

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«__» _____ 2022 р.

УДК 159.97-057.875:378.09

ДИНАМІКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 465 групи
ЛПОВЕЦЬКА Крістіна Ігорівна

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
ВАСИЛЬЄВА Ганна Вікторівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 03 » червня 2022 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **ЛІПОВЕЦЬКІЙ КРИСТІНІ ІГОРІВНІ:**

1. Тема роботи: «Динаміка рівня тривожності студентів психологів» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – тривожність як психологічна категорія.
Предмет дослідження – психологічні особливості динаміки рівня тривожності студентів психологів.
3. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення тривожності як соціопсихологічного явища.
 - 2) Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно динаміки рівнів тривожності студентів психологів.
 - 3) Визначити основні ознаки прояву тривожності у студентів психологів.

4) Експериментально вивчити динаміку рівнів тривожності у студентів психологів.

5) Порівняти ступені рівнів тривожності у студентів на різних курсах.

6) Розробити відповідні рекомендації, щодо корекції рівня тривожності студентів психологів.

4. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
ВАСИЛЬЄВА Ганна Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент	25 вересня 2021 року	25 травня 2022 року

5. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Тривожність як соціопсихологічний феномен	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження динаміки рівня тривожності у студентів психологів	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	20 червня 2022 р.

Студент

Крістіна ЛІПОВЕЦЬКА

Науковий керівник

Ганна Васильєва

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СОЦІОПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.	7
1.1. Поняття тривожності у психологічних дослідженнях	7
1.2. Причини та психологічні особливості відчуття тривожності	14
1.3. Психологічні особливості прояву тривожності у студентів психологів	27
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ	38
2.1. Організація та методи психодіагностичного дослідження.....	38
2.2. Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту.	45
2.3. Рекомендації щодо оптимізації та стабілізації рівнів тривожності у студентів психологів	62
Висновки до другого розділу	71
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реальне життя супроводжується безліччю психоемоційних переживань. Емоції та почуття є відображенням у свідомості людини повсякденної реальності. Вчені виділяють зміст, процес і форму різних діапазонів цих переживань, а саме тривожності, настрою, стресу, пристрасті, сенсорного тону, настрою тощо. У своїй загальній єдності вони становлять і характеризують емоційну сферу людини.

Сьогодні психологи в усіх сферах визнають, що тривожність людини є проблемою нашого часу. Будь-який дисбаланс у людських екологічних системах, відсутність розумових або фізичних ресурсів для задоволення поточних потреб, невідповідність систем попиту, страхи, пов'язані з можливою неспроможністю здійснити серйозне викорінення в майбутньому, і нові екологічні вимоги, які можуть виявити банкрутство, є джерелами виникнення тривожності.

Тривога, що визначається як невизначене відчуття загрози, характер і час якого непередбачувані, як тривога невизначеності або розчарування випереджувальними механізмами психологічного стресу. Тривога розглядається як психічний стан, що проявляється почуттями, страхами та розладами, викликаними можливими неприємностями.

Більшість людей, вживаючи слово «тривожність», навіть не замислюються про те, що воно насправді означає. Дуже багато людей, коли їх запитують, як вони почуваються в стані тривоги, кажуть, що їх мучать погані передчуття, переживання і навіть тремтіння. Відчуття тривожності може призвести до відчуття ізоляції та самотності, а деякі люди включають моделі тривоги та смутку. Важливо пам'ятати, що в стані тривоги ми зазвичай відчуваємо не одну емоцію, а комбінацію або модель різних емоцій, кожна з яких впливає на наші соціальні стосунки, думки та поведінку.

Вивченням тривожності займалися багато відомих психологів, такі як: З.Фрейд [12], Н.Д. Левітов [13], А.О. Прохоров [7], Г.А. Глотова [5], Р.Р. Віллобай [23], Р. Лезарус [8], Дж. Ейверілл [1] та ін.

Проблема тривожності особистості – це, здебільшого, деструктивний психічний стан – одна з найактуальніших проблем сьогодення. Існує багато теорій, які пояснюють природу виникнення тривожності. Вважається, що спочатку вона була поставлена – як психологічна проблема та розглянута в працях З. Фрейда. Згідно з його теорією особистості, її структура складається з трьох компонентів: Id, Ego і Super-Ego, які взаємопов'язані. Як зазначають багато дослідників і практичних психологів, тривога є джерелом багатьох психологічних труднощів, у тому числі багатьох відхилень у розвитку, і є причиною для звернення за психологічним супроводом.

Тривога вважається показником «передневротичного стану», і вона відіграє важливу роль у поведінкових розладах, таких як злочинна поведінка та поведінка, що викликає залежність. Важливість корекції тривожності та її подолання важливо підготувати учнів до важких ситуацій (екзамени, олімпіади тощо) та оволодіти новими видами діяльності.

У своїй роботі ми хочемо дослідити тривожність студентів і попрацювати над її корекцією для зниження тривожності за допомогою спеціально підібраних вправ та психодіагностичних методів. Як правило студенти адаптуються до нових умов і вимог, пов'язаних з навчанням у ЗВО. Це може призвести до підвищеної тривожності, що, в свою чергу, впливає на успіх студента та його стосунки з іншими.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву рівнів тривожності студентів психологів.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

- 1) Проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення тривожності як соціопсихологічного явища.
- 2) Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно динаміки рівнів тривожності студентів психологів.

3) Визначити основні ознаки прояву тривожності у студентів психологів.

4) Експериментально вивчити динаміку рівнів тривожності у студентів психологів.

5) Порівняти ступені рівнів тривожності у студентів на різних курсах.

6) Розробити відповідні рекомендації, щодо корекції рівня тривожності студентів психологів.

Об'єкт – тривожність як психологічна категорія.

Предмет – психологічні особливості динаміки рівня тривожності студентів психологів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерій Стьюдента).

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)», методика «Шкала тривожності Бека (BAI)» та методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 18 до 21 року.

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки майбутніх психологів під час проведення виробничої практики; для розробки

робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Дефектологія» та «Реабілітаційна психологія».

Розроблені рекомендації роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі з проблематикою виховання та навчання у підлітковому віці.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи були викладені у тезах та статті:

1) «Прояви тривожності студентів вищого навчального закладу» у Всеукраїнській науково-методичній конференції: «Могилянські читання – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021).

2) «Динаміка рівня тривожності студентів психологів під час навчання» у журналі «Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)» (Київ, 2022)

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 94 сторінки, основний зміст викладено на 77 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 9 рисунків, 5 додатків. Список використаних джерел складає 77 праць українських та зарубіжних авторів, з них 24 – англomовні.

РОЗДІЛ 1

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СОЦІОПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1.1. Поняття тривожності у психологічних дослідженнях

Підлітковий вік – один із найскладніших періодів розвитку особистості. Нестійка самооцінка, емоційна неврівноваженість, стреси та багато інших труднощів у цьому віці є значним підґрунтям для розвитку підвищеного рівня тривожності, а тривожність у свою чергу, сприяє виникненню багатьох психологічних проблем підліткового віку.

Підвищений рівень тривожності негативно позначається на загальному розвитку та формуванні особистості підлітка, знижується шкільна успішність, ускладнюються проблеми, що виникають у цей період. Саме тому проблема тривожності у цьому віці така актуальна. Незважаючи на те, що вивченням тривожності займалися багато відомих вчених і ними були розроблені та запропоновані різні способи та методи зі зниження рівня тривожності, проте, в даний час підліткова тривожність – поширене явище і навіть кількість тривожних дітей зростає з великою швидкістю. Сучасне освітнє середовище потребує ефективного комплексу психолого-педагогічних умов та засобів, що сприятимуть зниженню рівня тривожності у підлітковому віці.

Тривожність – поширене явище в наш час. Багато дослідників та психологів сходяться на думці, що саме тривожність є причиною виникнення багатьох психологічних труднощів пубертатного періоду [2, с. 32]. Тривожність є симптомом «преневротичного стану» та каталізатором для розладів емоційної сфери. Підвищена тривожність відіграє значну роль у формуванні адиктивної та делінквентної поведінки, а також у розвитку неврозів та психозів у підлітковому віці. З метою профілактики та подальшої корекції підвищеного рівня тривожності потрібне своєчасне його виявлення за допомогою ефективної діагностичної програми.

Незважаючи на те, що інтерес до дослідження феномену тривожності протягом тривалого часу залишається високим, досі немає єдиної думки щодо визначення поняття тривожності. Вітчизняні дослідження тривожності представлені роботами В. Астапова, Л.І. Божович, В.В. Білоуса, В.Ф. Березіна, П.Г. Вельського, О.В. Дороніної, І.В. Дубровіної, А.І. Захарова, Б.І. Кочубей, А.М. Прихожан, Л.С. Славіної, Ю.Л. Ханіна та ін.

До складу тривожності входять поняття: «тривога», «страх», «занепокоєння». Страх – афективне (емоційне загострення) відбиток у свідомості людини конкретної загрози його життя і благополуччя.

Тривога – емоційно загострене відчуття майбутньої загрози. Тривога на відміну від страху – який завжди негативно сприймається на почуття, можлива у вигляді радісного хвилювання чи хвилюючого очікування. Об'єднуючим початком страху і тривоги є почуття занепокоєння.

А.І. Захаров виділяє такі види занепокоєння як [21, с. 2-10]:

– Занепокоєння з величезним переважанням тривожності – відзначається як рухове збудження, непослідовність у вчинках, нетерпіння, темп промови досить прискорений.

– Занепокоєння з переважанням страху – відзначається повільність, скутість, мова невиразна, мислення інертне, настрій похмурий і пригнічений.

Поняття «тривожність» має багато аспектів. Слово тривожність у перекладі з англійської «anxiety» – занепокоєння, хвилювання, тривога, турбота.

У психологічному словнику поняття «тривожність» звучить як: «індивідуальна психологічна особливість, що у схильності людини до частим і інтенсивним переживанням стану тривоги, соціальній та низькому порозі його виникнення. Розглядається як особистісне утворення та/або як властивість темпераменту, обумовлене слабкістю нервових процесів» [41].

На думку А.М. Прихожан, тривожність – стійка особистісна освіта, яка зберігається протягом досить тривалого часу. За визначенням Р.С. Немова, «тривожність – властивість людини, яка постійно чи ситуативно проявляється у

стані підвищеного занепокоєння, відчуття страху та тривоги у специфічних соціальних ситуаціях» [3, с. 381-382].

На думку А.І. Захарова, підхід до феномену тривожності базується на таких умовах. По-перше, слід вважати, що тривожність – спочатку негативна риса особистості, по-друге, вона є протирічним сигналом структури діяльності суб'єкта стосовно ситуації та, по-третє, кожній людині буде властивий свій оптимальний рівень тривожності – корисна тривожність, без якої неможливий розвиток особистості.

С. Саллівен розглядає тривожність «не лише як одну з основних властивостей особистості, а й як фактор, що визначає її розвиток, що виник у ранньому віці, внаслідок зіткнення з несприятливим соціальним середовищем, тривожність постійно і незмінно присутня протягом усього життя людини» [52].

Біхевіористи розглядають тривожність як невдало завчену реакцію на загрозові події у реальному житті, а тривожність, що виникає при цьому, стає прив'язаною до обставин, що асоціюються з даною подією. Таким чином, ці обставини починають служити спусковим гачком тривожності людини, незалежно від будь-якої загрозової події у житті.

Багато представників психоаналізу розглядали тривожність як вроджену властивість особистості, яка спочатку властива людині, як певний стан. Вперше проблема тривожності, на думку сучасних дослідників, була поставлена і зазнала спеціального розгляду у працях З. Фрейда.

За визначенням З. Фрейда, тривожність «ніщо інше ніж, неприємне переживання, яке є сигналом передбачуваної небезпеки» [1]. Змістом тривожності є почуття невизначеності та безпорадності.

Тривожність характеризується трьома основними ознаками, такими як:

- специфічне почуттям неприємного;
- відповідні соматичні реакції (насамперед посилення серцебиття);
- усвідомлення власного переживання [5].

Г. Айзенк [4], Д. Філліпс [17], Б. Мартін [11] розрізняють тривогу як психічний стан і як стійку межу характеру. Так, Г. Айзенк емоційну нестійкість називає «одним із проявів тривоги», Д. Філліпс та Б. Мартін стверджують, що «тривога викликається тією чи іншою формою стресу» [32].

Спілбергер Ч.Д. дає таке визначення тривожності, що означає «емоційний стан або реакція» [10], яке характеризується:

- різною інтенсивністю;
- зміною у часі;
- виникненням неприємних переживань свідомої напруги, тривоги, занепокоєння та побоювання;
- супроводжуються значною активацією вегетативної нервової системи [5].

За словами Спілберга, – «хоча в семантиці слова «тривога» дослідники часто використовують його для двох основних значень: як стан і як атрибут особистості (тривога), вони включають різні поняття» [6].

У першому контексті термін «тривожність» використовується для опису тривожного емоційного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями особистості, очікуваннями несприятливих подій і напруженістю. Такий стан особистості може виникати в ситуаціях невизначеної небезпеки, загроз (передчуття негативних оцінок або агресивних реакцій, сприйняття негативного себе, ставлення або загроза самооцінці) і часто обумовлені невизначеним джерелом небезпеки.

У другому випадку тривожність – це ознака особистості, що характеризується відносно стійкою схильністю людини сприймати загрози своєму «мені» в різних ситуаціях і відповідати наростанням тривожності. Під впливом різних стресових факторів прояви тривожності завжди відрізняються між особистостями. Порівняно з людьми з низьким рівнем тривожності, люди з сильною тривожністю частіше сприймають навколишній світ як потенційну загрозу чи небезпеку.

Ч. Спілберг розрізняв два види тривожності: особистісну і ситуативну (реактивну). Особисту тривожність можна розглядати як досить стійку рису особистості, яка проявляється як схильність постійно переживати тривожність у різноманітних життєвих ситуаціях, навіть тих, які об'єктивно не існують. Вона характеризується несвідомим станом страху, невизначеним відчуттям загрози і готовністю розглядати будь-яку подію як несприятливу та небезпечну. Схильна до цього людина завжди пильна і розчарована, майже завжди перебуває у пригніченому настрої та має складний контакт з зовнішнім світом. Таким людям дуже складно прийняти самостійно рішення. Саме тому особистісну тривожність, відзначають як внутрішню особистісну освіту (самосвідомість).

Інший тип тривожності, який називається ситуативною (реактивною) тривожністю, викликає певні ситуації, які об'єктивно виникають як реакція занепокоєння. Це може статися з кожним напередодні можливих неприємностей. Цей стан характеризується суб'єктивними емоціями, напруженістю, тривогою, занепокоєнням, напругою, може бути різним за інтенсивністю та життєвою силою [62, с. 38-47].

А.М. Прихожан виділяє такі види тривожності на основі ситуацій, які пов'язані певними сферами життя [4]:

- 1) із процесом навчання – навчальна тривожність;
- 2) з уявленнями про себе – самооцінна тривожність;
- 3) зі спілкуванням – міжособистісна тривожність.

Також, Прихожан були виділені відкриті та закриті форми тривожності (Табл. 1.1.):

- 1) відкриті форми:
 - гостра, нерегульована тривожність;
 - регульована та компенсуюча тривожність;
 - культивована тривожність;
- 2) закриті (замасковані) форми тривожності названі нею «масками»:
 - агресивність;

- надмірна залежність;
- апатія;
- брехливість;
- ліньки;
- надмірна мрійливість.

Таблиця 1.1.

Форми тривожності за класифікацією А.М. Прихожан

Ситуативний тип тривожності	Форма тривожності	Психічний прояв тривожності
Навчальна тривожність	Відкрита	гостра, нерегульована тривожність
		регульована та компенсуюча тривожність
Самооцінна тривожність		культивована тривожність
Міжособистісна тривожність	Закрита	агресивність
		надмірна залежність
		апатія
		брехливість
		лїнь
		надмірна мрійливість

Л.І. Божович виділила два види тривожності:

1) Адекватна – відбиває об’єктивне відсутність умов задоволення тих чи інших потреб.

2) Неадекватна – коли умови задоволення потреб є.

А.М. Прихожан на основі досліджень Л.І. Божович обґрунтувала ці два види тривожності у підлітків у спілкуванні з однолітками [49, с. 24-36]:

– адекватна, що є реакцією у відповідь на невдачі підлітка у відносинах з однолітками;

– неадекватна, яка при об'єктивному благополуччі породжується конфліктною будовою самооцінки, у своїй суті переживань неадекватної тривожності у наявності постійних коливань між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою. Нейтральні ситуації також оцінюються як загрозливі.

Крім різновидів тривожності, розглядається і її рівнева побудова. І.В. Імедадзе виділяє два рівні тривожності: низький та високий. Низький необхідний для нормального пристосування до середовища, а високий викликає дискомфорт людини в соціумі, що його оточує. Надмірно високий рівень тривожності, як і надто низький рівень (повна відсутність тривожності) розглядаються як явище, що заважає здоровій адаптації.

Б.І. Кочубей та Є.В. Новікова виділяють три рівні тривоги, пов'язаної з діяльністю: деструктивний, недостатній та конструктивний. Також цікавим є погляд З. Фрейда на дане явище. Він вважав, що «зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує тривожність» [4]. З. Фрейд дивився на тривожність як на: «симптоматичний прояв внутрішнього емоційного конфлікту, викликаного тим, що людина несвідомо придушує у собі відчуття, почуття чи імпульси, які є йому занадто загрозовими чи дратівливими» [27, с. 23-30].

У зв'язку з цим, він виділив 3 типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. У ряді випадків перекладається як «реальний страх», «невротичний страх», «моральний страх».

1) Реалістична тривога – емоційна реакція у відповідь загрозу чи нерозуміння реальних небезпек зовнішнього світу. Вона виконує таку важливу функцію Ego, як самозбереження.

2) Невротична тривога – емоційна реакція у відповідь на небезпеку того, що неприйнятні імпульси з боку Id стануть усвідомленими. Невротична тривога спочатку переживається як реальне явище (зовнішнє джерело), і коли виникає реальна можливість імпульсам Id прорватися через контроль Ego, виникає невротична тривога.

3) Моральна тривога – це страх совісті. Люди з добре розвиненим над-Я схильні відчувати провину, роблячи щось неприємне моральному кодексу або навіть думаючи про це. Про них говорять, що вони переймаються муками совісті. Моральна тривога також є в основі реалістичного: у минулому людину карали за порушення морального плану, можуть покарати і знову, така циклічність епізодів. Тривога може генералізуватися від постійного страху очікування небезпеки і це може стати основою депресивної поведінки.

Отже, тривожність – стан емоційного дискомфорту, що пов'язаний з передчуттям потенційної загрози та з очікуванням можливої небезпеки. Тривожність розглядають як емоційний стан і як стійку властивість особистості або темпераменту. У зв'язку з цим дослідники поділяють поняття «тривога» та «тривожність».

Тривога – це природний тимчасовий прояв занепокоєння, хвилювання, тоді як тривожність – стійкий стан, схильність відчувати занепокоєння у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, зокрема й у таких, які цього не потребують надмірної уваги.

Таким чином, у психологічних дослідженнях поняття «тривожність» є багатограним і невизначеним, проте більшість досліджень сходяться в необхідності розглядати його диференційовано: і як ситуативне явище, і як особистісну характеристику особистості.

1.2. Причини та психологічні особливості відчуття тривожності

Тривожність – стан психіки людини, схильність переживати тривогу (занепокоєння) та страх у специфічних соціальних ситуаціях, пов'язаних з підвищеним емоційним чи фізичним навантаженням. Проблема тривожності сьогодні досить актуальна, оскільки саме з високим рівнем тривожності пов'язані проблеми процесів соціально-психологічної адаптації та формування адекватного ставлення до себе, своїх особистісних якостей у підлітковому і юнацькому віці [19].

Причинами виникнення тривожності може бути як біологічні чинники спадковості, здоров'я, зовнішнього вигляду, так і соціальні – негативний життєвий досвід, педагогічна занедбаність, порушення у відносинах із батьками, викладачами та однолітками.

На думку фахівців у галузі психології та педагогіки, серед причин, що викликають підліткову та юнацьку тривожність, на першому місці знаходяться – несприятливі стосунки з батьками та невірний підхід дорослих до виховання дитини [28, с. 147-150]. Нерідко до дітей, дорослі продовжують ставитися без урахування їх вікових змін, бачити в них несамостійних дітей, що не мають власної думки. У цьому віці діти очікують від дорослих швидше дружню, егалітарну участь у їхньому житті, тоді як дорослі, як і раніше, пропонують їм роль «всемогутнього» батька, перешкоджаючи, а часом і позбавляючи їх можливості розвитку (дорослішання).

Опинившись у соціумі поза сім'єю, підлітки продовжують користуватися звичними моделями поведінки «маленької дитини», що суперечить очікуванням і правил поведінки у широкому суспільстві.

Проблема встановлення справжніх причин виникнення тривожності залишається центральною і, на жаль, найменш дослідженою. Щоб їх визначити, важливо розуміти, що тривожність слід розглядати як особистісне утворення або як властивості характерного темпераменту людини. Від відповіді це питання певною мірою залежать можливі способи подолання стану тривожності.

Багато вчених як основна причина підвищення рівня тривожності розглядають негативні фактори зовнішнього середовища, до яких відносять швидко мінливі умови, соціальну нестабільність, стресові ситуації [37, с. 75-82]. При цьому ступінь підвищення рівня тривожності пов'язують із частотою та тривалістю негативних впливів.

У цьому контексті тривожність є системно-динамічним новоутворенням особистості, яке формується у відповідь на вплив стресових ситуацій у результаті закріплення реакцій тривожності на повторювані стресові

впливи [14]. Проте системно-динамічний підхід не дозволяє пояснити, чому в рівних умовах стресових дій одна людина реагує підвищенням рівня тривожності, а інша не реагує [9, с. 52-76].

Інші дослідники, навпаки, звертають увагу, що підвищення рівня тривожності обумовлюється внутрішніми чинниками не меншою мірою, ніж зовнішніми. Відзначено, що схильність до підвищеної тривожності передається від батьків до дітей, більш того, успадкованість цієї ознаки спостерігається у 45% випадків [11]. За таких умов тривожність розвивається і призводить до слабкої нервової системи, що зумовлюється успадкованими особливостями нейробіологічних і психофізіологічних процесів у організмі [31, с. 23-25].

Слід зазначити, що біологічні аспекти психологічного явища тривожності досі залишаються маловивченими через складність і нелінійність зв'язків між біохімічними, фізіологічними та психологічними процесами.

У деяких дослідженнях пояснювана характерними темпераменту людини властивостями тривожність сприймається як «тривожність соціальних очікувань» і «психодинамічна» тривожність, при цьому «тривожність соціальних очікувань» пов'язується з особливостями властивими соціальній взаємодії індивіда і як властивості особистості (Табл.1.2.).

Багато дослідників П. Бурдье, І. Гофман, Е. Гідденс, Р. Мертон, Н. Мойсеев та ін. у самій соціокультурній структурі суспільства бачать безліч джерел тривожності: спонтанність і непередбачуваність явищ у складних соціальних системах і нелінійність процесів, що протікають у суспільстві, складність інформаційної структури з виникненням інформаційних середовищ, множинність та різноманітність соціальних взаємодій, що передбачають постійні зусилля для підтримки соціально-рольового образу. В останньому випадку тривожність з'являється при протиріччях між можливостями особистості і вимогами, яким особистість з різних причин не може відповідати.

Складність і різноманіття проявів, як самого психологічного явища тривожності, так і причин, що його викликають, вказує на необхідність реалізації системного міждисциплінарного підходу до дослідження, яке

дозволить здійснити максимально точний аналіз процесу виникнення та закріплення тривожності, що представляється у вигляді результату складної взаємодії різних факторів: особистісних, соціальних, біохімічних, біологічних та фізіологічних. При сприйнятті тривожності як особистісної характеристики важливо приділяти особливу увагу причинам її виникнення [53, с. 3-6], зокрема особливостям соціальної взаємодій та соціального оточення, що може як узгоджуватися, так і не узгоджуватися з детермінантою природної схильності.

Таблиця 1.2.

Психологічні особливості появу відчуття тривожності

№ з/п	Особливість
1.	Тривожністю в різних контекстах називають, як негативним емоційним станом, пов'язаним із відчуттям небезпеки, так і особливістю особистості, яка проявляється у схильності до переживання стану тривоги
2.	Стан тривожності проявляється на психологічному та фізіологічному рівнях і виявляється у наростанні емоційної та нервової напруги, швидке дихання та серцебиття, підвищення артеріального тиску
3.	Будучи адаптаційним механізмом, стан тривожності підвищує ефективність діяльності в тому випадку, якщо рівень її оптимальний
4.	Основна відмінність тривожності від страху в її безоб'єктності чи поліоб'єктності: будучи сконцентрованою на певному об'єкті, тривожність переростає у страх
5.	Серед причин виникнення тривожності виділяють зовнішні (головним чином, нелінійність та непередбачуваність процесів у навколишньому середовищі) та внутрішні (психологічні, фізіологічні, нейробіологічні особливості людини)
6.	При вивченні такого складного та багатопланового явища, як тривожність, необхідно дотримуватися комплексного міждисциплінарного підходу, який дозволить виявити справжні причини виникнення цього стану у конкретної людини та визначити шляхи її корекції

Стан тривоги, занепокоєння вперше виділив та акцентував З. Фройд. Він охарактеризував цей стан як, – «емоційний, що включає переживання очікування і невизначеність, почуття безпорадності, все це ґрунтується на внутрішніх причинах» [42]. Фройд розглядав тривожність як симптоматичний прояв внутрішнього-емоційного конфлікту, викликаного тим, що людина несвідомо придушує у собі відчуття, почуття чи імпульси, які є йому занадто загрозливими чи дратівливими. З виникненням тривоги відбувається посилення поведінкової активності, зміна характеру поведінки, включаються додаткові фізіологічні механізми адаптації до умов [51].

Найчастіше термін «тривога» використовується для опису неприємного за своїм фарбуванням психічного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а з фізіологічного боку супроводжується активізацією автономної нервової системи. Будучи природо-подібним станом, тривога грає позитивну роль як індикатор порушення, а й як мобілізатор резервів психіки.

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона запобігає участі людини в потенційно шкідливій поведінці, або спонукає її до дій щодо підвищення ймовірності благополучного результату подій.

Причини, що викликають тривожність і впливають на зміну її рівнів, різноманітні і зустрічаються в усіх сферах людського життя. Їх умовно поділяють на суб'єктивні та об'єктивні причини. До суб'єктивних причин належать інформаційні причини, пов'язані з неправильним тлумаченням майбутніх результатів, які призводять до переоцінки суб'єктивної значущості майбутніх результатів подій. До об'єктивних причин для занепокоєння можна віднести екстремальні умови, що пред'являють підвищені вимоги до психіки людини і пов'язані з невизначеністю результату ситуації.

Тривога часто виникає через очікування невдачі в соціальних взаємодіях і нездатність визначити джерело небезпеки. Може проявлятися у таких симптомах як:

- безпорадність;
- невпевненість у собі;
- відчуття безсилля перед зовнішніми факторами через перебільшення власної сили та загрозливості.

Ф.Б. Березін зазначив, що стан тривоги – це емоційні стани, що закономірно змінюють один одного в міру зростання, і виділив 6 рівнів стану тривоги:

1) Перший рівень – найменша інтенсивність тривоги, виявляється у переживаннях напруженості, настороженості, дискомфорту. Це відчуття не несе ознаки загрози, а є сигналом швидкого наступу більш виражених проявів тривоги. Цей рівень тривоги має найбільш адаптивне значення.

2) На другому рівні відчуття внутрішньої напруженості змінюють гіперестезичні реакції або вони приєднуються до нього. Раніше нейтральні стимули набувають значущості, а при посиленні негативного емоційного забарвлення.

3) Третій рівень – власне тривога. Виявляється у переживанні невизначеної загрози, почуття неясної небезпеки.

4) Четвертий рівень – страх. Виникає при наростанні тривоги і проявляється у конкретизації невизначеної небезпеки. При цьому об'єкт, з яким пов'язується страх, не обов'язково відбиває реальну причину тривоги, дійсну загрозу [62, с. 38-47].

Багато вчених і дослідників, які займалися проблемою тривоги, – наприклад, З. Фрейд, К. Гольдштейн, К. Хорні та К. Ясперс (він ввів у психіатрію базовий критерій розмежування тривоги та страху) – згідно стверджують, що тривога є розпливчастим побоюванням і що головний прояв тривоги полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, страх співвідноситься до певного стимулу і об'єкта, у той час як об'єктом тривоги є

небезпека неконкретна, «невизначена», «позбавлена об'єкта», тривога відчувається поза зв'язком з яким-небудь стимулом. Такий підхід найпоширеніший.

5) П'ятий рівень – відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, яке виникає в результаті поступового наростання тривоги і виявляється в почутті страху. При цьому це переживання пов'язане не зі змістом почуття, а лише з наростанням тривоги. Таке переживання може викликати невизначена, але дуже сильна тривога.

б) Найбільш високий рівень – тривожно-боязливе збудження, яке виявляється у потребі рухової розрядки, панічному пошуку допомоги. Дезорганізація поведінки та діяльності викликається тривоною, досягає у своїй свого максимуму [66, с. 77-80].

Існує дві основні категорії тривожності:

- відкрита – свідомо переживана і виявляється у поведінці та діяльності як стану тривоги;

- прихована – різною мірою не усвідомлювана і виявляється або надмірним спокоєм, нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть запереченням його, чи непрямим шляхом через специфічні методи поведінки [11].

Усередині цих категорій виявлено різноманітні форми тривожності. Зокрема, виділяються три форми відкритої тривожності:

- 1) гостра, нерегульована, самотійно впоратися з нею індивід не може (зустрічається у всіх віках);

- 2) регульована та компенсована тривожність – зустрічається у молодшому шкільному та ранньому юнацькому періоді, відрізняється здатністю виробляти досить ефективні способи, що дозволяють впоратися з тривожністю, серед них – зниження рівня тривожності, використання її для стимуляції своєї діяльності, підвищення активності;

- 3) контрольована – у разі тривожність усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, що дозволяє домогтися бажаного

(спостерігається у старшому підлітковому віці). Вона виступає у кількох випадках – може визнаватись індивідом як основний регулятор його активності, може виступати як світоглядна та ціннісна установка, може виявлятися у пошуках певної вигоди через посилення симптомів.

Вирізняється стійка тривожність у сфері – приватна, «пов'язана» (шкільна, екзаменаційна, міжособистісна) і загальна, «розлита» – вільно змінює об'єкти залежно від зміни значущості людини [78].

Розрізняється також адекватна тривожність, що є відображенням неблагополуччя людини у будь-якій області і неадекватна (власне тривожність) – у благополучних для індивіда сферах дійсності.

Тривожність є цілісною емоційною характеристикою особистості, яка характеризується багатозначністю факторів детермінації, різноманіттям та неоднозначністю внутрішніх зв'язків.

Особистісна тривожність – властивість особистості, стійка індивідуальна характеристика, що відбиває схильність суб'єкта до тривоги виникає у результаті фрустрації значних потреб (насамперед – соціальних), розвивається в результаті впливу ситуацій тривоги, що часто повторюються, складається як базальна тривожність на ранніх етапах онтогенезу, становлення тривожності як якості особистості відбувається у підлітковому та закріплюється у юнацькому віці [40].

Тривожність негативно впливає на особистісний розвиток, наявність тривожності свідчить про його неблагополуччя. Такий самий вплив робить і нечутливість до реального неблагополуччя, обумовлена дією захисних механізмів, таких, як витіснення і відсутність тривоги навіть у потенційно небезпечних ситуаціях.

Стійка особистісна тривожність виникає у людей з такими рисами, як ранимість, підвищена вразливість, недовірливість. Цей вид тривожності виступає як реакція на загрозу чогось неіснуючого, що не має ні назви, ні чіткого образу, але загрожує людині втратою себе, втратою свого «Я». Така тривога обумовлена внутрішнім конфліктом між двома прагненнями, що

суперечать один одному, коли щось важливе для нього одночасно відштовхує та притягує.

Висока тривожність стає причиною дезадаптації та занурення у свій внутрішній світ. Людина стає хамелеоном за принципом: «Я – як усі». Він може стати агресивним, тому що агресивність знижує тривогу. У поведінці це проявляється підвищеною грубістю, йоржистістю тощо. При посиленні тривоги у людини з'являється відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, неможливості уникнути небезпеки.

Особи, що належать до категорії високо тривожних, схильні бачити у широкому діапазоні ситуацій загрозу їх самооцінки і життєдіяльності. Такі ситуації вони реагують вираженим станом напруженості.

Найбільш високий рівень тривоги – тривожно-боязливе збудження, яке виявляється у потребі рухової розрядки, панічному пошуку виходу та очікуванні допомоги. Якщо ж людина цієї допомоги не отримує, то дезорганізація поведінки та діяльності досягає свого максимуму. Подібна тривожність може породжуватися або реальним неблагополуччям у найбільш значних сферах діяльності та спілкування, або існувати всупереч об'єктивно благополучному становищу, будучи наслідком певних особистісних конфліктів, неадекватного розвитку самооцінки тощо.

Подібну тривожність часто відчувають успішні, відповідальні та дисципліновані люди. Однак це видиме благополуччя дістається їм невинуватою великою ціною і може призвести до зривів, особливо при різкому ускладненні діяльності. У них відзначаються виражені вегетативні реакції, неврозоподібні та психічні порушення.

Тривожність у випадках часто породжується конфліктністю самооцінки, наявністю у ній протиріччя між високими претензіями і досить сильною невпевненості у собі. При такому конфлікті з'являється прагнення домогтися успіху у всіх сферах, але він заважає правильно оцінити успіхи, породжуючи почуття постійної незадоволеності, нестійкості, напруженості. Це веде до гіпертрофії потреби у досягненні. Відзначаються навантаження і перенапруга,

що виражаються у порушеннях уваги, зниження працездатності, а також підвищеної стомлюваності. Надмірно високий рівень, як і надмірно низький – дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності [20, с. 381-382].

Психологічні функції покликані формувати навчання та виховання, коригувати та керувати поведінкою людини протягом усього життя, розширюючи тим самим коло спілкування. Нові контакти призводять до нових форм спілкування, що часто призводить до зміни ієрархії цінностей, а також можуть впливати на поведінку особистісні особливості.

Основна особливість підліткового віку (ранній підлітковий вік у 16-18 років, пізній підлітковий вік у 18-25 років) – це усвідомлення власної особистості, унікальності, відмінності від інших. В результаті цього усвідомлення може виникнути внутрішня напруга, що створює відчуття самотності. Це відчуття підвищує потребу в спілкуванні, а також підвищує його вибірковість. Як головна пухлина підліткового віку І.С. Кон стверджує, що «відкривачи свій внутрішній світ і у пошуку істинної зростаючої потреби, можна досягти духовної близькості з іншим. Саме тому старшокласники підкреслюють образ ідеального вчителя та якості, що визначає емоційну взаємодію зі студентами [5].

Дружба відіграє важливу роль у підлітковому віці. Іноді його використовують як форму психотерапії, щоб дозволяє молодій людині висловити свої почуття, які її переповнюють, і отримати підтримку, необхідну для самоствердження. Слухаючи телефонні розмови молодих людей, дорослі часто виходять із тривалих періодів дурниць, не знаючи, що контакт з однолітками має особливу роль у підтримці їхнього самоствердження. За словами І.С. Кона, «вік друга, обраний молодий чоловік, може розкрити перед батьками щось, що не завжди усвідомлює психологічні потреби своїх спадкоємців. Тому уважність до однолітків – це бажання бути на рівних, вибір друзів, може свідчити про потребу в турботі та наставництві, а молодший – схиляється до припущення, що його вибір вимушений. Цей вибір часто

відображає деякі психологічні труднощі, такі як сором'язливість, непостійний рівень вимог і здібностей» [15, с. 499-517].

Баланс внутрішнього світу молодих людей за ці роки порушився, і їм потрібно самовизначитися. Прийняття рішення про вибір основного, що водночас означає і багато інших видів діяльності. Зробити такі відповідальні кроки дуже важко, оскільки будь-яке рішення передбачає самообмеження та відмову від інших можливостей, що в свою чергу створює внутрішнє напруження. У підлітковому віці молоді люди прагнуть продемонструвати собі та іншим, що вони здатні до самостійного прийняття рішень і дорослого життя. Це бажання необхідно активно та вчасно підтримувати. Набагато важче здобути мужність і незалежність у житті пізніше.

При цьому сучасна молодь починає працювати самостійно набагато пізніше, ніж їх однолітки в минулому. Як зазначає Б.Г. Ананьєв, – «зрілість людини як особистості (фізична зрілість) і особистості (громадянська зрілість) не збігаються в часі» [72, с. 109-110]. Самосвідомість, яка склалася 40-50 років тому до 17-19 років, зараз становить 23-25 років.

Довгі розриви в навчанні призводять до безвідповідального дитинства у деяких молодих людей. Вони згодом вступають у кар'єрний шлях і тривалий час залежать від батьків. Відчуття матеріальних речей, зароблених не власними силами, а від батьків, якщо його не виправити старшими, може підірвати честолюбство (у позитивному сенсі цього слова) і призвести до дитинства та задоволеності. Вони впевнені, що батьки їх забезпечуватимуть ще довго, що молодь не боїться майбутнього, що їм не потрібно боротися за виживання, не розвивають цілеспрямованість і силу волі.

Особливий випадок сучасних молодих людей у тому, що вони пізно приступають до роботи, і зараз кількість дітей у сім'ї зменшується. Виявляється, батьки, тітки і дядьки, бабусі і дідусі роблять все можливе, щоб захистити єдину дитину від усіх помилок і ударів долі, вирішити за нього всі життєві проблеми. Природним наслідком такого виховання є несамостійність і утримування. Коли дорослі стикаються з цими неприємними якостями, вони

відволікаються і говорять про недоліки сучасної молоді так, ніби не брали участі в її розвитку. Не можна забувати, що людина дорослішає лише тоді, коли відповідає за себе та за інших. Постійний догляд не дає можливості накопичувати власний досвід і неминуче призводить до нерішучості та нездатності приймати самостійні рішення. У цьому віці відносини молодої людини з оточуючими погіршуються з біологічних причин.

Зміни в гормональному обміні призводять до підвищеної збудливості і дратівливості. Молода людина проектує дисонанс свого фізичного та психічного вигляду на навколишній світ, який він бачить особливо напруженим і суперечливим. Підлітковий вік викликає бажання догодити, підвищений інтерес до власної зовнішності, раптове загострення проблем зі зростанням, кольором шкіри, волоссям, надто малим або занадто великим одягом [45].

Отже, зовнішній світ для молодої людини є більш суперечливим, ніж для зрілої, а тому шанування молодої людини стилю та зовнішнього вигляду, і вміння піднести своє значення на незвичайну висоту, значення якого вже забули дорослі, тим самим можуть дратувати їх.

У підлітковому віці підлітки здебільшого ідеалізують оточуючих людей і стосунки між ними, але як тільки вони демонструють неповну відповідність упередженим і завищеним ідеалам, вони швидко в них розчаровуються.

Цей мінімалізм є результатом прагнення до самоствердження, що породжує те, що відомо як чорно-біла логіка. Чорно-біла логіка, мінімалізм і рідкісний життєвий досвід дозволяють молодим людям перебільшувати оригінальність своїх переживань. В їхніх очах ніхто не любив, не страждав і не воював так, як вони. Проте їхні батьки в молодості контролювали власні смаки та звички, вважаючи лише правильні свої, і не подавали прикладу розумного ставлення, заснованого на тверезій оцінці сенсу подій – танці, музичні стилі та пісні тощо.

Підлітки живуть майбутнім, і для них сьогоднішнє – лише підготовка до чергового справжнього дорослого життя. Це полегшує вирішення проблем, оскільки на них дивляться зневажливо, але це не знімає рівня їх

відповідальності. Зрілість настає, коли людина усвідомлює, що життя не знає тяги, що все робиться напевно. Подолання цих фантазій спонукає зрілу людину докласти певних зусиль для реалізації життєвого плану.

Здатність докладати довготривалі та цілеспрямовані зусилля значною мірою залежить від структури та важливості цілей.

А.С. Макаренко приділяє велику увагу розвитку мотивації часової перспективи, він писав, – «Чим старша дитина, тим більше відсувається обов’язкова грань найближчого оптимістичної перспективи... Найслабшою є людина, яка визначає свою поведінку з найближчою перспективою. Характерні ознаки мотиваційних рис – мають тенденцію проявлятися у доглянутій формі серед «вразливих» дорослих. Короткочасні мотиваційні установки, «життя моментом», схильність «пливти за течією», життя без власного бачення, використання «плавання до руки», – ця стратегія життя характеризується вузькістю і свободою [34].

Б.М. Теплов ввів розрізнення «короткострокової» і «довгострокової» мотивації (Рис. 1.1.).

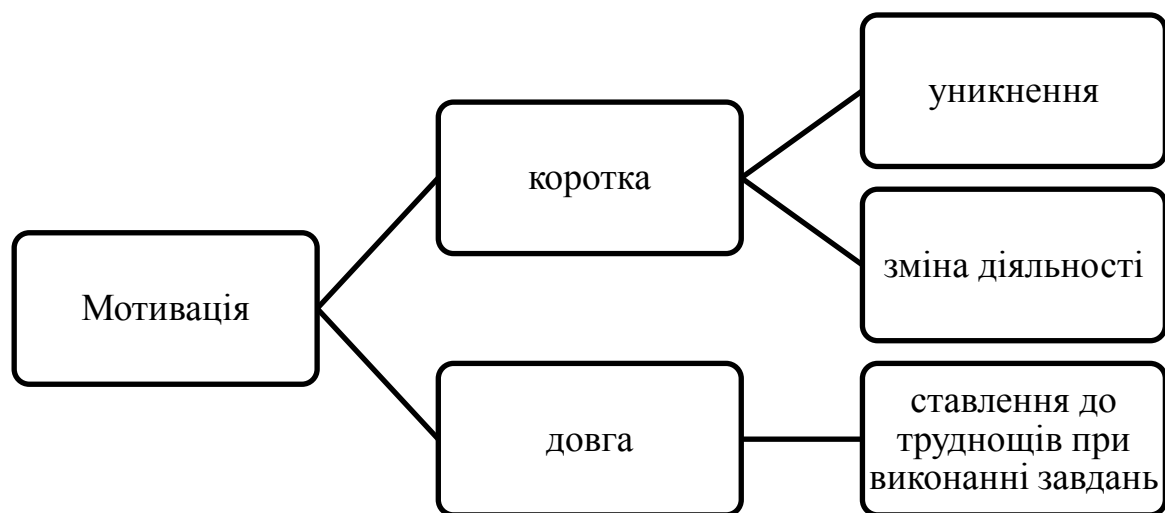


Рис. 1.1. Схема формування мотивації за Б.М. Тепловим

У випадку, коли мотивація пов'язана лише близьким майбутнім, говорять, про короткострокову, якщо мотивація належить до далекого майбутнього її називають довгостроковою мотивацією. Це залежить від ставлення людини до своєї діяльності, від труднощів, з якими вона стикається при її здійсненні. Короткочасна мотивація і навіть невеликі труднощі можуть викликати у людини бажання уникнути їх і змінити вид діяльності, наприклад, знайти легшу роботу. Лише довготривала мотивація може створити таку трудову установку, яка підносить їх значення на незвичайну висоту, про яку вже забули дорослі, і тим самим дратує їх.

Тому можна зробити висновок, що підлітковий вік – це вік усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності, відмінності від інших. В результаті цього усвідомлення може виникнути внутрішня напруга, що створює відчуття самотності.

1.3. Психологічні особливості прояву тривожності у студентів психологів

3. Фрейд стверджував, що – «в результаті передбачення небезпеки або передбачення важливих подій у контексті неявно визначених об'єктів і невизначеностей у людини розвивається стан внутрішньої тривоги, що характеризується відчуттям загрози та відчуттям індивіда її наслідків і тіло реагує на це» [64]. Це дозволяє диференціювати за умовами, в яких це відбувається: об'єктивні, невротичні та моральні. Проте К. Хорні та Г.С. Салліван визначають тривожність у суспільстві, – «як стан недовіри до суспільства в цілому, а отже, необхідність його подолання перешкоджає індивідуальному самовдосконаленню» [5].

Тривога виникає в дитинстві як стан тривоги через страх бути несхваленим з боку родичів. Е. Фромм акцентує увагу на відчуженості та самотності людей у суспільстві, а К. Юнг вважає, що індивідуальна тривога є відповіддю на колективні несвідомі символи. Когнітивісти пояснюють цей стан

виникненням ситуацій, що виникають за межами власних структур. Конфлікт між самоправдою та Я-ідеалом, що викликає напругу та тривогу.

С. Рубінштейн бачив стан тривоги, – в «небезпечній ситуації», А. Прихожан – «передбачав неконтрольовані сценарії подій – емоційний дискомфорт через передчуття небезпеки» [8]. Б. Кочубей та Є. Новікова виділяють: конструктивний, дефіцитний і деструктивний типи тривожності з точки зору індивідуальної діяльності. Для екзистенціалістів тривожність шкідлива для самореалізації та особистого здоров'я.

С. Ставицька наголошує, що її зумовленість – «це стан фрустрації через незадоволення базових потреб людини» [35], а Т. Титаренко та П. Горностай, говорять про те, що – «її формування відбувається на високому рівні провини та неповноцінності» [36].

До компонентів тривожності О. Халіка належать: фізіологічний, когнітивний, емоційно-поведінковий, а Я. Омельченко описує тривожність, як – «стійка індивідуальна риса особистості» – фізичний і психологічний рівні її проявів [38, с. 21-31]. Таким чином, наведене узагальнення дозволяє стверджувати, що тривожність як стан особистості відзначається надмірною тривогою та занепокоєнням.

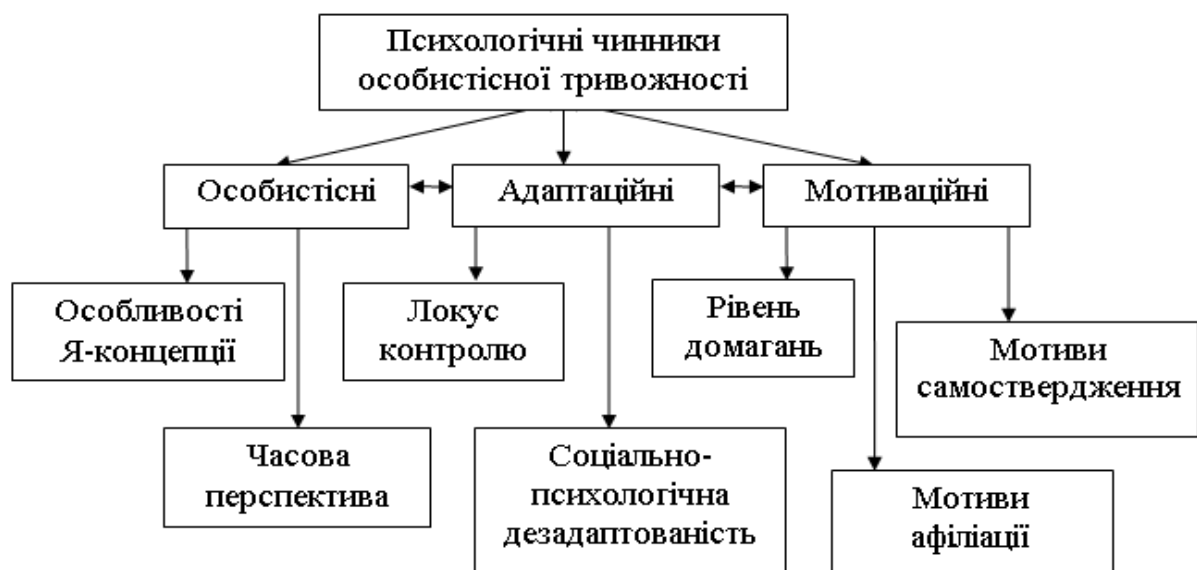
На думку О.О. Халік, особистісна тривожність є – особистісна тривожність – це «стабільна риса особистості, що характеризується підвищеною схильністю відчуття тривожності в результаті реальної чи уявної небезпеки, що визначається фізичними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами, і яка відіграє важливу роль. в негативному ефекті» [16].

Причини особистісної тривожності соціальні, психологічні та психофізіологічні. Перші – це особисті соціальні проблеми, пов'язані з порушеннями спілкування. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з недостатньою самосвідомістю суб'єкта. Тривога з'являється разом з суперечливою самооцінкою, коли дві протилежні тенденції йдуть рука об руку – потреба цінувати себе і невпевненість. Психологічна тривога може бути

виражена як: напруженість, тривога, роздратування, невпевненість, небезпека, невдача, нездатність приймати рішення тощо. Тривожність проявляється як безпорадність, невпевненість, перебільшення важливості ситуації та суб'єктивне відчуття безпорадності в їх присутності [54].

Рівень особистісної тривожності є одним з найважливіших показників для діагностики особистісного дистресу, і він завжди є сигналом внутрішніх невирішених конфліктів, суперечливих установок і почуттів, слабких і неефективних механізмів психологічного захисту [59].

Фактори тривожності можуть виникати в усіх сферах людського буття, умовно поділяються на об'єктивні та суб'єктивні, виявляються в психофізіологічних, соціальних і психологічних аспектах життя. Орієнтація на психологію, пов'язану з індивідуальними особливостями студента, дозволяє виділити особистісні, адаптаційні та мотиваційні фактори, теоретична модель яких представлена на рисунку 1.2. Особистісні фактори тривожності включають специфічність Я-концепції та суперечливі погляди на час. Як негативні аспекти самосвідомості, дисонансне ставлення до Его і низька самооцінка можуть призвести до почуття тривоги, що може призвести до особистої невпевненості у власних силах і здібностях. Через низьку самооцінку молоді люди відчувають тривогу під час навчання та погані міжособистісні взаємодії.



*Рис. 1.2. Психологічні чинники особистісної тривожності
у період студентства*

Такий тривалий стан може призвести до підвищеної тривожності в будь-якій ситуації, особливо до саморозкриття, тому таким студентам не вистачає ініціативи та прагнення до скритності. Парадокс часової перспективи – це певне ставлення людини до власного тривимірного простору, тому оптимальною буде тимчасова єдність її власного життя: «тут і зараз», з позитивним ставленням до минулого та майбутнього вимірів. Точки контролю розглядаються як схильність особистості брати відповідальність за власне життя (внутрішнє, сприяє психологічному пристосуванню учня до нового середовища) або покладатися на зовнішні фактори (зовнішні, психосоціальна дезадаптація, пасивна поведінка, труднощі спілкування, дисонанс, дискомфорт) [18].

Конфліктна взаємодія мотивів зумовлює прояв певного рівня прагнення. Немотивований студент пасивно ставиться до свого життя, життєві труднощі для нього є нездоланими, що негативно впливає на реалізацію власного потенціалу [55, с. 8-17] та емоційний дискомфорт, розчарування, страх бути відкинутим тощо.

Отже, високий рівень тривожності призводить до одного негативного стану здоров'я з подальшим порушенням функціонування психіки, що призводить до порушення гармонійного розвитку особистості.

Наразі студентами прийнято вважати молодих людей віком від 18 до 25 років. За міжнародною класифікацією, завершення юності та початок дорослості починається для жінки з 20 років, а для чоловіка – з 21 року.

Звідки випливає, що основна маса студентів завершує у період навчання у ЗВО свою фазу юності та переходить у фазу дорослості. У перекладі з латинської слово «студент» означає – старанно працюючий, який займається, тобто володіє знаннями. Студентство це складний період, під час якого

відбувається становлення людини, становлення її особистості, відбувається всебічний розвиток, як його старих інтересів, так і поява, та розвиток нових [29, с. 73-78].

Вік 18-25 років – це період найактивнішого розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення та стабільності характеру, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини. Цей вік характерний також тим, що цей період є сенситивним у розвиток інтелектуальних і фізичних сил.

Час навчання у ЗВО збігається з періодом юності. Вивченням цього вікового періоду займалися такі вчені, як: Б.Г. Ананьєв, А.В. Дмитрієв, З.Ф. Ісаєва, В.Т. Лісовський, І.С. Кон та інші.

В.І. Слобідчик вважає, що юність є завершальною стадією ступеня персоналізації. У вигляді основних новоутворень цього віку він виділяє: саморефлексію, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, встановлення на свідоме побудова власного життя, поступове вростання у різні сферах життя [71, с. 42-52].

Юність постає як період прийняття відповідальних рішень, визначальних все подальше життя студента: вибір професії та свого місця у житті, життєвої позиції, вибір супутника життя, створення своєї сім'ї. Вступ до ЗВО зміцнює віру студента у власні сили та здібності, породжує надію на цікаве життя. У зв'язку з цим на другому та третьому курсах часто виникають питання щодо правильності вибору ЗВО, спеціальності, професії. До кінця третього курсу остаточно вирішується питання про професійне самовизначення.

Студентський вік характеризується великою диференційованістю емоційних реакцій та способів вираження емоційних станів, а також підвищення самоконтролю та саморегуляції. Як загальні особливості цього віку відзначається мінливість настроїв з переходами від нестримних веселощів до смутку і поєднання ряду полярних якостей, що виступають поперемінно. До них відносяться особлива сенситивність – чутливість до оцінки іншими своєю

зовнішності, здібностей, умінь, і поряд з цим, зайва самовпевненість та надмірна критичність щодо оточуючих.

А студентам, як і підліткам властива підвищена увага до уявлень про норму щодо зростання тіла, його розміру, ваги, поведінки та руху. Вони схильні знаходити у себе фізичні відхилення навіть у випадках, коли всі показники відповідають нормі. Ця підвищена чутливість може викликати конфліктні реакції або навіть хронічні психічні розлади невротичного характеру, що сприяють зниженню самооцінки [50, с. 47-54].

Для студентського віку залишається важливим спілкування з однолітками. Свідомість групової власності, солідарності, дружньої взаємодопомоги створює надзвичайне почуття емоційного добробуту та стійкості.

Юнацька товарицькість часто буває егоцентричною, а потреба у самовиявленні, розкриття своїх переживань – вище за інтерес до почуттів та переживань іншого. Звідси виникає – емоційна напруженість у відносинах, незадоволеність ними. Юнацькі групи задовольняють насамперед потребу у вільному, паритетному, емоційно насиченому спілкуванні. Вільне спілкування не просто спосіб проведення дозвілля, а й засіб самовираження, встановлення нових контактів, пошук себе.

Приналежність до компанії підвищує впевненість студента у собі та дає додаткові можливості самоствердження, сприяє підвищенню самооцінки. Так саме в цей період формується цілісне уявлення про себе, ставлення до себе, причому спочатку усвідомлюються та оцінюються студентом особливості його тіла, зовнішності, привабливості, а потім уже морально-психологічні, інтелектуальні, вольові якості.

Певний рівень тривожності є природною й обов'язковою характеристикою активної діяльності людини. У кожного є свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це явище має назву корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому плані є важливою частиною

самоконтролю та самовиховання. Однак підвищення рівня тривожності є суб'єктивним показником нещастя людини [26].

Л.С. Виготський звертав увагу, що особиста нестабільність здатна народжувати суперечливі бажання і вчинки. Це означає, що підлітки та юнаки все більше намагаються бути схожими на однолітків і при цьому виділитись серед них; вони завжди хочуть заслужити повагу, але бравують недоліками; очікують на вірність, але при цьому самі змінюють друзів.

Центральними психологічними новоутвореннями юнацького віку є професійне самовизначення та світогляд. Вибір професії та спеціалізованої освітньої установи диференціює подальші життєві шляхи дівчат та юнаків [4].

Для юнацького та підліткового віку характерний розвиток акцентуацій характеру. Самі акцентуації характеру є складною психологічною та медичною проблемою. Акцентуацію можна розцінювати як надмірну інтенсивність (або посилення) індивідуальних рис людської натури.

Акцентуації характеру є крайніми варіантами норми, у своїй окремі риси характеру підлітків і юнаків надмірно посилені. Чимало сьогодні юнаків і дівчат мають аномальні прояви характеру, що, відбивається на їх поведінці, соціальній адаптації, успіхах у навчальній діяльності. Німецький психіатр К. Леонгард говорив, – «що у 20-40% людей є настільки загострені риси характеру, що за певних обставин це призводить до однотипних конфліктів та нервових зривів» [58].

Акцентуації характеру – особливості характеру, що відзначаються від народження. Акцентуації характеру відіграють важливу роль у реагуванні особистості стресової ситуації. А юнаків-студентів та лікарів у професійній його діяльності стресові ситуації супроводжують повсюдно [68].

Розвиток студента на різних курсах має деякі особливі риси, – на першому курсі студенти вирішують завдання залучення нещодавнього абітурієнта до студентських форм колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму.

Відзначається слабке регулювання своєї поведінки та невмотивований ризик. Невміння передбачати наслідки своїх вчинків (вік безкорисливих жертв та повної самовіддачі). Часто формується неадекватна ідентичність, нездатність будувати життєві плани, уникнення тісних міжособистісних відносин, вибір негативних образів наслідування.

У процесі адаптації першокурсників до вузу виникають такі проблеми, як:

- 1) негативне переживання, пов'язане з відходом учорашніх школярів зі шкільного колективу. З його взаємодопомогою та моральною підтримкою;
- 2) недостатня психологічна підготовка до професії;
- 3) не вміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки та діяльності;
- 4) недостатньо розвинене прагнення самоосвіти тощо.

Другий курс є періодом найнапруженішого навчання (навчальної діяльності). У житті другокурсників інтенсивно включені всі форми навчання та виховання. Студенти отримують загальну підготовку, формуються їхні широкі культурні запити та потреби. Процес адаптації до цього середовища переважно завершено.

Третій курс – початок спеціалізації, зміцнення інтересу до наукової роботи як відображення подальшого розвитку та поглиблення професійних інтересів студентів. Нагальна потреба у спеціалізації найчастіше призводить до звуження сфери різнобічних інтересів особистості.

Четвертий курс – це перше реальне знайомство зі спеціальністю у період проходження практики. Відбувається переоцінка студентами багатьох цінностей життя та культури [11].

Високо-тривожні студенти схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності.

Зазвичай, тривожні студенти – це дуже невпевнені у собі люди, з нестійкою самооцінкою. Постійне випробуване ними почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони вкрай час від часу виявляють

ініціативу, воліють не звертати на себе увагу оточуючих, поводяться приблизно, намагаються точно виконувати вимогу – не порушують дисципліну. Таких людей називають «сіренькими мишками», сором'язливими.

Коли цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про прояв підвищеної тривожності. Підвищений рівень може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до тих інших соціальних ситуацій. У студентів з цим рівнем проявляється ставлення себе як до слабкого, невмілого. Тривожність забарвлює в похмурі тони ставлення до себе, іншим людям та дійсності.

Тривожні студенти, як правило, не користуються загальним визнанням у групі, але й не опиняються в ізоляції; вони частіше входять до числа найменш популярних, так як дуже часто невпевнені в собі, замкнуті, малотовариські, або, навпаки, надто-товариські, настирливі або озлоблені. Також причиною непопулярності є їхня безініціативність через свою невпевненість у собі, отже, ці студенти не завжди можуть бути лідерами у міжособистісних взаєминах.

Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, а недовірливість породжує недовіру до інших. Він побоюється інших, чекає напади, глузування, образи, сприяє утворенню реакції психологічного захисту як агресії, спрямованої на інших. Також реакція психологічного захисту, яка виявляється у відмові від спілкування та уникнення осіб, від яких виходить «загроза» [6].

Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів із оточенням.

Отже, тривожність впливає на міжособистісну взаємодію студентів, саме їх поведінка та дії, а отже і на навчання. Студенти, мають високий рівень тривожності неможливо стати лідерами, так як не впевнені у собі, замкнені, сором'язливі та здебільшого не товариські. Як правило, такі студенти самотні. Підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, у якій перебуває студент.

Отже, тривожність – це індивідуальна психологічна риса, що включає підвищену схильність відчувати тривогу в різних життєвих ситуаціях. Її зміст –

відчуття невпевненості та безпорадності. Залежно від обставин розрізняють такі види тривожності: процес навчання – тривожність навчання, спілкування – міжособистісна тривожність та образ себе – тривожність самооцінки.

Що стосується форм тривожності, то вони бувають відкритими і закритими. Відкрита форма: гостра неконтрольована тривожність, регулююча та компенсаторна тривожність, а також культивування тривожності (як комфортне середовище для виживання). Тривожність в закритих формах називається «маскою». Існує два типи тривожності: агресивна тривожність і залежна тривожність, які проявляються в різних формах.

Висновки до першого розділу

Питання особистісної тривожності сьогодні є важливим, оскільки сучасна соціологічна статистика свідчить про те, що кількість тривожних з кожним роком їх кількість значно зростає, особливо серед молоді вік. Почуття тривоги, що супроводжуються підвищеною тривогою, пильністю, емоційною нестабільністю, можуть заважати жити, впливати на поведінку зростаючого індивіда, коригувати його, впливати на стосунки з оточуючими і можуть спричинити Виникнення відчуття самотності, постійного емоційного дискомфорту.

Причини особистісної тривожності соціальні, психологічні і психофізіологічний рівень. Перший – особисті соціальні проблеми і комунікаційні бар'єри. На психологічному рівні актуальна особиста тривога Недостатня самосвідомість суб'єкта. Тривога викликана конфліктом Самооцінка, коли одночасно усвідомлюються дві протилежні тенденції – має бути високою Самооцінка і невпевненість. Психофізіологічний рівень тривожності індивіда визначається факторами, пов'язаними з функціонуванням центральної нервової системи.

Тривожність, як духовна ознака, має очевидну особливість, що виявляється в її змісті, джерелі, прояві та компенсації. Кожна вікова група має свою специфіку реалії, які призводять до підвищеної тривожності у більшості студентів, незалежно від справжніх загроз чи переживань.

Особистісна тривожність характеризується схильністю сприймати широкий спектр ситуацій як загрозу і реагувати на ці ситуації тривогою. Реактивна тривожність характеризується нервозністю, невизначеністю і напруженістю. Дуже висока реактивна тривожність може призвести до порушення уваги, а іноді і тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, емоційного та невротичного зриву, психосоматичних розладів.

Однак тривога з самого початку не є негативною рисою. Певний рівень тривожності є природною і обов'язковою позитивною характеристикою для людини, адже зберігається відповідний рівень напруги та відповідальності, який допомагає у роботі, житті та навчанні, і такий рівень є оптимальним для кожного він індивідуальний та має назву – «корисної тривожності».

Студентський вік характеризується різноманітністю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. Емоції, які є загальною ознакою цієї вікової зміни, відзначаються разом із переходом від нестримної радості до смутку та поєднанням деяких змінних полярних якостей. До них відноситься ідіосинкратична чутливість – чутливість до оцінки іншими їх зовнішності, здібностей, навичок, а також надмірна впевненість і надмірна критичність до інших. Студенти та підлітки характеризуються все більшою зосередженістю на уявленнях про зростання тіла, розміри, вагу, поведінку та норми руху. Вони, як правило, виявляли фізичні відхилення, навіть коли всі показники були нормальними. Ця гіперчутливість може викликати суперечливі реакції і навіть невротичні хронічні психічні розлади, які можуть призвести до низької самооцінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи психодіагностичного дослідження

Тривожність – психічний стан людини, схильність відчувати тривожність (тривогу) і страх у конкретних соціальних ситуаціях, пов'язаних із підвищеним емоційним або фізичним напруженням. Проблеми тривожності сьогодні дуже важливі, оскільки пов'язані з проблемами психосоціальної адаптації та високим рівнем тривожності у формуванні адекватного уявлення про себе, свої особистісні якості.

Важливим і важким для молоді є період здобуття вищої освіти та професійного оволодіння. Адже в цей період розвитку особистості особистість стає більш самостійною, їй необхідно набути знань і практичних навичок обраної професії та навчитися вирішувати складні завдання. Однак через певні негативні події у власному житті, хвилювання за рідних, труднощі у навчанні, конфлікти з навколишнім середовищем, соціально-економічну нестабільність у країні, невпевненість у завтрашньому дні тощо, у цій віковій групі може виникнути тривожність, яка легко переходить в хронічну форму, набуваючи статусу особистісної якості. Оскільки основним компонентом тривожності в розвитку особистості є почуття тривоги, рекомендується виділити його основні характеристики, а саме невпевненість, пильність, збентеження, нечітка і непослідовна мова, страх перед очима, блідість, неспокійність, нервозність, скутість рухів або, навпаки – надмірна жестикуляція [2].

Високо-тривожна молодь характеризується нестійкою самооцінкою і невпевненістю в собі, постійним страхом перед невідомим, і як наслідок - рідко проявляють ініціативу, намагаються не бути поміченими, намагаються не порушувати дисципліну, суворо виконувати вимоги. Хлопчикам і дівчатам з

високою особистісною тривожністю часто не вистачає авторитету та популярності в групах через свою ізолюваність, невпевненість, погану комунікабельність, безініціативність або, навпаки, нав'язливість.

Тривожність, виражена як індекс рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, у тому числі й навчальну та пізнавальну. Залежно від рівня тривожності тривожні стани можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на активність та успішність студентів.

Висока тривожність ускладнює пізнавальну діяльність студентів, знижує зосередженість і гнучкість у стратегіях дій, знижує інтелектуальну продуктивність, порушує діяльність, у тому числі занедбаність, призводить до надмірного емоційного напруження, а в довгостроковій перспективі – сприяє низькій самооцінці студента. В даний час зростає кількість людей, які живуть з тривожними розладами, які характеризуються тривогою, невпевненістю та емоційною нестабільністю [39, с. 80-89].

Студентська тривожність найчастіше проявляється на першому та випускному курсах. Розвиток соціальних ролей студентів на різних курсах має певні особливості. Студенти першого курсу вирішують питання адаптації та участі у формі життя студентського колективу. Поведінка дуже покірна. Усвідомлюйте ризики невмотивованих і непередбачуваних наслідків добрих справ. Другий рік – це період інтенсивної навчальної та професійної діяльності. У житті другокурсників зосереджені всі форми навчання і виховання, культури і дозвілля. Третій курс пов'язаний з початком спеціалізації, посиленням інтересу до дослідження та звуженням кола індивідуальних інтересів. Четвертий рік – це перше реальне розуміння професії під час стажування, з новими цінностями, що стосуються майбутньої роботи, фінансів та сімейних обставин. Студенти поступово відходять від колективних форм життя ЗВО.

Саме тому виникає необхідність діагностування рівня тривожності у студентів на різних етапах студентського життя, аби передбачити та запобігти підвищенню рівня тривожності у студентів психологів.

В основі практичного дослідження рівня тривожності у студентів психологів на різних етапах їх студентського життя є лонгітюдне дослідження у підвиді індивідуального панельного дослідження (вид дослідження при якому відбувається спостереження за респондентами протягом заданого проміжку часу, метою якого є дослідження динаміки розвитку людини чи події).

Лонгітюдні дослідження в психології – це систематичне вивчення об'єкта або групи об'єктів протягом тривалого періоду часу за заздалегідь підготовленою системою. Протягом зазначеного періоду часу об'єкт може змінити деякі характеристики та властивості. Це спостереження відноситься до методу вікової психології, оскільки передбачає вивчення особливостей індивідів, що належать до різних вікових категорій. Це головна особливість лонгітюдних досліджень. Поздовжній підхід має дві основні переваги:

1) Даний метод дозволяє встановити загальні закономірності, а також індивідуальні відмінності в розвитку.

2) Дозволяє встановлювати зв'язки між попередніми та наступними подіями та поведінкою, між деякими аспектами навколишнього середовища людини та деякими компонентами її розвитку в подальшому житті [68].

Незважаючи на свої переваги, лонгітюдні дослідження мають ряд недоліків, які можуть поставити під сумнів достовірність отриманих даних. Однією з них є можлива зміна досліджень розвитку, старіння теорій і методів, на яких спочатку базувалися лонгітюдні дослідження. Упереджена вибірка також є поширеною проблемою. Люди, які погоджуються брати участь в експериментах, основними умовами яких є безперервний моніторинг і тестування, що триває кілька років, можуть мати специфічні характерні особливості. Також недоліком є виборчий відсів (вибуття) респондентів (в даному випадку закінчення навчання або переведення на іншу спеціальність). Інший недолік «ефект тестування» проходження респондентами одних і тих самих методик вздовж тривалого часу, де може спостерігатися поліпшення навичок проходження методик без урахування особистісних змін у розвитку.

Отже, дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили впродовж 4 років на різних етапах студентського життя з 2019 року до 2022 року. Респондентами були 30 осіб студенти спеціальності 053 «Психологія» віком від 18 до 21 року.

Для дослідження рівня тривожності студентів психологів було обрано три методики, зріз яких було зафіксовано на кожному курсі навчання (Додаток А):

- 1) методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»;
- 2) методика «Шкала тривожності Бека (BAI)»;
- 3) методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина).

Емпірична частина проходила у три етапи: перший етап – теоретичний аналіз літератури з обраної теми, другий етап – підбір відповідного діагностичного інструментарію проведення діагностики на різних етапах студентського життя методик та третій етап – аналіз, математично-статистична обробка отриманих даних за всі 4 роки та розробка відповідних рекомендацій для оптимізації та стабілізації рівня тривожності студентів психологів.

Вимірювання тривожності як якості особистості особливо важливо, оскільки це властивість обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності – це корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для нього суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» (Додаток Б) включає дослідження двох основних типів тривожності ситуативної та особистісної, існування якої не виключає існування іншої. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги та передбачає наявність в ній тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як

загрозливі, відповідаючи на кожен з певною реакцією [67, с. 234-247]. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що оцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Особисті, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати сильним станом тривожності. Якщо за методикою у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати, що в нього поява стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції і престижу збільшується.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити лише особистісну або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, і як стан є методика, запропонована Ч.Д. Спілбергером, що була адаптована Ю.Л. Ханінім, відповідно чого і має таку назву.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, що належать до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна чи ситуативна тривожність), і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності). Описуючи тривожність, як психологічне явище, Ч.Д. Спілберг, пише – , що це «стан тривожності, який характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або порушенням автономної нервової системи» [75, с. 128-145]. Тривожність як риса особистості, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не

відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність, як особистісну властивість, і як стан.

За результатами дано методики можна отримати низькі, середні та високі показники, як за шкалою особистісної тривожності так і ситуативною. Низька тривожність сигналізує, що випробуваний потребує підвищенні почуття відповідальності та усвідомленні реальні мотиви своєї діяльності. Але іноді дуже низька тривожність є свідченням активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе у «найкращому світлі».

Відомо, що тривога та тривожність тісно пов'язані зі стресом. Завдяки цьому тести, що оцінюють виразність тривожності, можуть бути успішно використані також і для діагностики рівня стресу. При цьому ситуативна тривожність характеризуватиме рівень стресу в даний момент, а особистісна тривожність – вразливість (або стійкість) до впливу різних стресорів загалом [74].

Оцінка тривожності як стійкої риси особистості важлива під час відбору персоналу, формуванні команд з урахуванням психологічної сумісності, особливо видів праці за умов підвищеної небезпеки, коли потрібні виконавці відповідальні, обережні, здатні до аналізу та узагальнення інформації, що уникають конфліктних ситуацій.

Першим проблему підвищеної тривожності порушив З. Фройд, далі тему активно почали розвивати багато вчених світу. Один із них – це А. Темкін-Бек – американський психотерапевт, який став автором великої кількості книг та статей про когнітивну терапію. Багато праць він присвятив різним емоційним порушенням, зокрема і тривожності. В наші дні широкою популярністю користується шкала тривожності Бека, яка визначається за допомогою спеціальної методики «Шкала тривожності Бека (BAI)» (англ. The Beck Anxiety Inventory). Дана методика включає в себе пропозиції, з яких треба обрати один з варіантів відповіді. Загалом вміщує 21 питання, що стосується тілесних чи психічних симптомів тривожності. Відповідати потрібно максимально щиро.

При цьому необхідно враховувати свої відчуття мінімум протягом останнього тижня, до моменту «тут і зараз». До кожного питання пропонується однотипні чотири варіанти відповіді:

- Зовсім не турбувало (0 балів). Тобто, останнім часом не спостерігалось таких симптомів.
- Час від часу (1 бал). Тобто симптоми спостерігалися, але вони практично не завдавали незручностей.
- Помірно (2 бали). Тобто симптоми були неприємними, але перенести їх можна.
- Дуже сильно (3 бали). Тобто симптоми переносилися з великими труднощами.

Методика є досить простою та зручною для попередньої оцінки ступеня виразності тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих і літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях. Заповнення шкали займає трохи більше 10 хвилин, зазвичай, респонденти самостійно без додаткової допомоги можуть пройти дану методику. Особи, які отримали високі показники за шкалою тривожності, мають бути спрямовані на консультацію до фахівця (психолога) (Додаток В) [77, с. 142-147].

Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації спеціаліста, у клінічній практиці, коли є підозра, що соматичний розлад коморбідний із тривожністю (у тому числі взаємообумовлений).

Методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина) складається з 50 тверджень, де респондент повинен відповісти «так» чи «ні». Твердження у даній варіант методики були підібрані з Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (ММРІ). Вибір пунктів для діагностики здійснювався на основі аналізу здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривожності». Тривалість діагностування 15-30 хв. Для зручності використання кожне твердження пропонується випробуваному на окремій картці (Додаток Д).

Найбільш відомі варіанти методики в адаптації Т.А. Немчинова та В.Г. Норакідзе, який у 1975 р. доповнив опитувальник шкалою брехні, що дозволяє судити про демонстративність, нещирість у відповідях респондентів. Обидва варіанти опитувальника використовуються для індивідуального та групового обстеження, здатні вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання та можуть бути включені в систему інших психодіагностичних методів.

На 4 курсі також доцільно було використати метод бесіди, яка була побудована для більш чіткого формування респондентами виникнення тривожності на завершальному етапі навчання та дозволила б чітко сформулювати цілі на майбутнє.

2.2. Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту

Тривога є поширеним психологічним явищем у наш час. Це поширений симптом неврозів і функціональних психозів, а також причина розладів настрою. Тривога пов'язана з невідповідністю вікових потреб людини. Рівень особистісної тривожності, один з найважливіших показників діагностики особистісного дистресу, завжди є сигналом внутрішніх невирішених конфліктів, суперечливих установок і почуттів, слабких і неефективних механізмів психологічного захисту.

Серед досліджень багатьох психологів присвячених дослідженню проблемі розвитку тривожності особистості та її емоційним проявам, неаби якого значення набувають дослідження А.М. Прихожан, як було зазначено вище, а саме лонгітюдні дослідження тривожності, як стійкого функціонального утворення на різних етапах дитинства: від старшого дошкільного до раннього юнацького віку [60].

Саме тому виникла гіпотеза дослідження рівня тривожності у період студентства на різних курсах навчання. Лонгітудне дослідження тривало 4 роки від першого до 4 курсу студентів психологів Чорноморського національного

університету імені Петра Могили, за цей час показники рівня тривожності у респондентів змінювались, у деяких залишилися незмінними.

За методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» маємо наступні результати (Табл. 2.1.): на першому курсі навчання ситуативна та особистісна тривожність мають яскраво виражений середній показник (ситуативна – 38 %, особистісна – 53 %), що свідчить про чітку паралельність відчуттів студентів у хвилювання при вступі на перший курс, з незнанням «як буде...» з відчуттями у даний момент, які здебільшого проявляються у невпевненості студентів, як правильно відреагувати, дати оцінку і тд.

Таблиця 2.1.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» для студентів 1 курсу (2019 року)

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	%	N	%	N	%	N
Ситуативна тривожність	46	17	38	12	16	4
Особистісна тривожність	28	9	53	17	19	4

На другому курсі тенденція до збільшення показників навпаки знизилась, чітко виражений низький показник за шкалою тривожності (ситуативна – 47 %, особистісна – 52 %), такі результати здебільшого є показниками уже більшої адаптації студентів, до нового життя та можливі переживання стосовно правильності визначення майбутньої професії. Проблема адаптації є актуальною для всіх рівнів освіти. Незважаючи на існуючі відмінності в цільовому, змістовному та процесуальному компонентах, на кожному

освітньому рівні процес адаптації характеризується наявністю як специфічного, так і загального. Потреба в адаптації в людини виникає тоді, коли вона починає взаємодіяти з новою системою в умовах певної неузгодженості з нею, що породжує необхідність до змін. Ці зміни можуть бути пов'язані з самою людиною або системою, з якою вона взаємодіє, а також з характером взаємодії між ними. Тобто, пусковим механізмом процесу адаптації людини є зміна навколишнього середовища, при якій звична для неї поведінка виявляється малоефективною або взагалі неефективною [76], що породжує необхідність у подоланні труднощів, пов'язаних саме з новизною умов, саме з яким першокурсники намагаються впоратись (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» для студентів 2 курсу (2020 року)

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	%	N	%	N	%	N
Ситуативна тривожність	47	14	39	13	14	3
Особистісна тривожність	52	13	46	13	2	1

На третьому курсі показники ситуативної тривожності здебільшого низькі у 38 % респондентів, а рівень особистісної тривожності здебільшого має середні показники у 54 опитаних, це пов'язане з тим, що саме у цей період студенти психологи більш практично підходять до вибору практики та подальшої власної реалізації себе як спеціаліста своєї справи але через недостачу певного рівня досвіду виникають переживання та страх осуду при

виконанні професійних завдань практичного спрямування. Також на даному етапі доцільно б було згадати, «кризу 19 років», «п'ята криза» [65], «ідентифікаційна криза» тощо. Цей процес передбачає об'єднання минулого досвіду, потенційних можливостей та вибору, який необхідно зробити. Нездатність до ідентифікації або пов'язані з нею труднощі можуть призвести до її «розпилення» або ж до плутанини ролей, які особистість програє в емоційній, соціальній та професійній сферах. Дана криза може виникати на межі з наступною кризою, «кризою близькості або ізолюваності» – пов'язана із пошуком близькості з коханою людиною, разом з якою особистість має здійснювати цикл «робота – народження дітей – відпочинок», щоб забезпечити своїм дітям належний розвиток. Відсутність подібного досвіду призводить до ізоляції людини та її замиканню на самому собі. Симбіоз таких переломних моментів у житті людини, на різних етапах вікового періоду у навчальній діяльності може призводити до виникнення високого рівня тривожності (Табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» для студентів 3 курсу (2021 року)

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	%	N	%	N	%	N
Ситуативна тривожність	38	12	49	15	13	3
Особистісна тривожність	14	3	54	8	32	9

На четвертому курсі, який завершає процес навчання на бакалаврському рівні вищої освіти, що дозволяє працювати в практичному спрямуванні психологом, знов спостерігаємо тенденцію до збільшення показників тривожності (ситуативна – 44 % високого рівня, особистісна – 37 % високого рівня). Показники ситуативної та особистісної тривожності знаходяться майже в одні площині, адже існує тривожність між майбутнім, незнанням та невизначеністю, все це може призвести до підвищення рівня особистісної тривожності. Студенти здебільшого замислюються про короточасні зміни у житті, про те як вони здаватимуть державні іспити, що може в свою чергу підвищувати рівень їх ситуативної тривожності, що в даному випадку і підтверджують показники нашого зрізу лише у 3 % опитаних респондентів зафіксовано низький показник ситуативної тривожності.

Таблиця 2.4.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» для студентів 1 курсу (2019 року)

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	%	N	%	N	%	N
Ситуативна тривожність	3	2	53	16	44	12
Особистісна тривожність	13	3	50	15	37	2

Рівень тривожності студента впливає на його емоційний світ, поведінку, індивідуальну довершеність та на процес професійного становлення.

За результатами даної методики також було розраховано критерій кореляції за Пірсоном [70] для порівняння рівнів ситуативної та особистісної

тривожності серед дівчат та хлопців на 1 курсі навчання, адже рівень тривожності є досить важливим для подальшого планування навчального процесу серед студентів психологів, аби показники тривожності знизились, чи хоча б стабілізувались і науково-педагогічний колектив кафедри звернув увагу та запланували майбутні заходи для зниження рівня тривожності серед студентів. У дослідженні приймали участь 9 хлопців та 21 дівчина, відповідно зазначеної кількості осіб отримали наступні результати: $r = 0,240$, при двосторонньому значенні $r = 0,201$, що дає підстави стверджувати наявність значимої кореляції на рівні $p = 0,05$ (двостороння), це свідчить про рух двох змінних в ідеальному позитивному співвідношенні, тобто якщо показник особистісної тривожності зростає, то і показник ситуативної тривожності рухається у тому самому напрямку з тією ж самою величиною прямо-пропорційно, і навпаки.

Студентів з високим рівнем тривожності відрізняє замкнутість та низький рівень товарищескості. Як правило, вони без ініціативні, що пов'язано з очікуванням невдачі та низькою самооцінкою. І навпаки, студенти, які мають низький рівень тривожності, товариські та ініціативні, але їм властива слабка емоційна включеність у різні життєві ситуації та стриманість власних почуттів. Середній рівень тривожності говорить про те, що це більш менш спокійні студенти, досить активні і товариські, хоча трапляються випадки, коли з'являється занепокоєння, не обґрунтоване обставинами, що склалися, здебільшого студентам даної спеціальності властивий такий рівень, адже це дозволяє їм бути залученим у ситуацію та швидко знайти вихід з неї, але спираючись на відповідний тип характеру особистості [73].

Також відповідно висунутої гіпотези впливу кризи підліткового віку, було застосовано розрахунок критерію Стьюдента для порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності на 1 курсі та на 3 курсі, ми отримали такі результати:

– Ситуативна тривожність має показники $\pm 5,535$, відповідно тестова величина дорівнює 0,189, а тому і значення t-критерію Стьюдента дорівнює

2,478, при $t_{крт.} \leq t_{набл.}$ рівень значимості $p = 0,05$, що підтверджує достовірність отриманих результатів.

– Особистісна тривожність має показники $\pm 3,159$, відповідно тестова величина дорівнює 0,883, а тому і значення t-критерію Стьюдента дорівнює 2,781, при $t_{крт.} \leq t_{набл.}$ рівень значимості $p = 0,01$, що підтверджує достовірність отриманих результатів.

Відповідно отриманих результатів, можна стверджувати, що відчуття студентів психологів, під час переживання ідентифікаційної кризи, може впливати на показники за рівнем тривожності, як ситуативної (в залежності від подій, які переживає студент у своєму житті), так і особистісної (через призму власних переконань та дитинства встановлених внутрішніми зв'язками установок) [61].

Дослідження показало, що є певна вікова тенденція зміни рівня особистісної тривожності (Рис. 2.1.).

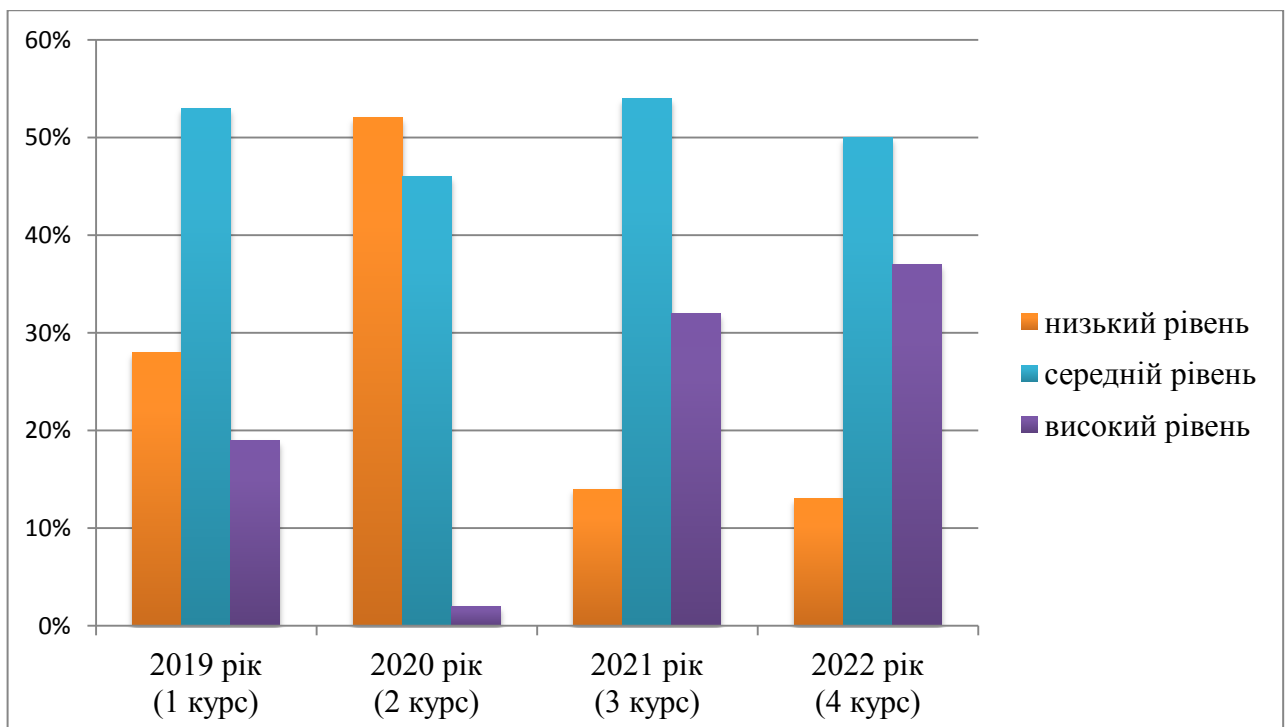


Рис. 2.1. Динаміка рівня особистісної тривожності у студентів психологів за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»

Показники низьких рівнів – малі. Для старших курсів залишається характерним середній рівень тривожності, для менших – він зростає. Високі показники тривожності значно знижуються, тоді як низькі – помітно підвищуються. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом особистісного дистресу. Основними причинами високої особистісної тривожності студентів є міжособистісні стосунки, різноманітні ситуації, що виникають у процесі навчання. Тривога зображує песимістичне ставлення до себе, інших і реальності в цілому [25].

Найбільш розвинутою у студентів є ситуативна тривожність (Рис. 2.2.). Однак із віком її показники зменшуються, але зберігається досить високий рівень. Рівень особистої тривожності значно усереднюється та виявляє тенденцію до зниження.

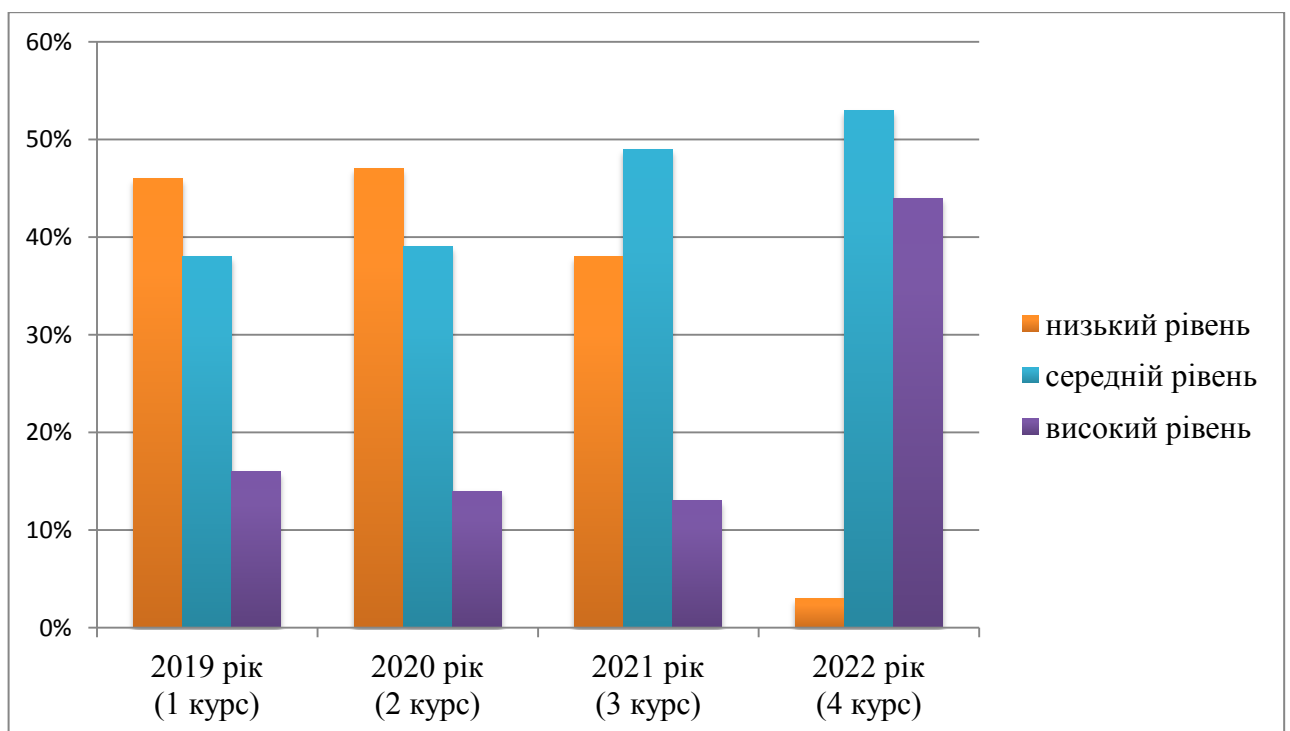


Рис. 2.2. Динаміка рівня ситуативної тривожності у студентів психологів за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»

Було здійснено кореляційний аналіз за Пірсоном і на 4 курсі порівняння між ситуативною і особистісною тривожністю, межі значень знаходяться в діапазоні від $0,820 \pm 1,000$, при показнику значимості $p = 0,01$ в даному випадку $t_{\text{крт.}} \leq t_{\text{набл.}}$ такі показники, вказують на залежність одної змінної від іншої.

В даному випадку про готовність до нового етапу у студентському житті студентів психологів, які формують власні уявлення про подальшу реалізацію, на основі власних умінь та досвіду.

Особиста тривожність – це стабілізуюча тенденція людини реагувати на соціальні ситуації посиленням тривожності. Ситуаційна тривожність визначається як тимчасова, яка зберігається лише в одних життєвих ситуаціях і не виникає в інших. Цей стан є звичною поведінковою реакцією на ситуацію. Він проявляється у труднощах у прийнятті рішень, сумнівах у правильності своїх планів, дій, ставленні до людей. Особиста та ситуативна тривожність кожного розвивається різним ступенем [63].

Тривожність часто супроводжується такими фізіологічними симптомами, як серцебиття, діарея, задишка, збільшення серцевого викиду, підвищення артеріального тиску, підвищена збудливість і зниження порогів чутливості. Ці фізичні симптоми проявляються як при свідомому, так і несвідомому занепокоєнні.

Досліджуючи рівень динаміки тривожності у студентів психологів за методикою «Шкала тривожності Бека (BAI)» (англ. The Beck Anxiety Inventory), було встановлено на першому курсі найбільш виражений показник середнього рівня тривожності – 43 % від загальної кількості опитаних респондентів, низький показник – 39 %, високий показнику мають лише 18 % опитаних, отримані результати підтверджують реакцію студентів психологів на адаптивні

процеси та соціалізацію, з новим колективом у групі, а також науково-педагогічним колективом кафедри психології (Рис.2.3.).

Для студентів другого курсу є характерним виражені показники низького рівня – 35 %, високі показники порівняно з першим курсом підвищилися – 27 %, такі результати характерні для навчального процесу на 2 курсі, адже студенти здебільшого адаптувалися до нових умов навчання пройшовши та вдало завершивши перший навчальний рік у ЗВО. Тому на другому курсі вони перебувають на стабільній фазі, насолоджуються студентським життям та не відчують страху як на попередньому курсі, де все було невідомим і здавалось досить непосильним для їх віку.

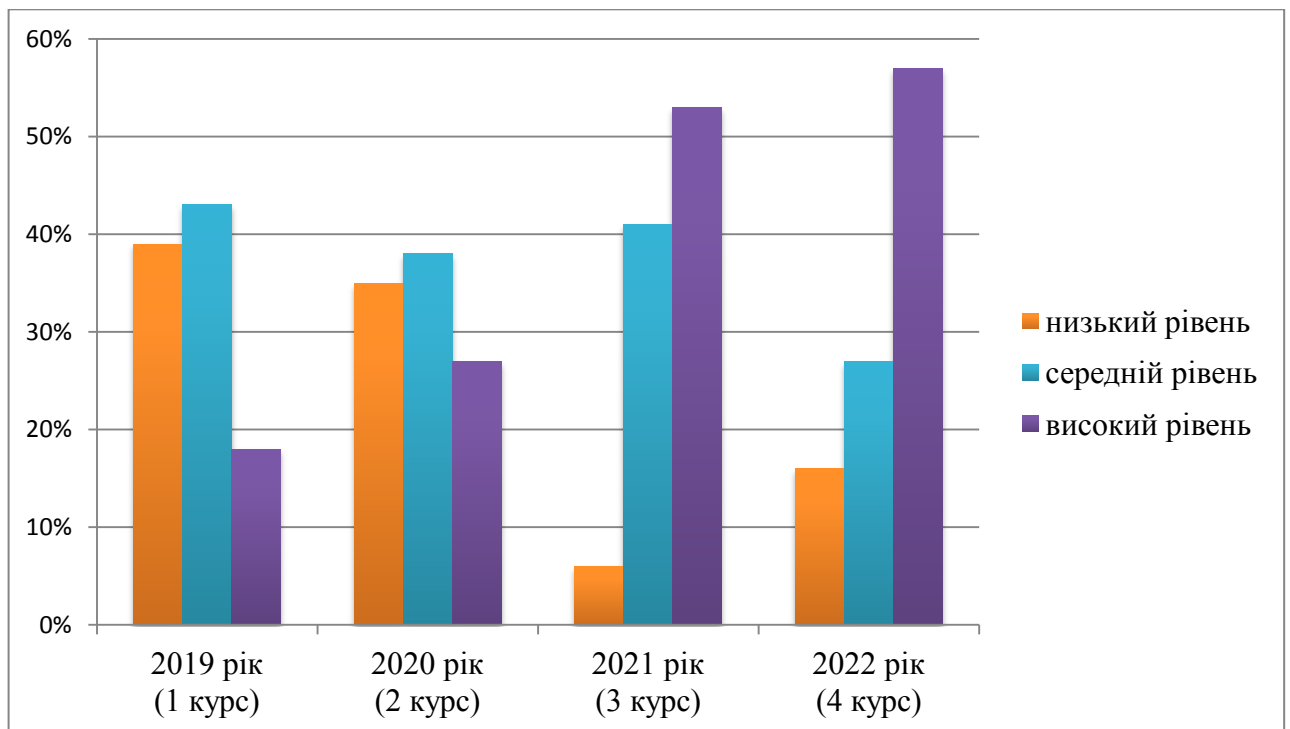


Рис. 2.3. Динаміка рівня тривожності у студентів психологів за методикою «Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

На третьому курсі низький показник спостерігається лише у 6 % опитаних, при цьому високий показник піднявся до 53 %, що підтверджує гіпотезу впливу кризи ідентифікації у студентів, все ж таки у більшості

майбутніх психологів, відбувається поетапно чіткий процес розуміння власної цінності, можливостей та реалізації у майбутньому, або ж навпаки студенти знаходяться на роздоріжжі неусвідомлених для себе процесів, наприклад, розпач, не розуміння «а як далі?» тощо.

Четвертий курс завершальний етап навчання, саме у цей період студенти стають на поріг дорослого життя, перед яким необхідно вдало скласти вступні іспити та захистити дипломну роботу, що викликає нові хвилі емоційної нестабільності, переживань, які породжують підвищення рівня тривожності, тому а даною методикою маємо так показники: низький показник виявлено у 16 % респондентів, середні у 27 % та високі у 57 %.

Відповідно до отриманих результатів методами математичної обробки даних за допомогою програми SPSS 17.0 за розрахунками t-критерію Стьюдента [56] між хлопцями та дівчатами було проведено розрахунки для перевірки рівня значимості та взаємовпливу рівня тривожності на загальні показники у групі.

Порівнюючи результати отримані на першому курсі з результатами на четвертому курсі отримали: значення t-критерію Стьюдента $1,432 \pm 1,748$, при рівні значимості $p = 0,1$ – при такому значенні можна стверджувати, що дані результати є значимими та підтверджують похибку.

Переважання високого рівня особистісної тривожності та низького рівня реактивної тривожності вказувало на те, що студенти реагували на стресові ситуації з меншим стресом і тривожністю. Це також може підтверджувати, що респонденти активно замінюють високу тривожність, щоб представити себе «як найкраще». Низький рівень тривожності вимагає більшої концентрації на мотивації та підвищеної відповідальності [22, с. 71-79].

Для детального дослідження було обрано третю методику «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина) для підтвердження достовірності даних. Динаміка рівня тривожності студентів психологів, змінювалась протягом усіх чотирьох років навчання, за допомогою шкали

Тейлора, де є більш деталізована розбивка на рівні, можна відстежити тенденцію до підвищення або до зниження рівнів тривожності (Рис. 2.4.).

За результатами методики отримали наступні результати: перший курс низький рівень 2 % опитаних, що свідчить про їх здатність справлятися зі стресом на роботі, що є важливою професійною якістю для майбутніх спеціалістів, особливо вчителів, професійна діяльність яких серед сотень інших професій дуже інтенсивна, середній рівень з тенденцією до зниження 23 %, середній рівень з тенденцією до підвищення – 24 %, високий показник отримали 38 % опитаних, що є найвищим показником на першому курсі, що проявляється нервозністю та швидкими змінами настрою, що негативно вплинуло на успішність таких студентів, їхнє спілкування та взаємодію з іншими та 13 % відповіли, що відчувають тривожність на дуже високому рівні.

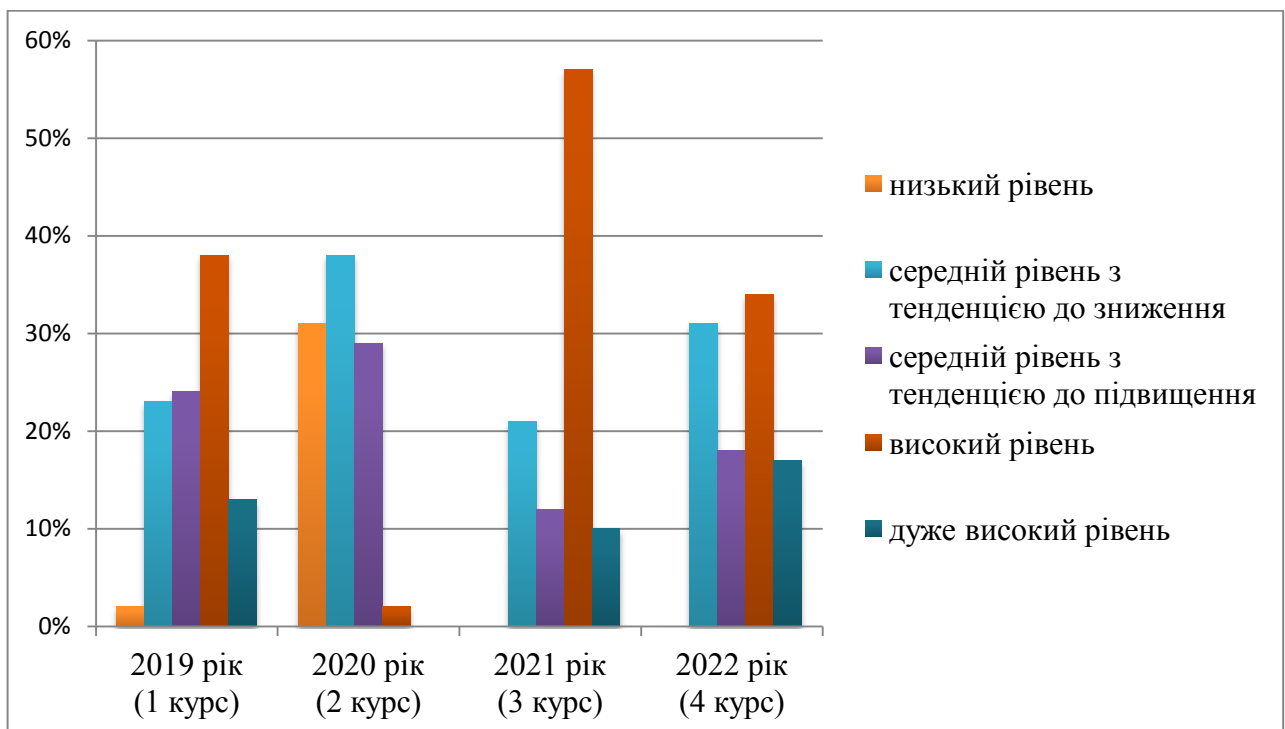


Рис. 2.4. Динаміка рівня тривожності у студентів психологів за методикою «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина)

Відсоткове співвідношення показує, що більшість студентів психологів відрізняється середнім рівнем тривожності з різними тенденціями (до зниженого або підвищеного). Такі студенти в основному поведуться спокійно і впевнено, але в залежності від ситуації іноді піддаються інтенсивним емоціям, на деякий час втрачають контроль, виглядають нестійкими, нестабільними, мінливими.

Водночас, розкриваючи конкретну ситуацію тривожної успішності студентської молоді, слід зазначити, що серед респондентів, які висловлюють стресову реакцію, дівчата більш схильні до тривожності, ніж хлопці (Рис.2.5).

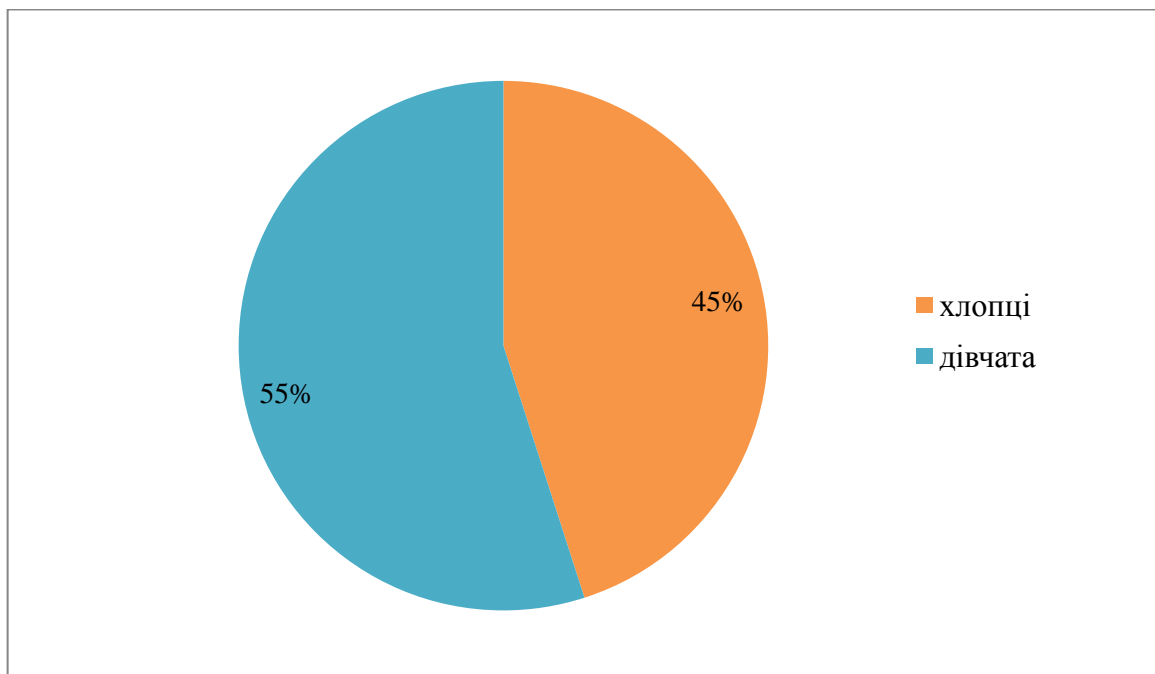


Рис. 2.5. Особливості прояву тривожності серед студентів психологів в залежності від статі

Таке відсоткове співвідношення пов'язане з анатомо-фізіологічними особливостями фізичного розвитку жінки та чоловіка, формуванням і вираженням сили та слабкості відповідних «чоловічих» і «жіночих» якостей. Так, жінка народжується з широким спектром емоцій, і в різних життєвих ситуаціях, особливо пов'язаних із сім'єю, вона часто проявляє це яскраво, часто

публічно, без вагань [63]. Прикладами є занепокоєння матерів хворобою їхніх дітей, занепокоєння щодо успішності першокурсників у школі тощо. Чоловіки ж, навпаки, намагаються стримувати свої емоції, в тому числі страхи, щоб довести жінкам, що вони заслуговують називатися справжніми чоловіками. Однак, копаючись у своїх внутрішніх переживаннях, хлопці, юнаки, чоловіки не дозволяють собі висловлюватися позитивно, що може негативно позначитися на їхньому фізичному здоров'ї, особливо на роботі серцево-судинної системи. За статистикою в середньому частіше чоловіки страждають від інфарктів, інсультів та вік життя теж менший ніж у жінок на 10 років менший ніж у жінок [24].

Отже, студенти категорії високої тривожності схильні сприймати все дуже чітко, особливо це стосується їх зовнішності та особистих якостей. Таким людям важко слухати критику і важко терпіти, коли вони їїчують. В результаті їхня самооцінка стала нижчою. Ось чому люди з таким рівнем тривожності повинні розвивати почуття впевненості та успіху. Їм потрібно перемістити увагу з зовнішніх вимог, класифікації та високої важливості в постановці завдань на змістовне розуміння діяльності. Натомість студентів низького рівня потрібно заохочувати до роботи, вказуючи на їх важливість та інтерес до різних видів діяльності, особливо в університеті.

За допомогою розрахунків критерію кореляції за Пірсоном, було встановлено $r = 0,2$ – такий результат свідчить про низький показник значущості позитивної кореляції, це означає, що дві зміни в даному випадку це показник тривожності студентів на першому курсі та на четвертому, мають ідеальне позитивне співвідношення та рухаються одному і тому ж напрямку з тією ж самою величиною.

За допомогою критерію Стюдента також вдалося порівняти показники тривожності студентів психологів за результатами отриманими за шкалою Бека та шкалою Тейлора, отримали значення тестової величини $T = 1,106$, t-критерій дорівнює $1,139 \pm 2,053$, при значенні $p = 0,05$ – що підтверджує значимість отриманих результатів $t_{\text{крт.}} \leq t_{\text{набл.}}$ та достовірність проведених методик.

Також за допомогою метода бесіди (Додаток Ж) було встановлено показники задоволеності студентським життям та основні компоненти впливу на показники рівня тривожності у студентів психологів на момент завершення навчання на четвертому курсі, відповідно отриманих даних було отримано оцінку перспектив готовності студентів психологів до майбутнього професійного становлення на практиці (Рис. 2.6.).

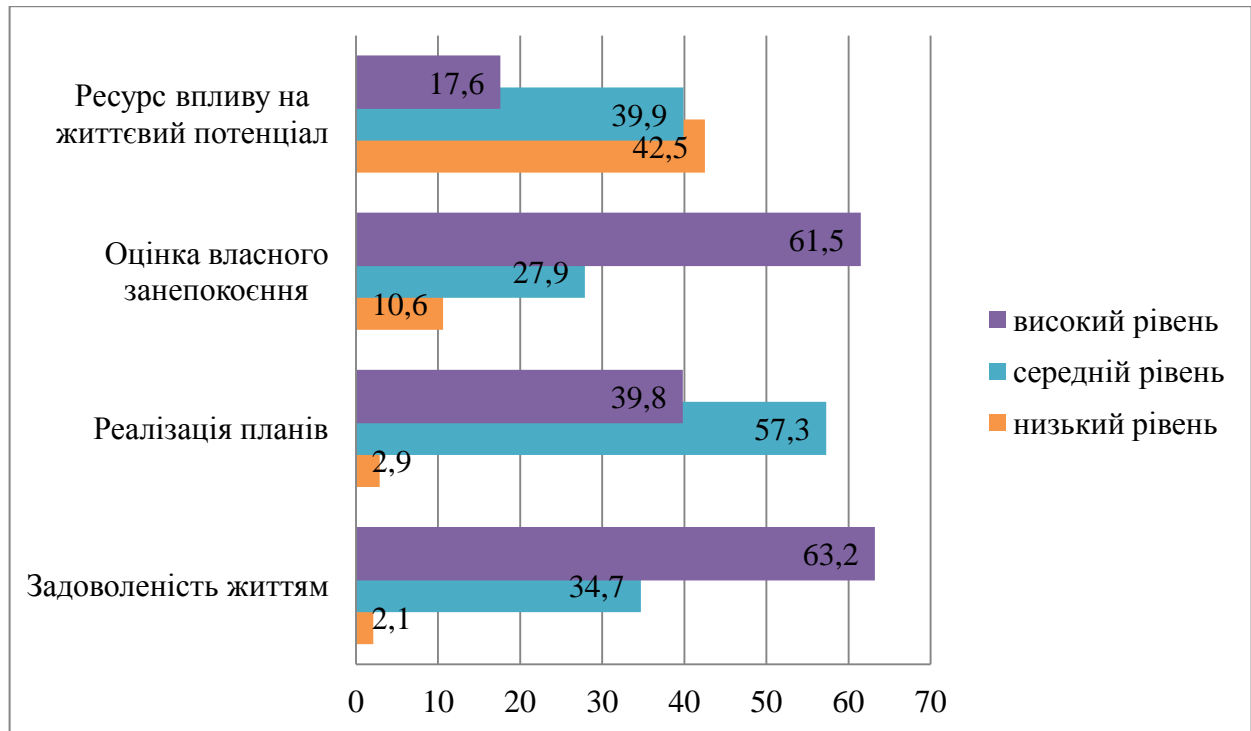


Рис. 2.6. Результати бесіди зі студентами психологами на четвертому курсі навчання за спеціальністю 053 «Психологія»

За отриманими даними бесіди опитування більшість респондентів задоволені власним життям (63,2 %), тобто сприйняття студентами студентського життя є позитивно підкріпленим, ставленням викладачів до студентів і навпаки, що не викликає занепокоєння у студентів та є спроможне провокувати виникнення психологічних ознак тривожності, лише 2,1 % студентів незадоволені власним життям, але при цьому було встановлено у ході бесіди, такий показник обумовлено через присутній зовнішній фактор не

пов'язаний з навчальним процесом, але факт було зафіксовано відповідні респонденти були залучені до терапевтичної роботи з психологом за зазначеною рекомендацією та за бажанням самого студента.

Показник реалізації планів дозволяє відслідкувати динаміку рівня тривожності студентів психологів, адже кожна завершена справа, підтримує самооцінку особистості та провокує її на нові, більші досягнення і реалізацію наступних справ, за цією шкалою найбільше виражений середній показник – 57,3 % опитаних студентів, це говорить, про наявність у студентів намірів пов'язаних з реалізацією планів, але деякі з них зіткнулися на своєму шляху з невдачами, саме тому маємо 39,8 % респондентів з високим рівнем за реалізацією власних планів.

Оцінка власного занепокоєння як тривожний стан душі, пов'язаний з емоційною стабільністю і психічним здоров'ям особистості, показник досить високий 61,5 % опитаних, це дає підстави для подальшого дослідження даного фактору, але у студентському житті на завершальному курсі навчання у ЗВО, можна припустити, що саме цей показник може мати такі результати, адже студенти бояться та переживають невизначеність після завершення навчання, яким чином буде відбуватись їх подальше професійне становлення. На даному рубежі також, не слід забувати, про вступні іспити, перед якими студенти відчують ще більший страх та занепокоєння, а особливо відмінники, які мають підтвердити власні знання та отримані оцінки [30].

Відчуття ресурсу впливу на своє життя чи можливість бути причетним до кожної події, які відбуваються у студентському житті має виражений низький рівень 42,5 % та 17,6 % – високий, можна припустити, що у більшості випадків даний фактор має такі значення через те, що студенти застряють у власних переживаннях та страхах, пов'язаних з їх майбутнім професійним становленням, другий варіант майже усі студенти четвертого курсу проживають «синдром відкладеного життя», що може бути пов'язаним з політичною та військовою ситуацією в країні або ж замороження на

проблемних процесах навчання у ЗВО у цей час, що теж може провокувати виникнення тривожності та інших психологічних явищ.

Таким чином, як показує практична частина дослідження, переважна більшість випускників мають помірний рівень тривожності, що проявляється надмірною тривогою щодо очікуваних труднощів і результатів, низькою самооцінкою, неврівноваженістю та самозадоволеністю. Причинами цього показника надмірної тривожності є як стани, пов'язані з навчальною діяльністю майбутнього фахівця (включаючи завантаження матеріалів, розчарування у професійному виборі, труднощі з працевлаштуванням тощо), так і особисті проблеми, сімейні конфлікти, смерть близької людини. один, погане фінансове становище (Зачекайте. ресурсне забезпечення тощо), що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я студентської молоді. Тому для підтримки належної фізичної форми та внутрішнього комфорту молоді люди повинні навчитися розставляти особисті пріоритети, цілі, завдання, активно працювати над їх реалізацією, досягненням, впевнено ступаючи на життєвий шлях [26].

Дані студентів четвертого курсу демонструють певну динаміку порівняно з даними студентів першого курсу. Вони вказують, що серед студентів четвертого курсу все ще домінує середній рівень ситуативної тривожності (але все ж більше (53% проти 38%), тоді як рівень особистісної тривожності залишається низьким у половини респондентів. Особистісна тривожність серед випускників зменшуються, тобто вони стають більш адаптивними.

Більшість проявів ситуативної тривожності середнього рівня є передбачуваними, оскільки є відповіддю на очікування природних проблем випускників із завершенням процесу навчання, національною атестацією навчальних досягнень, а перспективи для більшості студентів у кар'єрній реалізації все ще невизначені. Окремі студенти отримали дані про зниження рівня тривожності це свідчить про те, що молоде покоління має позитивну тенденцію до успішної соціалізації на шляху до створення та реалізації власної кар'єри в майбутньому після завершення навчання.

Як наслідок, дослідження показали, що молодь, яка приходить на навчання до ЗВО, має дуже виражений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, і ця тривожність починає знижуватися в процесі навчання.

Особливо помітною зміною в цьому напрямку стала особистісна тривожність студентів, про що свідчать про сприятливі умови для розвитку особистості під час навчального процесу. Оптимальним рівнем тривожності (корисної тривожності), що забезпечить якість їх діяльності та досягнення практично корисних результатів, можна вважати наявність у студентів з переважаючим середнім рівнем ситуативної тривожності. Однак виявлення високого рівня тривожності у конкретного індивіда потребує спеціальних корекційно-психологічних зусиль, які сприятимуть їх адаптації на кожному курсі навчання та успішному особистісному зростанню.

2.3. Рекомендації щодо оптимізації та стабілізації рівнів тривожності у студентів психологів

Для того, щоб значно знизити тривожність, необхідно забезпечити справжній успіх у будь-якій діяльності. Менше критики і більше заохочення, не порівнюйте з іншими, порівнюйте лише з собою та оцінюйте покращення роботи [52].

Довірливий контакт і теплі емоційні зв'язки також можуть зменшити загальне занепокоєння студентів перед складанням іспитів і завершенням навчання у ЗВО.

Необхідно вивчати міжособистісні системи студентів у групах з метою цілеспрямованого формування цих відносин для створення сприятливого емоційного комфорту всередині групи. Щоб тривожність самого діагностування не була очевидною, потрібно бути абсолютно впевненим, що Ви здійсните відповіді на екзаменаційний білет на оцінку «добре» або «відмінно».

Якщо під час підготовки до здачі іспиту Ви налаштуєте себе на те, що все йде так, як Вам потрібно, у Вас буде певна впевненість у позитивному

результаті. А отже, щоб зменшити тривожність, потрібно розібратися в темі, віри в себе, а не викликати негативні емоції.

У написанні емпіричної частини дослідження було визначено основні методологічні принципи, спрямованого на характеристику тривожності серед студентських груп. Залежно від цілей і завдань дослідження, у даній роботі використовуються різноманітні методики виявлення особистісної та ситуативної тривожності серед студентів психологів на різних курсах навчання у ЗВО, а також досліджено тенденцію до змін рівня тривожності від низьких показників до високих.

Емпірично виявилось, що рівень ситуативної та особистісної тривожності більшості студентів середній. Тобто емоційний стан цих студентів характеризувався відсутністю надмірної напруженості та тривожності під час опитування, тоді як студенти з помірним рівнем особистісної тривожності в більшості життєвих ситуацій не були сильно напруженими та тривожними та були добре розвиненими. Емоційні умови для прогнозування помилок і складних ситуацій. Значна частина досліджуваних студентів мала низький рівень обох видів тривожності. Студенти з низьким рівнем ситуативної тривожності перебувають у спокійному емоційному стані без стресу під час іспитів, але на дуже низькому рівні вони можуть бути дуже розслабленими та менш мотивованими до виконання завдань [46].

Студенти з низьким рівнем особистої тривожності прямі, впевнені та неспокійні, але вони можуть переоцінювати свої здібності та недооцінювати можливі невдачі. Лише 15% студентів мають виражені обидва види тривожності. Студенти з підвищеною ситуативною тривожністю, навіть під наглядом психолога, перебували в стані надзвичайного збудження, тривоги та страху можливої невдачі. А студенти з високим рівнем особистісної тривожності схильні до напруженості, тривожності в більшості життєвих ситуацій, вони схильні до невдач, мають підвищену чутливість, не впевнені у своїх силах.

Дослідження показало, що половина респондентів мали високий рівень загальної тривожності під час навчання, тому вони часто відчували тривогу, страх і невпевненість у різних ситуаціях у студентському житті та невпевненість у стосунках з викладачами та одногрупниками. Для значної частини студентів із високим рівнем загальної тривожності у ЗВО певні ситуації в студентському житті можуть призвести до підвищеної тривоги, страху та невпевненості. І лише одна третина загальної тривоги учнів у школі знаходиться в межах норми, що вища освіта та вимоги не викликають у них особливих труднощів і занепокоєння.

Значна частина студентів відчуває дедалі більшу тривогу через різні ситуації студентського життя. Як наслідок, значна частина студентів мала високий рівень соціального стресу, розчарування потребою в успіху, негативні емоції, щодо проблем стосунків з викладачами та пов'язані з цим страхи не відповідати очікуванням інших, ситуації самовираження та публічне тестування. Виходячи з цих результатів та враховуючи особисті відповіді, більшість студентів мали підвищений рівень тривожності студентів через: 1) невпевненість у собі, своїх знаннях і здібностях і, можливо, низьку самооцінку; 2) страх виявити та продемонструвати свої здібності, негативні емоції (деякі студенти вважають їх менш цінними, ніж їхні одногрупники, які демонструють високий рівень знань); 3) негативний досвід, пов'язаний з можливими негативними оцінками викладачів та проблемами стосунків з ними; 4) батьки вимогливі і недостатньо цінуються, сімейні проблеми [33, с. 96].

Однак найпоширеніша тривожність у більшості студентів коледжу пов'язана з ймовірністю того, що їхній негативний досвід пов'язаний з негативною оцінкою викладачів та можливими проблемами у відносинах з ними.

Здебільшого студенти емоційно реагують на ситуації в залежності від стресогенних факторів, саме тому в них може виникати відчуття занепокоєння, що в подальшому провокує появу тривожності ситуативної, а згодом і рівень особистісної тривожності може стати значно більшим.

Саме тому при виділенні рекомендацій для поліпшення рівня тривожності студентів, необхідно враховувати стресогенні показники. Студенти оцінюють ознаки тривожності, викликану напруженим навчанням, найбільш вираженим проявом тривожності є зниження працездатності та підвищена стомлюваність. Також, до негативних наслідків навчальної тривожності були також віднесені порушення сну та поспіх, спричинений постійним браком часу. Студенти відзначали проблеми у спілкуванні, порушення соціальних контактів. Ці та інші багато причин мають як об'єктивний, і суб'єктивний характер.

До суб'єктивних причин відносять зайве серйозне ставлення до навчання, сором'язливість та скромність, а також проблеми в особистому житті. До об'єктивних факторів – велике навчальне навантаження, суворих викладачів, життя далеко від батьків.

При тривожності зазвичай страждає інтелектуальна діяльність. Порушуються майже всі характеристики уваги: стійкість, концентрація, обсяг, розподіл, перемикання, відзначається підвищена відволікання. Дещо меншою мірою страждає функція пам'яті. Постійна завантаженість свідомості навчальним матеріалом знижує ємність оперативної пам'яті, порушується процес відтворення необхідної інформації.

Порушується нормальна взаємодія півкуль мозку при сильному емоційному стресі у бік домінування правої, «емоційної» півкулі, та зменшення впливу лівої, «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини, що перешкоджає успішному та своєчасному вирішенню різних стресових ситуацій. У мисленні відзначаються такі відхилення, як: труднощі прийняття рішення, зниження творчого потенціалу, порушення логіки. Людина не може зрозуміти очевидних аргументів, робить негативні вчинки всупереч власним ціннісним орієнтаціям [57, с. 20].

Студент може відчувати тривожне очікування іспиту кілька тижнів, яке досягає максимуму у навчальній аудиторії, де відбувається складання. Тому певні зміни в організмі студентів відбуваються під час іспиту, і до нього. Під

час іспиту частішає пульс, частішає дихання, піднімається кров'яний тиск. До кінця сесії активізується парасимпатична система, що супроводжується падінням частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Якщо студент отримує оцінку нижче за очікувану, то майбутній іспит викликає ще більший стрес, що провокує виникнення довготривалого відчуття тривожності.

Найбільш дієвими засобами управління тривожності є різні способи оптимізації психічного стану. Існує багато методів корекції психоемоційного стану і завдання полягає в тому, щоб вибрати ті з них, які б відповідали з одного боку індивідуальним особливостям конкретної особистості, а з іншого – реальним умовам, що існують у даному місці «тут і зараз».

Багато людей мають знання про методи, які сприяють зниженню рівня тривожності, але при цьому досить часто відчують особливості прояву тривожності у своєму житті. Знання використовуються спонтанно, з низькою ефективністю. Хтось віддає перевагу аутогенному тренуванню, хтось м'язовій релаксації, хтось надає перевагу дихальним практикам, а хтось медитації.

Розглядаючи психологічну літературу, відповідно усунення та стабілізації рівня тривожності у студентів психологів, було вдало підібрано комплекс різновекторних методів врегулювання рівня тривожності студентів психологів на різних етапах студентського життя (Рис .2.7.).

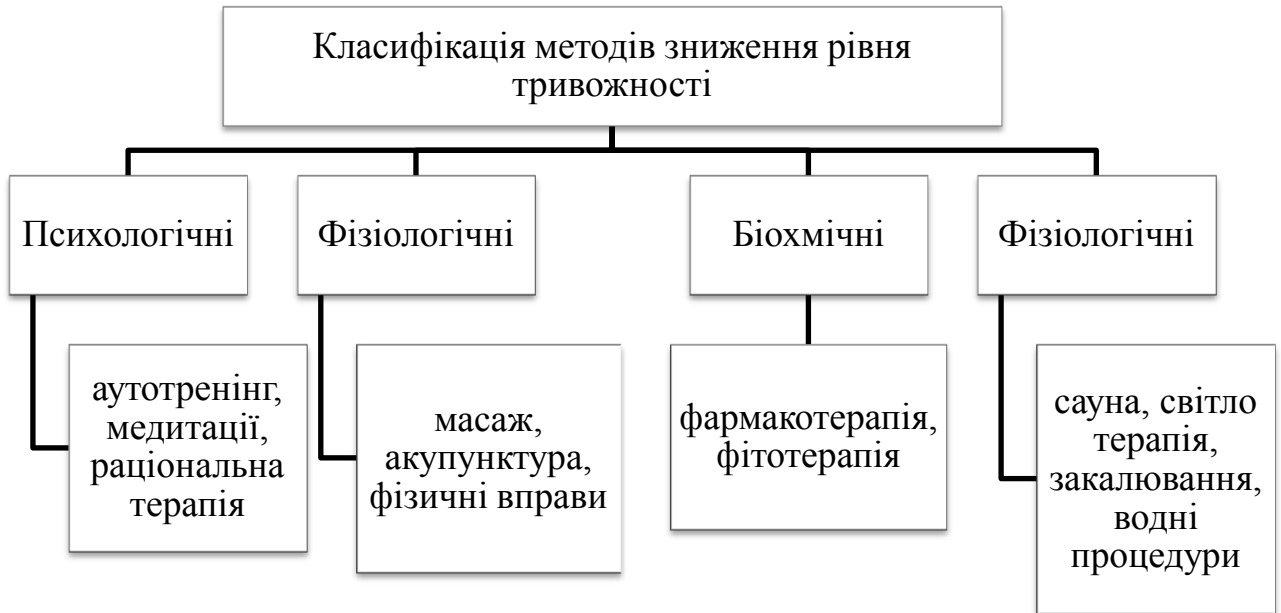


Рис. 2.7. Класифікаційна модель стабілізації рівня тривожності у студентів психологів

Фізичні методи зменшення тривожності лазня та сауна є прекрасними антистресорними методами. Сонячні ванни в розумних дозах також позитивно впливають на нервову систему, психічне і фізичне здоров'я [48].

Біохімічні методи зняття напруги включають вживання фармакологічних препаратів, лікарських рослин, аромотерапію. Найбільш відомими перевіреними, заспокійливими властивостями мають запахи валеріани, лаванди, меліси, іланг-ілангу та неролі. При використанні аромотерапії необхідно враховувати індивідуальну непереносимість запахів особистості.

Фізіологічні методи регуляції тривожності впливають на серцево-судинну систему, дихальну та м'язову системи. Вони включають масаж, акупунктуру, фізичні вправи, м'язові релаксації та дихальні техніки. Регулярні заняття фізичною культурою повинні відповідати віковим, статевим особливостям, темпераменту та особливостям пори року. Влітку це плавання у відкритому водоймі, сонячні ванни, які покращують настрій, прогулянка на велосипеді,

волейбол на пляжі, прогулянки на природі, що провокуватиме зменшення гіподинамії.

Заняття фізкультурою та спортом є істотним фактором профілактики та корекції психологічного напруги. Фізична активність при високому рівні тривожності є реакцією у відповідь на стрес (стратегія втечі або боротьби). Заняття фізкультурою переключають увагу на нові подразники, і знижують актуальність проблеми. Спорт активізує роботу серцево-судинної системи, нервової системи, підвищує активність імунної системи. Активність тіла дає позитивні емоції та гарний настрій. Факт впливу рівня загальної фізичної підготовки на стійкість до виникнення несприятливих станів вимагає спеціальних доказів. Заняття спортом, різні техніки загартовування дають гарний антистресовий ефект [43].

Якщо говорити про психологічні методи редагування рівнів тривожності особистості у студентському віці, то найбільшого результату можна досягнути за допомогою таких методів роботи, як:

1) Аутогенне тренування (АТ), чи коротко – аутотренінг, який є системою вправ, спрямованих людиною та призначених для саморегуляції психічних і фізичних станів. Аутотренінг корисний у тих видах діяльності, які викликають в людини підвищення емоційної напруженості, у тому числі у студентському житті, оскільки у спілкуванні нерідко виникають ситуації, які називають важкими, та які вимагають емоційно-вольової саморегуляції. Аутотренінг включає вправи, спрямовані на керування увагою, довільне оперування чуттєвими образами, словесні самоінструкції, вольове регулювання тону м'язів, керування ритмікою дихання. Система управління увагою передбачає вироблення можливості концентруватися і довго утримувати увагу на будь-якому предметі, об'єкті, події чи факті [48].

2) Нервово-м'язова релаксація – це система спеціальних вправ для розслаблення різних груп м'язів. Метою цього тренування є зняття м'язового тону, який безпосередньо пов'язані з різними формами негативного емоційного порушення: страх, тривожність, збентеження. Зменшивши або

запобігши тону м'язів, можна зняти стресові та тривожні стани, безсоння, мігрені, а також можна нормалізувати емоційне фон. Однак релаксація – це навичка, і, як всяка навичка, вона вимагає завзятого тренування. Помилка більшості людей, які починають займатися релаксацією, у тому, що вони прагнуть форсувати події. А для досягнення успіху потрібні практика та терпіння. 15 хвилин на день варто витратити на активну релаксацію для загального здорового самопочуття [4].

3) Візуалізація завжди була одним із засобів, за допомогою яких багато філософів і містиків прагнули досягати безтурботного спокою. Вони подумки відтворювали ідеальну картину, яка приносить їм внутрішній спокій. Оскільки вони зосереджували у цій картині всю увагу, вони швидко з'являлося почуття розслаблення і гармонії. Навички у візуалізації роблять значно багатшим за внутрішній світ людини, підвищують його креативність і здатність до емпатії, загострюють інтуїцію [44].

4) Медитація є класичним способом зосередження, завдяки якому відбувається зняття психоемоційної напруги, розумової та фізичної втоми. Сучасна психологія накопичила величезну кількість фактів, що доводять позитивний вплив медитації на всі сфери життя, починаючи з оздоровлення організму та закінчуючи підвищенням його творчого потенціалу. Відомо досить велику кількість технік та видів медитацій, які мають свої особливості. Медитація буває пасивною та активною, змістовною та беззмістовною, відкритою та закритою. Більшість форм пасивні за зовнішнім проявом, але надзвичайно активні за внутрішнім психологічним наповненням. Активні форми медитації пов'язані з ритмічним рухом, наприклад, у танці або бігу. Змістовна медитація пов'язана з зануренням в об'єкт споглядання або будь-яку думку про щось інше, що не пов'язане з предметом тривожності у даний момент [47].

5) Невміння концентруватися – фактор, тісно пов'язаний з проявами тривожності. Щодня ми виконуємо безліч різних справ, що може спричинити стресову ситуацію. Таке становище може призвести до психічного виснаження.

І тут концентраційні вправи є просто незамінними Їх можна виконувати де і будь-коли протягом дня. Для початку бажано займатися вдома: рано-вранці, перед відходом на роботу (навчання), або ввечері, перед сном, або відразу після повернення додому, що допоможе переключитися з одної обстановки на іншу і бути поміркованим у власних діях [8].

6) Дихання – один із ефективних способів психічної та фізіологічної саморегуляції. Ще в давнину виявили зв'язок між дихальними процесами та емоціями, фізичним та розумовим станом людини. Немає такого органу в нашому тілі, який не потребував би дихання. Тому дихальна гімнастика позитивно впливає на всі системи організму: ендокринну, дихальну, кровоносну, травну, сечовивідну, нервову. Дихання підпорядковується контролю свідомості, і ми можемо в певних дозах управляти своїм диханням і через нього впливати на діяльність внутрішніх органів. Правильне використання ритму дихання дозволяє повніше та швидше опанувати навички м'язової релаксації. Співвідношення вдиху та видиху впливає на настрій людини. Втоmlена або засмучена людина робить глибокий вдих і протяжний видих, а спортсмен перед боєм робить короткий вдих та енергійний видих, як приклад, щ покращує їх самопочуття, та дає час психіці перемикнути свою увагу на значиму дію у моменті «тут і зараз» [12].

7) Ароматерапія – наука та мистецтво впливу ароматів на психологічний та фізичний стан людини. Застосовують її як спосіб запобігання перевтомі, дратівливості, депресії. Ароматерапія підвищує стійкість до несприятливих факторів, допомагають саморегуляції, саморозвитку особистості. Ефірні олії впливають на емоції людини. Способи поширення ефірних олій різні: ванни, інгаляції, компреси, розтирання, масаж та самомасаж. А також, у цьому виді психологічного втручання для регуляції рівня тривожності студентів психологів, є досить цікавим те, що з наукової точки зору доведено, які саме аромати в якій мірі втручання здатні впливати на емоційний стан особистості, а які ні в залежності від типу темпераменту [7].

8) Арттерапія – це лікування образотворчим мистецтвом. Вона включає такі напрямки, як рисункова терапія, бібліотерапія, музикотерапія, танцтерапія, кінотерапія, лялькова терапія тощо. Застосовують арттерапевтичні методики як самостійні, так і як допоміжні до інших видів терапії. Арттерапія працює з продуктами творчості самої людини та з готовими витворами мистецтва (картини, скульптури, книги, продукція кіномистецтва). Арттерапія показана, насамперед, у випадках тяжких емоційних порушень, а також у разі труднощів у спілкуванні, замкнутості, сором'язливості. Найбільш повно розроблена терапія за допомогою малюнку, як окремого витвору мистецтва для людини [4].

Загалом маючи загальні положення для нормалізації рівня тривожності у студентів, можна запропонувати практичні поради, які допоможуть врегулювати рівень тривожності в залежності від травмуючи ситуацій:

- Розробіть систему пріоритетів у навчанні.
- Навчіться казати «ні», коли досягнете межі, після якої ви вже не можете взяти на себе більше роботи.
- Налагодьте особливо ефективні та надійні стосунки з вашими викладачами.
- Не погоджуйтеся з будь-ким, хто починає виставляти суперечливі вимоги.
- Повідомте свого викладача, коли Ви відчуєте, що очікування або стандарти оцінки завдання не зрозумілі.
- Знайдіть день, час для повної ізоляції та відпочинку. До інших факторів, пов'язаних із зниженням ймовірності підвищення власної тривожності, відносяться дотримання належного харчування, підтримка себе у формі за допомогою фізичних вправ та досягнення загальної рівноваги у житті.

Щоб запобігти подальшим наслідкам, що сприяють виникненню різних психічних відхилень та психосоматичних захворювань, можна дати ряд рекомендацій, які допоможуть своєчасно підготуватися до стресогенної події або життєвої ситуації та послабити їх негативний вплив на організм:

- Зібрати достатньо інформації, щодо можливості настання подібних ситуацій.
- Продумати способи попередження конкретних життєвих небезпек, спробувати знайти способи їхнього пом'якшення.
- Не намагатися напередодні самої події робити поспішні висновки.
- Поясніть собі, що більшість викликають стрес ситуацій людина здатна вирішити сама, не вдаючись до сторонньої допомоги.
- Зрозуміти та прийняти, що серйозні зміни – це невід'ємна частина життя. За ними завжди є щось нове та приємне – власний досвід.
- Пам'ятати, що стресогенними життєвими ситуаціями швидше і краще володіють ті, хто вміє використовувати методи релаксації.

Отже, тривожність, як прояв психічного стану особистості, як відповідна реакція на стресогени, яка має накопичувальний ефект, може існувати у житті студентів психологів, адже на кожному курсі з урахуванням віковим можливостей та умінь особистості, вона може змінювати свою полярність та варіюватися залежно від ситуацій, на які виникає відповідна реакція. Існує дуже багато способів, аби знизити рівень власної тривожності до більш оптимального у якому кожен буде відчувати себе «здоровою» особистістю.

Висновки до другого розділу

Враховуючи рівні тривожності студентів, слід зазначити, що статус зростання студентів на різних етапах навчання у ЗВО має певні особливості. А тому на першому курсі абітурієнти, нещодавно пристосувалися до нових студентських умов проживання. На завершальному етапі навчання у студентів формується ставлення до майбутньої професійної діяльності, здійснюється вибір майбутнього «життєвого шляху», що в свою чергу, також є за природою тривожною ситуацією, оскільки цей крок є досить відповідальним, а усе невідоме та нове викликає певне відчуття зайвої обережності [3].

У емпіричній частині було встановлено, що у більшості студентів психологів переважає середній рівень прояву тривожності, так на першому курсі рівень ситуативної тривожності виявлено у 38 % респондентів тоді, як на четвертому курсі показник піднімається до 53 %, при цьому рівень значимості отриманих результатів $p = 0,05$. Показник особистісної тривожності прямопропорційно має такі результати: на першому курсі 53 % респондентів отримали середній показник тривожності, на четвертому курсі середній показник виявлено у 50 % студентів психологів. З урахуванням вікових порогів нашого дослідження, з кожним роком показники тривожності змінювались, за допомогою математично-статистичної обробки даних, було порівняно показники тривожності за шкалою Бека та Тейлора та встановлено, що значимість середнього рівня тривожності відповідно до критерію кореляції за пір соном $r = 0,2$ при значенні двосторонньої кореляції $p = 0,05$. Також за шкалою Тейлора, за якою було досліджено рівень тривожності студентів психологів було виявлено, що у більшості студентів, домінує середній рівень тривожності з тенденцією до низького рівня, а ніж до високого, тому показники даного рівня були такі: на першому курсі 23 % респондентів, на четвертому курсі 31 %, відповідно до підтвердженої гіпотези також було встановлено, що на результати за даними методиками може впливати криза ідентифікації особистості, яка в свою чергу спровокувала виникнення тривожних проявів та більшу емоційну включеність на стресогенні фактори саме на третьому курсі, уже після двох попередніх де студенти проходили так звану адаптацію, саме тому показники низького рівня особистісної тривожності порівняно з другим курсом на третьому курсі підвищенні на 9 %, показники середнього рівня на 10 %, а показники високого рівня особистісної тривожності лише на 1 %.

Після аналізу підходів щодо подолання тривожності в різних теоретичних областях запропоновані рекомендації зі зниження рівня тривожності може дати ефективний результат за допомогою методик та прийомів для щоденного використання (дихальні техніки, техніка для м'язової та мімічної релаксації, раціонально-емотивна терапія Еллісона, техніка самонавіювання за допомогою

афірмацій), а також навчальні курси. Останнє може бути ефективним, оскільки має на меті сформувати позитивні погляди учасників, набути навичок самосвідомості та саморегуляції емоційних станів, аналізувати їхні думки та виявляти негативні установки та замінювати їх позитивними, навчитися розпізнавати ознаки тривожності та зменшити рівень тривожності. Опануйте прийоми нормалізації дихання, зниження стресу і тривоги, досягнення позитивних емоцій.

ВИСНОВКИ

Проблема особистісної тривожності сьогодні є актуальною, оскільки сучасна психологічна статистика свідчить, що кількість людей з тривожністю збільшується з кожним роком і у великій кількості, особливо серед підліткового та юнацького віку. Почуття тривоги, що супроводжується підвищеною тривожністю, пильністю, емоційною нестабільністю, може заважати жити, впливати на поведінку зростаючого індивіда, коригувати його, впливати на стосунки з оточуючими, – усе це може призвести до відчуття самотності, стійкого емоційного дискомфорту.

Надмірний рівень особистої тривожності є невідповідним і може призвести до проблем у спілкуванні, міжособистісних конфліктів і надмірних вимог до себе та інших. Люди з таким рівнем особистої тривожності можуть розглядати будь-яку ситуацію як небезпечну, а оточення – як загрозу, навіть якщо для цього немає об'єктивних причин.

Відповідно до зазначених завдань нашого дослідження було встановлено:

1) Проаналізувавши та узагальнивши теоретико-методологічні підходи до вивчення тривожності як соціопсихологічного явища, було встановлено нові новоутворення у студентському віці, а саме на студентів впливає психічно-соціальний розвиток ситуацій в яких вони перебувають на різних етапах свого віку, яким чином відбувається їх власна самореалізація та формування життєвих цілей, а саме як це пов'язано з проявом тривожності у студентів на різних курсах навчання у ЗВО. Адже переживання почуття невизначеності та незнання перспектив подальшого розвитку є впливовим фактором, що і визначає рівень тривожності особистості.

2) За допомогою аналізу теоретичної літератури стосовно динаміки рівнів тривожності студентів було встановлено певний оптимальний рівень прояву тривожності, який є абсолютно необхідним і виконує адаптивну та захисну функцію, підтримує організм у оптимальному стані для захисту від певних загроз. Водночас підвищений рівень тривожності зазвичай є

результатом наявності певного внутрішнього конфлікту або результатом реакції на складну ситуацію, в якій знаходиться людина. Постійно високий рівень тривожності виснажує людину, адже вона витрачає багато психологічних ресурсів на боротьбу з невиправданими страхами та власними побоюваннями.

3) Визначено основні ознаки прояву тривожності у студентів психологів, оскільки ознаки тривожності, викликані напруженим навчанням, найбільш вираженим проявом тривожності є зниження працездатності та підвищена стомлюваність. Негативні наслідки навчальної тривожності були також віднесені порушення сну та поспіх, спричинений постійним браком часу. Студенти відзначали проблеми у спілкуванні, порушення соціальних контактів. Ці та інші багато причин мають як об'єктивний, і суб'єктивний характер. До суб'єктивних причин відносять зайве серйозне ставлення до навчання, сором'язливість та скромність, а також проблеми в особистому житті. До об'єктивних факторів – велике навчальне навантаження, суворих викладачів, життя далеко від батьків.

4) Експериментально вивчили динаміку рівнів тривожності у студентів психологів на різних етапах (курсах) навчання у ЗВО від початку у 2019 році до завершення навчання у 2022 року. На першому курсі було встановлено високий показник тривожності студентів 38 %, відповідно ситуативна тривожність на першому курсі виражена на низькому у 46 % респондентів, особистісна тривожність виражена на середньому рівні у 53 % опитаних. На другому курсі помітно показники стають значно нижчими, адже студенти пройшли перший курс більше адаптувалися до нового формату навчання у ЗВО до нових викладачів, тому результати показнику тривожності мають 38 % студентів даний показник має тенденцію ближче до низького рівня при рівня значимості $p = 0,05$. На третьому рівні показник особистісної тривожності виражений на середньому рівні у 54 % опитаних, так як ситуативна тривожність має лише 38 % на низькому рівні, такі результати підтверджують, існування ідеального для особистості у даному віковому

періоді кризи ідентичності, коли необхідно здійснити правильний вибір, але при цьому має існувати і «корисної тривожності». На четвертому курсі динаміка тривожності підвищується у 34 % респондентів, з тенденцією до високого рівня такі показники фіксують наявність виникнення напруження та переживань відповідно до реалізації майбутнього та становлення професійного зростання, а також показник вираженої тривожності за підрахунками більше виражений у дівчат 55 % та 45 % у хлопців, через різні пороги емоційної залученості та типом реагування на проблемні ситуації.

5) Згідно з порівнянням рівнів тривожності у студентів на різних курсах, було встановлено кореляційний зв'язок за критерієм Пірсона відповідно до порівнянь результатів тривожності отриманих на першому та на четвертому курсах значення $r = 0,2$ при рівні значимості $p = 0,05$ результати вказують на переважання високого рівня особистісної тривожності та низького рівня реактивної тривожності вказувало, саме тому студенти реагували на стресові ситуації з меншим стресом і тривожністю. За розрахунками порівнянь результатів на різних курсах мінімальні значення t-критерію Стьюдента мають межі від $1,432 \pm 1,748$, при рівні значимості $p = 0,1$ дані можуть підтверджувати й те що респонденти активно замінюють високу тривожність, щоб представити себе у найкращому образі. За допомогою бесіди було встановлено, що більшість студентів задоволені рівнем свого життя 63,2 %, на противагу не задоволені лише 2,1 %. Показники за рівнем тривожності можуть змінюватись, адже на кожному курсі з урахуванням вікових особливостей студентів, реакції на стресогенні ситуації можуть змінюватись, а тому і рівень тривожності може змінюватись як особистісної так і ситуативної.

б) Розробили відповідні рекомендації, щодо корекції рівня тривожності студентів психологів, нормалізації психоемоційного стану студентів. Розробка орієнтована на усі канали сприйняття людиною будь-якої інформації з зовнішнього світу у поєднанні з пізнанням власного «Я», усвідомленням власних можливостей, через тіло, через розум за допомогою медитацій та практик з тілесного розслаблення (знаття напруги у тілі).

Перспективними напрямками подальших досліджень проблеми динаміки рівня тривожності студентів у ЗВО дає можливість дізнатися про причини ситуативної тривожності студентів та цілеспрямовано надавати посильну групову та індивідуальну допомогу. А щорічне тестування тих, хто навчається на оцінку психологічного стану надає можливість виявити групу ризику та своєчасно надати цим студентам психолого-педагогічну підтримку. Стан стресу (тривоги) у студентів у процесі діяльності попереджається психологічною підготовкою їх до виконання навчальних програм, формуванням стійких якостей та навичок, умілим управлінням їхньою поведінкою з боку викладачів та керівників ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Allport G. Pattern and growth in personality. N.Y. Holt. Rinehart and Winston. 2018.
2. Antonovski A. Rozviklanię taemnici zdrowia. Warshawa. 2016. S. 32.
3. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. Principles of Psychology Today. Trait Theories. Random House. Ney York, 2017. P. 381–382.
4. Erikson K. New Species of Trouble : Explorations in Disaster, Trauma, and Community. NY. 2017.
5. Figley C.R. Traumatic stress the role of the family and social support system. Trauma and its wake. V. 2nd. NY. 1986.
6. Figley, C. Trauma and its wake. Vol. 2. New York : Brunner / Mazel. 2017.
7. Goodwin J. The etiology of combat-related PTSD. In: Williams T. (Ed). Posttraumatic stress disorder : a handbook for clinicians. Cincinnati : DC DAV. 1987.
8. Greenberger E., Steinberg L. When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2017.
9. Inkeles A., Leidermn H. An approach to the study of psychosocial maturity // International Journal of Comparative S. 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76.
10. Kohlberg L. Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development. N.Y.: Harper & Row. 2018.
11. Levinson D. Tht seasons of a man’s life. New York. Knopf. 2018.
12. Loevinger J. Stages of personality development // Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2017.
13. Marcia J. Identity in adolescence // Handbook of adolescence psychology / ed. By J. Adelson. NY: Wiley. 2018.
14. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy. Chicago. 2017.

15. Oyserman D. Self-Concept and Identity // *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2003016. P. 499–517.
16. *Psychologia: Jednostka w społeczeństwie Elementy psychologii stosowanej*. Gdańsk, 2017. 468 s.
17. *Psychologia: Podstawy psychologii*. Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 2019. 638 s.
18. *Psychologia: Tom 1. Podstawy psychologii – Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne*. Sopot. 2019. 638 s.
19. *Psychologia: Tom 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańsk. 2018. 468 s.
20. Random House. Ney York. 2017. P. 381–382.
21. Rodgers C. R. Empatic: an unappreciatrd way of being. *The Counseling Psychology st.* 2017. Vol. 5. P. 2–10.
22. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. *The Psychhtrapy*. 19922016. Vol. 8. P. 71–79.
23. *Twenty Active Training Programs* / Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego. Pfeiffer&Company. 2017.
24. *Twenty Active Training Programs/Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego, CA: Pfeiffer&Company*. 2020.
25. Алексенко Є.А. Тривога. Історії наднеспокійних людей. Київ. 2018. 156 с.
26. Астапов В.М. Тривожність у дітей. 2018. 160 с.
27. Ахмедов Т.І. Психологічні проблеми тривожності. 2015. С. 23–30.
28. Барінов Д.Н. Соціоструктурні джерела тривожності. Вип. 10. 2016. С. 147–150.
29. Барсукова Є.У. Реактивна тривожність – природне чи набутий стан організму. *Сучасна педагогіка*. №10 (47). 2016. С. 73–78.
30. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. 2016. 121 с.

31. Бех І.Д. Особистість народжується в сім'ї. Початкова школа. 2016. Вип. 2. С. 23–25.
32. Беляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.
33. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський. 2017. 96 с.
34. Бізюк О.П. Особистість та тривога: навч. посібник. 2017. 236 с.
35. Воронова А.А. Арт-терапія для дітей та їх батьків. 2017. 253 с.
36. Головаха Е.И. Психологическое время личности. Київ. Думка. 2017. 209 с.
37. Гур'єв М.Є. Соціально-психологічні причини та особливості прояву страхів і тривог у дітей та підлітків. Вип. 21. 2016. С. 75–82.
38. Джос Ю.С. Особливості біоелектричної активності головного мозку у жінок похилого віку з високим рівнем особистісної тривожності. Вип. 4. 2016. С. 21–31.
39. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. Вип. 3. 2016. С. 80-89.
40. Захаров А.І. Походження дитячих неврозів та психотерапія. 2020. 448 с.
41. Ільїн Є.П. Диференціальна психофізіологія чоловіка та жінки. 2016. 544 с.
42. Ільїн Є.П. Емоції та почуття. 2016. 740 с.
43. Караваєва Т.А. Холістична діагностика прикордонних психічних розладів. 2017. 286 с.
44. Карандашев В.М. Вивчення оцінної тривожності. Київ. 2016. 80 с.
45. Ковпак Д.В. Страх, тривоги, фобії... Як їх позбутися? 2016. 288 с.
46. Костіна Л. Ігрова терапія з тривожними дітьми. 2016. 160 с.
47. Костіна Л.М. Методи діагностики тривожності. Київ. 2006. 198 с.
48. Нехорошкова О.М. Нариси психофізіології діяльності тривожних дітей. 2016. 142 с.

49. Нехорошкова О.М. Нейробиологічні причини формування тривожних станів. Вип. 3. 2017. С. 24–36.
50. Нехорошкова О.М. Проблема тривожності як складного психофізіологічного. Вип. 6. 2017. С. 47–54.
51. Осипова А.А. Загальна психокорекція: навчальний посібник. Київ. 2016. 510 с.
52. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 112 с.
53. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика // *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. Вип. 6–7. С. 3–6.
54. Подласий І.П. Курс лекцій з корекційної педагогіки: навч. посіб. для студентів серед. спец. навч. закладів. Київ. 2017. 349 с.
55. Пономаренко Л. И. Тренинг розвитку рефлексии у подростков. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. Вип. 3. С. 8–17.
56. Портнова А.Г., Холодцева Е.Л. Влияние личностной и трудовой зрелости специалиста на достижение уровня профессионализма URL: <http://konfep.narod.ru/portn.htm> (дата звернення: 05.10.2021).
57. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: спец. 19.00.09. «Вікова та педагогічна психологія». Київ. 2021. 20 с.
58. Потеряхин А. М. Психология управления. Основы межличностного общения. Київ. ВИРА-Р. 2019. 384 с.
59. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара. *Издательский Дом «БАХРАХ»*. 2018. 672 с.
60. Практическая психология / под ред. М. К. Тутушкиной. *Дидактика плюс*. 2019. 368 с.
61. Прихожан А.М. Види тривожності. Режим доступу: <http://studme.org/38948/psihologiya/>

62. Прихожан А.М. Причини, профілактика та подолання тривожності // Психологічна наука та освіта. Вип. 2. 2016. С. 38–47.
63. Прихожан А.М. Психологія тривожності. 2016. 178 с.
64. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. 2016. 304 с.
65. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.
66. Рекало В. І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. Вип. 7. С. 77–80.
67. Роджерс К. Взгляд на психотерапію. Становление человека. Прогресс. 2017. С. 234–247.
68. Роджерс К. Погляд на психотерапію: становлення людини. Київ. 2016. 401 с.
69. Роджерс Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств. URL: <http://www.voppsy.ru> (дата звернення: 10.03.2022).
70. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології 20 століття. Київ. Либідь. 2018. 992 с.
71. Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен. 2016. Вип. 3. С. 42–52.
72. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття „життєва компетентність”. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. наук.-мет. зб. Київ: Контекст. 2016. С. 109–110.
73. Соловійова С.Л. Тривога та тривожність: теорія та практика. 2016. Вип. 6 (17). URL: <https://clck.ru/YqeLf> (дата звернення: 12.04.2021).
74. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ. Міленіум. 2018. 84 с.

75. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 4. С. 128–145.
76. Шульц Д. П., Шульц С. Э. История современной психологии. Евразия. 2018. 528 с.
77. Якобсон П. М. Психологический журнал. 2018. Вип. 4. С. 142–147.
78. Якубова Ю.М., Антонова-Турченко О.Г. Проблемні сім'ї: діти і батьки. Студцентр. Київ. 2018. 138 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Стать	2019 (1 курс)		2020 (2 курс)		2021 (3 курс)		2022 (4 курс)		2019 (1 курс)	2020 2 курс)	2021 (3 курс)	2022 (4 курс)	2019 (1 курс)	2020 (2 курс)	2021 (3 курс)	2022 (4 курс)
	Спілберг -Ханін		Спілберг -Ханін		Спілберг -Ханін		Спілберг -Ханін		Шкала Бека	Шкала Бека	Шкала Бека	Шкала Бека	Шкала Тейлора	Шкала Тейлора	Шкала Тейлора	Шкала Тейлора
	СТ	ОТ	СТ	ОТ	СТ	ОТ	СТ	ОТ								
2	44	45	31	31	31	44	31	31	21	22	35	22	5	25	40	25
1	31	20	20	20	20	31	45	45	63	63	36	36	40	25	15	15
2	20	31	30	30	44	45	44	44	35	35	22	21	40	15	25	40
2	45	80	80	80	45	45	45	45	35	35	22	35	40	40	40	25
2	30	44	30	30	30	20	31	31	21	21	63	63	50	15	40	40
2	31	31	44	44	31	44	44	44	35	63	36	36	15	15	15	15
2	20	20	20	20	20	31	44	31	21	22	35	35	40	25	40	40
2	30	31	44	44	44	45	20	20	21	21	21	21	25	15	25	15
2	44	30	31	31	30	31	45	44	35	21	36	22	15	15	15	40
1	30	44	20	20	31	31	45	44	22	22	35	36	40	25	25	50
2	30	44	30	30	20	20	31	45	63	63	63	63	50	15	50	25
1	80	45	45	30	45	45	45	44	22	22	35	63	15	25	15	40
2	20	31	20	20	44	44	31	31	21	21	36	21	25	15	40	25

1	31	30	44	44	44	45	45	45	35	35	22	36	40	25	50	40
2	20	44	31	31	30	31	44	31	21	21	36	35	25	15	15	15
1	20	31	30	30	31	45	45	45	22	22	35	36	15	15	15	40
2	45	20	31	31	20	44	30	30	21	21	36	21	25	25	40	25
1	31	44	20	20	30	44	45	45	35	63	63	36	15	15	40	50
2	30	31	44	44	44	31	31	30	21	22	22	36	40	15	40	25
1	44	30	30	30	31	44	44	45	35	21	36	35	25	25	40	40
2	20	31	20	20	30	20	45	44	22	21	63	36	40	15	15	15
1	80	45	80	30	80	45	80	80	63	63	36	36	40	25	40	50
2	30	44	31	31	31	31	31	45	35	21	36	36	40	15	40	40
2	44	20	31	31	44	45	45	45	35	35	35	22	15	15	15	15
2	20	33	30	30	30	44	44	45	35	35	22	22	25	15	40	40
2	44	44	44	44	31	31	45	45	22	21	63	63	40	25	40	15
2	31	30	20	20	30	44	44	44	35	63	63	35	25	15	40	40
2	30	44	31	31	20	44	44	44	21	22	36	36	25	15	15	15
1	44	20	30	30	31	31	31	44	21	21	21	36	50	25	40	50
2	31	31	44	44	44	45	44	44	35	35	36	36	40	25	40	50

*1 – хлопці, 2 – дівчата

**«Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності
Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна або (Тест Спілбергера-Ханіна)»**

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи:

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл. Б.1.).

Таблиця Б.1.

**Опитувальний бланк ситуативної тривожності
(Спілбергера-Ханіна)**

№з/п	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, що так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

3. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

«Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

Шкала тривожності Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, скр. BAI) - клінічна тестова методика, призначена для скринінгу тривожності та оцінки ступені її виразності (Табл. В.1).

Внутрішня структура

Опитувальник складається з 21 пункту, складений аналогічно BDI. Кожен пункт включає один із типових симптомів тривоги, тілесних чи психічних. Кожен пункт повинен бути оцінений респондентом від 0 (симптом не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно).

Клінічне значення

Шкала тривожності Бека є простим, зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих і літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях. Заповнення шкали займає трохи більше 10 хвилин, зазвичай, це можна довірити самому випробуваному. Особи, які отримали високі бали за шкалою, мають бути спрямовані на консультацію до фахівця.

Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації спеціаліста, у клінічній практиці, коли є підозра, що соматичний розлад коморбідний із тривогою (у тому числі взаємообумовлений).

Твердження	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				

6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Інтерпретація

Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали.

– Значення до 21 бала включно свідчить про незначний рівень тривожності.

– Значення від 22 до 35 балів означає середню вираженість тривожності.

– Значення вище 36 балів (при максимумі 63 бали) свідчить про дуже високу тривожність.

Методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина)

Опитувальник складається із 50 тверджень. Для зручності користування кожне твердження пропонується обстежуваному на окремій картці. Відповідно до інструкції, обстежуваний відкладає праворуч і ліворуч картки, залежно від цього, згоден він чи згоден з які у них твердженнями. Тестування продовжується 15-30 хвилин.

Тестовий матеріал

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в замішання.
29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через щонебудь.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я – людина легко збудлива.
43. Іноді я відчуваю себе марним.

44. Іноді мені здається, що мої нерви дуже розгублені, і я ось-ось вийду з себе.

45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.

46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.

47. Я майже весь час відчуваю голод.

48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.

49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

50. Очікування завжди нервує мене.

Оцінка результатів дослідження з опитувальника проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, що свідчать про тривожність.

Кожна відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал.

Сумарна оцінка: 40-50 балів сприймається як показник дуже високого рівня тривожності; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності; 15-25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні; 5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень та 0-5 балів – про низький рівень тривожності.

Бесіда-опитування на тему: «Задоволеність власним життям зараз»

Бесіда побудована таким чином, що кожен студент може у повній мірі дати повну та обґрунтовану відповідь, оцінивши питання, де потрібно дати оцінку власним діям.

Даний метод не може дати точних показників валідності, адже відноситься до проєктивних методів, але відповіді дозволяють клієнту краще усвідомити власні майбутні ідеї і зробити відповідні висновки стосовно будь-якого хвилюючого питання. Таблична оцінка результатів респондентів, може бути суб'єктивною.

- 1) *Ваша тривожність в більшій мірі пов'язана з навчальним чи поза навчальним занепокоєнням?
- 2) *Як часто протягом останнього року навчання Ви відчували стрес або подібне відчуття?
- 3) *Чи усі заплановані ідеї вдалося реалізувати за період навчання? Якщо ні то чому?
- 4) Оцініть на скільки відсотків Ви задоволені зараз власним життям?
- 5) *Чи маєте Ви сили та ресурси впливати на власний життєвий потенціал?

**розгорнуті питання*