення чутливості та викликає підвищену тривожність.

Ступінь тривожності та фізичні симптоми, що виникають у цьому стані - це суб'єктивні показники, що залежать від особливостей людини. Тривога у студентської молоді може не лише перешкоджати здатності ефективно вивчати навчальну програму, але й сприяти дестабілізації адаптації та соціальних взаємодій. У молодому віці розвиваються новоутворення психіки, такі як саморефлексія, розуміння власної особистості, самовизначення, здатність свідомо планувати своє життя. Вони стимулюють людину до формування нових відносин, до нових життєвих прагнень та розвитку кращого самоконтролю над діями та поведінкою. Ці новоутворення відіграють вирішальну роль у формуванні особистості молодої людини.

О. Сапогова у своїй науковій праці також акцентує увагу на важливості новоутворень в інтелектуальній сфері у молодому віці, таких як розвиток теоретичного мислення, філософська рефлексія, широкі узагальнення, пошук

закономірностей та принципів, підвищення індивідуалізації, утворення індивідуального стилю розумової активності та інше. Ці елементи служать свідченням розширення інтелектуальних можливостей та розвитку інтелекту у молодому віці (Бондаренко, 2003 : 8-11).

Новий етап розвитку інтелекту, зміцнення особистого контролю, самоврядування, відкритість внутрішнього світу, відокремлення від дорослих свідчить становлення стабільної самосвідомості та «Я-образу», що часто призводить до суперечностей, внутрішніх конфліктів та тривожності. Ці екзистенціальні проблеми призводять до розчарування та фрустрації, що має вплив на різні сфери життя студента та може проявлятися у формі девіантної поведінки, залежностей та розладів.

Отже, залучення до активної життєвої позиції підвищує рівень життя та самооцінку у молодій людині. Аналогічно, життєві невдачі можуть призвести до почуття розчарування, розгубленості та тривоги. У студентській молоді тривожність може проявлятися різними та іноді несподіваними способами, часто прихованими під іншими проблемами.

Найпоширеніші ознаки тривоги у студентів включають пасивну поведінку під час навчального процесу, неможливість відповісти на запитання, вести обговорення на занятті, яскраво виражені негативні відчуття навіть від незначних зауважень чи помилок. Під час перерви, схильному до тривожності студенту важко себе зайняти, він прагне залишатися з іншими студентами, але уникає взаємодії з ними. Сильні емоційні переживання можуть призвести до психосоматичних захворювань, послаблюючи імунну систему, оскільки постійна тривожність має негативний вплив на фізичне та емоційне самопочуття, так як тіло залишається в постійній напрузі.

Етап молодості відзначається самопізнанням, оцінюванням власних бажань та можливостей, встановленням цілей на майбутнє та початком самоусвідомлення себе як майбутнього фахівця, що може викликати різні страхи та хвилювання. Самооцінка молоді людини формується, протиставляючи "Я-ідеальне" з його "Я-реальне". У цей

період в основному формуються зазвичай хибні уявлення щодо обох цих категорій самооцінки, оскільки "Я-ідеальне" часто є більш фантазійним та не супроводжується підтвердженням реальних фактів, а сама особистість не може адекватно оцінити «Я-реальне». Цей внутрішній конфлікт може призвести до почуття невизначеності і часто супроводжується зовнішньою агресією, відчуженням, ізолюваністю, самотністю у своїх думках.

Тривожність має сильний вплив на поведінку студента, що свідчить про його внутрішнє мислення та спосіб його взаємодії з іншими в різних ситуаціях.

Дослідження з цієї теми демонструють, що студенти з високим рівнем тривожності мають конкретну поведінку. Вони можуть не бути активно інтегрованими в групу, але в той же час уникають ізолюваності. Такі студенти можуть бути менш популярними через замкнутість або навпаки, через надмірну комунікативність та нав'язливість. У них часто низька самооцінка та невпевненість у собі, відчуття самотності. Такі студенти можуть відчувати емоційний дискомфорт через зміну цінностей та прагнення до контролю над оточуючим світом.

Початок студентського життя для молоді супроводжується різними стресовими факторами, включаючи пристосування до нового середовища, нових життєвих умов та розпорядку дня порівняно зі шкільним періодом. Ці ситуації можуть потенційно призвести до внутрішньої кризи, нестабільності у внутрішній ідентичності студента, перешкоджати навчальному прогресу та адаптації.

У роботі А. Грінечко описані результати дослідження тривоги особистості, націлені на створення психологічного портрета студента з високим рівнем тривожності. Портрет включає в себе такі характеристики:

1. Студент уникає ситуацій, які передбачають активну комунікацію, слабо бере участь у практичних уроках та семінарах, а також у нього відсутній інтерес до взаємодії з одногрупниками.

2. Студент почувається неприємно чи тривожно в соціальних ситуаціях, пов'язаних із необхідністю у встановленні соціальних контактів з незнайомими людьми або тими, хто має інший соціальний статус.

3. Студент має проблеми у спілкуванні, не може звернутись за допомогою до викладача, бере обмежену участі в соціальній діяльності на факультеті.

4. Студент проблематично формує міжособистісні зв'язки з людьми протилежної статі.

5. Індивід переживає сильне занепокоєння у соціальних ситуаціях через страх бути судженим та висміюваним.

6. Студент гостро негативно реагує на критику, зауваження чи думку іншої людини про себе.

7. Такі стресові обставини, як іспити, викликають особливо сильне занепокоєння та підвищують тривожність.

8. У таких студентів депресія та тривога можуть бути ознаками високого рівня соціальної дезадаптованості.

9. У напружених обставинах студент уникає проблем шляхом відкладання вирішення питань до більш підходящого часу (Гринечко, 2015).

Рівень тривожності має великий вплив на всі аспекти людського життя, включаючи навчальну та когнітивну діяльність. Рівень тривожності, яку зазнають студенти, може мати як корисний, так і деструктивний вплив на рівень їх залучення та майбутніх досягнень. Тривожність може ускладнити процес концентрації уваги та чіткого розуміння, що заважає пізнавальній діяльності. Це також може спричинити емоційні проблеми, спровокувати зниження самооцінки.

Тривожність студентів досягає найвищих показників зазвичай на перших і останніх курсах. Соціальні ролі студентів на різних курсах мають свої конкретні характеристики. У студентів першого курсу основними завданнями є адаптація до нового колективу та участь у студентському житті. Їх поведінка характеризується

більшою покірністю, оскільки вони відчують потенційну небезпеку від невизначеності, яка може виникнути внаслідок їхніх дій. Другий рік є часом інтенсивної навчальної діяльності, культури, соціалізації. Третьокурсники більш заглиблюються у конкретну спеціалізацію, посилено цікавляться дослідженнями та звужують коло власних інтересів. На четвертому курсі студенти проходять стажування та пишуть дипломну роботу, що дозволяє глибше розуміти свою майбутню роботу, що супроводжується новими цінностями щодо професії, фінансів.

Більшість дослідників схиляються до думки, що першокурсники в університеті часто відчують високий рівень ситуативної тривожності та низький рівень індивідуальної тривожності за час навчання. Причиною значного рівня ситуативної тривожності можуть бути кардинальні зміни соціального оточення та перехід на нову фазу життя. Студенти стикаються з новим соціальним середовищем та з різними проблемами, які є типовими для навчання. Вчені акцентують на тому, що основною причиною високої індивідуальної тривожності є не їх вікові характеристики, такі як маленький життєвий досвід чи юнацький максималізм.

Студенти, які навчаються на останніх курсах, як правило, відчують більш високий рівень індивідуальної тривожності, тоді як рівень ситуаційної тривоги стає більш низьким, що свідчить про адаптацію до нового соціального середовища та навчального процесу. В цей період студентська молодь стикається з професійним самовизначенням, оскільки скоро вони стануть молодими фахівцями та будуть шукати працевлаштування, пристосовуватися до нової фази життя та орієнтуватися на нові соціальні обставини (трудовий колектив, незалежність, самостійність).

Люди з посиленою особистісною тривожністю розглядають світ як потенційну небезпеку для їхнього самопочуття, безпеки та самоцінності. У таких людей часто присутня низька самооцінка, що має прямий зв'язок з підвищеним рівнем тривожності. Ця тенденція полягає в тому, що індивід відчуває тривожність в різних ситуаціях, навіть якщо вони не становлять реальної загрози життю чи здоров'ю.

Самооцінка особистості - це оцінка власних якостей, здібностей та соціального становища. Це впливає на соціальну адаптацію людини та регулює її дії, поведінку, що охоплює всі аспекти її життєвого досвіду. Порівняно з підлітковим віком, у юності самооцінка знижується, проте стає більш об'єктивною та адекватною.

Студенти з високою самооцінкою мають здоровий рівень самоповаги та підтримують позитивний погляд на себе. Середній рівень самооцінки свідчить про обмежене розуміння себе, коливання самоваги та сильну потребу в схваленні. Низька самооцінка говорить про відсутність самосвідомості, неадекватне бачення себе та слабку віру у власні здібності, що може проявлятися як комплекс неповноцінності.

Науковиця Березовська Л. досліджувала рівень самооцінки студентів, які працюють паралельно з навчанням у вищому навчальному закладі. Результати дослідження вказують на високий рівень самооцінки у більшості студентів, які мають роботу, а також виявлено, що вони більш амбітні, впевнені у власних силах, мають вищий рівень домагань та більш чітке бачення свого майбутнього, у порівнянні зі студентами, які не працюють під час навчання. У таких студентів присутній також вищий рівень благополуччя.(49).

Вчені Гнітецький Л., Швай та Тарасюк В. проводили дослідження самооцінки тривожності у студентів третього курсу заочної форми навчання і не виявили різниці у показниках тривожності між респондентами. Це свідчить про те, що найбільш схильними до проявів тривожності є студенти, що не можуть впоратися з емоційним напруженням та стресом у навчанні в реальному житті, а не онлайн.

У роботі Є.Г. Сарапулової визначено такі аспекти підвищеної тривожності студентської молоді через знижену самооцінку:

- Самокритика: молоді люди стають вкрай вимогливими до себе та своїх результатів, що має негативний вплив на їхню самооцінність.
- Страх комунікації з оточуючими: призводить до уникнення соціальних взаємодій з іншими. Молоді люди відчувають себе некомфортно у колективі, що може ще більше погіршити їх самооцінку.

- Негативне самосприйняття: Тривога може змусити молодих людей бачити лише свої слабкі сторони. Вони схильні відчувати себе не цінними та невпевненими через постійний вплив стресу.

- Погані відносини з іншими: тривожні люди схильні до самоізоляції, уникнення близьких відносин, відчуття відсутності підтримки.

- Вплив на навчання: Тривожність також може негативно вплинути на академічні досягнення. Постійні занепокоєння можуть призвести до труднощів у фокусуванні, виконанні завдань та зневіру щодо досягнення успіху в навчанні та професії (Погорілий, 2021 : 184-189).

Стрес і тривожність це неминучий аспект життя кожного. Вони можуть з'явитись через різні причини та мають різноманітний вплив на фізичне та психічне самопочуття людини. За визначенням Ганса Сальє, відомого лікаря та психолога, стрес - це реакція тіла, що виражається через напругу тіла для подолання проблем та пристосування до посиленних вимог.

Зміни в психологічному стані людини, які виникають під час стресу, також є характерними під час життєвих змін. Стрес може супроводжуватися спектром неприємних симптомів, включаючи підвищену збудливість, труднощі концентрації, втому та інші неприємні відчуття.

Також, тривожність може проявлятися як відповідь на стрес і невідоме. У цьому випадку через тривожність людина може сприймати навіть незначні виклики як серйозні проблеми, що порушує повсякденну діяльність. Люди з посиленою тривожністю можуть легко втратити контроль над своїми емоціями та поведінкою, переживати постійний стан емоційного напруження та страх щодо зовнішнього світу. Люди з високою психологічною стійкістю, як правило, менш сприйнятливі до тривожності. Їх здатність точно оцінювати обставини та виявити ефективні рішення дозволяє їм уникнути сильних хвилювань та стресу. З іншої сторони, люди з низьким рівнем психологічної стійкості можуть відчувати посилену тривожність в стресових ситуаціях і намагаються ефективно впоратися з нею.

Після вступу до університету, студентська молодь стикається з різними проблемами, які впливають через відсутність психологічної готовності до навчання у закладі вищої освіти, а також з виходом із зони комфорту, руйнуванням набутих звичок та поведінкових стратегій, які вони набули протягом багатьох років, втрати створених взаємин з попереднім колективом та відсутністю навичок саморегуляції власної діяльності. Молоді люди стикаються з незнайомими обставинами, що призводить до порушення традиційних стереотипів та появи емоційних переживань, пов'язаних з ними.

Окрема вимога в процесі формування психічної стабільності студентів в здатності керувати власним часом, яка включає в себе визначення основної мети та цілі освітньої діяльності протягом певного проміжку часу, розуміння пріоритетів, порівняння результатів реалізації роботи з можливостями виконання етапів діяльності. Студенти також повинні зрозуміти власне сприйняття успіху в майбутній кар'єрі, щоб оцінити фактори, що сприяють його досягненню.

Тому розвиток психічної стійкості є особливо важливим для молодих людей, щоб стикаючись з проблемами в навчанні, вони вирішували їх з позитивними результатами, такими як підвищення мотивації та інтересу до отримання знань та різностороннього розвитку, що допоможе їм у становленні себе як професійного та конкурентноспроможного фахівця.

Вивчення психічної стабільності сучасної молоді є особливо важливим, адже піддаючись впливу стресових факторів молодь не в змозі реагувати на них належним чином. Студентський етап вважається одним із найбільш відповідальних періодів розвитку особистості. У цей період особистісні структури розвиваються нерівномірно та унікально для кожної людини, тож особистість молодої людини має тенденцію бути нестабільною (Романенко, 2004 : 32-37). Нестабільність може бути виявлена у таких проявах:

- Поведінково - відсутність бажання продовжувати освітній процес, часта зміна видів діяльності

- Мотиваційно - ослаблення інтересу до минулих видів діяльності, заміщення їх іншими
- Емоційно - нестабільність емоційної сфери, нездатність керувати своїм емоційним станом
- Комунікативно - проблематичні стосунки з близьким колом, рідними, розрив відносин та спілкування.

Прояви відсутності психологічної стійкості у молодих людей призводять до таких наслідків: погіршення фізичного та психічного здоров'я, поява критичних ситуацій у комунікації з оточуючими та погіршення відносин, зниження ефективності освітньої діяльності.

Висновки до першого розділу:

Аналізуючи проведену теоретичну частину дослідження, питання тривожності серед молоді є актуальним та потребує дослідження для нормального емоційного стану та функціонування студентів. Розглянуті суміжні поняття «тривога» та «тривожність» та визначені їх основні відмінності: тривога - реакція на стресовий чинник, а тривожність - особистісна характеристика. Розглянуто визначення поняття тривожності серед різних вчених, яке залишається багатогранним та характеризується розбіжністю значення терміну.

Для повного розуміння проблеми у роботі проаналізовано вивчення тривожності у різних підходах: когнітивної-поведінковий, психоаналітичний, біхевіористичний, гуманістичний, біологічний. Розкриті форми та типи тривожності: ситуативна та особистісна, прихована і відкрита, конструктивна, проміжна та деструктивна, мобілізуюча та демобілізуюча, нормальна та невротична.

Досліджено когнітивні, соціальні, біологічні та генетичні чинники формування тривожності та їх вплив на розвиток цього стану.

Студентський період є важливим етапом життя людини, під час якого формується ідентичність, цінності, життєві цілі та погляди. Проаналізовано вікові та соціальні особливості цього періоду, а також основні зміни рівня та причин тривожності протягом всіх років навчання у вищому навчальному закладі. Низька самооцінка, життєві зміни, відсутність досвіду роблять цю групу особливо вразливою до тривожних станів.

Труднощі у комунікації, уникнення активного соціального життя та знайомств, проблеми з навчанням, психосоматичні симптоми є основними проявами тривожності у студентської молоді.

Детально розглянуто зв'язок між низькою самооцінкою та стресом з тривожністю, а також вплив психологічної стійкості на попередження негативних емоційних станів.

Отже, можна зробити висновок, що тривожність студентської молоді є результатом вікових, соціальних, особистісних та біологічних факторів. Детальне теоретичне вивчення цих чинників дозволить краще зрозуміти феномен тривожності для майбутнього попередження розвитку проблеми та ефективної підтримки студентів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ, ПРОВЕДЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методологічний інструментарій дослідження тривожності

Беручи за основу теоретичні положення, розглянуті у попередньому розділі, ми дійшли висновку, що рівень тривожності серед студентів може залежати від багатьох чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх. Особливу увагу ми звертаємо на вплив студентського середовища, яке має значну кількість стресогенних елементів і може впливати на психоемоційний стан молоді.

Водночас якщо внутрішні ресурси особистості, такі як емоційна стабільність, самоорганізація, здатність до саморегуляції та управління стресом, добре розвинені, навіть за умов зовнішнього тиску індивід буде більш здатним протистояти тривозі та напруженню. У таких випадках зовнішні фактори можуть не спричиняти значного впливу на психічний стан особистості й не ставати головною причиною дистресу.

На основі цього ми зосередили наше дослідження на глибоких психологічних характеристиках, які можуть мати вирішальний вплив на рівень тривожності. Слід зазначити, що зовнішні стресори впливають на людей неоднаково. Індивідуальні особливості реагування на стрес значною мірою залежать від внутрішніх ресурсів кожної людини. Наприклад, особи з високим рівнем емоційної стабільності та розвинутою здатністю до саморегуляції зазвичай легше адаптуються до викликів студентського середовища, тоді як інші можуть переживати сильний стрес і тривогу в аналогічних ситуаціях.

Головною метою нашого дослідження стало вивчення внутрішніх ресурсів особистості, зокрема таких характеристик, як сумлінність, емоційна стабільність, екстраверсія, відкритість до нового досвіду та інших психологічних факторів, що

мають потенційний вплив на рівень тривожності серед студентів. Розуміння того, які внутрішні риси сприяють зниженню тривожності, є важливим не лише для розробки ефективних способів підтримки психоемоційного здоров'я студентів, але й для допомоги їм в адаптації до нових викликів як у межах навчання, так і поза ним.

Методикою, яка вимірює тривожність виступила Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова). Даний опитувальник був опублікований у 1953 році й служив психодіагностичним інструментом для вимірювання рівня тривожності як тривалої або постійної риси особистості.

Опитувальник містить 50 тверджень, кожне з яких стосується різних аспектів внутрішнього реагування, зокрема : фізіологічні прояви тривоги, супутні емоції та стани, рівень тривожності в ситуаціях соціальної взаємодії, суб'єктивна оцінка адекватності та самовпевненості, поведінкові реакції тощо. Респондентам запропоновано відповідати на запитання короткими “так” й “ні”. Виключення середнього варіанту “не знаю/ не впевнений/ можливо” допомагає підвищити щирість відповіді та зменшити ймовірність тривалих роздумів респондента, які можуть відобразитися на результатах дослідження. Таке формулювання запитань та дуже чіткі полярні варіанти відповідей дозволяють більш чітко усвідомити власний стан і надати більш правдиву інформацію, щодо рівня усвідомленої тривожності. Загальний бал вираховується відповідно до ключа.

Зіставлення загального балу, набраного респондентом та нормативними шкалами для оцінки рівня тривожності дозволяє визначити рівень тривожності, притаманний особистості : низький, середній або високий. Люди з низьким рівнем тривожності, як правило, мають добре сформовану здатність до емоційної саморегуляції, що допомагає їм успішно справлятися з життєвими викликами. Вони володіють достатнім запасом внутрішніх ресурсів, які забезпечують опір стресу та сприяють підтримці психоемоційної рівноваги навіть у складних ситуаціях. Завдяки навичкам ефективного подолання стресу, такі люди уникають хронічного занепокоєння, зберігаючи здорову адаптивність до змін у навколишньому середовищі. Їх здатність контролювати свої емоційні реакції дозволяє мінімізувати вплив стресових факторів на загальне самопочуття.

Особи із середнім рівнем тривожності зазвичай добре усвідомлюють власні емоції і активно намагаються ними керувати. Вони здатні контролювати свої переживання та поведінку, що допомагає стримувати інтенсивність тривожних реакцій. Втім, у ситуаціях, коли стрес набуває неконтрольованого характеру, а обставини виходять за межі звичайної керованості, тривожність може зростати до такої міри, що стає важко регульованою навіть за наявності свідомих зусиль. У ці моменти вони можуть переживати періоди підвищеної тривоги через зовнішні чи внутрішні обставини, які здаються незалежними від їхнього впливу.

Високий рівень тривожності часто є ознакою хронічного стресу, викликаного як реальними, так і уявними загрозами. Такий стан супроводжується перебільшеним сприйняттям небезпеки, що призводить до значного емоційного напруження та фізіологічних реакцій навіть за мінімальних подразників чи їх відсутності. Люди з високим рівнем тривожності схильні постійно очікувати небезпеку, що виснажує їхні сили, посилює тривожність і знижує здатність управляти емоціями та поведінкою. У таких випадках важливо приділити увагу розвитку внутрішніх ресурсів для зменшення впливу стресу та формування більш стійкого психоемоційного стану.

Другим використаним опитувальником став Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької. Метою даної методики є винайдення та визначити інтенсивність прояву глибинних рис особистості, а саме п'ять характеристик які дозволяють отримати узагальнені, проте повні й всебічні знання про особистості та дозволяє швидко створити психологічний профіль людини. Опитувальник містить 10 наборів характеристик, а респонденту пропонують оцінити, наскільки ці характеристики притаманні йому від 1 до 7 балів, де 1 - абсолютно не згоден; 2 - не згоден, 3 - швидше не згоден, 4 - важко сказати, 5 - швидше згоден, 6 - згоден, 7 - абсолютно згоден.

Серед характеристик, які можна дослідити, використовуючи цей опитувальник є: екстраверсія (енергійність, життєва активність, переважання позитивних емоцій, оптимізм, товариськість, балакучість), дружелюбність (емпатійність, співчуття, лагідність, альтруїзм та довірливість), добросовісність (відповідальність, надійність,

структурованість, перфекціонізм, дотримання порядку), емоційна стабільність (здатність до саморегуляції та емоційної адаптації, гнучкість мислення, врівноваженість), відкритість новому досвіду (цікавість до нового, прагнення до стимуляції, креативність, толерантність).

Використовуючи обидві зазначені методики ми матимемо змогу дослідити психологічні особливості тривожності в студентській молоді, а саме вплив ключових особистісних рис на рівень усвідомленої тривожності.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження психологічних особливостей тривожності у студентської молоді проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, а саме серед студентів 1-4 курсів спеціальностей психологічних спеціальностей. Вибірка становить 39 учасників. Дослідження проводилося онлайн за допомогою Google-form, яка містила текст опитувальників, а також інструкцію до кожного з них.

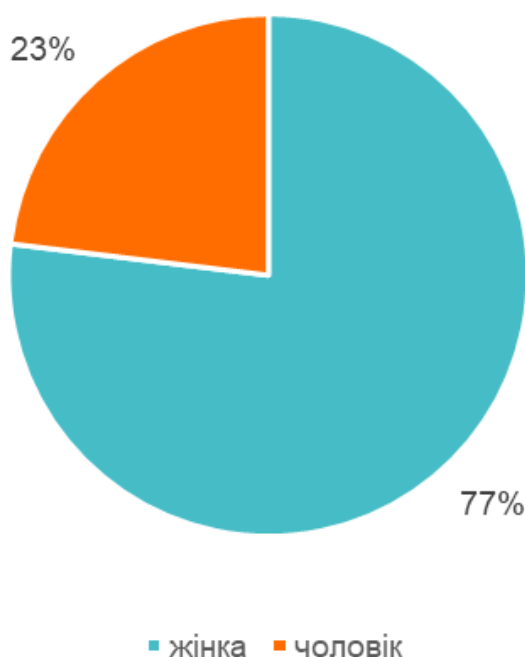


Рис. 2.1. Статевий розподіл респондентів

Рисунок 2.1. дає змогу наочно оцінити гендерний склад учасників вибірки, який є важливим для розуміння соціально-демографічного контексту дослідження. Згідно з представленими даними, переважну більшість респондентів становлять жінки — 30 осіб, що у відсотковому співвідношенні відповідає 77% від загальної кількості опитаних. Водночас чоловіки представлені менш чисельно — 9 осіб, що становить 23% вибірки. Такий розподіл вказує на значне домінування жіночої статі серед учасників дослідження, що може відображати актуальну ситуацію в студентському середовищі спеціальностей, студенти яких взяли участь у дослідженні.

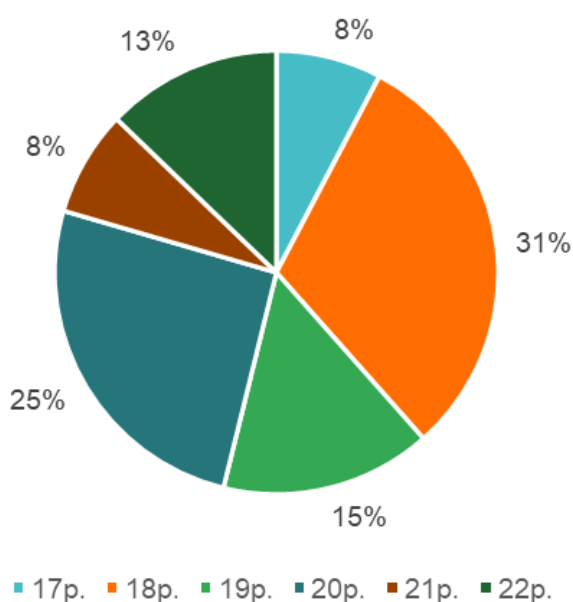


Рис. 2.2. Віковий розподіл респондентів

Рисунок 2.2 демонструє віковий розподіл респондентів, що засвідчує: всі учасники дослідження є представниками студентської молоді. Віковий діапазон тих, кого опитали, становить від 17 до 22 років, що відповідає типовому віковому проміжку осіб, котрі здобувають вищу освіту на бакалаврському рівні. Такий розподіл є методологічно виправданим, адже дає змогу вивчити особливості психологічних характеристик саме в межах однорідної вікової групи, котра перебуває на етапі активного особистісного, соціального та професійного становлення.

Вказаний вік респондентів охоплює період ранньої юності та початку молодості, що, згідно з віковою психологією, визначається інтенсивним когнітивним розвитком, становленням особистісної ідентичності, самостійності, а також підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів та суспільних викликів. Цей життєвий етап супроводжується не тільки освітніми викликами (наприклад, адаптацією до університетського середовища, потребою самостійно планувати власний навчальний шлях), а й значними емоційними коливаннями, що робить його надзвичайно актуальним для вивчення тривожності. Відтак, вибір саме цієї вікової категорії цілком виправданий як з наукової, так і з практичного погляду, адже дозволяє проаналізувати психологічні особливості представників студентського середовища в критично важливий період їх особистісного розвитку.

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (в адаптації Т. А. Немчинова) дозволяє виявити 5 можливих рівнів тривоги у респондентів. На рис. 2.3. зображено горизонтальну стовпчасту діаграму, на якій відображено чисельний розподіл учасників дослідження за рівнем їх тривожності.

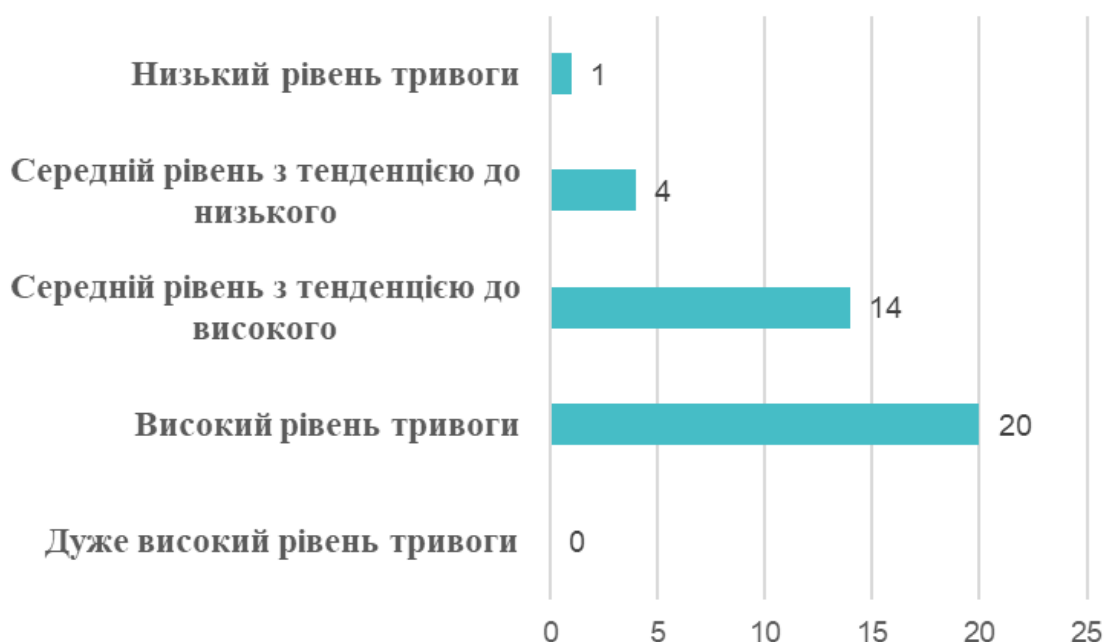


Рис. 2.3. Розподіл учасників відповідно до рівня тривожності за Тейлором

Рисунок 2.3 вказує, що лише 3% учасників дослідження, тобто одна людина, показують низький рівень тривожності. Це може означати, що ця людина має такі риси, як врівноваженість і впевненість, що допомагають їй керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях і зосереджуватися на розв'язанні проблем. 10% респондентів (4 людини) мають середній рівень тривожності, ближчий до низького. Ці люди зазвичай спокійні та вміють контролювати себе, але коли ситуація стає складною і стресовою, вони можуть хвилюватися, сумніватися в собі і аналізувати свої дії.

36% опитаних (14 людей) мають середній рівень тривожності, ближчий до високого. Вони нормально справляються з типовими ситуаціями, але коли стикаються з новими чи складними обставинами, починають переживати та відчувати тривожність. Це може означати, що вони не завжди готові до змін і непередбачуваності, що викликає стрес.

Найбільше учасників (51%, або 20 людей) мають високий рівень тривожності. Оскільки це студентська молодь, можна припустити, що їх тривожність зумовлена труднощами у професійному становленні та пошуку своєї ідентичності. Ці люди часто відчують внутрішнє напруження й емоційну нестабільність через постійний стрес.

Жоден учасник не показав дуже високий рівень тривожності. Це означає, що більшість респондентів мають достатньо внутрішніх ресурсів, щоб справлятися зі стресом і уникати негативних наслідків для здоров'я, таких як психосоматичні симптоми або психічні розлади.

Отже, результати дослідження показують, що більшість студентів мають високий рівень тривожності, що може впливати на їхнє фізичне і психологічне здоров'я, стосунки, академічні результати й здатність відновлювати сили у вільний час. Причинами цього можуть бути криза ідентичності, труднощі в навчанні або кар'єрі, проблеми в стосунках з іншими людьми чи завершення процесу сепарації у підлітковому віці, що часто стає додатковим джерелом стресу.

Оскільки Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької не має чіткого ключа для інтерпретації

результатів та виявлення наявності схильності до тієї чи іншої риси, ми пропонуємо аналізувати результати за власною умовною інтерпретацією, критерії якої представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Умовна інтерпретація результатів Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької

Бал (1-7)	Рівень вираженості риси
1.0 - 2.9	низько виражена риса (непритаманна)
3.0 - 4.5	помірно виражена риса
4.6 - 7.0	високо виражена риса (притаманна)

Рівень вираженості кожної риси, які допомагає виміряти Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості зображено на рис. 2.4.

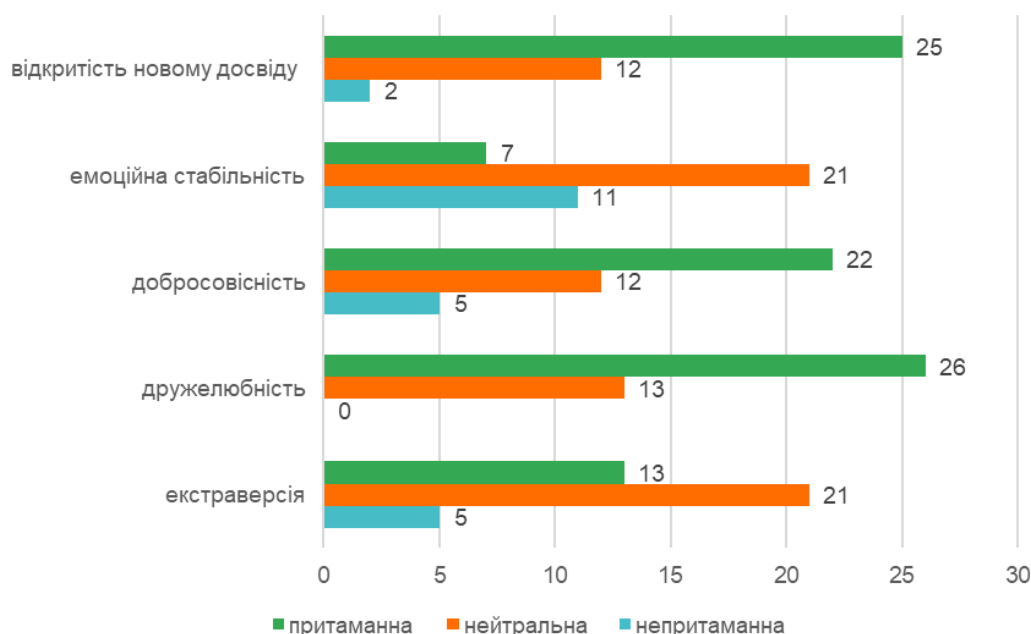


Рис. 2.4. Рівень вираженості кожної риси у респондентів

Рисунок 2.4. - набір з п'яти груп стовпчастих горизонтальних діаграм, кожна з груп стосується однієї риси. Аналізуючи дане графічне зображення та отримані дані, можна зробити висновок, що :

- Відкритість до нового досвіду була виявлена у 25 респондентів (64%), що свідчить про їхню готовність досліджувати нове й прагнення до особистісного розвитку в різних аспектах життя. Ці люди активно шукають можливості самовираження та не бояться брати на себе різноманітні виклики, навіть якщо це може супроводжуватися певними ризиками для здоров'я чи добробуту, як-от через авантюрну поведінку. Вони зазвичай мають високий рівень енергії та захоплення новими пригодами, що допомагає їм пристосовуватися до змін і розвивати гнучкість у житті.

У 12 учасників (30%) ця риса виражена помірно або нейтрально. Це означає, що вони також готові до чогось нового, але підходять до цього з більшою обачністю. Такі люди шукають емоційні переживання та нові враження, однак віддають перевагу більш безпечним шляхам, аби уникнути можливих негативних наслідків. Вони відкриті до викликів, проте зазвичай детально аналізують ризики й намагаються досягти балансу між прагненням новизни та необхідністю збереження безпеки. Лише

у 2 учасників (6%) цю рису можна вважати невластивою, що може свідчити про небажання або неготовність приймати новий досвід.

Цей підхід може бути пов'язаний із тенденцією уникати ситуацій, які викликають стрес чи надмірну стимуляцію. У нових або незвичних обставинах ці люди можуть почувати себе перевантаженими чи дискомфортно, що нерідко спричиняє страх перед змінами, особливо в період адаптації, наприклад, у студентів.

- Емоційна стабільність є однією з ключових рис особистості, яка по-різному проявляється у людей, що брали участь у дослідженні. Сім учасників (18%) характеризуються високим рівнем емоційної стабільності, демонструючи здатність ефективно регулювати свої емоції, контролювати реакції та залишатися спокійними в умовах стресу. Такі особи володіють розвиненими навичками саморегуляції, що дозволяє їм уникати емоційних зривів і приймати зважені рішення навіть у кризових ситуаціях.

Найбільша частка респондентів (21 особа, що складає 54%) має нейтральний рівень емоційної стабільності. Це свідчить про їхню здатність контролювати емоції переважно у звичайних обставинах. Водночас надмірний стрес чи сильні емоційні навантаження можуть впливати на їхню самовладання, що іноді призводить до втрати балансу або емоційних вибухів. Загалом ці люди є емоційно врівноваженими, однак у виняткових ситуаціях можуть допускати порушення внутрішньої рівноваги. 11 респондентів (28%) демонструють низький рівень емоційної стабільності, що свідчить про їхню схильність до чутливості перед стресовими факторами, емоційної лабільності та труднощів із контролем власних реакцій. Такі особи можуть бути вразливими до психологічного навантаження, часто виявляють нейротизм і недоліки у навичках саморегуляції. Вони схильні до емоційних зривів і важко адаптуються до напружених умов, що підвищує їхню сприйнятливність до негативного впливу стресових ситуацій.

- Добросовісність як риса характеру найбільш яскраво проявляється у 22 респондентів (56%), що свідчить про їхнє прагнення слідувати моральним принципам і правилам задля здобуття підтримки та визнання у суспільстві. Ці люди відповідально ставляться до своїх обов'язків, дотримуються усталених норм і

намагаються діяти етично у своїх вчинках. Ще 12 осіб (31%) демонструють нейтральний рівень добросовісності. Вони займають більш помірковану позицію щодо моральних норм та етичних стандартів, не проявляючи явної відданості або байдужості до них.

Низький рівень добросовісності виявився у 5 респондентів (13%). Це може свідчити про труднощі у прийнятті рішень в етичних дилемах, а також про певну схильність до заперечення соціальних норм або правил. Такі люди часто більш гнучкі у своїх поглядах, але водночас менш зацікавлені в дотриманні загальноприйнятих стандартів поведінки.

- Дружелюбність відзначена у 26 опитаних, що становить приблизно дві третини або 67% учасників. Для цих людей характерно прагнення до соціальної активності, товариськості, співчуття й готовність прийти на допомогу, навіть без прямого прохання. Вони часто виявляють увагу до інших та пропонують підтримку, не чекаючи спеціального запрошення чи звернення. Натомість у 13 учасників (33%) ця риса має нейтральний характер, що свідчить про більш стримане ставлення до прояву доброзичливості.

Такі люди не завжди прагнуть демонструвати свою доброту всім навколо, але охоче підтримують близьких або тих, хто входить до їхнього найближчого оточення. У складних ситуаціях вони з готовністю надають пораду чи допомогу тим, кого вважають дійсно важливими.

- Шкала екстраверсії дозволяє виділити три типи особистостей: екстравертів (характеризуються високим рівнем екстраверсії), амбівертів (з помірним рівнем екстраверсії) та інтровертів (для яких екстраверсія не є типовою). Згідно з проведеним дослідженням, екстравертами виявилися 13 осіб (33%), що свідчить про їхню активну комунікацію як у повсякденному житті, так і в соціальних ситуаціях. Такі люди зазвичай відзначаються оптимізмом, товариськістю, умінням легко знаходити контакт з іншими та прагненням розвивати широку мережу зв'язків.

Амбівертів, які становлять 21 респондента (54%), характеризує здатність ефективно балансувати між самотністю для відновлення емоційного ресурсу та потребою у спілкуванні для отримання нових вражень і знайомств. Завдяки цьому

вони можуть легко адаптуватися до різних ситуацій, гармонійно поєднуючи взаємодію з оточенням і дотримання особистих меж.

Лише 5 учасників (13%) виявилися інтровертами. Вони надають перевагу спокійному середовищу з невеликими групами людей та більш розміреному темпу взаємодії. Перебування у великих колективах може викликати у них почуття перенасичення та виснаження, що негативно впливає на емоційний стан і загальне самопочуття.

Отже, оскільки переважній більшості респондентів вказані риси є притаманними, або нейтрально вираженими - більшість учасників дослідження володіють такими рисами : толерантність, гнучкість мислення, емоційна гранулярність та стресостійкість, добросовісність, емпатійність, альтруїстичність, товариськість та дружелюбність. Лише у випадку з екстраверсією, важливо зазначити, що серед вибірки є й екстраверти, і амбіверти, і інтроверти.

Кореляційний аналіз.

Для віднайдення кореляційного зв'язку в межах дослідження психологічних особливостей тривожності в студентської молодості, було використано Statistical Package for the Social Sciences. Оскільки дане програмне забезпечення дозволяє провести усі види аналізу даних, було прийнято рішення використати коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє виміряти лінійну кореляцію між двома наборами даних. Таблиця 2.2. відображає віднайдені кореляційні значення. Зірочка (*), як умовне позначення, використовується для позначення значущих зв'язків ($r > 0.3$).

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки

	екстраверсія	дружелюбність	добросовісність	емоційна стабільність	відкритість новому досвіду
тривожність	-,282	-,031	-,385*	-,762**	-,275

Отже, в табл. 2.2. відображено кореляційні зв'язки, віднайдені між тривожністю та екстраверсією, дружелюбністю, добросовісністю, емоційною стабільністю та відкритістю до нового досвіду. Враховуючи, що усі віднайдені зв'язки є оберненими (або від'ємними), можна зробити висновок: що більш властиві вказані якості особистості, то нижче рівень тривоги вона переживає усвідомлено чи перманентно.

Виявлено лише дві значущі кореляції : тривожність та добросовісність ($r = -0.385$); тривожність та емоційна стабільність ($r = -0.762$).

Отже, чим вищий рівень добросовісності, тим нижчий показник тривожності, що засвідчує наявність помірного зворотного зв'язку між цими змінними. Такий результат дає підстави припускати, що студенти, яким властиві високі показники добросовісності та такі особистісні характеристики, як упорядкованість, самодисципліна, точність, відповідальність, старанність, цілеспрямованість і систематичність у навчанні, виявляють вищий рівень адаптаційних здібностей у контексті освітнього середовища. Вони, як правило, дотримуються режиму, завчасно планують свої справи, готуються до академічних викликів, що дозволяє їм мінімізувати кількість ситуацій невизначеності або напружених обставин, які здатні спричинити психоемоційний дискомфорт чи підвищену тривожність.

Ба більше, добросовісність як стабільна особистісна риса тісно корелює з навичками довготривалого планування, самоконтролю, стратегічного підходу до прийняття рішень, що допомагає уникати типових для молодіжного середовища труднощів — таких як хронічне відкладання справ (прокрастинація), неефективне управління часом, порушення балансу сну та відпочинку, а також схильність діяти імпульсивно. Поведінкові патерни, властиві студентам із низьким рівнем добросовісності, призводять до нагромадження незавершених завдань, що своєю чергою породжує відчуття перевантаження, втому, зниження ефективності, а відтак — і зростання рівня тривожності.

На відміну від цього, студенти з вираженою добросовісністю зазвичай відчують вищий ступінь контролю над власним життям і навчальним процесом, що виконує роль захисного механізму проти надмірного емоційного напруження в

умовах зовнішнього тиску. Відчуття керованості подіями виступає своєрідним психологічним бар'єром, який знижує вразливість до розвитку хронічної тривожності, навіть за умов інтенсивного академічного навантаження або ж тривалої дії стресора.

Розвинена самоорганізація, як один із ключових компонентів добросовісності, сприяє раціональному структуруванню особистого простору, ефективному розподілу ресурсів — таких як час, енергія та увага — а також формуванню реалістичного бачення власних можливостей, що є необхідною умовою для підтримання психоемоційної стабільності.

Таким чином, добросовісність може розглядатися як внутрішній ресурс особистості, який сприяє не лише високій академічній успішності, а й виконує важливу функцію психологічної саморегуляції, запобігаючи формуванню стану стійкої тривоги. Підвищення рівня добросовісності через формування навичок керування часом, відповідального ставлення до обов'язків та планування особистої діяльності, може слугувати дієвим інструментом для боротьби з тривожністю серед студентів.

Щільний зворотний кореляційний зв'язок між тривожністю та емоційною стабільністю ($r = -0.762$) вказує на сильну негативну залежність між цими психологічними феноменами. Інакше кажучи, зменшення рівня емоційної стабільності (або підвищення емоційної лабільності, нейротизму) супроводжується зростанням рівня тривожності. Ця тенденція має глибоке психологічне підґрунтя й особливо яскраво проявляється в умовах студентського життя, яке характеризується швидкими змінами, нестабільністю та наявністю багатьох стресогенних чинників.

Емоційна стабільність — це здатність особистості зберігати внутрішню гармонію, ефективно управляти емоційними реакціями, справлятися зі стресом і адаптуватися до змінних або кризових життєвих обставин. Особи, що демонструють високий рівень цієї характеристики, рідше відчують інтенсивні негативні емоції, менше схильні до різких емоційних коливань і загалом краще володіють навичками емоційної саморегуляції.

У студентському віці, коли особистість проходить етапи активного самовизначення, соціалізації та професійної орієнтації, здатність до регуляції емоцій набуває особливого значення. Високі академічні вимоги, дедлайни, змагання за ресурси та визнання, адаптація до нових ролей і обов'язків, процес сепарації від батьківського впливу, віддаленість від джерел емоційної підтримки, а також становлення самооцінки — усе це є потенційними тригерами емоційного напруження та тривожних переживань. У цьому контексті низький рівень емоційної стабільності може зумовлювати неадекватну реакцію на повсякденні труднощі, схильність до катастрофічного мислення, нав'язливих роздумів (румінацій), а також зниження загальної психологічної витривалості.

Підсумувавши, можемо зробити висновок, що період студентства, який супроводжується значними змінами, інтенсивним академічним навантаженням та соціальною невизначеністю, вимагає розвитку особистісних якостей, які відіграють вагомую роль у створенні психологічного захисту від тривожності.

Зокрема, результати досліджень демонструють, що такі риси, як добросовісність та емоційна стабільність, мають зворотний зв'язок із рівнем тривожності: чим вищий рівень цих характеристик, тим нижчий рівень тривоги відчують студенти. Це свідчить про те, що зазначені риси можуть слугувати своєрідними захисними механізмами, які зменшують вразливість до психоемоційного перевантаження.

Добросовісність як риса особистості сприяє організованості, відповідальному ставленню до завдань та стратегічному мисленню, що допомагає мінімізувати стресові ситуації, зумовлені невизначеністю або хронічною прокрастинацією. Студенти з високим рівнем добросовісності частіше вміло планують свій час, проявляють самоорганізацію та адаптивність, завдяки чому почуваються впевненіше в академічному середовищі. Розвиток цієї якості не лише підвищує ефективність навчання, а і є дієвим засобом профілактики тривожних станів.

Емоційна стабільність забезпечує здатність контролювати емоції та протидіяти стресорам, що має особливу цінність у періоди значних життєвих змін, характерних для студентських років. Люди з високою емоційною стабільністю рідше потрапляють

у стан руйнівних емоцій, менше схильні до надмірних роздумів чи катастрофізації подій. Формування таких якостей, як добросовісність та емоційна стабільність, повинно стати одним із важливих пріоритетів не лише для самих студентів, а й для освітнього середовища. Це сприятиме зміцненню їхнього психічного здоров'я та підвищенню стійкості до тривожності.

Висновки до другого розділу:

Було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності у студенської молоді.

Для дослідження були обрані такі методики:

1. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова).
2. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької.

В опитуванні взяли участь 39 студентів віком від 17 до 22 років.

Після проведення аналізу та інтерпретації результатів, було виявлено, що серед студентів переважає середній та високий рівні тривожності, що підтверджує гіпотезу про високий рівень емоційного напруження та стресу серед студентської молоді. Важливим є відсутність студентів з дуже високим рівнем тривожності, на основі чого можна зробити припущення про наявність психологічної стійкості та емоційних ресурсів у більшості респондентів.

Найбільш вираженими особистісними характеристиками серед опитуваних є: добросовісність, екстраверсія, відкритість до нового досвіду та дружелюбність. В той же час емоційна стабільність загалом має середній або низький рівень, що може одним із чинників тривожності.

Кореляційний аналіз виявив присутність зв'язків між рівнем тривожності та такими особистісними характеристиками, як добросовісність та емоційна стабільність. Таким чином, дані характеристики можуть бути розглянуті як особистісні ресурси для зниження рівня тривожності.

Отже, результати дослідження підтверджують основну гіпотезу про важливість внутрішніх ресурсів та особистісних характеристик для контролю рівня тривожності у студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У процесі написання роботи було здійснено теоретично-емпіричне дослідження феномену тривожності у студентської молоді і чинників, що впливають на її прояв. Тривожність - багатовимірне явище, яке має різні типи та форми прояву та механізми формування. Отримані результати дають можливість комплексно розглянути природу тривожності як психічного явища, а також охарактеризувати основні особливості та риси тривожних студентів.

Згідно з поставленими завданнями:

Проведено теоретичний аналіз явища тривожності у психологічному контексті. Розглянуті різні підходи до вивчення проблеми: психоаналітичний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий, соціокультурний та біологічний. Визначено типи тривожності (ситуативна, особистісна, конструктивна, деструктивна, відкрита, прихована), прояви та фактори, що впливають на її виникнення.

Розглянуто психологічні особливості студентської молоді як соціальної та вікової групи. Тривожність у студентів часто проявляється проблемами у спілкуванні, невпевненістю у власних силах, труднощами у навчальному процесі. Також досліджено основні новоутворення та кризи, що характерні цьому віку: питання ідентичності, цінностей, пріоритетів, самоцінності.

Проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 39 студентів. Використані методика Спілбергера-Ханіна для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. За її результатами 26% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, 38% - середній рівень, і низький рівень - у 36% респондентів. Ситуативна тривожність у 18% учасників присутня на високому рівні, у 44% - на середньому, і у 38% - на низькому. Для дослідження рис особистості був використаний Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ в адаптації М. Кліманської та І. Галецької. Виявлено, що у респондентів є вираженими добросовісність, екстраверсія та дружелюбність. Найнижчі показники були за

шкалою емоційної стабільності. За допомогою кореляційного аналізу виявлено зв'язок між рівнем тривожності та такими рисами, як добросовісність та емоційна стабільність.

Отже, отримані результати дослідження підтверджують, що тривожність ж складним, багатогранним феноменом, для вивчення та корекції якого потрібен комплексний підхід. Зроблено висновок, що основними чинниками, що впливають на підвищення тривожності у студентів є соціальна ситуація, стан невизначеності, низький рівень самоцінності та криза ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус, Р. М., & Кармазіна, Я. О. (2016). Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. Молодий вчений, (1), 192-195.
2. Блохіна, І. О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 82-86.
3. Бондаренко, О. Ф. (2003). Психологічні особливості сучасної студентської молоді. Практична психологія та соціальна робота, (4), 8-11.
4. Вестбрук, Д. (2014). Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Клуб сімейного дозвілля. 410 с.
5. Волошок, О. В. (2010). Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології, Вип. 10, С. 120–128.
6. Волошок, О. В. (2012). Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія, Вип. 8, С. 479–484.
7. Гилюн, О. В. (2012). Освітні мотивації студентської молоді. Конкурс, 14(13), 9.
8. Гринечко, А. (2015). Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, (35).
9. Гусєва, О. (2018). Формування студентської ідентичності як соціальної конструкції. У Молодіжна політика в Україні: виклики та перспективи.
10. Драч, С. В. (2010). Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна, (2), 26–30.

11. Єременко, М. (2012). Студентська молодь: особистість і соціум. Соціальна психологія особистості: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Т. 2, С. 207–216.
12. Живанова, В. А. (2010). Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. Вісник НТУУ КІП. Філософія. Психологія. Педагогіка, (3), 121–125.
13. З. Фройд (2015). Вступ до психоаналізу. Київ: КСД. 379 с.
14. Закони України. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні». Відомості Верховної Ради України (ВРП).
15. Коць, Є. М. (2017). Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. Психологічні перспективи, (30), 74–86.
16. Коць, М. О., & Цвігун, О. С. (2020). Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи, (14).
17. Кутіщенко, В. П., Ставицька, С. О. (2009). Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум. Київ: Каравела.
18. Левченко, К. С. (2024). Психологічні особливості прояву тривожності у студентів. Редакційна колегія, 79.
19. Меннінг, Дж., Ріджуей, Н. (2021). Практика когнітивно-поведінкової терапії тривожних розладів. Київ: Діалектика.
20. Михайловина, О., & Толстая, Т. (2023). Когнітивні спотворення у осіб молодого віку з високим рівнем невротизації та психопатизації. Матеріали конференцій МНЛ, 188–189.
21. Мозгова, Г. П., Уваркіна, К. М. (2016). Психологічна адаптація студентської молоді до процесу навчання. Психологічні науки, (4(49)), 158–161.

22. Мотивація навчальної діяльності студентів : монографія / О. Васюк та ін. Київ: Компрінт, 2018. 188 с.
23. Мурзіна, А. В., Солодюк, Н. В. (2012). Соціальна активність особистості студентської молоді – пріоритетний напрямок розвитку українського державотворення. Духовність особистості: методологія, теорія і практика, № 4 (51), С. 82–87.
24. Назаренко, М. В. (2021). Особливості порушення емоційної сфери в дитячому віці.
25. Павелків, Р. В. (2011). Вікова психологія. Київ: Кондор. 468 с.
26. Писанко, І. М. (2018). Соціально-психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2), 110–115.
27. Приходько, К. І. (2013). Мотиваційні чинники навчальної діяльності студентської молоді. Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка, (3), 124–128.
28. Приходько, К. І. (2016). Соціально-психологічна адаптація студентської молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (3), 87–90.
29. Приходько, К. І. (2018). Психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія, 1(9), 55–59.
30. Рибалка, В. В. (2010). Основи психічного життя особистості: Навч. посіб. Київ: Либідь. 328 с.
31. Савчин, М. В. (2013). Тривожність як елемент феноменологічної структури емоційної самосвідомості особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 74–77.

32. Савчин, М. В. (2014). Тривожність як структурний компонент емоційної самосвідомості особистості. *Психологія і суспільство*, (3), 48–56.
33. Селіванова, І. І. (2014). Соціальна ідентичність студентської молоді. *Психологія і суспільство*, (3), 94–99.
34. Семиченко, В. А. (2004). Педагогічна психологія: Підручник. Київ: Либідь.
35. Сінельнікова, О. М. (2017). Проблема соціальної ідентичності студентської молоді в період соціальних змін. *Психологічний дискурс*, (3), 122–131.
36. Слободянюк, О. В. (2021). Екзистенційна тривога як чинник життєвої кризи особистості. *Психологія і особистість*, (2), 123–129.
37. Соловйова, В. І. (2015). Особливості вияву тривожності в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*, (2), 154–160.
38. Сорокіна, О. (2016). Психологічна допомога студентам, які переживають кризу ідентичності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (1), 99–103.
39. Фрейд, З. (2000). Тривога. Харків: Фоліо. 124 с.
40. Шевченко, І. М. (2017). Рівень тривожності як показник соціально-психологічної адаптації студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (3), 134–137.
41. Яковлева, О. В. (2021). Тривожність студентської молоді у процесі адаптації до навчання у закладі вищої освіти. *Психологія і суспільство*, (2), 165–171.
42. Baker-Smith, K., & Moore, K. A. (2012). Early onset of social anxiety: Impact on Erikson's stages of psychosocial development. In *Proceedings 1st Australian Psychological Society's Psychology of Relationships Conference*, 19, 23.

43. Bendle, M. F. (2013). Erich Fromm and the age of anxiety. *Quadrant*, 57(10), 66-72.
44. Berkhout, J., & Vermeulen, M. (2014). Student integration and university integration policies in the Netherlands. *European Journal of Higher Education*, 4(2), 165–180.
45. Eccles, P. (2012). Student transition to university: the challenge of uncertainty. *Journal of Further and Higher Education*, 36(6), 765–774.
46. Erikson, E. (1959). Theory of identity development. In *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press.
47. Romanenko, O., & Lukashenko, M. (2017). Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. *Юридична психологія*, 21(2), 21-31.
48. Will Meek, Generalized Anxiety Disorder: Causes and Risk Factors. Generalized Anxiety Disorder Guide. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/>
49. Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора

Інструкція. Прочитайте уважно твердження та поставте «+», якщо згодні з ним, тобто воно вам підходить, і «-», якщо не згодні (тобто не підходить).

1. Зазвичай я спокійна (-ий) і вивести мене з рівноваги важко.
2. Я знервована(-ий) не більше, ніж інші люди
3. У мене рідко бувають запори
4. У мене рідко буває головний біль
5. Я дуже рідко стомлююся
6. Я майже завжди відчуваюся достатньо щасливою(-им)
7. Я впевнена(-ий) у собі
8. Я майже ніколи не червонію
9. Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною
10. Я червонію не частіше за інших
11. У мене рідко буває пришвидшене серцебиття
12. Зазвичай мої руки досить теплі
13. Я сором'язлива(-ий) не більше, ніж інші
14. Мені не вистачає впевненості в собі
15. Іноді мені здається, що я ні на що не здатна(-ий)
16. У мене бувають періоди такого переживання, що я не можу всидіти на місці
17. Мій шлунок дуже мене тривожить
18. У мене не вистачає духу, щоб витримати всі труднощі, що на мене чекають
19. Я хотіла(-в) б/би бути такою(-им), як інші люди
20. Іноді мені здається, що переді мною такі труднощі, яких мені не подолати
21. Мені часто сняться кошмари

22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся що-небудь зробити
23. У мене дуже тривожний і неспокійний сон
24. Мене дуже тривожать можливі невдачі
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені нічого не загрожує
26. Мені важко зосередитися на роботі або на іншому завданні
27. Я працюю з великим напруженням
28. Я дуже часто почуваюся спантеличеною(-им)
29. Майже постійно відчуваю тривогу через щось чи когось
30. Я схильна(-ий) сприймати все занадто серйозно
31. Я часто плачу
32. Мене часто тривожать приступи блювоти та нудоти
33. Один раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію
35. Мені дуже важко на чомусь зосередитися
36. Моє матеріальне становище дуже мене тривожить
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким би не хотілося говорити
38. Бували періоди, коли через тривожність у мене було безсоння
39. Час від часу, коли я спантеличена(-ий), у мене з'являється сильне потовиділення, що дуже мене тривожить
40. Навіть у холодну пору року я сильно пітнію
41. Час від часу я дуже збуджена(-ий), що заважає мені заснути
42. Я людина, яка дуже швидко «заводиться» через дрібниці
43. Буває, що я відчуваю себе зовсім непотрібною(-им)
44. Іноді мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я ось-ось роздратуюся
45. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось сильно тривожить
46. Я набагато чутливіша(-ий), ніж думають інші
47. Я майже постійно відчуваю голод

48. Іноді я засмучуюся через дрібниці
49. Життя для мене асоціюється з незвичним напруженням
50. Очікування завжди змушує мене тривожитися

Додаток Б

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької

Інструкція: “Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга”

1. Товариська, активна

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

2. Критична, конфліктна

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

3. Сумлінна, дисциплінована

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)

- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

4. Тривожна, схильна перейматись

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

5. Відкрита до нового, різностороння

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

6. Стримана, тиха

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

7. Тактовна, співчутлива, приязна

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

8. Неорганізована, легковажна

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

9. Спокійна, емоційно стабільна

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)

10. Не любить змін і пошуку нових рішень

- Абсолютно не згоден (1)
- Не згоден (2)
- Швидше не згоден (3)
- Важко сказати (4)
- Швидше згоден (5)
- Згоден (6)
- Абсолютно згоден (7)