

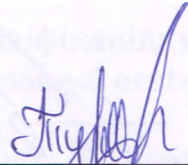
**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет соціально-гуманітарних технологій,  
спорту та реабілітації**

**Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін**

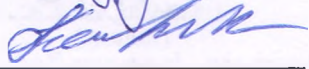
**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на тему: Особливості діагностики тривожності у студентів**

Здобувача вищої освіти  
першого(бакалавського) рівня  
ПСБ 20-1 групи,  
спеціальності 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

  
підпис здобувача вищої освіти

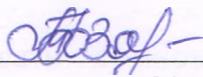
**А.О. Тукаленко**

Науковий керівник

  
підпис наукового керівника

**Р.А. Калениченко**  
к. психол.н., доцент

Гарант освітньо-  
професійної програми

  
підпис керівника ОПП

**М.Ю. Заушнікова**  
к. психол.н., доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних  
дисциплін  
протокол від «24» травня 2024 р. № 13

Завідувач кафедри

  
підпис

**І.О. Петухова,**  
к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 3 06.06.24 [signature] O.A. Zaimo  
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту [signature]  
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 81/4,5 10.06.24 [signature]  
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [signature] С.І. Корсун  
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: [signature] О.Г. Льовкіна  
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[signature] І.О. Петухова  
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[signature] М.Ю. Заушнікова  
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

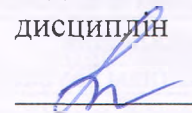
(підпис)



(підпис)

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,  
педагогіки та суспільних  
дисциплін

 І.О. Петухова

Завдання на кваліфікаційну роботу  
здобувача вищої освіти

Тукаленко Анастасії Олексіївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Особливості діагностики тривожності у студентів**

Затверджена наказом ректора від 04.10.2023 № 1292

Термін подачі закінченої роботи: 05.05.2024

*Цільова установка:* проаналізувати сутність основних теоретичних підходів щодо досліджуваної проблеми у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі; емпірично дослідити особливості тривожності у студентської молоді; На основі результатів теоретичної та емпіричної частин дослідження розробити практичні рекомендації щодо подолання тривожності студентами-психологами.

*Мета роботи:* емпірично вивчити особливості тривожності у осіб юнацького віку, які навчаються у закладі вищої освіти (ЗВО) та розробити рекомендації щодо подолання їх тривожності.

*Об'єктом дослідження* є тривожність у студентів.

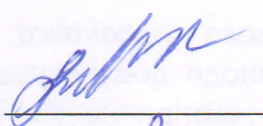
*Предметом дослідження* є особливості діагностики та подолання тривожності студентами.

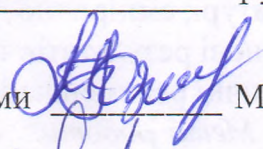
*База дослідження:* Загальну вибірку в процесі дослідження склали 34 майбутніх психолога, які проходять навчання у Київському національному університеті будівництва і архітектури.

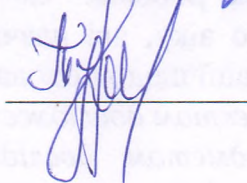
### Календарний план виконання роботи

| №<br>п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи                                | Строк виконання етапів роботи |          |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|
|          |                                                                    | За планом                     | Факти    |
| 1        | 2                                                                  | 3                             | 4        |
| 1.       | Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи | до 15.09.2023                 | 15.09.23 |
| 2.       | Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику          | 01.11.2023                    | 01.11.23 |
| 3.       | Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику          | 15.02.2024                    | 15.02.24 |
| 4.       | Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику         | до 01.04.2024                 | 01.04.24 |
| 5.       | Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника             | до 01.05.2024                 | 01.05.24 |
| 6.       | Попередній захист роботи                                           | 10.05.2024                    | 10.05.24 |
| 7.       | Отримання відгуку керівника роботи                                 | 16.05.2024                    | 16.05.24 |
| 8.       | Публікація тез у збірнику наукових матеріалів                      | до 01.05.2024                 | 01.05.24 |
| 9.       | Отримання зовнішньої рецензії                                      | до 20.05.2024                 | 20.05.24 |
| 10.      | Допуск роботи зав. кафедри до захисту                              | до 24.05.2024                 | 24.05.24 |
| 11.      | Захист роботи                                                      | 10.06.2024                    | 10.06.24 |

1. Дата видачі завдання «10 » жовтня 2023

2. Керівник кваліфікаційної роботи  Р.А. Кал

3. Керівник освітньо-професійної програми  М.Ю.Зау

4. Завдання до виконання отримав  
здобувач вищої освіти  А.О. Тув

## АНОТАЦІЯ

Досліджено особливості основних підходів до феномену тривожності в сучасній психологічній науці і практиці та психологічні особливості прояву тривожності у студентів.

Емпірично вивчено особливості проявів тривожності у студентської молоді.

Проведено інтерпретацію результатів емпіричного вивчення особливості проявів тривожності у студентської молоді.

Розроблено психокорекційну програму подолання тривожності у студентів.

Надано практичні рекомендації щодо подолання тривожності студентами-психологами.

**Ключові слова:** тривожність, тривожність у студентів, психодіагностика, подолання тривожності студентами, психокорекційна програма, рекомендації.

## **ABSTRACT**

The features of the main approaches to the phenomenon of anxiety in modern psychological science and practice and the psychological features of the manifestation of anxiety in students have been studied.

Empirically studied the peculiarities of the manifestations of anxiety among student youth.

An interpretation of the results of an empirical study of the peculiarities of the manifestations of anxiety among student youth was carried out.

A psychocorrective program for overcoming anxiety among students has been developed.

Practical recommendations for overcoming anxiety by psychology students are given.

**Key words:** anxiety, anxiety in students, psychodiagnostics, overcoming anxiety by students, psychocorrective program, recommendations.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                        | 8  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ<br>ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ .....        | 12 |
| 1.1. Основні підходи до феномену тривожності в сучасній психологічній науці<br>і практиці .....                   | 12 |
| 1.2. Психологічні особливості діагностики прояву тривожності у студентів .....                                    | 18 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ<br>ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....                       | 25 |
| 2.1. Діагностика рівня тривожності студентів. Методика та організація<br>дослідження .....                        | 25 |
| 2.2. Інтерпретація результатів емпіричного вивчення особливості проявів<br>тривожності у студентської молоді..... | 28 |
| РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У<br>СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....                                | 41 |
| 3.1. Розробка психокорекційної програми подолання тривожності у студентів<br>.....                                | 41 |
| 3.2. Практичні рекомендації щодо подолання тривожності студентами-<br>психологами .....                           | 57 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                     | 61 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                   | 62 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                     | 69 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку України одним із найбільш актуальних суспільних питань є перехід від тоталітарного до відкритого демократичного суспільства. Необхідною передумовою цього є реформування освіти у напрямі вдосконалення і підвищення ефективності навчальної діяльності. Можливість успішного навчання студентів обумовлюється не лише педагогічними чинниками, такими, як якість їхньої довузівської підготовки, рівень організації навчального процесу у закладі вищої освіти (ЗВО), компетентність і майстерність викладачів, але й психологічними чинниками, зокрема стійкістю студентів до впливу емоціогенних ситуацій. На сьогодні дослідження проблеми впливу ситуацій навчальної діяльності на психічні стани студентів є гостро актуальним. Особливої уваги вимагає вивчення стану тривожності, який є одним із найбільш дезорганізуючих психічних станів. Необхідним є поглиблення теоретичних уявлень про природу тривожності, особливості її проявів, що дасть змогу науково обґрунтувати заходи щодо психологічної корекції й профілактики різних проявів тривожності.

Вирішенню проблем та питань, пов'язаних із вивченням рівнів тривожності, присвячені роботи як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Вперше тривожність була описана Зигмундом Фрейдом ще у 1925 році. Далі проблема тривожності дістала свій розвиток у роботах, пов'язаних із її визначенням, виділенням тривожності від близьких за значенням термінів, та виділенням можливих причин її появи. Дослідження проблеми діяльності людини в умовах тривожного стану (Л. М. Артюшин, Ф. Д. Горбов, Л. Г. Дика, Ю. М. Забродін, Д. Н. Завалішина, Н. Д. Завалова, Р. С. Лазарус, Н. Д. Левітов, О. М. Леонтьєв, М. О. Матова, Н. І. Наєнко, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, В. В. Суворова, М. В. Фролов, Ю. Л. Ханін, Х. Хекхаузен) засвідчили наявність дезорганізуючого впливу тривожності (Н. Д. Левітов, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, В. В. Суворова, Ю. Л. Ханін). Установлено, що тривожний стан знижує мотивацію (Х. Хекхаузен), обумовлює нерациональний вибір

мети (О. Маурер), негативно впливає на ефективність діяльності (А. М. Прихожан), уповільнює розумову діяльність людини (Е. О. Голубева).

У працях О. Кондаша, В. В. Плотнікова, Й. Штефановича, Ю. В. Щербатих досліджено ситуації емоційної напруги, що виникають у навчальній діяльності. Ученими доведено, що ситуації навчальної діяльності, пов'язані з оцінюванням знань, умінь і навичок студентів, обумовлюють виникнення тривожності.

Нині переважає думка, за якою, тривожність, маючи природну основу, складається прижиттєво, внаслідок дії соціальних і особистісних чинників. Особливо актуальною є проблема вивчення станів і рівнів тривожності стосовно навчальної діяльності, де розуміння психічних станів та управління ними в процесі пізнання та спілкування є однією з суттєвих сторін діяльності.

Студентський період життя є часом активного психічного становлення особистості, а відтак створює сприятливий ґрунт для формування навичок самоконтролю діяльності в різних емоційних станах. У студентському віці і так напруженому новою соціальною ситуацією розвитку, справжньою самостійністю, вимогами освітнього середовища будь-які складні життєві ситуації можуть уможливити виникнення емоційного дисбалансу, страхів, тривожності. А за відсутності сформованої системи саморегуляції відбувається фіксація негативних станів, студент неспроможний самостійно подолати стрес. Саме необхідність більш глибокого вивчення чинників тривоги у сучасних кризових реаліях та необхідність розробки практичних рекомендацій щодо їх профілактики та корекції актуалізують тему дослідження.

У нашій роботі ми розглядаємо вивчення психічних станів в умовах пізнавальної та навчальної діяльності, для яких властиві стани напруженості та тривожності у студентів.

Отже, актуальність зумовила вибір теми магістерського дослідження: «Особливості діагностики тривожності у студентів».

**Об'єкт дослідження** – тривожність у студентів.

**Предмет дослідження** – особливості діагностики та подолання тривожності студентами.

**Мета дослідження** – емпірично вивчити особливості тривожності у осіб юнацького віку, які навчаються у закладі вищою освіти (ЗВО) та розробити рекомендації щодо подолання їх тривожності.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сутність основних теоретичних підходів щодо досліджуваної проблеми у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі.
2. Емпірично дослідити особливості тривожності у студентської молоді.
3. На основі результатів теоретичної та емпіричної частин дослідження розробити практичні рекомендації щодо подолання тривожності студентами-психологами.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація;
- емпіричні: спостереження, бесіда, констатуючий і формуючий експерименти, методи статистичної обробки даних.

Методики дослідження:

- Методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера в модифікації Ю.Л. Ханіна.
- Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора).
- Анкета студентської тривожності, розроблена на базі тесту шкільної тривожності Філіпса.

**Наукова новизна** дослідження полягає у подальшій розробці проблеми емоційних станів людини, зокрема питання виявлення особливостей тривожності у молодих людей (студентів).

**Практична значущість** дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані викладачам ЗВО в курсах вікової психології, практичній діяльності психологів, курсів при підготовці семінарів, при складанні програм для роботи з молодими людьми, які мають високий рівень особистісної тривожності. Матеріали дослідження можуть бути корисними для здобувачів вищої освіти освітньо-професійної програми

«Психологія» підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія».

**База дослідження.** Загальну вибірку в процесі дослідження склали 34 майбутніх психолога, які проходять навчання у Київському національному університеті будівництва і архітектури.

**Апробація дослідження.** Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародної конференції:

Тукаленко А.О., Калениченко Р.А. Психологічні особливості прояву тривожності у студентів / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства]: Програма IX Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25-29 квітня 2024 року. – Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 28 [50].

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки. Робота містить 1 таблицю, 6 рисунків та 1 додаток.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

#### **1.1. Основні підходи до феномену тривожності в сучасній психологічній науці і практиці**

Тривога відноситься до прояву сфери емоцій людини. Емоційна сфера та почуття відбиваються через переживання реальної дійсності. Емоційну сферу людини в сукупності утворюють переживання різних форм почуттів (емоцій, настроїв, стресів та ін.).

Згідно з даними ВООЗ, тривожним і депресивним розладам у всьому світі схильні близько 300 мільйонів людей. Щороку психічні порушення, найпоширеніші з яких – це депресія та тривожні розлади, вражають понад одну третину населення. За даними експертів ВООЗ, до 2025 року депресія займе друге місце серед причин тимчасової непрацездатності серед неінфекційних захворювань. Крім того, депресія є однією з основних причин самогубств, а щорічно у всьому світі, за даними ВООЗ, від самогубств гине понад 800 тисяч людей [6].

Тривожні та депресивні розлади у міжнародній класифікації діагностуються як невротичні розлади. Згідно з даними служб психіатрії України у період з 2015 по 2022 рік кількість носіїв тривожних розладів зменшилася зі 129,517 тисяч осіб у 2015 році до 99,89 у 2022 році. Наведені статистичні дані вказують на зниження частоти постановки діагнозу, що свідчить про протилежні загальносвітові показники. Даний факт може вказувати на недостатнє виявлення тривожно-депресивних розладів, неповний статистичний облік цієї групи осіб та низьке охоплення їх медичною допомогою.

3. Фрейд звернув увагу, що унаслідок передбачення небезпеки чи очікування важливої події при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками

якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції. Це дозволило виокремити залежно від умов виникнення її види: об'єктивну, невротичну, моральну. Проте К. Хорні та Г.С. Салліван соціально детермінують тривогу як стан недовіри до соціуму загалом, тому потреба в її подоланні заважає особистісному самовдосконаленню.

А тривожність як стан занепокоєння виникає у дитинстві за наявності страху несхвалення рідними.

Е. Фромм зосереджується на відчуженості та самотності людини у суспільстві, К. Юнг вважав, що тривожністю особистість реагує на символи колективного несвідомого. Когнітивісти пояснювали цей стан виходом виникаючих ситуацій за межі власних конструктів. Протиріччя між Я-реальним і Я-ідеальним зумовлює напруженість, викликаючи тривожність (за К. Роджерсом) [1]. С. Л. Рубінштейн вбачав стан тривоги в очікуванні людиною неконтрольованого сценарію розвитку подій у ситуації небезпеки, А. Прихожан – у переживанні емоційного дискомфорту унаслідок передчуття небезпеки. Б. Кочубей і Є. Новікова з позиції активності особистості виокремлюють конструктивну, недостатню та деструктивну види тривоги. Для екзистенціалістів почуття тривожності шкодить самореалізації та здоров'ю особистості [2].

Чинником виникнення тривоги (Л. Бороздіна, А. Парафіян) є неузгодженість між самооцінкою та рівнем домагань, а її інтенсивність залежить (А. Мікляєва, П. Румянцева) від індивідуальних особливостей особистості, при цьому оптимальний рівень необхідний для розвитку. С. Ставицька підкреслює її зумовленість дією фрустраційних станів унаслідок незадоволеності базових потреб людини, Т. Титаренко та П. Горностай наголошують на загостреному почутті провини й низькій самооцінці.

До компонентів тривоги О. Халік відносить: фізіологічний, когнітивний, емоційний і поведінковий, а Я. Омельченко (тривога як стійка індивідуальна риса особистості) – фізіологічний і психологічний рівні її вияву [3].

Отже, узагальнення викладеного вище дозволяє стверджувати тривожність станом особистості, ознаками якого є надмірне занепокоєння,

стурбованість, психофізіологічне напруження за відсутності конкретного предмету тривоги, негативні переживання, їх інтенсивність, мінливість і наявність соматичних порушень.

Вивченню сутності, компонентів, чинників, рівнів прояву та характерних ознак тривожності присвячені роботи В. Астапова, П. Горностая, К. Ізарда, Р. Мея, А. Мікляєвої, Є. Новікової, Я. Омельченко, А. Парафіян, А. Прихожан, К. Роджерса, П. Румянцевої, С. Рубінштейна, Г.С. Саллівана, Ч. Спілбергера, С. Ставицької, З. Фрейда, Е. Фромма, О. Халік, Ю. Ханіна, К. Хорні та ін.

Існує кілька теорій у вивченні тривоги та тривожності. Найбільш поширеними та розробленими у психології з дослідження тривоги є:

- теорія З. Фрейда;
- теорія А. Адлера;
- теорія К. Хорні;
- теорія Е. Фромма.

Розглянемо їх докладніше.

Основоположником психоаналізу З. Фрейдом стверджується, що кожна людина має кілька вроджених потягів – інстинктів. На думку З. Фрейда, ці інстинкти є умовою, що визначає настрій і поведінку людини. На його думку, біологічні потяги при зіткненні із соціальними заборонами ведуть до виникнення неврозів та тривожності. Це, на думку З. Фрейда, відбувається протягом усього життя індивіда [12].

Новий погляд вивчення цієї проблеми ця тема отримала завдяки А. Адлеру. Відповідно до його теорії в основі неврозів також лежить почуття тривоги, яке виникає внаслідок невдалого соціального досвіду, або індивід через свої індивідуальні особливості не зміг домогтися бажаного.

Недоліком концепції А. Адлера є те, що немає чіткого розмежування між адекватним занепокоєнням, обґрунтованим і неадекватним, тому уявлення про тривожність як специфічний стан, відмінний від інших подібних станів, є дуже невизначеним [1].

Відповідно до теорії К. Хорні головними джерелами тривоги є неправильні людські відносини, а не конфлікт між біологічними потягами та

соціальними заборонами. На його думку, у людини існує низка невротичних потреб, завдяки яким вона прагне позбутися тривоги. А саме:

- схвалення, бажання бути приємним та подобатися іншим;
- влада над іншими;
- соціальний престиж чи визнання;
- незалежність та самозадоволення;
- обмеження себе вузькими рамками життя;
- потреба у партнері, побоювання самотності;
- перевага та недосяжність;
- потреба у коханні та ін.

Але оскільки ці потреби задовольнити неможливо, то й позбутися тривоги повною мірою неможливо [34].

Інший погляд щодо тривожності дотримується Е. Фромм. На його думку, тривожність пов'язана з історичним розвитком людства, а саме з переходом від класової структури та способом виробництва до капіталізму, тобто Фромм у межах цієї теорії вводить поняття «природні соціальні зв'язки», під якими він має на увазі зв'язок індивіда зі світом первинними зв'язками, що були у первісному суспільстві. З переходом людства до капіталізму ці первинні зв'язки розриваються, з'являється вільний індивід, який відірваний від природи, від людей, що в кінцевому рахунку веде до переживання глибокого почуття невпевненості, безсилля, сумнівів, самотності і тривоги [23].

Отже, виявлені теорії тривожності мають право на існування. Їхня сутність різною мірою щодо поняття «тривожність» може бути застосована і до групи студентства.

Задля більш повної інформації про тривожності необхідно дати чітке визначення даному явищу.

Х.Айзенк вважав, що першопричиною розвитку тривоги є взаємини дитини з соціумом, і насамперед із батьками. Основним джерелом передачі тривоги Х.Айзенк вважав емпатію [2].

Н. Кудрявцева вважає, що поняття «страх» і «тривога» мають загальний компонент, яким є почуття занепокоєння, спричинене будь-якою небезпекою, і навіть відсутністю відчуття безпеки [15].

Халік О.О. стверджує, що основою зародження тривоги є деякі ситуації, які лежать нижче рівня свідомості людини і у разі загрози йде реакція підсвідомості. Вона може виражатися у вигляді вегетативних реакцій (серцебиття, підвищення артеріального тиску тощо) [30].

К. Ізград визначає тривожність як комплексний емоційний стан, що виникає зі сполучення та поєднання таких фундаментальних емоцій, як гнів, страх, образа, інтерес, збудження [10].

Ч. Спілбергер вважає, що поняття «тривога» має смислову відмінність, завдяки якій багато дослідників використовують її у кількох значеннях, які, попри взаємозв'язок, у понятійному відношенні зовсім різні. Це відноситься до тривожності як властивості особистості та психічного стану.

У першому випадку тривожність як властивість особистості як риса характеризується відносно сформованою схильністю людини до сприйняття загрози своєму «Я» у різноманітних ситуаціях та реагування на них зростанням стану тривоги.

У другому випадку дана категорія використовується для пояснення неприємних емоційних станів, які виявляються у вигляді суб'єктивних відчуттів напруги, очікування розвитку подій несприятливим шляхом. Даний стан виникає у ситуації загрози, невизначеності чи небезпеки (очікування агресивної реакції чи негативної оцінки, загрози своєму престижу, самоповазі чи сприйняття негативного ставлення до себе) та частіше спричинене неусвідомлюваністю джерела небезпеки [42].

Тривога та тривожність у психологічній науці часто розглядаються в аспекті стресу. У сучасній науці цей термін використовується для позначення наступних понять:

- 1) сильно несприятливого, що негативно впливає на організм людини;
- 2) сильної як сприятливої, і несприятливої відповіді для організму різноманітної реакції;

3) неспецифічні елементи (риси) психологічних та фізіологічних реакцій організму, які виникають від впливу надмірних для нього впливів та викликають інтенсивну адаптивну активність;

4) неспецифічні елементи (риси) психологічних та фізіологічних реакцій організму, які виникають при будь-яких реакціях організму [34].

У різних ситуаціях тривожність проявляється по-різному. За одних обставин люди поведуться тривожно скрізь і завжди, за інших виявляють свою тривожність періодично, виходячи з ситуації, що складається.

Ситуативно стійку тривожність називають, як правило, особистісною та пов'язують її з відповідною особистісною рисою, яка є у людини («особистісною тривожністю»). Це відноситься до стійкої індивідуальної особистісної характеристики суб'єкта, яка відображає його схильність до тривожності та наявність у нього особливостей, що виявляються у сприйнятті досить широкого «віяла» різних ситуацій, як загрозливих з подальшою певною реакцією на цей вплив.

Ситуативно-мінливу тривожність називають ситуативною, а особливості особистості, що виявляє подібну тривожність, називають «ситуативна тривожність». Подібний стан протікає на тлі емоцій, що суб'єктивно переживаються: занепокоєння, напруги, нервозності, спантеличеності. Даний стан є емоційною реакцією на ситуацію стресу і може протікати з різним ступенем динамічності та інтенсивності у часі [24].

При розгляді тривожності необхідно враховувати причини, що викликають цей стан. Одні люди виявляють занепокоєння, тривогу з різних випадків, вони якби завжди налаштовані на такий стан, а інші люди його переживають тільки щодо певних об'єктів або в певних ситуаціях.

Таким чином, тривожність – це психічний стан, який може бути викликаний ймовірними або можливими неприємностями, раптовістю, зміною звичної обстановки та діяльності, затримкою бажаного та приємного і яке виражається в переживаннях, що мають специфічний характер (хвилювання, побоювання, порушення спокою та ін.) [9].

Проведений аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновок у тому, що тривожність може бути як окремим чинником, так проявом інших чинників, наприклад емоційної нестійкості чи депресії.

## **1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у студентів**

Актуальність вивчення проблеми тривожності у людини як психічного стану обумовлена важливістю ефективного психологічно безпечного виховання у сучасних навчальних закладах, і навіть психологічно безпечного виховання у них. Страх має зв'язок з історичним періодом життя, що відбивається у змісті страхів, характері «вікових сплесків» страху, частоті поширеності та інтенсивності переживання страху. Підвищена тривожність заважає спілкуванню та навчальній діяльності людини та сприяє розвитку неврозів. Проблема полягає у напрузі у навколишньому середовищі, підвищенні тривожності, але немає механізмів регуляції емоційного стану та опору рівню тривоги [20].

Юнаки та юнки, які відчують високу тривогу, мають недостатню самооцінку, не довіряють собі та своїм здібностям і не завжди здатні встановити контакт з однолітками та дорослими у своєму оточенні.

Існує низка ситуацій, які є джерелом тривоги у цьому віці:

1. Ситуації, пов'язані з навчальним закладом, спілкуванням з викладачами;
2. Ситуації, які показують як робити це самостійно;
3. Ситуація спілкування з дорослими та однолітками;
4. Задоволення своєю зовнішністю;
5. Потреба у професійному та особистому самовизначенні.

Використовуючи термін «тривога», більшість людей навіть не замислюються над тим, що він насправді означає. Дуже багато молодих людей, якщо їх запитують, що вони відчували, коли перебували в стані страху, скажуть, що це було занепокоєння, хвилювання, страх і, можливо, навіть тремтіння. Всі ці описи свідчать, що феноменологія страху заснована на досвіді страху. Він,

як і будь-яка основна емоція, може змінюватись за своєю інтенсивністю, а в страху він може бути виражений слабо, помірно чи сильно.

Переживання страху призводить до почуттів ізоляції та самотності, а деякі люди включають емоційний шаблон страху та почуття смутку. Не виключено, що в деяких випадках сум сам може визначати образ страху, але частіше її роль в емоційному патерні страху обумовлена її взаємодією з емоціями в страху.

Переживання страху супроводжується почуттям невпевненості, розсіяності та нездатності контролювати ситуацію [27].

Дуже тривожні молоді люди характеризуються низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, високим психоемоційним стресом та низьким суб'єктивним контролем.

Студенти два місяці на рік пік тривожності пов'язували з іспитами – зимовими та весняними іспитами. Іспити – це свого роду критичний момент у освітній діяльності, у підведенні підсумків навчальної праці за семестр. Вони слугують певним стимулом збільшення обсягу, тривалості, інтенсивності освітньої діяльності та мобілізації всіх сил організму. За цей час, за середньої тривалості самостійного тренування 8-9 годин на добу, інтенсивність виховної роботи збільшується на 86-100%. Усе це відбувається у зв'язку із змінами у житті студентів. Багато хто з них відчуває негативні емоції, невпевненість у собі, надмірне хвилювання і страх у цей період. Під час іспитів, під впливом інтенсивної розумової діяльності, за умов значних змін життєвих процесів, відсутності фізичних відносин як засобу емоційного розслаблення, відпочинку, психічні та фізичні показники протягом усього періоду обстеження неухильно знижуються.

На психологічному рівні страх студентів сприймається як напруга, занепокоєння, нервозність і переживається як почуття невпевненості, безпорадності, безсилля, самотності, невдачі, що насувається, і нездатності приймати рішення [4].

Отже, юність – період життя після підлітковості до дорослості (вікові межі умовні - від 15-16 до 21-25 років). Це час, коли людина може перейти від

невпевненого, непослідовного підлітка, який стверджує, що є дорослим до реального дорослого життя.

Рівень тривожності найбільш активний у навчальній діяльності студентів і складається з кількох компонентів:

- оцінки, які студент отримує на іспитах під час сесії;
- дослідницька робота (написання есе, курсових робіт та проектів, тез);
- участь у студентських лабораторіях;
- участь у наукових та практичних конференціях;
- участь в університетських, районних та міських заходах та змаганнях, олімпіадах.

Ситуаційна тривожність в одного й того першокурсника буває різною в різні моменти часу. Оскільки вимір реактивної тривожності – це своєрідна одномоментна «фотографія» емоційного стану індивідуума, рівень реактивної тривожності змінюється з часом, залежно від цього, наскільки юнак розцінює своє оточення як небезпечне чи загрозливе.

Другий вид тривожності постає як особистісна властивість (синоніми: особистісна тривожність, характерологічна тривожність). Перша характеризує відносно стійку властивість особистості «схильність тривожитися», тобто схильність сприймати стресогенні ситуації як небезпечні чи загрозливі і реагувати ними станом тривоги (тобто підвищенням реактивної тривожності). Іншими словами, чим вищий рівень особистісної тривожності, тим вища ймовірність, що людина в загрозливій (або тій, що здається загрозливою) ситуації відчуватиме тривогу, і що ця тривога буде відносно сильнішою [7].

Спілкування тривожного першокурсника стає вибіркоким, емоційно нерівним і, зазвичай, обмежується вузьким колом уподобань. Важко контактувати з незнайомими людьми, важко розпочати розмову, легко виникає замішання і гальмування при раптових питаннях. Особливо це помітно при поставленні питань, коли неможливо відразу відповісти, зібратися з думками та сказати найголовніше. Однак тривога, на відміну від страху, не завжди

негативно сприймається почуття, тому що вона можлива і у вигляді радісного хвилювання, що хвилює очікування.

Таким чином, почуття занепокоєння залежно від психічної структури особистості першокурсника, його життєвого досвіду, взаємин із оточуючими може набути значення страху. Першокурсник, який перебуває у стані несвідомого, невизначеного занепокоєння, відчуває тривогу, а першокурсник, побоюючись певних об'єктів чи думок, відчуває страх [32].

Для сучасного першокурсника стресовою ситуацією може стати все те, що є звичайним життям для дорослого. У практиці роботи психологів досить багато випадків, коли погіршення психічного та фізичного здоров'я першокурсника пов'язано тільки з тим, що зміна способу життя та зростаючі навантаження говорять про те, що поріг стресогенності обстановки вищий за вікову норму.

У період навчання у ЗВО у першокурсника найчастіше народжуються неадекватні асоціації, зв'язки між чином, словом та його власним станом. Це сприяє розвитку тривожних емоційних станів. І все те, що відбувається у спілкуванні педагога та першокурсника впливає на ставлення до емоційного здоров'я. Інший, не менш важливий аспект проблеми розвитку тривожності першокурсників пов'язаний із зміною ролі окремих дорослих у формуванні особистості та самосвідомості першокурсника при навчанні у ЗВО та спілкуванні поза ним (у сім'ї, групі однолітків). Досвід психологів підтверджує раніше встановлену у дослідженнях закономірність: для студентів статус викладача наближений до статусу батька, а нерідко перевищує його. Для першокурсника такий викладач перетворюється на ранг дорослого, з яким необхідно спілкуватися на рівних [33].

У юнацькому віці відбувається докорінна перебудова емоційної сфери, що сполучені з внутрішньої логікою психічного розвитку та пов'язані зі становленням мислення. Вона зачіпає практично всі сфери взаємин першокурсника з оточуючими та веде до формування якісно нових переживань, з новими адаптивними можливостями.

Таким чином, юнацький вік як кризовий період у розвитку особистості першокурсника є більш сенситивним до підвищення рівня тривожності.

Чинники тривожності можуть виникати в усіх сферах існування людини, умовно поділяючись на об'єктивні та суб'єктивні, виявляючись на психофізіологічному, соціальному і психологічному рівнях життєдіяльності особистості. Зосередження на психологічних, пов'язаних з індивідуальними особливостями студентів, дозволяє виокремити особистісні, адаптаційні та мотиваційні чинники, теоретична модель яких представлена на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Психологічні чинники особистісної тривожності у період студентства

До особистісних чинників тривожності відносяться особливості Я-концепції та суперечливість часової перспективи. Саме дисгармонійне самоставлення та неадекватна самооцінка як негативні аспекти самосвідомості можуть викликати почуття тривоги, зумовлюючи невпевненість особистості у власних силах і здібностях. За наявної заниженої самооцінки молодь відчуватиме тривогу у процесі навчання, міжособистісному спілкуванні в цілому.

Такий пролонгований стан здатен спричинити підвищену тривожність у будь-яких ситуаціях, особливо це стосується саморозкриття, тому у таких студентів відсутня ініціатива та наявне бажання бути непомітними.

Суперечливість часової перспективи є певним відношенням людини до власного тривимірного простору, тому оптимальною буде часова єдність власного життя: «тут і тепер» при позитивному ставленні до вимірів минулого та майбутнього.

Локус контролю розглядається як схильність особистості брати відповідальність за своє життя на себе (інтернальний, сприяє психодаптації студента до нових умов) або покладання її на зовнішні фактори (екстернальний, соціально-психологічна дезадаптація, пасивна поведінка, труднощі спілкування, дисгармонія самоставлення, дискомфорт) [4].

Конфліктна взаємодія мотивів зумовлює вияв певного рівня домагань. Невмотивований студент пасивно відноситься до свого життя, для нього життєві труднощі нездоланні, що негативно впливає на реалізацію власного потенціалу [5], викликаючи емоційний дискомфорт, фрустрацію, страх відторгнення тощо. Отже, високий рівень тривожності спричиняє негативне самопочуття з наступним порушенням функціональних можливостей психіки, призводячи до порушення гармонійного розвитку особистості.

### **Висновки до першого розділу**

1. За результатами аналізу наукової літератури розглянуто феномен тривожності та основні психолого-педагогічні підходи до його трактування.
2. Розглянуто основні психологічні особливості прояву тривожності у студентів.
3. Проаналізовано різницю між поняттями "тривога", "тривожність", "страх". Зазначено різні точки зору на стан тривожності. Одні вчені відмічають пагубний вплив цього стану на організм, який може сигналізувати про наявність певних порушень, інші наголошують на мобілізуючому впливі певного рівня тривожності на внутрішні ресурси організму та прискоренні процесу адаптації.



## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### 2.1. Діагностика рівня тривожності студентів. Методика та організація дослідження

**Метою** емпіричного дослідження є виявлення залежності між показником рівня тривожності та успішності студентів ЗВО. У зв'язку з цим ми виділили низку завдань:

- 1) підібрати методики виявлення рівня тривожності у студентів ЗВО;
- 2) скласти анкету для виявлення рівня успішності у студентів та провести опитування;
- 3) провести експериментальне дослідження щодо виявлення рівня тривожності у студентів ЗВО;
- 4) виявити залежність між показниками рівня тривожності та успішністю у студентів ЗВО.

**База дослідження.** 34 майбутніх психолога-першокурсника, які проходять навчання у Київському національному університеті будівництва і архітектури, із них 8 жіночої статі та 26 чоловічої.

**Методи.** Для досягнення поставлених завдань ми використали такі методи: експеримент, тестування, опитування, анкетування, кількісний та якісний аналіз результатів.

Зазвичай психологи використовують дев'ять основних методик для діагностики тривожності (див Дод А). Виходячи із рівні бакалаврського дослідження, встановлених нами мети та завдань, ми підібрали з них для дослідження рівня тривожності студентів наступні:

- методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера в обробці Ю.Л. Ханіна;
- опитувальник Ж. Тейлора;
- анкета студентської тривожності, розроблена на базі тесту шкільної тривожності Філіпса.

Щоб адекватно та якісно діагностувати тривожність, потрібно знати та враховувати такі суттєві моменти.

У сучасній психології тривога сприймається як психічний стан, а тривожність — як психічна властивість, детерміноване генетично, онтогенетично чи ситуаційно. Тривога як стійка особистісна риса формується лише у підлітковому віці. До цього вона є функцією тривоги.

Тривожність який завжди слід розглядати як спочатку негативну рису особистості; вона є сигналом неадекватності структури діяльності суб'єкта стосовно ситуації. Для кожної людини характерний свій оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, яка є необхідною умовою розвитку особистості [22].

І тривога як психічний стан, і тривожність як психічна властивість чинять неоднозначний вплив на ефективність діяльності. Тривога до певного моменту може стимулювати діяльність, надавати мобілізуючий ефект, але, подолавши рубіж «зони оптимального функціонування» особистості, досягнувши своєї інтенсивності, починає робити дезорганізуючий ефект. Дезорганізуючий ефект має тільки інтенсивна тривога.

Тривога і тривожність можуть виконувати мобілізуючу роль, що з підвищенням ефективності діяльності, починаючи з підліткового віку. На діяльність дошкільнят і молодших школярів вона лише дезорганізує вплив, знижуючи її продуктивність.

Тривога і тривожність, які завжди усвідомлюються людиною і можуть регулювати її поведінку на неусвідомлюваному рівні. Простежити прояв тривожності у поведінці людини буває досить складно, оскільки вона може маскуватися під поведінкові прояви інших проблем [31].

***Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.*** Опитувальник для визначення тривоги/тривожності (State – Trait Anxiety Inventory – STAI). Розроблено Ч. Спілбергером та його співробітниками (1983- 85гг.). Концепція, що лежить в основі діагностичної методики, полягає в тому, що існує тривога як психічний стан і тривожність як риса особистості.

Опитувальник складається з 20 коротких тверджень, випробуваний повинен оцінити свій стан за 4-ступінчастою шкалою: майже ніколи, іноді, часто, майже завжди. В інструкції пропонується зробити це на даний момент, для діагностики тривоги, і стосовно свого звичайного стану для діагностики тривожності як стійкої схильності до тривоги.

При розробці опитувальника було встановлено, що індивіди з високою особистісною тривожністю набагато частіше відчують стан тривоги, реагую на широкий спектр ситуацій. Для вітчизняного застосування шкала адаптована Ю.Л. Ханіним.

Шкала Спілбергера - Ханіна складається з 40 питань, у тому числі з 20 питань, що характеризують реактивну тривожність, і ще 20 питань, що характеризують особистісну тривогу. Залежно від завдань дослідження кожен із опитувальників може застосовуватися самостійно чи обидва разом. Опитування може проводитися індивідуально або у групах, без обмеження часу [31].

Для зниження ймовірності утворення установки на позитивні або негативні питання до кожного з опитувальників включено приблизно однакову кількість суджень, що характеризують високий і низький рівень тривожності.

Випробуваному пропонується відповісти на запитання, вказавши, як він відчувається в даний момент (реактивна тривожність, питання 1-20) і як він відчувається зазвичай (особистісна тривожність, питання 21-40).

***Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора*** призначена для виміру проявів тривожності. Опубліковано Дж. Тейлором у 1953 р.

Ця шкала складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинен відповісти «так» чи «ні». Твердження відбиралися із набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI). Вибір пунктів для тестування здійснювався на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги». Тестування продовжується 15-30 хв.

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної з навчанням, у студентів ми застосували анкету студентської тривожності, розроблену на базі тесту шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус").

## **2.2. Інтерпретація результатів емпіричного вивчення особливості проявів тривожності у студентської молоді**

Нижче буде представлено результати вивчення в ході нашого дослідження тривожності у студентів ЗВО за різними методиками.

За наслідками дослідження за методикою Спілбергера – Ханіна нами було виявлено:

- зі слабкою особистісною тривожністю – 3% випробуваних (1 людина);
- з помірною особистісною тривожністю – 62,5% випробуваних (20 осіб);
- з високою особистісною тривожністю – 34,5% випробуваних (11 осіб);
- зі слабкою ситуативною тривожністю – 65,6% випробуваних (21 особа);
- з помірною ситуативною тривожністю – 28,1% випробуваних (9 осіб);
- з високою ситуативною тривожністю – 6,3% випробуваних (2 особи).

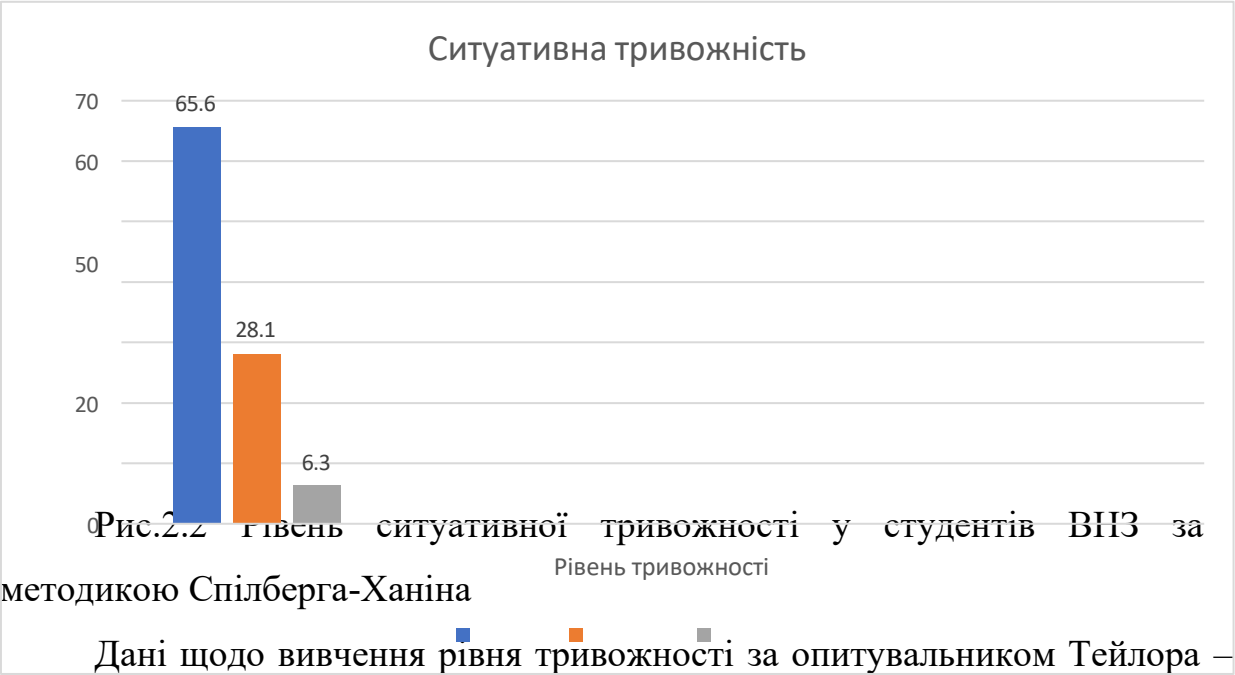
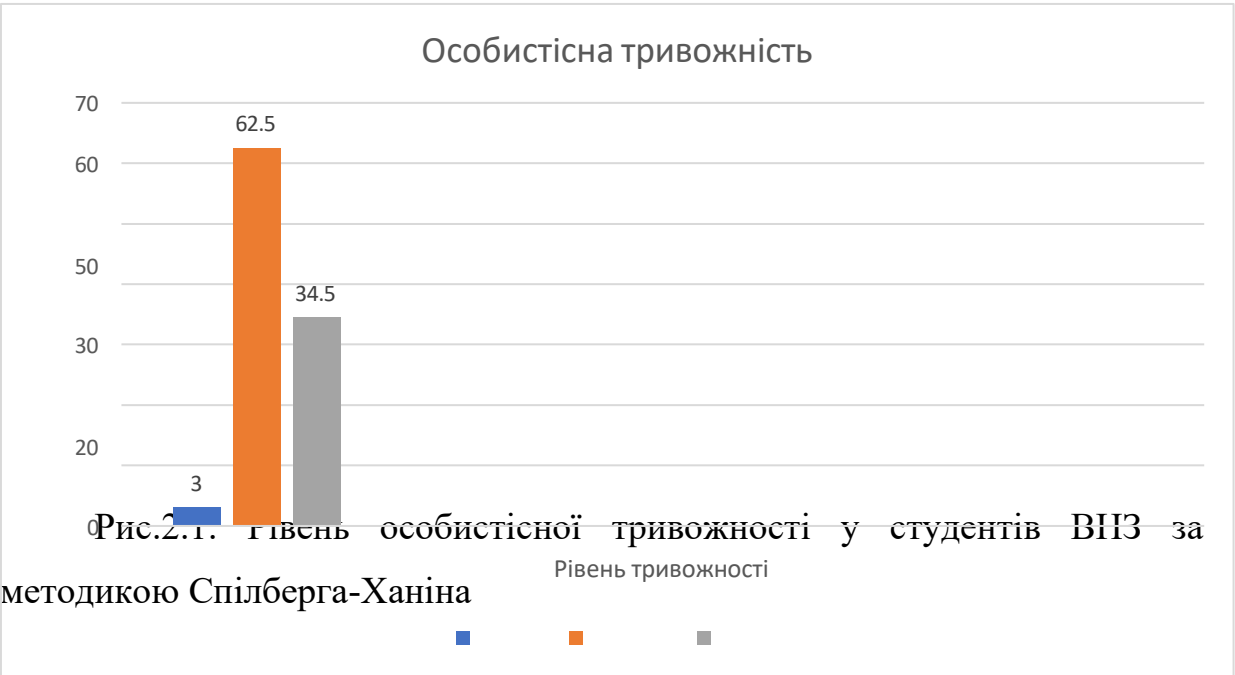
Вказані результати представлені у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Результати вивчення тривожності за методикою Спілбергера – Ханіна (у балах)**

| №    | Статьа   | Ситуативна тривожність |         |        | Особистісна тривожність |         |        |
|------|----------|------------------------|---------|--------|-------------------------|---------|--------|
|      |          | Слабка                 | Помірна | Висока | Слабка                  | Помірна | Висока |
| 1а   | 2а       | 3а                     | 4а      | 5а     | 6а                      | 7а      | 8а     |
| 1.а  | Жіноча   | 21а                    | а       | а      | а                       | 44а     | а      |
| 2.а  | Жіноча   | а                      | 34а     | а      | а                       | а       | 47а    |
| 3.а  | Жіноча   | 18а                    | а       | а      | а                       | 44а     | а      |
| 4.а  | Жіноча   | а                      | 39а     | а      | а                       | а       | 53а    |
| 5.а  | Жіноча   | 27а                    | а       | а      | а                       | 33а     | а      |
| 6.а  | Жіноча   | 30а                    | а       | а      | а                       | а       | 51а    |
| 7.а  | Жіноча   | а                      | 33а     | а      | а                       | а       | 65а    |
| 8.а  | Жіноча   | 25а                    | а       | а      | а                       | 43а     | а      |
| 9.а  | Чоловіча | 21а                    | а       | а      | 28а                     | а       | а      |
| 10.а | Чоловіча | а                      | а       | 52а    | а                       | 40а     | а      |
| 11.а | Чоловіча | 24а                    | а       | а      | а                       | 40а     | а      |
| 12.а | Чоловіча | 25а                    | а       | а      | а                       | а       | 48а    |
| 13.а | Чоловіча | 13а                    | а       | а      | а                       | 37а     | а      |
| 14.а | Чоловіча | 16а                    | а       | а      | а                       | 36а     | а      |
| 15.а | Чоловіча | 22а                    | а       | а      | а                       | 35а     | а      |
| 16.а | Чоловіча | 14а                    | а       | а      | а                       | 31а     | а      |
| 17.а | Чоловіча | 16а                    | а       | а      | а                       | 43а     | а      |
| 18.а | Чоловіча | 13а                    | а       | а      | а                       | 42а     | а      |
| 19.а | Чоловіча | 20а                    | а       | а      | а                       | 38а     | а      |
| 20.а | Чоловіча | а                      | 40а     | а      | а                       | а       | 46а    |
| 21.а | Чоловіча | а                      | 35а     | а      | а                       | а       | 54а    |
| 22.а | Чоловіча | а                      | 42а     | а      | а                       | а       | 53а    |
| 23.а | Чоловіча | 22а                    | а       | а      | а                       | 44а     | а      |
| 24.а | Чоловіча | а                      | 34а     | а      | а                       | 36а     | а      |
| 25.а | Чоловіча | 18а                    | а       | а      | а                       | 42а     | а      |
| 26.а | Чоловіча | 16а                    | а       | а      | а                       | 32а     | а      |
| 27.а | Чоловіча | 26а                    | а       | а      | а                       | 42а     | а      |
| 28.а | Чоловіча | 14а                    | а       | а      | а                       | а       | 46а    |
| 29.а | Чоловіча | 18а                    | а       | а      | а                       | 32а     | а      |
| 30.а | Чоловіча | а                      | 39а     | а      | а                       | а       | 47а    |
| 31.а | Чоловіча | а                      | а       | 46а    | а                       | а       | 62а    |
| 32.а | Чоловіча | а                      | 35а     | а      | а                       | 39а     | а      |
| 33.а | Чоловіча | а                      | 34а     | а      | а                       | 36а     | а      |
| 34.а | Чоловіча | а                      | 40а     | а      | а                       | а       | 46а    |

Результати вивчення рівня особистісної та ситуативної тривожності у студентів ВНЗ за методикою Спілбергера – Ханіна представлені також на рис. 2.1 та рис. 2.2 відповідно.



Дані щодо вивчення рівня тривожності за опитувальником Тейлора – у таб. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати вивчення рівня тривожності у студентів за

### опитувальником Тейлора (у балах)

| №   | Стать    | Рівень тривожності |                                   |                                   |         |              |
|-----|----------|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------|--------------|
|     |          | низький            | середній з тенденцією до низького | середній з тенденцією до високого | високий | дуже високий |
| 1.  | Жіноча   |                    |                                   | 17                                |         |              |
| 2.  | Жіноча   |                    |                                   | 23                                |         |              |
| 3.  | Жіноча   |                    |                                   | 15                                |         |              |
| 4.  | Жіноча   |                    |                                   |                                   | 28      |              |
| 5.  | Жіноча   |                    |                                   | 18                                |         |              |
| 6.  | Жіноча   |                    |                                   |                                   | 29      |              |
| 7.  | Жіноча   |                    |                                   |                                   | 31      |              |
| 8.  | Жіноча   |                    |                                   | 16                                |         |              |
| 9.  | Чоловіча |                    | 13                                |                                   |         |              |
| 10. | Чоловіча |                    |                                   | 15                                |         |              |
| 11. | Чоловіча |                    | 10                                |                                   |         |              |
| 12. | Чоловіча |                    |                                   | 17                                |         |              |
| 13. | Чоловіча |                    | 12                                |                                   |         |              |
| 14. | Чоловіча |                    |                                   | 17                                |         |              |
| 15. | Чоловіча |                    |                                   | 17                                |         |              |
| 16. | Чоловіча |                    |                                   | 22                                |         |              |
| 17. | Чоловіча |                    | 9                                 |                                   |         |              |
| 18. | Чоловіча |                    |                                   | 15                                |         |              |
| 19. | Чоловіча |                    | 7                                 |                                   |         |              |
| 20. | Чоловіча |                    |                                   | 16                                |         |              |
| 21. | Чоловіча |                    |                                   | 23                                |         |              |
| 22. | Чоловіча |                    |                                   |                                   | 27      |              |
| 23. | Чоловіча |                    |                                   | 17                                |         |              |
| 24. | Чоловіча |                    |                                   | 16                                |         |              |
| 25. | Чоловіча |                    |                                   | 23                                |         |              |
| 26. | Чоловіча |                    |                                   | 15                                |         |              |
| 27. | Чоловіча |                    |                                   | 18                                |         |              |
| 28. | Чоловіча |                    |                                   |                                   | 29      |              |
| 29. | Чоловіча |                    |                                   | 17                                |         |              |
| 30. | Чоловіча |                    |                                   |                                   | 32      |              |
| 31. | Чоловіча |                    |                                   |                                   | 27      |              |
| 32. | Чоловіча |                    |                                   | 23                                |         |              |
| 33. | Чоловіча |                    |                                   | 15                                |         |              |
| 34. | Чоловіча |                    | 10                                |                                   |         |              |

За результатами дослідження з опитувальника Тейлора нами було виявлено:

- з низьким рівнем тривожності – 0% випробуваних (жодної людини);

- із середнім рівнем тривожності з тенденцією до низького – 15,6% випробуваних (5 осіб);
- із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого – 62,5% досліджуваних (20 осіб);
- з високим рівнем тривожності – 21,9% випробуваних (7 осіб);
- з дуже високим рівнем тривожності – 0% випробуваних (жодної людини).

Ці результати графічно представлені на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Рівень тривожності у студентів ЗВО за опитувальником

Тейлора

За результатами проведеного опитування виявлення успішності студентів старших курсів ЗВО нами було виявлено, що з 34 осіб, які брали участь у нашому дослідженні, навчаються на «відмінно» 28% піддослідних (10 осіб); просто встигають з предметів, але не відмінники – 72% піддослідних (24 людини). Див. рис. 2.4.

Для графічного зображення цих результатів ми склали діаграму

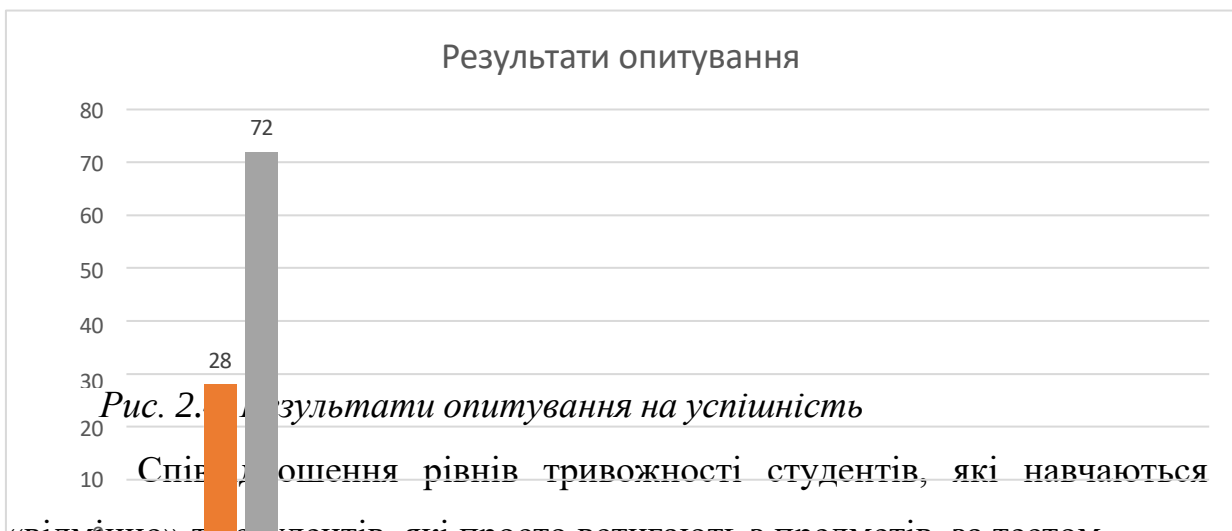


Рис. 2. Результати опитування на успішність

Співвідношення рівнів тривожності студентів, які навчаються на «відмінно» та студентів, які просто встигають з предметів, за тестом

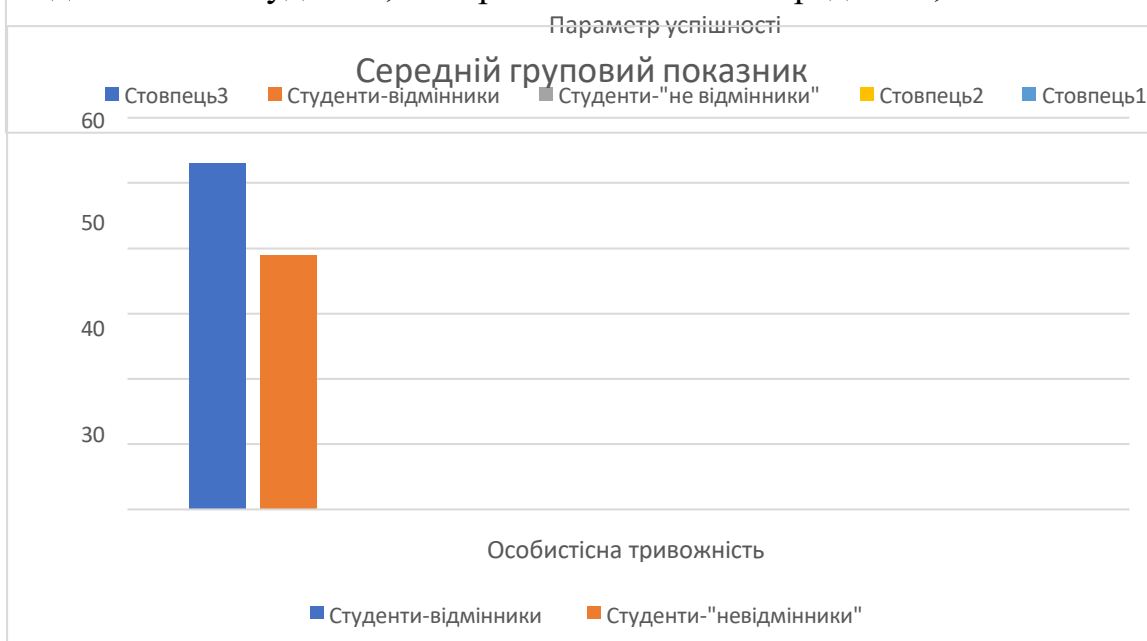


Рис. 2.5. Середній груповий показник по рівню особистісної тривожності у відмінників та «не відмінників» за методикою Спілберга-Ханіна

Спілбергера – Ханіна та опитувальником Тейлора представлено на рис. 2.5 та 2.6 відповідно.

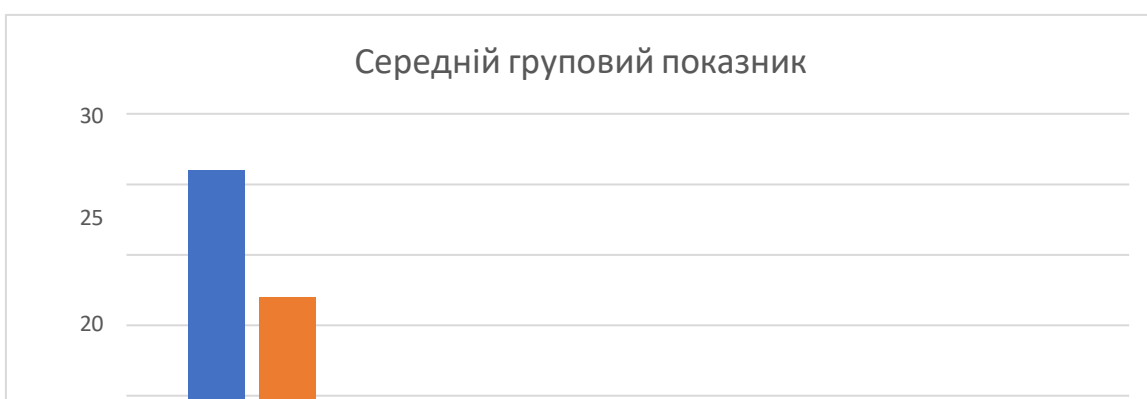


*Рис.2.6. Середній груповий показник по рівню особистісної тривожності у відмінників та «не відмінників» за опитувальником Тейлора*

При інтерпретації результатів експериментального дослідження (рис. 2.6) ми виявили такі показники:

1. З 32 осіб, які брали участь у нашому дослідженні, – 28% (9 осіб) – відмінники, 72% (23 особи) – «невідмінники».

2. За методикою Спілбергера - Ханіна високий рівень особистісної тривожності виявлено у 34,4% випробуваних (11 осіб); серед них усі 9 осіб, які навчаються на «відмінно».

3. Високий рівень ситуативної тривожності за методикою Спілбергера - Ханіна показують 6% випробуваних (2 особи).

4. За опитувальником Тейлора виявлено 62,5% піддослідних (20 осіб) із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого; 22% випробуваних (7 осіб) із високим рівнем тривожності. Зі студентів, які навчаються на «відмінно», 77,8% (7 осіб) мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, 22,2% (2 особи) – середній рівень тривожності з тенденцією до низького.

5. З цих даних ми можемо зробити висновок про тенденцію до високого рівня тривожності у студентів, які навчаються на «відмінно».

За результатами анкети студентської тривожності, розробленої на матеріалах тесту шкільної тривожності Філіпса кількісні показники подано у таблиці 2.3.

**Розподіл респондентів за показниками студентської тривожності  
у різних показниках навчальної діяльності**

| Складові студентської тривожності           | Рівні      |      |            |      |            |      |
|---------------------------------------------|------------|------|------------|------|------------|------|
|                                             | Нормальний |      | Підвищений |      | Високий    |      |
|                                             | К-сть осіб | %    | К-сть осіб | %    | К-сть осіб | %    |
| Загальна тривожність                        | 16         | 40,0 | 18         | 45,0 | 6          | 15,0 |
| Переживання соціального стресу              | 24         | 60,0 | 12         | 30,0 | 4          | 10,0 |
| Фрустрація потреби в досягненні успіху      | 10         | 25,0 | 18         | 45,0 | 12         | 30,0 |
| Страх самовираження                         | 20         | 50,0 | 14         | 35,0 | 6          | 15,0 |
| Страх ситуації перевірки знань              | 4          | 10,0 | 24         | 60,0 | 12         | 30,0 |
| Страх не відповідати очікуванням оточуючих  | 14         | 35,0 | 24         | 60,0 | 2          | 5,0  |
| Низький фізіологічний опір стресу           | 8          | 20,0 | 22         | 55,0 | 10         | 25,0 |
| Проблеми і страхи у стосунках із викладачем | 30         | 75,0 | 10         | 25,0 | 0          | -    |

За результатами анкети студентської тривожності, розробленої на матеріалах тесту шкільної тривожності Філіпса було з'ясовано, що 15% респондентів мають високий рівень загальної тривожності тривожності, 45 % респондентів мають підвищений рівень загальної тривожності, а нормальний рівень загальної тривожності мають 40%. Також 10% респондентів мають високий рівень переживання соціального стресу, 30% респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень переживання соціального стресу мають 60%.

З'ясовано, що 30% респондентів мають високий рівень фрустрації потреби у досягненні успіху, 45 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень фрустрації потреби у досягненні успіху мають 25%. Також 15% респондентів мають високий рівень страху самовираження, 35 % респондентів мають підвищений рівень страху самовираження, а нормальний рівень страху самовираження мають 50%.

Також 30% респондентів мають високий рівень страху ситуації перевірки знань, 60 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень страху ситуації перевірки знань мають 10%. Також 5% респондентів мають високий рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих, 60 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень страху ситуації перевірки знань мають 10%.

За складовою низький фізіологічний опір стресу 25% респондентів мають високий рівень, 55% респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень мають 20%. Також 25% респондентів мають підвищений рівень страху і проблем у спілкуванні із викладачем, 75 % респондентів мають низький рівень, а респондентів із високим рівнем страху і проблем у спілкуванні із викладачем не було виявлено.

За даними таблиці, майже половина респондентів мають підвищений рівень загальної тривожності, трохи менше половини - нормальний рівень, і трохи більше десятої частини мають високий рівень загальної тривожності.

Трохи більше половини респондентів мають нормальний рівень переживання соціального стресу, третина - підвищений, а десята частина - високий рівень.

Майже половина респондентів відчують фрустрацію потреби в досягненні успіху на підвищеному рівні, третина - на високому, і трохи менше третини відчують фрустрацію на нормальному рівні.

Близько третини студентів мають страх самовираження на підвищеному рівні, трохи більше десятої частини - на високому рівні, і половина відчують страх самовираження на низькому рівні.

Десята частина першокурсників відчують страх ситуації перевірки знань на нормальному рівні, більше половина - на підвищеному і третина - на високому.

Трохи більше половини респондентів мають страх не відповідати очікуванням оточуючих на підвищеному рівні. Студент значною мірою схильний орієнтуватися на думку інших в оцінці його результатів, вчинків і думок.

Тривога з приводу оцінок оточуючих виникає, як правило, в значимих ситуаціях. Це відбувається, коли студент невпевнений у правильності своїх вчинків або якщо реакція на ці дії з боку певних, частіше емоційно значимих людей не зовсім йому зрозуміла.

Першокурсник невпевнений в собі, вагається щодо правильності того, що робить, думає, говорить. Він дуже чутливий до оцінки оточуючих, постійно очікуючи їх незадовільної оцінки на свою адресу. Більше третини мають цей показник на нормальному рівні.

Орієнтація на думку інших при оцінці власних результатів, вчинків і думок адекватна. Студент демонструє впорядковану, добре контрольовану поведінку. Незначне підвищення тривожності з приводу оцінок, які дають оточуючі, може виникнути тільки у відповідь на незвичну ситуацію, коли дотримання загальноприйнятих норм неоднозначне.

Студент активний і честолюбний, має добре розвинуті "бійцівські" якості. Намагається спілкуватися з усіма на рівних. Дружбу не нав'язує, але і не відкидає, якщо їй запропонують. У разі непогодження з думкою старшого, займає активну позицію протистояння. В зв'язку з емоційною стійкістю, високою толерантністю до стресу можна припускати успішність соціального функціонування і адаптації такого учня. Третина - на високому.

У своїй поведінці й емоційних реакціях студент надзвичайно залежний від думки оточуючих. Він схильний орієнтуватися на думку інших в оцінці не тільки результатів своєї діяльності, але і вчинків, і навіть думок. Відчуває виражену тривогу з приводу будь-яких оцінок, які дають їй оточуючі, очікуючи їх негативних реакцій навіть у сприятливій для себе

ситуації. Емоційний стан характеризується стійким переживанням "втрати опори", втрати інших орієнтирів у житті, невпевненості в оточуючому світі.

Для такого першокурсника характерна гіпернормативність установок і поведінки, високий внутрішній моральний стандарт, що визначає суворі вимоги до себе, старанність і педантичність. Його самооцінка занижена, відмічається схильність до формування ідей недостатньої цінності власної особистості.

Близько половини респондентів за шкалою низький фізіологічний опір стресу мають підвищені показники, менше третини на нормальному і трохи менше третини - на високому.

Більша частина першокурсників мають проблеми і страхи у стосунках із викладачем на низькому рівні. Загальний емоційний фон відносин адекватно відображає успішність його навчання. Викладач і студент перебувають в позиції дружнього взаєморозуміння, яке викликає в першокурсника позитивні емоції, впевненість у собі, дає відчуття цінності співробітництва в спільній діяльності.

Ситуація пізнання чогось нового та ситуація розв'язання завдання, коли необхідно прикласти зусилля, щоб незрозуміле стало зрозумілим, завжди приховують у собі невизначеність, протиріччя, а значить, і привід для тривоги. Однак ця тривога знаходиться на оптимальному рівні, і в даного студента вироблені адекватні способи її подолання. В даному випадку має місце конструктивний рівень тривоги, здатний стимулювати тонус діяльності, мобілізувати на подолання перешкод і розв'язання завдань.

Першокурсник впевнений в тому, що ставлення до нього вчителів не залежить від тих оцінок, які він отримує. Менше третини респондентів не мають проблеми і страхи у стосунках із викладачем на підвищеному рівні. Загальний емоційний фон відносин з викладачем визначається нестійкістю.

Студент напружений і тривожний у спілкуванні з окремими викладачами, проявляє підвищений неспокій і невпевненість, що може негативно вплинути на успішність навчання в цілому. Респондентів із

високим рівнем проблем і страхів у стосунках із викладачем не було виявлено.

### **Висновки до другого розділу**

1. Виходячи з мети та завдань дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: опитувальник "Шкала прояву загальної тривожності" Ж.Тейлор (в адаптації В.Норакідзе), методика Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна, анкета студентської тривожності на базі тесту шкільної тривожності Філіпса.

2. За методикою Спілбергера - Ханіна високий рівень особистісної тривожності виявлено у 34,4% випробуваних (11 осіб); серед них усі 9 осіб, які навчаються на «відмінно».

3. Високий рівень ситуативної тривожності за методикою Спілбергера - Ханіна показують 6% випробуваних (2 особи).

4. За опитувальником Тейлора виявлено 62,5% піддослідних (20 осіб) із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого; 22% випробуваних (7 осіб) із високим рівнем тривожності. Зі студентів, які навчаються на «відмінно», 77,8% (7 осіб) мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, 22,2% (2 особи) – середній рівень тривожності з тенденцією до низького.

5. З цих даних ми можемо зробити висновок про тенденцію до високого рівня тривожності у студентів, які навчаються на «відмінно».

6. За результатами анкети студентської тривожності, розробленої на матеріалах тесту шкільної тривожності Філіпса, було з'ясовано, що 15% респондентів мають високий рівень загальної тривожності, 45% респондентів мають підвищений рівень загальної тривожності, а нормальний рівень загальної тривожності мають 40%. Також 10% респондентів мають високий рівень переживання соціального стресу, 30% респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень переживання соціального стресу мають 60%. З'ясовано, що 30% респондентів мають

високий рівень фрустрації потреби у досягненні успіху, 45 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень фрустрації потреби у досягненні успіху мають 25%. Також 15% респондентів мають високий рівень страху самовираження, 35 % респондентів мають підвищений рівень страху самовираження, а нормальний рівень страху самовираження мають 50%. Також 30% респондентів мають високий рівень страху ситуації перевірки знань, 60 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень страху ситуації перевірки знань мають 10%. Також 5% респондентів мають високий рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих, 60 % респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень страху ситуації перевірки знань мають 10%. За складовою низький фізіологічний опір стресу 25% респондентів мають високий рівень, 55% респондентів мають підвищений рівень, а нормальний рівень мають 20%. Також 25% респондентів мають підвищений рівень страху і проблем у спілкуванні із викладачем, 75 % респондентів мають низький рівень, а респондентів із високим рівнем страху і проблем у спілкуванні із викладачем не було виявлено.

## **РОЗДІЛ 3.**

### **ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

#### **3.1. Розробка та оцінка дієвості психокорекційної програми подолання тривожності у студентів**

У даному дослідженні нашу увагу було звернено на виявлення високих показників тривожності, як одного з найпоширеніших станів. Крім того, висока тривога значно знижує якість життя і є основою для розвитку низки супутніх захворювань, таких як депресія, розлади, пов'язані із вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин, панічного розладу, інших фобічних розладів.

Отже, у вибірці студентів високий рівень особистісної тривожності переважає середній і низький.

Виходячи з результатів дослідження, були виділені експериментальна (17 осіб) та контрольна (17 осіб) групи дослідження. До цих груп входили студенти, у яких були виявлені високі показники тривожності, які дали свою згоду на участь в експерименті.

Найбільш ефективним напрямом психологічної корекції тривожності вважається когнітивно-поведінкова психотерапія. Тому цей напрямок був обраний як основний для складання психологічного тренінгу для роботи з тривожністю студентів.

Основною метою психологічної корекції є зниження тривожності у студентів.

1. Забезпечити розуміння можливості подолання тривожності у вигляді розвитку когнітивних і поведінкових навичок.
2. Навчити студентів виявляти дисфункціональні думки, спростовувати їх та замінювати на функціональні, реалістичні.

3. Навчити стратегії вирішення проблем та прийняття усвідомлених рішень.
4. Навчити студентів впоратися з раніше турбуючими ситуаціями.

### ***Психокорекційна програма подолання тривожності у студентів***

Заняття 1. Формування доброзичливої робочої атмосфери у групі, встановлення особистісних кордонів

Знайомство. Встановлення правил поведінки на заняттях. Бажано, щоб студенти самі пропонували правила, це збільшить їх цінність і студенти охоче будуть їх притримуватися.

Вправа "Мовчанка-говорилка". Ціль: розвиток навичок слухання у ситуації, коли говорять інші, здатність витримувати паузу. Вправа виконується в парах.

Правила гри: спочатку партнерам протягом двох хвилин необхідно мовчати та дивитися один одному у вічі. Важливо утримувати увагу без розмов і дотримуватися дистанцію. Наступні дві хвилини – говорити про щось, обговорювати щось, незамовкаючи (можна застосувати скоромовки, прислів'я, будь-які вірші, афоризми, все, що можна сказати, не ображаючи партнера і не чіпаючи його особисте).

В обговоренні слід поставити такі питання: як ти почував себе в ситуації мовчання та як, коли тебе не слухали, а говорили? Що тобі більше сподобалося, що видалося важким?

Мовчання вдвох – досить тяжке випробування. Але його необхідно витримати, треба вчитися тримати паузу. У розподіл пар необхідно застосувати метод випадкового вибору.

Вправа «Встановлення дистанції». Мета - визначення особистої відстані в іграх та вправах.

Зміст Ведучий пояснює, що у кожної людини існує своя індивідуальна безпечна відстань, на якій вона відчувається в бесіді з іншими людьми найбільш

комфортно. Зазвичай воно вибирається несвідомо. Кожен учасник встає у центр кола. До нього один за одним підходять усі члени групи. Кожен рухається доти, доки стоячий у центрі не скаже «Стоп!», тобто коли він почне відчувати дискомфорт. Всі учасники повинні запам'ятати, яку відстань до кого можна наближатися.

До початку вправи ведучому слід звернути увагу на те, що не слід ображатися, якщо хтось не допускає їх на близьку відстань, – просто людині зручніше спілкуватися саме так. Можна провести пробу: викликати двох добровольців, один стоїть мовчки, а другий, кажучи все, що йому спадає на думку, «наскакує» на нього, намагається увійти в тісний контакт. Учасники діляться враженнями: що відчуває той, хто наскакує, і той особистий простір якого порушується в такий спосіб.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Учасники діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 2. Актуалізація уявлень про свої сильні сторони, розвиток емпатії та здатність до взаємодії у групі.

Вправа "Кажу, що хочу"

Ціль: Розвиток навичок безоцінного прийняття інших людей.

Зміст: Сидячи у колі, учасники спостерігають за поведінкою інших та по черзі кажуть, що вони бачать, розглядаючи кожного з учасників. Ведучий стежить за тим, щоб не використовувалися оцінні міркування та умовиводи. Важливо тільки говорити про те, що з'являється погляду, і про те, які реакції виникають у відповідь на це.

Під час обговорення слід запитати, чи часто хотілося дати власну оцінку дій інших учасників чи їх особистісних якостей? Чи було важко утриматися від застосування оцінних категорій? Що учасники відчували, коли говорили про них та коли їм доводилося говорити про інших?

Нотатки для ведучого

Можна обговорити випадки, коли оцінка йшла попереду людини. Буває, що, отримавши негативну інформацію про незнайому людину, ми зустрічаємо її негативно.

#### Вправа «Асоціації»

Мета: Розвиток спостережливості, емпатії та здатності позитивно сприймати думку про себе з боку інших людей.

Зміст: Доброволець виходить з кімнати. Ті, хто залишився, обирають учасника, якого вони загадають. Ведучий повертається, йому дається три спроби відгадати, кого загадала група, йому можна поставити три питання, з ким чи чим асоціюється загаданий член групи: з яким святом, з якою твариною чи рослиною, з яким предметом чи проявом природи. Якщо і після третьої спроби не вдалося визначити загаданого учасника, то дається додаткове питання, яке не торкається імені чи фізичних характеристик. Якщо остання спроба знову виявилася нерезультативною, ведучий здається, а група відкриває ім'я того, кого йому треба було розгадати.

Вправу можна повторити з іншими добровольцям.

В обговоренні важливо з'ясувати: наскільки важко було дати певну характеристику людині, наскільки було важко відгадати загаданого члена групи.

#### Вправа «Великий майстер»

Мета: Актуалізація уявлень про свої сильні сторони.

Зміст: Кожен учасник по колу хвалить свої сильні сторони, починаючи зі слів: «Я великий майстер...» Наприклад, майстер малювання плакатів, приготування особливих страв, складання комп'ютерних програм і т. д. Завдання: переконати в цьому інших. Ведучий запитує: «Чи може хтось із присутніх зробити це краще?». Якщо вся група погоджується із твердженням, то ця людина визнається великим майстром названого заняття. Група нагороджує його аплодисментами.

Обговорення: чи важко було хвалити себе і чому? Чи завжди потрібна скромність? У яких ситуаціях слід говорити про свої переваги? Чи приємно отримувати аплодисменти?

Нотатки дня: Потрібно допомогти учасникам впоратися з побоюваннями бути обсміяними.

### Вправа «Маяк»

Інструкція: Уявіть маленький скелястий острів ... далеко від континенту. Зверніть увагу на високий, міцно поставлений маяк на вершині острова. Уявіть себе цим маяком... Ваші стіни такі товсті і міцні... що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас... З вікон вашого верхнього поверху... ви вдень і вночі... в хорошу і погану погоду... посилаєте потужний пучок світла, що служить орієнтиром для суден... про мілини..., що є символом безпеки на березі... Ви є зберігачем цієї енергії... Відчуйте цю енергію... це внутрішнє джерело світла в собі... світла, яке ніколи не гасне..., яке висвітлює ваш шлях...

### Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Учасники діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 3. Усвідомлення власної унікальності, своїх сильних та слабких сторін, власної корисності для оточуючих та суспільства.

Необхідні матеріали: папір та ручки, старі газети.

### Вправа "Який я?"

Мета: Розвиток вміння бачити в людях відмінні риси та адекватно приймати думку про себе з боку інших.

Зміст: Кожному учаснику прикріплюється аркуш паперу на спину, в кутку аркуша малюється значок: якщо він хоче дізнатися про свої недоліки, то ставить хрестик, якщо тільки про переваги, то сонечко. Потрібно підійти до своїх товаришів на вибір: вони пишуть на аркуші відповіді на питання – яка ця людина у взаєминах з іншими та який у неї характер, чи вміє досягати своїх

цілей тощо. по закінченні роботи листки знімаються і обмінюються враженнями.

Учасники висловлюються: наскільки важко було приймати думку інших і оцінювати характер товариша. Автора написаного не виявляють. Ця вправа іноді викликає у дітей напруження: вони бояться і не хочуть чути критику на свою адресу. У зв'язку з цим слід поміркувати з учасниками: чи потрібно кликати про свої недоліки? І чи потрібно приймати оцінку себе збоку, хай і негативну? Хлопців необхідно підвести до усвідомлення: критика допомагає людині переглянути свою поведінку та змінити щось у собі. Адже людина не завжди сама може побачити свої недоліки, які заважають їй продуктивно спілкуватися та жити з іншими людьми.

#### Вправа «Банку секретів»

Мета: Надання допомоги у прийнятті своїх недоліків та прагненні їх виправити.

Зміст: Кожен учасник позначає аркуш своїм значком. Потім він записує на листку, що негативного він відкрив у собі за допомогою товаришів у попередній вправі і що хотів би змінити у собі. Листи складаються у скляну банку, банку «опечатується» і віддається зберігання ведучому. Цю банку буде відкрито на останньому занятті. Нотатки для ведучого Деякі учасники не захочуть писати про свої недоліки. Потрібно переконати їх, що про вміст листка ніхто не дізнається, хлопці пишуть самим собі лист у майбутнє.

#### Вправа «Один для одного»

Ціль: Розвиток уявлень про свою корисність для інших людей.

Зміст: Учасникам пропонується подумати та написати, де і чим може бути корисним кожен член групи. Після закінчення роботи зачитується, що вийшло.

Обговорення: наскільки важко було визначити «корисність» людини для себе? Чим керувалися хлопці при виконанні завдання: дружні стосунки, небажання образити когось чи, навпаки, погані стосунки вплинули на вибір?

Нотатки для ведучого Перед початком роботи слід попередити, що, якщо хтось не вважає когось корисним для себе, не варто на це ображатися, може це пов'язано з різницею в інтересах.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Діти діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 4. Розвиток здатності до самовизначення життєвих цілей та визначення необхідних якостей для їх досягнення.

Необхідні матеріали: маленьке дзеркало, папір, ручки.

Вправа «Подаруй посмішку»

Ціль: Створення доброзичливої робочої обстановки.

Учасники за годинниковою стрілкою по колу дарують сусідові зліва посмішку. Причому, обдаровуючи посмішкою, треба подивитися у вічі партнеру.

Вправа «Діалектика»

Мета: Вироблення особистих стосунків до соціальних ролей.

Зміст: Вибирається будь-яка соціальна роль: це може бути батько, дитина, вчитель, учень, директор школи, кондуктор в автобусі, продавець у магазині і т.д. ..., а погано, бо...» Можна обговорити кілька соціальних ролей. Потім хлопцям запитують: чи було важко знайти хороше і погане в соціальних ролях? Чому?

Вправа «Чарівне дзеркало»

Ціль: Актуалізація життєвих цілей.

Зміст: Ведучий пропонує учасникам уявити, що вони на хвилинку можуть зазирнути у своє майбутнє за допомогою «чарівного дзеркала», в якому вони зможуть побачити себе у будь-якій соціальній ролі.

Дзеркало передається по колу, і кожен каже вголос, що він там побачив. Після закінчення хлопці і дівчата діляться враженнями: наскільки важко їм було важко уявляти себе у соціальній ролі.

#### Вправа «Мої сильні сторони»

Ціль: Розвиток мотивації до досягнення життєвих цілей.

Зміст: Учасникам пропонується написати на папері, які сильні риси характеру вони мають для досягнення успіхів у тій соціальній ролі, яку вони побачили у «чарівному дзеркалі». Дуже добре буде, якщо хлопці напишуть, які риси характеру необхідно коригувати, щоб бути успішними. Охочі можуть зачитати, що в них вийшло. Якщо учасники не захочуть цього робити, не потрібно наполягати, важливо, що вони це усвідомили для себе.

Для обговорення пропонуються такі питання: наскільки пошуки були напруженими? Чи хотілося побачити в собі щось неприємне для себе? А виправити свої вади хочеться?

#### Вправа «Храм тиші»

Інструкція: Уявіть себе, що гуляє на одній з вулиць багатолюдного та галасливого міста... Відчуйте, як ваші ноги ступають по бруківці... Зверніть увагу на інших перехожих, вирази їхніх осіб, фігури... Можливо, деякі з них виглядають стривоженими, інші спокійні... або радісні... Зверніть увагу на звуки, які ви чуєте... Зверніть увагу на вітрини магазинів... Що ви бачите? Навколо дуже багато перехожих, що поспішають... Може, ви побачите в натовпі знайоме обличчя. Ви можете підійти та привітати цю людину. А може, пройдете повз... Зупиніться і подумайте, що ви відчуваєте на цій галасливій вулиці? Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся іншою вулицею... Це спокійніша вулиця. Чим далі ви йдете, тим менше вам зустрічається людей... Пройшовши ще трохи, ви помітите велику будівлю, яка відрізняється за архітектурою від усіх інших... Ви бачите на ньому велику вивіску: «Храм тиші»... Ви розумієте, що цей храм – місце, де не чути жодних звуків, де ніколи не було вимовлено жодного слова.

Ви підходите і чіпаєте важкі різьблені дерев'яні двері. Ви відкриваєте їх, входите і відразу ж опиняєтеся оточеними повною і глибокою тишею.

Побудьте в цьому храмі... в тиші... Витратьте на це стільки часу, скільки вам потрібно...Коли ви захочете покинути цей храм, штовхніть двері та вийдіть на вулицю.Як ви себе почуваєте? Запам'ятайте дорогу, яка веде до храму тиші. Коли ви захочете, ви зможете повертатися до нього знову.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Діти діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 5. Розвиток здатності до самовизначення, прогнозування та подолання життєвих перешкод.

Необхідні матеріали: набір різноманітних предметів у кількості, дещо більшій, ніж кількість учасників, порожні картки, папір, повітряні кульки за кількістю учасників.

Вправа «Магазин»

Ціль: Визнання множинності варіантів для здійснення вибору.

Учасникам пропонується набір різноманітних предметів, які викладаються на столі (це можуть бути канцелярські товари, невеликі іграшки та ін.). Кожен по черзі приходить в «магазин» і вибирає предмет, що сподобався. Коли всі зроблять свій вибір, вони пояснюють чому захотіли саме цей предмет. Що було найважче – вибрати чи пояснити свій вибір? Чим хлопці керувалися у виборі: річ просто сподобалося чи вона корисна та застосовна для чогось?

Нотатки для ведучого Може виявитися, що два учасники вибрали один на той самий предмет, нехай не сперечаються, а кожен розповість про свій вибір саме цієї речі.

Вправа "Мій вибір"

Ціль: Розвиток можливості самовизначення.

Учасникам пропонується знову прийти в магазин, але вибирати доведеться не предмети, а соціальні ролі, майбутні професії. Ведучий буде продавцем, який записує на картках, за бажанням кожного учасника, його майбутню професію або соціальну роль і віддає її «покупцеві». Дозволяється вибрати кілька професій. Коли всі учасники відвідають «магазин», вони пояснюють свій вибір. Ведучий запитує їх: наскільки цей вибір був складним для них? За якими критеріями вибиралася професія: модно бути кимось, велика зарплата, хочеться спробувати себе у цій діяльності?

Заняття 6. Актуалізація життєвих цілей та розвиток мотивації до їх досягнення.

Необхідні матеріали: папір, ручки, годинник із секундною стрілкою або пісочний годинник.

Вправа «Дзеркало»

Мета: Створення обстановки, сприятливої розуміння почуттів інших людей.

Група ділиться на пари. Один із пари приймає якусь позу, інший дзеркально її відображає, намагається зрозуміти відчуття та почуття свого партнера і говорить йому про них. Потім учасники діляться враженнями, наскільки важко було зрозуміти, що відчував партнер.

Вправа «Кіно»

Мета: Розвиток уміння прогнозувати та актуалізувати свої життєві цілі.

Учасникам пропонується уявити, що про кожного з них зняли фільм, коли їм виповнилося 30 років. Вони мають можливість подивитися цей фільм зараз. Потрібно розповісти про себе як про головного героя: як він виглядає, чим займається, де живе, його сімейний стан.

В обговоренні пропонується розповісти: чи сподобався фільм про себе, чи учасники задоволені успіхами свого головного героя? Може, їм щось хочеться змінити у сценарії фільму? Що потрібно для цього зробити?

### Вправа «Почуття часу»

Ціль: Усвідомлення зв'язку почуття часу з настроєм.

Зміст: Учасникам пропонується із заплющеними очима після команди вловити той момент, коли мине хвилина. Учасник, за відчуттям якого хвилина пройшла, розплющує очі, мовчки піднімає руку і продовжує сидіти мовчки, доки всі не розплющать очі. Ведучий по годинниках визначає, коли пройде хвилина. Учасники діляться на три групи: ті, хто підняв руку раніше, ніж мине хвилина; ті, хто підняв руку пізніше; ті, хто приблизно точно вловив момент.

Групи розходяться в різні кути кімнати, де намагаються визначити спільні для них відчуття та почуття. В обговоренні студентам пропонується поговорити про те, чи залежить від часу від стану людини, що потрібно зробити, щоб власний час збігався з реальним і для чого це потрібно.

### Вправа «Зарослий сад»

Інструкція: Уявіть, що ви знаходитесь у старовинному занедбаному місті і здійснюєте прогулянку по території великого занедбаного замку... Ви бачите високу кам'яну стіну..., увиту плющем..., в якій знаходяться дерев'яні двері... Відчиніть її та увійдіть. .. Ви опиняєтесь у старовинному... занедбаному саду... Колись це був прекрасний сад... проте, вже давно його ніхто не доглядає... Рослини так розрослися і все настільки заросло травами ..., що не видно землі ..., важко розрізнити стежки ... Уявіть, як ви, почавши з будь-якої частини саду ..., починаєте впорядковувати його ... Уявіть, як ви пропалюєте бур'яни..., підрізуєте гілки..., викошуєте траву..., пересаджуєте дерева..., обкопуєте і поливаєте їх..., робите все, щоб повернути саду колишній вигляд... Через деякий час зупиніться і порівняйте ту частину саду, в якій ви вже попрацювали... з тією, яку ви ще не чіпали. Згодом ви зможете повертатися в цей сад і продовжувати розпочату роботу.

### Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Діти діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 7. Підвищення мотивації у досягненні цілей. Необхідні матеріали: папір, ручки.

Вправа «Закінчи речення»

Ціль: Створення довірчої робочої обстановки.

Зміст: Учасникам пропонується написати закінчення до пропозицій: о Я дуже хочу, щоб у моєму житті було... о Я зрозумію, що щасливий, коли... о Щоб бути щасливим сьогодні, я (роблю)...Потім учасники про себе прочитують написане та вголос говорять про те, що вони написали. Який пункт викликав у кожного їх труднощі?

Вправа «Цілі та справи»

Мета: Розвиток вміння планувати свої відносини, ставити реальні цілі і досягати їх.

Зміст: Учасникам за дві хвилини пропонується написати плани, як можна провести найближчого вечора: необхідно включити фантазію та написати якнайбільше варіантів. Варіанти зачитуються, і вибирається найчастіше трапляється. Після цього студентам пропонується назвати ті справи та вчинки, які допоможуть здійснити задумане. Список справ записується на дошці. Потім визначається, скільки часу вони готові витратити виконання цих справ, і якого терміну ці справи мають бути завершені.

Обговорення: чи планування справ досягти бажаної мети.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Хлопці діляться враженнями про те, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 8. Підвищення впевненості у досягненні життєвих цілей.

Необхідні матеріали: невеликий м'яч, папір, кольорові олівці або фломастери, ручки, магнітофон, аудіокасети з медитативною музикою.

Вправа «Я знаю, що в тебе...»

Ціль: Створення доброзичливої робочої обстановки.

Учасники стоять у колі, кидають м'яч один одному і вимовляють: «Я знаю, що в тебе...». Наприклад: «Я знаю, що в тебе сьогодні добрий настрій тому що тебе похвалили за хорошу роботу!». М'яч має побувати у кожного.

Вправа «Дотягнися до зірок»

Мета: Підвищення впевненості та власної відповідальності у досягненні цілей.

Вправа виконується під медитативну музику. Учасники стоять у колі. Ведучий: «Заплющте очі. Зробіть три глибоких вдихи та видиху. Уявіть собі, що над вами нічне небо, засіяне зірками. Подивіться на якусь особливо яскраву зірку, яка зв'язується у вас із мрією, бажанням або метою. Дайте їй назву. Тепер простягніть руки до неба і постарайтесь дотягнутися до зірки. Намагайтеся щосили. А тепер зірвіть її з неба і покладіть у кишеню. Можна зірвати кілька зірок. Після закінчення учасники розповідають, чи важко було дістати свою мрію. Які почуття виникли, коли вона опинилася у кишені? Так і в житті, коли ми досягаємо бажаного, нам добре, ми відчуваємося щасливими.

Вправа «Мої ресурси»

Мета: Розвиток можливості знаходження ресурсів задля досягнення мети.

Зміст: Учасникам пропонується подумати, що може їм допомогти досягненні тих цілей, яких вони дотримувалися у попередньому вправі. Чим вони вже мають, щоб досягти своїх цілей. Можна зобразити свої якості у вигляді символів. Це особисті ресурси кожного. Обговорення спрямоване на те, щоб з'ясувати, які труднощі виникли у студентів під час пошуку ресурсів.

Вправа «Мої досягнення»

Ціль: Підвищення самооцінки в досягненні цілей.

Зміст: Ведучий каже, що майбутні цілі та знайдені ресурси для них досягнення – це те, що ще належить. Проте вже є те, чого хлопці

досягли: потрібно пишатися своїми успіхами та не боятися про них заявити. Учасники по колу передають невеликий м'яч. Отримавши м'яч розповідаєте, чого він досяг у своїй житті. Наприклад: навчився працювати на комп'ютері, грати у волейбол, кататися на дошці і т. д. Інші учасники підбадьорюють його вигуком: «І це здорово!»

Після закінчення кола хлопці розповідають, чи з'явилося у них почуття гордості за себе, коли вони розповідали про свої здобутки.

Нотатки для ведучого студенти із заниженою самооцінкою зазвичай соромляться говорити про свої досягнення, розповідають про них запинаячись, тихим голосом. Слід попросити їх повторити свою фразу голосно та впевнено.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Прощання

Ціль: Попрощатися з групою.

Зміст: Ведучий дякує всім за результативну роботу і бажає успіхів у досягненні важливих цілей, сили волі у подоланні перешкод та добрих друзів, які можуть допомогти.

Формат групи: 17 учасників. Заняття проводились у груповому форматі двічі на тиждень (10 зустрічей) із використанням програми для організації відеоконференцій Zoom. Кожна зустріч тривала 90 хвилин без перерви.

Після закінчення психокорекційної роботи було проведено повторну діагностику тривожності в експериментальній та в контрольних групах, потім було проведено порівняння отриманих показників.

Результати повторної діагностики, отримані за допомогою методики Спілбергера-Ханіна в експериментальній та контрольній групах, представлені у таблиці 3.1 та 3.2.

*Таблиця 3.1*

### **Результати повторної діагностики ситуативної тривожності**

| Рівень тривожності | Експериментальна група | Контрольна група |
|--------------------|------------------------|------------------|
|--------------------|------------------------|------------------|

|                 | n | %   | n  | %    |
|-----------------|---|-----|----|------|
| Низький рівень  | 5 | 29% | 0  | 0%   |
| Помірний рівень | 8 | 45% | 7  | 39 % |
| Високий рівень  | 4 | 26% | 10 | 61 % |

Представлені результати дозволяють побачити, що більшість учасників експериментальної групи перебувають у діапазоні, який відповідає помірному рівню ситуативної тривожності (45%), тоді як більшість учасників контрольної групи діагностують високий рівень ситуативної тривожності (61 %).

Помірний рівень тривожності є нормативним та отримані результати дозволяють зробити висновок про достатню дієвість програми, яка була спрямована на зниження показників тривожності.

Подані дані У Таблиці 3.2 дозволяють побачити, що у половини випробовуваних ЕГ діагностується помірний рівень особистісної тривожності, тоді як у учасників КГ він виявлений лише у 43,75%. У 56,25% піддослідних контрольної групи діагностовано високий показник особистісної тривожності.

У другій половини учасників ЕГ рівень особистісної тривожності залишається високим. Це може пояснюватися тим, що особистісна тривожність складніше піддається корекції та потребує більш тривалої роботи.

*Таблиця 3.2*

### **Результати повторної діагностики особистісної тривожності**

| Рівень тривожності | Експериментальна група |       | Контрольна група |        |
|--------------------|------------------------|-------|------------------|--------|
|                    | n                      | %     | n                | %      |
| Низький рівень     | 0                      | 0%    | 0                | 0%     |
| Помірний рівень    | 8                      | 50,0% | 7                | 43,75% |
| Високий рівень     | 8                      | 50,0% | 9                | 56,25% |

Розглянемо результати, отримані на контрольному етапі експерименту з допомогою методики Дж. Тейлора. Дані представлені у таблиці 3.3

Таблиця 3.3

### Результати повторної діагностики тривожності за методикою Дж.Тейлора

| Рівень                              | Експериментальна група |       | Контрольна група |       |
|-------------------------------------|------------------------|-------|------------------|-------|
|                                     | №                      | %     | №                | %     |
| Дуже високий                        | 0                      | 0%    | 0                | 0%    |
| Високий                             | 2                      | 12,5% | 6                | 37,5% |
| Середній із тенденціями до високого | 4                      | 25%   | 6                | 37,5% |
| Середній із тенденціями до низького | 10                     | 62,5% | 4                | 25%   |
| Низький                             | 0                      | 0%    | 0                | 0%    |

Отже, бачимо, що дані, отримані експериментальної груп від результатів контрольної. Так, у більшості учасників ЕГ був діагностований середній із тенденцією до низького рівня тривожності (62,5%), тоді як у КГ найчастіше діагностувалися середній із тенденцією до високого (37,5%) та високий (37,5%) рівні тривожності.

Враховуючи те, що учасники обох груп перебували в рівних умовах навчання, можна зробити висновок про те, що на сприятливу зміну показників експериментальної групи вплинула психокорекційна програма тривожності. Таким чином, розроблена програма психотерапевтичної корекції соціальної тривожності у студентів показала свою ефективність.

### 3.2. Практичні рекомендації щодо подолання тривожності студентами-психологами

Тривожність – це негативний емоційний стан, це схильність людини до

переживання тривоги. Під час тривоги людина відчуває напруження, занепокоєння, з'являються похмурі передчуття. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Як виявляється тривожність:

- У безпорадності.
- У невпевненості у собі.
- У перебільшенні значущості ситуацій та відчуття безсилля перед ними.

Що робити, якщо ви відчули у себе тривожність?

Дуже важливий момент у роботі над тривогою – навчитися ставити цілі та вміти прислухатися та оцінювати свої почуття – це називається рефлексією.

Уважно потрібно ставитись і до навантажень – перевтома також може викликати тривожність.

Крім цього, є метод пошуку та зміцнення свого «острівця безпеки», людина вчиться чітко позначати межі своїх негативних почуттів та створювати умови, за яких з'являється можливість виговоритися та перетворити почуття на образ.

Прийоми самодопомоги:

- Перемикання. Починайте думати про щось для вас актуальне, корисне, приємне. Через деякий час неприємне переживання ослабне.
- Порівняння. Порівняйте свій стан зі станом і становищем інших людей і ви знайдете, що у багатьох воно важче, ніж у вас. Це послабить ваше переживання.
- Нагромадження радості. Згадуйте події, які викликали навіть маленьку радість.
- Мобілізація гумору. Сміх - протидія стресу.
- Інтелектуальна переробка. "Немає лиха без добра".
- Розрядка (фізична робота, гра, улюблені заняття).
- Швидке загальне м'язове розслаблення (релаксація) Способи зняття тривожного стану.

- Вправа «Приємний спогад».

Уявіть собі ситуацію, в якій Ви відчували повний спокій, розслаблення і якнайяскравіше, намагайтеся згадати всі відчуття. Дихальні вправи для відновлення спокійного дихання.

На 4 рахунки вдих, на 4 рахунки – затримка дихання, на 4 рахунки – видих. Робиться вдих, наприклад на 4 рахунки, а видих робиться вдвічі довше, тобто на 8.

Вправи для зняття втоми, напруження очей:

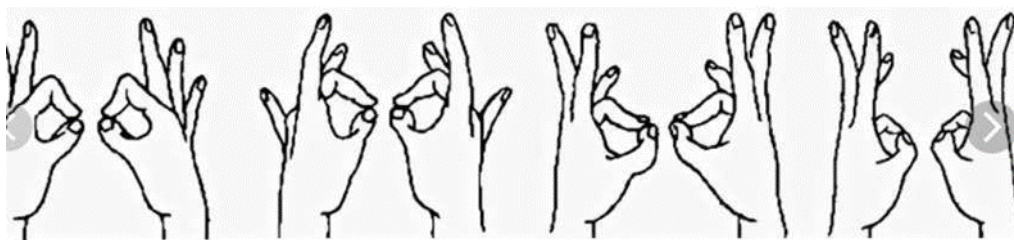
- подивіться поперемінно вгору-вниз (25 секунд), вліво-вправо (15 секунд);
- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- поперемінно фіксуйте погляд на віддаленому предметі (20 секунд),
- потім на аркуші паперу перед собою (10 секунд);
- намалуйте квадрат, трикутник - спочатку за годинниковою стрілкою, потім у протилежний бік;

Бережіть очі, робити перерву кожні 50-60 хвилин, (відірвати очі від книги, журналу, від екрану телевізора, подивитися в далечінь у вікно).

Кінезіологічні вправи.

Великим і вказівним пальцями однієї руки із силою стискаємо фалангу кожного пальця іншої руки, починаючи з нігтьової фаланги, спочатку в тильно-долонній, потім міжпальцевій площині. Потім міняємо руки. Великим пальцем правої руки натискаємо на середину лівої долоні. З відчутним тиском здійснювати кругові рухи від центру долоні до периферії, по спіралі з виходом великий палець. Потім те ж іншою рукою.

— Вправа «Кільце» Рис. 3.1.



### Рис. 3.1. Вправа «Кільце»

По черзі і якнайшвидше перебирати пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т.д. Вправа виконується у прямому (від вказівного пальця до мізинця) та у зворотному порядку (від мізинця до вказівного пальця) Спочатку вправа виконується кожною рукою окремо, потім разом.

### Висновок до третього розділу

1. Згідно з результатами проведеного дослідження з метою зниження у студентів-психологів рівня тривожності було розроблено програму психотерапевтичної корекції у них соціальної тривожності, яка розрахована на 8 занять по 45 хвилин кожне, заняття рекомендовано проводити 2 рази на тиждень.

2. Після застосування психокорекційної програми подолання тривожності у студентів зменшилась кількість студентів із дуже високим та високим рівнем загальної тривожності, а також збільшилась кількість із середнім та низьким. Було виявлено значну позитивну динаміку у зниженні кількості студентів із високим рівнем ситуативної тривожності, позитивні зміни відмічаються також у зниженні особистісної тривожності. Також можна простежити, що після проведення розвивальної програми зменшилась кількість учнів із низьким рівнем адаптованості, та зросла кількість із високим рівнем.

Отримані дані експериментальної групи відрізняються від результатів контрольної. Так, у більшості учасників ЕГ був діагностований середній із тенденцією до низького рівня тривожності (62,5%), тоді як у КГ найчастіше діагностувалися середній із тенденцією до високого (37,5%) та високий (37,5%) рівні тривожності.

3. Враховуючи те, що учасники обох груп перебували в рівних умовах навчання, можна зробити висновок про те, що на сприятливу зміну показників експериментальної групи вплинула психокорекційна програма подолання тривожності у студентів. Таким чином, розроблена програма

психотерапевтичної корекції соціальної тривожності у студентів показала свою едієвість.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного нами теоретичного дослідження було виявлено, що проблематика вивчення тривожності була порушена у дослідженнях багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. Значна увага приділяється феномену тривожності та основним психолого-педагогічні підходам до його трактування. Так, було проаналізовано поняття адаптації, її суть та основні підходи до вивчення. Зазначено особливості процесу студентської адаптації. Проаналізовано різницю між поняттями "тривога", "тривожність", "страх". Зазначено різні точки зору на стан тривожності. Одні вчені відмічають пагубний вплив цього стану на організм, який може сигналізувати про наявність певних порушень, інші наголошують на мобілізуючому впливі певного рівня тривожності на внутрішні ресурси організму та прискоренні процесу адаптації.

2. Під час емпіричного дослідження було проведено тестування, результати якого показали, що трохи менше половини респондентів мають середній рівень тривожності, більше третини респондентів мають цей показник на високому рівні та менше третини на низькому.

3. Згідно з результатами проведеного дослідження з метою зниження у студентів тривожності було розроблено психокорекційної програми подолання тривожності у студентів, що розрахована на 8 занять по 45 хвилин кожне, заняття рекомендовано проводити 2 рази на тиждень.

4. Підготовлено практичні рекомендації щодо подолання тривожності студентами-психологами.

5. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Перспективами подальшого дослідження є: а) розробка конкретних психологічних рекомендацій та програм з оптимізації адаптації, призначених для кожного рівня тривожності; б) вивчення гендерних особливостей прояву тривожності у процесі адаптації.

## Список використаної літератури

1. Адаптація дітей (учнів/студентів до навчально виховного процесу/ наук овий редактор: В. Г. Панок; авт ор кол онки 1 т.: Н. В. Сосновенко, А. І. Тінякова. Видання 2 е. К.: Український НМЦ практичної психолог ії і соціальної роботи, 2014. 112 с.
2. Артюшин Л. М. Праця в особливих умовах / Л. М. Артюшин, С. П. Мосов, О. Р. Охременко. – К.: Хімджест, 2004. 94 с.
3. Беляєв В. П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.
4. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. Київ, 2019. С. 25-28.
5. Власова О.І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. К.: Либідь, 2005. 400 с.
6. Волженцева І.В. Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу: автореф. дис. / І.В.Волженцева. К., 2006. 22 с.
7. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2015. С. 479–484.
8. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О.В.Волошок // Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 479-484.
9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120-128 с.
10. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. (21). С. 97-107.
11. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів

стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020 № 11 (87). С. 59-63.

12. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. ... канд. психол. наук : Острог. 2014.

13. Ігумнова О. Б. Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів / О. Б. Ігумнова // Наукові записки Національного університету “Острозька академія”. Серія : Психологія і педагогіка. – 2014. – Вип. 30. – С. 64 – 68.

14. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів / О. В Казаннікова // Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. 2014. Вип. 1. С. 176–180.

15. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.

16. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.

17. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей/ Н. Карпенко // Початкова шко ла. 2002. № 3. 47 с.

18. Коробко О. М. Стан емоційної напруги у навчальному процесі та когнітивно-поведінкові засоби його подолання / О. М. Коробко // Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. Тематичний випуск “Актуальні проблеми когнітивної психології”. – Острог : Видавництво Національного університету “Острозька академія”, 2010. – Вип. 14. С. 177 – 185.

19. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

20. Костіна Л. М. Методи діагностики тривожності. Київ. 2006. 198 с.

21. Коць, Є. М. (2018). Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.01 / Коць Євгенія Михайлівна. – Луцьк, 2018. 213 с.

22. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. 2004. № 11. С. 10-14.

23. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. 2004. № 11. С. 10-14.
24. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища // Рідна школа. 2007. № 9. С. 57-59.
25. Лемак В.М., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики, Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012, 616 с.
26. Мельник А.П. Особливості прояву тривожності перед випробуваннями у студентів педагогічного коледжу / А.П.Мельник // Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія. 2011. №959, вип. 46. С. 114-116.
27. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія / С. М. Миронець, О. В. Тимченко. – К.: ТОВ Видавництво Консультант, 2008. – 232 с.
28. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Т.34 (73). № 5. 2022. С. 48-53.
29. Мутліна Л. Психолого педагогічні дослідження страхів у молодшому шкільному віці // Соціальна психологія 2004 №5 144. 152 с.
30. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? Освітологічний дискурс. 2016. № 1. С. 131–144.
31. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. Омельченко, З. Кісарчук. – К.: Шк. світ, 2008. – 112 с.
32. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К.: Либідь, 2003. 536 с.
33. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Либідь, 2002. 630 с.
34. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності // Психолог 2003 №2. 22 с.
35. Помиткіна Л.В. Соціально психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів / Л.В. Помиткіна, М.П. Полухіна. Актуальні

пробл еми псих ології. 2015. Т. 10, Вип. 27. 482-492 с.

36. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.05 “Соціальна психологія; психологія соціальної роботи”. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Сєверодонецьк, 2017, 40 с.

37. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч. метод. посіб. Херсон: ОЛДІ ПЛЮС, 2019, 134 с.

38. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання ХХІ століття: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106.

39. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. К.: Т-во “Знання”, КОО, 2000. 204 с.

40. Психологічні тести / під ред. А.Кареліна: в 2 т. Х: Фоліо, 2006. Т.1. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. К.: Либідь, 2001.

41. Психологу для роботи. Діагностичні методики, укладачі М.В. Лемак, В.Ю. Петрище, вид. 2 Ужгород, 2012, 618 с.

42. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.

43. Савченко О.В. Особливості сприймання ситуацій, що пов'язані з навчальною діяльністю студентів // О.В.Савченко // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2012. Вип. 17. С. 479-489.

44. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 2. МО України, НПУ імені імені М.П. Драгоманова, Київ, 1998. 168-173с.

45. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та

ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.

46. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений. № 11 (111), 2022. С. 18-22.

47. Токарева Н. М. Основи педагогічної психології : навчально-методичний посібник – Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2013. 158 с.

48. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студ. вищих навч. закладів]. Київ: НУБіП, 2017. 548 с.

49. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

50. Тукаленко А.О., Калениченко Р.А. Психологічні особливості прояву тривожності у студентів / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства]: Програма IX Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25-29 квітня 2024 року. – Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 28.

51. Турчак О. М. (2015). Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги. East European Journal of Psycholinguistics. № 1, С. 141-150.

52. Турчак О. М. Інтенсивність проявів тривожності у мовленні студентів залежно від особистісних характеристик / О. М. Турчак // Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. – Острог : Видавництво Національного університету “Острозька академія”, 2014. – Вип. 30. – С. 112 – 116.

53. Турчак О. М. Ситуації емоційної напруги у навчальній діяльності студентів / О. М. Турчак // Вісник Харківського національного педагогічного університету. Психологія. – Харків : ХНТУ, 2014. – Вип. 47. – С. 180 – 189.

54. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів. 1940–1942, Т. 14, 35 с.

55. Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О.О.Халік // Проблеми сучасної психології. 2014.

Вип. 23. С. 663-676.

56. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

57. Ханін Ю.Л. Міжособистісна та внутрігрупова тривога в умовах значимої сумісної діяльності. Питання психології. 1991. № 5. С. 56–64.

58. Храбра С. З. Дослідження адаптаційних можливостей учнів старшого шкільного віку в залежності від рівня особистісної та ситуативної тривожності / С.З. Храбра // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. праць. 2016. Вип. 8. С. 361–368.

59. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

60. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності / О.В.Царькова, С.В.Радченко // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.

61. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів та соціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 12, 66-72 с.

62. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1–4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Київ: Книга, 2010. 360 с.

63. Чорний С.В. Нейро - та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини: автореф. дис. ... канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.

64. Шапар В. Психологічний тлумачний словник / В. Шапар. Х.: Прапор, 2004. 640 с.

65. Ясточкіна І. А. Напрямки зниження високого рівня особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Збірник наук. праць звітної наукової конференції викладачів університету за 2010 рік, 9-10 лютого 2011

року / Укл. Г. І. Волинка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. С. 338-339.

66. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1, 173-180 с.

67. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.

68. Spielberger C. D. Anxiety : Current trends in theory and research / C.D. Spielberger. N.Y., 1972. Vol. 1.