

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«__» _____ 2024 року

УДК 159.97:37..011.3-051

**ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПІД ЧАС
ВОЄННОГО СТАНУ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ
МЕЖАМИ**

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

Виконала:

студентка 465 групи

ЯРОШЕВСЬКА

Леонідівна

Валерія

Науковий керівник:

канд. психологічних наук, доцент

АСТРЕМСЬКА

Володимирівна

Ірина

Миколаїв – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ.....	8
1.1. Сутність поняття тривожності та особливості її прояву	8
1.2. Психологічні особливості тривожності студентів під час воєнного стану	13
1.3. Вітчизняний та зарубіжний досвід попередження та усунення прояву тривожності у студентів.....	19
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ	23
2.1. Організація та методи дослідження.....	23
2.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	44
Висновки до другого розділу	64
РОЗДІЛ 3 ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ.....	67
3.1. Програма психологічної корекції тривожності у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами	67
3.2. Аналіз результатів формуючого експерименту.....	79
3.3 Рекомендації щодо подолання тривожності у молоді	83
Висновки до третього розділу	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ.....	98

ВСТУП

Актуальність теми обумовлена тим, що з моменту повномасштабного вторгнення на територію України відмічається тенденція збільшення не тільки тривожних дорослих; найбільше зростання зафіксовано саме у представників юнацької групи. Вони дуже гостро переживають емоційне неблагополуччя, відмічено підвищення рівню занепокоєння, невпевненості не тільки в собі та своїх силах, а, перш за все, у завтрашньому дні. Раніше в цей період перед ними поставали перші серйозні завдання: професійне та особистісне самовизначення, здача екзаменів. Зараз тенденція змінилася: всі хочуть одного – закінчення війни.

Сучасні умови життя суттєво вплинули на розвиток особистості українських студентів. Дехто, рятуючись від війни, виїхав за кордон, хтось залишився в Україні та продовжив навчання онлайн, а деякі, найсміливіші, пішли захищати свою країну. Їх життя вже не буде таким, як колись: те, що сталося, назавжди закарбувалося в їх пам'яті та серцях. Все це сприяє розвитку почуття невпевненості і тривоги, що, під впливом подій сьогодення, переростає в тривожність.

У кризовій ситуації різною мірою можуть виникати такі емоції, як страх, відчай, тривога, гнів, смуток або безпорадність. Вони можуть мати різну інтенсивність і прояви, швидко чергуватися або, навпаки, поглиблюватися. Крім того, зі зміною ситуації виникають інші занепокоєння не лише війною, а й її наслідками.

Феномен тривоги та тривожності – одна з найважливіших проблем сучасного світу. Вивченню цього феномену присвячено дуже велика кількість досліджень, причому не тільки в соціології та психології, а й у філософії, психіатрії, біохімії, фізіології.

Аналізуючи теоретичний матеріал на тему тривожності можна зробити висновок, що більшість публікацій було зроблено зарубіжними авторами. Феномен тривоги та тривожності є однією з головних

досліджуваних проблем сучасної психології та соціології. Його вивченням займалися такі відомі психологи, як З. Фрейд, К. Хорні, Дж. Тейлор, Р. Мей та інші. Вітчизняні автори також звертали своє увагу на проблему тривоги та тривожності. Найвідомішими дослідниками у цій галузі були А. В. Петровський, Г. М. Бреслав та інші. Разом з таким різноманіттям дослідників описуваних у їх роботі явищ, існує і велика кількість класифікацій видів тривожності. Однак, найперша з них, що належить З. Фройд, можна назвати основною, а всі наступні лише базуються на ній.

Багато дослідників та практичних психологів зазначають, що саме тривожність лежить в основі цілого ряду психологічних та соціальних труднощів людини, у тому числі багатьох порушень розвитку та адаптації до соціуму чи нових життєвих обставин. Тривожність у психології та соціології розглядається як показник «преневротичного стану», а також як фактор ефективного пристосування до реальності.

Актуальність дослідження тривожності головним чином полягає в тому, що даний феномен в даний час вивчається дедалі більше як вітчизняними, і зарубіжними авторами. Наголошується, що достатній рівень тривожності відіграє важливу роль в емоційно-вольовій регуляції і в цілому є суттєвим особистісним фактором, що зумовлює формування умінь адаптації вже у зрілої особистості.

Також більшість авторів зазначає, що саме з високим рівнем тривожності пов'язані проблеми соціально-психологічної адаптації, формування об'єктивного уявлення про себе та свої особистісні якості.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично обґрунтувати специфіку особливостей тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літератури визначити основні напрямки вивчення особливостей тривожності студентів в контексті сучасної психологічної науки;

2. Вивчити психологічні особливості тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами;
3. Дослідити особливості тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами;
4. Розробити та апробувати програму корекції тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами;
5. Створити методичні рекомендації щодо профілактики прояву тривожності студентів під час воєнного стану.

Об'єкт дослідження – тривожність студентів.

Предмет дослідження – особливості тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами.

Гіпотеза дослідження. Існує зв'язок між рівнем тривожності у студентів, що під час воєнного стану перебувають на території України, та тими, хто в цей час знаходиться за кордоном.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення окреслених завдань обрано наступні методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), метод статистичної обробки даних – t-критерій Стьюдента був застосований з метою перевірки достовірності різниці середніх значень для визначення розбіжностей в особливостях прояву тривожності осіб чоловічої та жіночої статі. **Комплекс психологічних методик:** «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»; «Шкала проявів тривоги Ж. Тейлор»; «Шкала самооцінки тривоги Д. Шихана»; «Діагностики ірраціональних установок» А. Елліса.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження виконувалося на базі ЗВО м. Миколаєва: Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського, Національний університет

кораблебудування імені адмірала Макарова (НУК), Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

У експерименті взяли участь 52 студенти університетів м.Миколаєва (26 хлопців та 26 дівчат) від 17 до 24 років, які склали дві вибірки, кожна з 26 досліджуваних. Критерієм формування вибірок було знаходження студентів в Україні/ закордоном під час воєнного стану.

Теоретичне значення даної роботи полягає в розширенні і поглибленні знань про тривожність, а також даний експеримент дозволяє визначити психологічні особливості тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами, що сприятиме розробці корекційної програми по усуненню прояву тривожності.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці й застосуванні корекційної програми для усунення прояву тривожності студентів під час воєнного стану, при проведенні психологічної підтримки для пом'якшення негативного впливу цього стану на студентську молодь, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами.

Апробація результатів дослідження.

Основні ідеї та результати дослідження доповідались та обговорювались на Міжнародних науково-практичних конференціях «Current of sciences and education» (Берлін, 6-8 травня 2024 р.). Berlin, Germany. 2024; «Innovative development of science, technology and education» (Vancouver, 6-8 June 2024.), Vancouver, Canada.

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 1 тезах і 1 публікації:

Ярошевська В.Л., Астремська І.В., Особливості тривожності студентів: природа та методи боротьби. *Current challenges of science and education*. Berlin, Germany 6-8 May 2024. P. 348-354

Астремська І.В., Ярошевська В.Л. Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни. *Innovative development of science, technology and*

educstion: зб. статей міжнар.наук.-практ.конф., Ванкувер,6-8 червня 2024 р.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна дипломна робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Загальний обсяг дослідження становить 106 сторінок, основний зміст роботи викладено на 90 сторінках. Робота містить 20 таблиць та 17 рисунків. Список використаних джерел включає 75 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ

1.1. Сутність поняття тривожності та особливості її прояву

Тривожність – це одне з ключових понять у психології, тому що займає важливу роль в житті людини. Людські переживання та страхи з приводу майбутнього є проявами тривожності – це схильність реагувати емоційною напругою на події, які ще не трапилися.

В психології існують різні тлумачення природи тривожності, але більшість психологів вважають, що вона, базуючись на властивостях нервової та ендокринної систем кожної людини, формується індивідуально в процесі життя, в результаті проявів соціальних та особистісних факторів.

В ході досліджень було виявлено, що існує два види тривожності: тривожність як властивість особистості або стан дискомфорту та тривожність як реакція індивідууму на загрозову ситуацію, почуття страху або емоційний дискомфорт.

У сучасній психології вказується на те, що серед психічних станів, які є предметом наукових досліджень, велика увага приділяється терміну “anxiety” або “anxiousness”, що в перекладі на українську мову означає «неспокій», «тривога».

Сьогодні існує велика кількість наукових досліджень, пов’язаних із вивченням проблеми тривоги та тривожності. Психологічні аспекти даної проблематики висвітлено у працях А. Кемпінські, М. Кричфалушій, Ю. Нуллера, Ч. Спілбергера, Дж. Тейлора, З. Фрейда, Е. Хорнблоу, О. Царькової, К. Ясперса та ін.

Низка дослідників поняття «тривожність» (Г. Гулько та інші) згодні з тим, що проблема тривожності була вперше поставлена і розглядалася в

працях З. Фрейда. У 1926 році він видав монографію «Гальмування, симптоми, тривога», в якій вперше виокремив стан тривоги та занепокоєності. Вчений визначив даний стан як емоційний, який включає в себе переживання очікування і невизначеності, відчуття безпорадності [15, с. 23].

Американський психолог Ч.Д. Спілбергер, досліджуючи тривожність як особистісну властивість, розділив її на особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність – це риса особистості людини і віддзеркалюється на його негативному (тривожному, неспокійному) ставленні до будь-яких життєвих ситуацій, постійно вбачаючи у них небезпеку. Базуючись на емоційній реакції на небезпеку, особистісна тривожність може мати глибоке коріння, що йде з раннього дитинства і яку не тільки важко подолати, але і з якою важко жити [73, с. 4].

Ситуативна – це, зазвичай, тимчасовий стан, але для деяких конкретних ситуацій він може бути стійким: екзамени, розмова з викладачем або начальником, спілкування з незнайомими або неприємними людьми, від яких можна чекати чого завгодно.

З. Фрейд першим класифікував тривожність та виділив 3 основні її види:

1. Об'єктивна – викликана реальною зовнішньою небезпекою;
2. Невротична – визвана невідомою та невизначеною небезпекою;
3. Моральна – так звана «тривожність совісті» [62, с. 87].

Порівнюючи визначення Ч.Д. Спілбергера та З. Фрейда можна підсумувати, що ситуативна тривожність ототожнюється із об'єктивною, а особистісна – з невротичною. Моральна тривожність, у свою чергу, поєднує у собі силу і значущість порушення моральних принципів, як соціальних, так і особистісних.

Пізніше дослідження тривожності представлені в роботах як вітчизняних так і зарубіжних вчених Кричфалуші М., Царькової О. та ін.

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «тривожність» має багаточисельні трактування.

Так, М. Кричфалушій (2015) визначає тривожність як емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей [24, с. 19].

О. Царькова (2015) зазначає, що «тривожність» - негативний емоційний стан, який у ситуаціях небезпеки проявляється в очікуванні негативного розвитку подій» [54, с. 482].

Існує також більш загальна класифікація тривожності, яка поділяється на два типи: відкриту та приховану.

До відкритих форм тривожності відносяться:

- гостра, нерегульована або слабо регульована тривожність;
- регульована або компенсована тривожність (зустрічається, зазвичай, в періоди, що характеризуються як стабільні – молодший шкільний та ранній юнацький вік);
- культивована тривожність (зазвичай зустрічається в старшому підлітковому та ранньому юнацькому віці).

Форми прихованої тривожності можуть зустрічатися у будь-якому віці, хоча і значно рідше, ніж відкрита форма.

В різних ситуаціях тривожність має різні прояви. В одному випадку людина буде проявляти тривожність завжди і всюди, а в інших – лише інколи, час від часу, залежно від обставин. Під час активної діяльності особистості, як її природна та обов'язкова складова, завжди буде присутня тривожність, в тій чи іншій мі [11, 127].

У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, її ще називають корисною. Тривожність як попередження про небезпеку зосереджує увагу на можливих труднощах, складнощах в досягненні цілей, дає можливість мобілізувати сили і таким чином досягти найкращого

результату. У зв'язку з цим, нормальний рівень тривожності і страху є просто необхідним для ефективної адаптації до дійсності. Психологи звернули увагу, що навчання пізнання нового (перевірка набутих навичок та вмінь) зазвичай супроводжується підвищенням рівня тривожності. Більш того, невеликий оптимальний рівень тривожності стимулює навчання, робить його більш ефективним [14, с. 8].

Але є і такі люди, рівень тривожності яких занадто високий. В такому випадку, він представляє реальну загрозу для самооцінки та, навіть, життєдіяльності. Тому що, коли рівень тривожності перевищує оптимально допустиму межу, людиною починає оволодівати страх. Намагаючись уникнути невдачі, вона або зовсім припиняє діяльність в цьому напрямку, або навпаки – акумулює всі сили на досягнення мети і так стомлюється, що терпить невдачу в інших ситуаціях.

Психічний стан тривожності в процесі навчання людини характеризується суб'єктивно переживаними емоціями напруги, занепокоєння, стурбованості, нервозності, які супроводжуються різними вегетативними реакціями і виникають в складних, стресових ситуаціях, таких як, наприклад, екзамени. Тривожність, як емоційна реакція на стрес, суттєво впливає на поведінку людини, тому велике значення приділяється вивченню даного стану в процесі учбової діяльності, з метою підвищення працездатності в екстремальних умовах [41, с. 43].

В психології стан тривожності характеризує тимчасовий, але відносно стійкий рівень активності людини. Цей стан може бути викликаний або сильними, дуже значними для особистості впливами, або ж навпаки слабкими, але довготривалими подразниками. Особливості цього стану залежать, насамперед, від властивостей особистості: адже в поведінці однієї і тієї ж людини в різних умовах виявляються різко протилежні динамічні особливості, які напряму залежать від тимчасового стану нервової діяльності [33, с. 59].

Люди, які живуть в умовах сильного стресу, більш схильні до розвитку тривоги, а саме тим більше, якщо вони додатково обтяжені генетичною схильністю відчувати тривогу. Таким чином, тривога скоріше виникає у тих, хто народжується зі зниженою опірністю нервової системи і при цьому вони піддаються сильним психогенним стресам.

Також психологами виявлено статистично значущий зв'язок між психологічним стресом і невротичними симптомами у студентів. Термін психогенний, психічний або цивілізаційний стрес (тягар) також відноситься до стресу з психосоціальної сфери. Сильний стрес викликає перевантаження організму, викликає патологічні зміни в поведінці і впливає на розвиток «нервово-психічних захворювань» [28, с. 52].

Фізіологічні прояви тривожності:

- підвищене серцебиття;
- прискорене дихання;
- збільшення хвилинного об'єму циркуляції крові;
- зростання загальної збудженості;
- зниження порогу чутливості.

На психологічному рівні відбуваються наступні прояви тривожності:

- напруга;
- стурбованість;
- нервозність;
- почуття невизначеності;
- відчуття загрозової небезпеки, невдачі;
- неможливість прийняти рішення та ін.

Тривожність проявляється у:

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

Загалом тривожність являється проявом неблагополуччя особистості.

Отже, узагальнюючи роботи дослідників, які використовують у своєму понятійному апараті термін «тривожність», ми дійшли висновків, що переважна більшість авторів використовують його під час опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту; незначна кількість – під час опису емоційного дискомфорту, як почуття страху або як комбінацію стану страху з однією чи декількома іншими емоціями. Проведений нами аналіз концептуальних позицій провідних вчених щодо розуміння поняття «тривожність» дозволив зробити такі висновки:

- в психології немає одностайної думки щодо визначення поняття тривожності;
- деякі вчені під час опису даного поняття сходяться на думці, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту .

1.2. Психологічні особливості тривожності студентів під час воєнного стану

Студенти, частіше за все, приходять до закладів вищої освіти у юнацькому віці, коли найбільше виражена потреба індивіда в максимальній персоналізації. В цей момент головним процесом є інтеграція – формування рис та властивостей особистості, що відповідають за груповий та особистісний розвиток.

Розвиток студента як особистості має деякі особливі риси. Відмінності ці обумовлені як віковими кризами, так і зміною життєвих цілей та обставин у процесі дорослішання. Крім того, студентська тривожність безпосередньо залежить від тимчасової близькості іспитів, успішності адаптації студента до середовища вищого навчального закладу, соціальної ролі у студентській спільноті [12, с. 195].

Як уже говорилося раніше, для будь-якої людини нормальним є певний рівень тривожності, необхідний для адекватного соціального існування. Але рівень тривожності у студентської молоді через безлічі змінених факторів життя, може бути трохи підвищений або сильно підвищений.

Зазвичай, тривожні студенти – це вельми невпевнені в собі люди і найчастіше із заниженою самооцінкою.

Регулярне відчуття студентами почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони дуже рідко виявляють ініціативу, вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих, поводяться зразково, намагаються точно виконувати вимоги (зокрема, не порушують дисципліни). Таких людей називають скромними, сором'язливими.

Тривожні студенти, як правило, не користуються загальним визнанням у групі, але і не являються в ізоляції. Проте, варто зазначити, що тривожні студенти можуть бути як сором'язливими, так і, навпаки, надтовариськими, настирливими або озлобленими. Однак, якщо рівень тривожності перевищує оптимальний, можна говорити про вияв підвищеної тривожності. У такому разі це може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до тих чи інших соціальних ситуацій. У студентів із підвищеним рівнем тривожності проявляється ставлення себе як до слабкої, невмілої особистості [53, с. 490].

Тривожність негативно впливає на ставлення студента до самого себе, інших людей та дійсності. Високотривожні студенти нерідко сприймають загрозу своїй самооцінці та індивідуальним особливостям життя в широкому діапазоні різних ситуацій і можуть реагувати дуже напружено, очевидно при цьому турбуючись. Невпевнена, високотривожна людина завжди недовірлива, що призводить до очевидної недовіри до інших. Побоювання інших, очікування раптового нападу, глузування, образи – все це формує реакції психологічного захисту індивіда у вигляді агресії, спрямованої на інших людей. Така реакція сприймається як психологічний

захист. Це часто виявляється у відмові від спілкування та максимальному уникненні осіб, які несуть у собі «загрозу». Такі студенти часто самотні, замкнуті у собі, малоактивні. Це, як правило, позначається на успішності в навчанні та можливості адаптації в соціумі.

В останні роки вивчення студентської тривожності носить дедалі більш вузький та прикладний характер. У наукових статтях досліджується зв'язок тривожності студентів та їх успішністю у пізнавальній діяльності

Тривога значною мірою впливає на соціальну взаємодію студентів, особистісну поведінку індивідів та, як слідство, на навчання. Підвищений рівень тривожності свідчить про недостатньо емоційну пристосованість до конкретної ситуації, в якій знаходиться студент [52, с. 194].

Надмірно високий рівень тривожності, як і надмірно низький, називаються дезадаптивною реакцією, яка проявляється у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності. Тривожність може бути ослаблена доволно, наприклад, за допомогою активної діяльності з досягнення мети або спеціальних прийомів через релаксацію, а також внаслідок дії неусвідомлених захисних механізмів.

У міру зростання тривожності, явища, що їх виражають, зазнають ряду закономірних змін і складають явища тривожного ряду. Психологами було визначено цей феномен явищ тривожного ряду як емоційні стани, що закономірно змінюють один одного в міру зростання та наростання стану тривоги. Вивчаючи це питання, були сформовані основні градації явищ тривожного ряду і дана вичерпна їх класифікація, в якій виділено 6 рівнів [35, с. 90].

Перший рівень явищ тривожного ряду становить відчуття внутрішньої напруженості, якому властива найменша інтенсивність тривоги та найбільша адаптаційна значимість. Відчуття внутрішньої напруженості виявляється у переживаннях напруженості, настороженості та дискомфорту. Це відчуття несе у собі ознаки загрози, і є сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другому рівні гіперстезичні реакції змінюють відчуття внутрішньої напруженості або приєднуються до нього. Раніше нейтральні стимули набувають значущості, а при посиленні - негативного емоційного забарвлення. На цьому ґрунтується поява у студентів недиференційованого реагування, що визначається як дратівливість.

Третій рівень – власне тривога – проявляється у переживанні невизначеної загрози, почутті неясної небезпеки.

Четвертий рівень – страх – виникає при наростанні тривоги і проявляється у конкретизації невизначеної небезпеки. При цьому об'єкти, з якими пов'язується страх, не обов'язково відбивають реальну причину тривоги, дійсну загрозу.

П'ятий рівень – відчуття невідворотності катастрофи, що насувається – виникає в результаті наростання тривоги, що триває, і виявляється в переживанні неможливості уникнути небезпеки, неминучої катастрофи, жаху. При цьому це переживання пов'язане не зі змістом страху, а лише з наростанням тривоги. Подібні переживання може спричинити і невизначена, але дуже сильна тривога.

Шостий рівень явищ тривожного ряду – тривожно-боязливе збудження – виявляється у потребі рухової розрядки, панічному пошуку допомоги. Дезорганізація поведінки й діяльності, викликана тривоною, сягає свого максимуму.

Теорія диференціальних емоцій, що виникла в середині 20 століття, припускає, що тривожність, як вона типово описується, складається з домінуючої емоції страху та взаємодій страху з однією або кількома іншими фундаментальними емоціями, особливо з стражданням, гнівом, виною, сорому та інтересом [29, с. 30].

Психічний стан тривожності у процесі навчання людини характеризується суб'єктивним переживанням емоцій напруги, занепокоєння, тривоги, стурбованості, нервозності, які супроводжуються

різними вегетативними реакціями і у складних, стресових ситуаціях, як, наприклад, під час воєнного стану.

Є докази більшого рівня психологічних проблем, пов'язаних із психічною травмою війни, у дітей. З різних вікових груп найбільш вразливими є підлітки та юнаки. Доведено існування прямої кореляції між ступенем травми та кількістю психологічних проблем. Чим більший вплив травми – як фізичної, і психологічної, – тим більше виражені симптоми психічних порушень[57, с.76].

Виникнення широкого спектра психологічних симптомів та синдромів у людей у тривожних ситуаціях широко задокументовано існуючими дослідженнями. Однак дослідження також надають докази стійкості більше половини населення перед обличчям найгіршої травми у військових ситуаціях [13].

У той же час важливо відзначити, що, маючи відповідні інструменти та інформацію, кожен студент може навчитися методам, які допомагають самостійно впоратися з тривогою.

Будучи емоційною реакцією на стрес, тривожність істотно впливає на поведінку, надаючи або активізуючу, або дезорганізуючу дію. Тому велике значення набуває вивчення цього стану навчальної діяльності з метою підвищення працездатності в екстремальних умовах.

Будь-який прояв тривожності залишає слід на людині та на її психіці, а в умовах воєнного стану життя без тривожності не існує взагалі, тому значна кількість населення України зараз має досить важкий і пригнічений стан, особливо серед молоді.

Проходячи такий важкий етап життя, люди зазнають руйнівного впливу тривожності на свою життєдіяльність та життєздатність, що негативно відображається на психічному стані. Ризик загрози життю є кожного дня, тому кожного дня тривожність проявляє свою силу на людях. В часи воєнного стану тривожність стає нормою, буденністю та звичним способом життя для багатьох людей.

Під тиском тривожності людина вимушена змінювати свою поведінку задля спроби заспокоїтись та досягнення балансу емоційного стану, що несе загрозові чинники для соціальної сфери життя людини, її відчуття в соціумі, самооцінку особистості [6, с. 379].

Отже, молодь в складних сучасних реаліях, що схильна до тривожності, має ризик негативного впливу на свою життєдіяльність, продуктивність, емоційний стан, та якість життя в цілому. Життєдіяльність молоді провокується негативним впливом тривожності та під таким впливом змінюється якість життя кожної людини, через що особистість може страждати.

Підвищена тривожність призводить до невпевненості у своїх здібностях. Вона пов'язана з негативним соціальним статусом; може формувати конфліктні взаємостосунки: як з близькими, так і в широких кругах. Стан тривожності має характеристику сильної психоемоційної напруги та пролонгованості, тому високий рівень тривожності в людини є фактором ризику і потребує корекції.

Рівень тривожності серед молоді під час війни значно вищий порівняно з нормальними умовами. Звичайно, наявність ірраціональних установок у молоді, а особливо катастрофізації, будуть лише підсилювати стан тривоги. Тому важливо забезпечити адекватну підтримку та психологічну допомогу для молоді у воєнний час, щоб мінімізувати довгостроковий вплив тривожності на їхнє життя та добробут [13].

Для опанування тривоги, в якій доводиться жити, студентська молодь має збільшити свою поведінкову активність, а саме: планування та організація свого часу, спорт та хоббі, якісні соціальні зв'язки; займатись самоосвітою для розвитку навичок стресостійкості, розуміння процесів, які відбуваються в психіці та організмі, розвивати позитивне мислення та працювати з ірраціональними установками. Якщо тривожність досягає високого рівня (заважає нормальній життєдіяльності), звернутись до кваліфікованих фахівців – психологів, психотерапевтів.

1.3. Вітчизняний та зарубіжний досвід попередження та усунення прояву тривожності у студентів

У психологічній практиці нині є достатньо технік і прийомів, безпосередньо вкладених у подолання різних видів тривожності, зокрема і призначених до роботи з дітьми, розвитку їх емоційної сфери. І хоча серед цих технік достатньо способів та засобів, безпосередньо спрямованих на регуляцію та подолання тривоги, сильного страху, все ж таки можна вважати доведеною неефективність та недостатність суто симптоматичного підходу та орієнтацію на об'єднання каузального (тобто орієнтованого на причини тривожності, розуміння його природи) та симптоматичного підходів при приматі першого [28, с. 51].

Важливе значення при здійсненні всіх програм має відношення психолога до дитини та підлітка. Робота підтвердила значущість зміни позиції психолога у процесі роботи з програмами: від активної, у сенсі менторської, ролі до ролі рівного партнера і пасивного спостерігача [8, с. 83]. Разом з тим аналіз результатів профілактичної та корекційної роботи свідчить, що вплив зміни позиції стає більш ефективним при максимальній відкритості, поясненні дитині чи підлітку сенсу поведінки психолога в тій чи іншій ситуації, а також розкритті наявних у них труднощів та способів їх подолання.

Оскільки знання про фактори ризику виникнення тривоги у дітей постійно удосконалюються, останнім часом почав виникати інтерес до можливості дуже раннього виявлення та профілактики. Крім того, зростання розуміння впливу психопатології на здоров'я населення призвело до більш глибокого усвідомлення того, що значна частка дітей з вираженою тривогою, але не задовольняє критеріям діагностики розлади можуть, тим не менш, страждати і відчувати обмеження у своєму житті.

В результаті цього, нещодавні роботи почали оцінювати програми профілактики та ранніх втручань при тривожних розладах (Lynham &

Рареє, у пресі). Ці програми охоплюють втручання всіх рівнів: універсальні, вибіркові та за показаннями.

У деяких великих дослідженнях було продемонстровано ефективність програм вироблення умінь справлятися з тривогою, що застосовувалися широко субпопуляціях, відібраних у школах [9, с. 49].

Ці програми, як правило, охоплюють ті ж навички, що і в клінічних комплексних методиках, включаючи: освіту, релаксацію, когнітивне реструктурування та вплив на дію *in-vivo*. Нерідко ці програми включали вироблення додаткових навичок, таких як комунікація та вирішення проблем. Таким чином, для кращого розуміння їх можна було б назвати широкими програмами емоційного здоров'я, спрямованими на навчання дітей та підлітків навичкам справлятися з усіма важкими емоціями. Результати виявилися дещо неоднорідними, але продемонстрували, головним чином, ослаблення тривоги, зазвичай з невеликою виразністю ефекту. Враховуючи те, що це універсальні програми і не націлені на групи ризику, не очікується великий ефект, але навіть невеликий ефект має значення для всієї популяції.

До виборчих, або селективних, належать програми, призначені для дітей з помірно вираженими або важкими симптомами тривоги, які не обов'язково відповідають критеріям розладу. Передбачається, що у таких дітей підвищений ризик виникнення розладів у майбутньому, а отже, навчання їх навичкам справлятися з тривогою сприяє профілактиці [16, с. 79].

Однак навіть якщо у них не розвиваються тривожні розлади, відчувається ними слабкий або помірний дистрес і пережиті життєві труднощі достатньою підставою для проведення з такими дітьми тренінгу навичок, особливо враховуючи те, що дуже небагато з них звертаються за професійною допомогою. Як і у випадку з універсальними програмами, більшість цих втручань застосовуються у шкільній популяції [16, с. 81]. Існує багато методів відбору дітей із високим рівнем тривоги, але у

більшості досліджень були використано самозвіти школярів та звіти вчителів

Як і раніше, за змістом ці програми дуже схожі (або ідентичні) на програми клінічного лікування. Результати здебільшого вказують на значне ослаблення тривоги, головним чином, з помірною величиною ефекту [68, с. 731]. Деякі дослідження продемонстрували безперервну вигоду аж до двох років після застосування втручання [67, с. 371].

І, нарешті, у деяких дослідженнях розпочато вивчення програм зі свідченням, що використовуються профілактики тривоги – тобто програм для дітей із високими показниками факторів ризику тривожного розладу. Цільова група дітей найчастіше відбиралася виходячи з високих рівнів темпераментної загальмованості, але, крім цього, для ідентифікації відповідних дітей був використано високий рівень тривоги у батьків.

Отже, розглянутий вітчизняний та зарубіжний досвід попередження та усунення прояву тривожності у студентів, дає підстави зробити висновки про те, що всі розроблені психокорекційні програми сприяють зниженню рівня тривожності, відчуття пригніченості, втоми та підвищенню загального емоційного стану студентської молоді в умовах воєнного стану [55, с. 69].

Висновки до першого розділу

Поняття «тривожності» можна розкрити як незмінну або епізодично проявлену властивість особистості відчувати стан підвищеного занепокоєння, страху чи тривоги у певних соціальних ситуаціях пов'язаних зі стресовою ситуацією: співбесіда, прояв ситуації, що стимулюють розвиток фобій чи відчуття підвищеної емоційної чи фізичної навантаженості, спричиненої причинами іншого характеру.

Певний рівень тривожності – це нормальна та цілком природна особливість життєдіяльності особистості, яка, мало того, є необхідною для

нормального функціонування індивіда в суспільстві. Перевищення оптимального рівня тривожності дає право говорити про прояв підвищеної тривожності. Це може свідчити про недостатню емоційну адаптацію до різних соціальних ситуацій. У студентів із підвищеним рівнем тривожності спостерігається негативне ставлення до себе як до слабкої та невмілої особи. Підвищена тривожність так само виявляє негативний прояв до всіх аспектів життя – не тільки до себе, але і до оточуючих і до дійсності в цілому.

Підводячи підсумки, можемо зазначити, що:

- в сучасній психології проблема тривожності є однією з найбільш складних і активно досліджуваних, що пов'язується з дискомфортом особистості в суспільстві, що постійно посилюється ;

- у зарубіжній психології з проблеми тривожності виконано велику кількість досліджень, спрямованих на виявлення механізмів прояву тривожності та пошук шляхів її подолання, особливо у тих видах людської діяльності, які пов'язані з високим ступенем ризику або оцінкою здібностей індивіда;

- у вітчизняній психології фундаментальні дослідження тривожності пов'язані з визначенням її причин та визначенням зв'язку рівня тривожності та якості діяльності [5, с. 26];

- значний вплив тривожності на результативність діяльності визнається багатьма психологами. Такий вплив ставить проблему сучасної корекції тривожності доти, доки не вона стане стійким властивістю особистості, оскільки міцне закріплення тривожності як якості особистості може стати чинником нервово-психічного захворювання.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ

2.1. Організація та методи дослідження

Організація дослідження. Проведення дослідження, як найважливішого способу наукового пізнання, вимагає чіткого планування, послідовності проведення певних кількісних і якісних змін. Ці положення й характер дослідження дозволили визначити його організацію, що була побудована з урахуванням тимчасового фактору й першочерговості виконання дослідницьких завдань.

Перший етап включав аналіз наукової літератури. Це дозволило нам обґрунтувати мету й завдання для їх вирішення, а також визначити предмет і об'єкт дослідження.

На другому етапі був визначений вибір контингенту, база дослідження.

Третій етап дослідження полягав у проведенні психологічного тестування, аналізі, диференціації й структуризації отриманих результатів дослідження. Під час третього етапу проводилась діагностика тривожності та ірраціональних установок за допомогою методик :

1. «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»;
2. «Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана»;
3. «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»;
4. Тест «Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса.

Четвертий етап складався з обробки, аналізу й опису результатів дисертаційного дослідження, а також оформлення висновків.

На п'ятому етапі, відповідно до отриманих висновків, було розроблено рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості.

У констатувальному дослідженні приймали участь 26 осіб чоловічої статі й 26 осіб жіночої статі віком від 16 до 24 років, які є здобувачами вищої освіти. Досліджувані були розподілені в дві групи «Група А» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні) та «Група Б» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться поза межами України). Обидві групи мали рівну кількість дівчат та чоловіків (по 13 осіб) та загальну кількість учасників – 26. Дані розподілу досліджуваних за віком і статтю «Групи А» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні) відбиті в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за віком і статтю вибірки групи А

Вік (к-ть повних років)	Кількість (n і %) досліджуваних за статтю (26)					
	Чоловіки		Жінки		Усього	
	n	%	n	%	n	%
16	1	7,7	1	7,7	2	7,7
17	2	15,4	2	15,4	4	15,4
18	2	15,4	2	15,4	4	15,4
19	2	15,4	2	15,4	4	15,4
20	2	15,4	2	15,4	4	15,4
21	1	7,7	2	15,4	3	11,5
22	1	7,7	1	7,7	2	7,7
23	1	7,7	1	7,7	2	7,7
24	1	7,7	–	–	1	3,9
Разом	13	100	13	100	26	100

Як бачимо з розподілу досліджуваних за віком і статтю «Групи А» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні), що відбиті в табл. 2.1., найбільше представлено віковий період 17-20 років.

Дані розподілу досліджуваних за віком і статтю «Групи Б» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться поза межами України)

відбиті в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за віком і статтю групи Б

Вік (к-ть повного років)	Кількість (n і %) досліджуваних за статтю (26)					
	Чоловіки		Жінки		Усього	
	n	%	n	%	n	%
16	1	7,7	1	7,7	2	7,7
17	2	15,4	2	15,4	4	15,4
18	2	15,4	2	15,4	4	15,4
19	2	15,4	2	15,4	4	15,4
20	2	15,4	2	15,4	4	15,4
21	1	7,7	2	15,4	3	11,5
22	1	7,7	1	7,7	2	7,7
23	1	7,7	1	7,7	2	7,7
24	1	7,7	–	–	1	3,9
Разом	13	100	13	100	26	100

Як бачимо з розподілу досліджуваних за віком і статтю «Групи Б» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться поза межами України), що відбиті в табл. 2.2., найбільше представлено віковий період 17-20 років.

Розподіл досліджуваних «Групи А» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні) за профілем навчання представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за профілем навчання групи А

Профіль навчання	Кількість (n і %) досліджуваних за статтю (26)					
	Чоловіки		Жінки		Усього	
	n	%	n	%	n	%
Суспільно-гуманітарний	4	30,8	6	46,2	10	38,5

Продовження таблиці 2.3

Профіль навчання	Кількість (n і %) досліджуваних за статтю (26)					
	Чоловіки		Жінки		Усього	
	n	%	n	%	n	%
Природничо-математичний	6	46,2	5	38,5	11	42,3
Художній	1	7,7	2	15,4	3	11,5
Спортивний	2	15,4	–	–	2	7,7
Разом	13	100	13	100	26	100

Як бачимо з розподілу досліджуваних за профілем навчання «Групи А» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні), що відбиті в табл. 2.1., найбільше представлено суспільно-гуманітарний та природничо-математичний профілі навчання у вибірці.

Розподіл досліджуваних «Групи Б» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться поза межами України) за профілем навчання представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл досліджуваних за профілем навчання групи Б

Профіль навчання	Кількість (n і %) досліджуваних за статтю (26)					
	Чоловіки		Жінки		Усього	
	n	%	n	%	n	%
Суспільно-гуманітарний	4	30,8	6	46,2	10	38,5
Природничо-математичний	6	46,2	5	38,5	11	42,3
Художній	1	7,7	2	15,4	3	11,5
Спортивний	2	15,4	–	–	2	7,7
Разом	13	100	13	100	26	100

Як бачимо з розподілу досліджуваних за профілем навчання «Групи Б» (вибірка студентів, які під час воєнного стану знаходяться поза межами

України), що відбиті в табл. 2.4., найбільше представлено суспільно-гуманітарний та природничо-математичний профілі навчання у вибірці.

Отже, організація дослідження включала п'ять етапів, вибірка налічувала 52 особи з віковим цензом 16-24 роки та рівномірним розподілом за статтю та представленістю основних профілів навчання, таких як: суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, художній та спортивний.

Методи дослідження. З метою вирішення поставлених завдань у роботі використовувалася низка методів для забезпечення об'єктивності дослідження:

- системно-структурний метод;
- метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- метод наукового спостереження;
- метод психодіагностичного обстеження;
- метод констатувального експерименту;
- методи інтерв'ю та консультаційної бесіди;
- метод порівняльного аналізу й узагальнення отриманих результатів;
- метод математичної статистики (метод варіаційного аналізу, вірогідність визначалася за t-критерієм Стьюдента).

Системно-структурний метод. Метод спрямований на структурування елементів у взаємозв'язку наскрізної наукової ідеї (теорії, концепції).

Метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Цей метод спрямований на аналіз науково-методичної літератури й використовувався з метою одержання вихідних даних для різнобічного дослідження особливостей емоційної сфери інтелектуально обдарованих особистостей. Із цієї проблеми всього проаналізовано більше 200 літературних джерел. Даний метод застосовувався на всіх етапах дослідження. Вивчення результатів

досліджень вітчизняних і закордонних авторів, а також практичний досвід дозволили оцінити стан досліджуваної проблеми, визначити рівень актуальності досліджуваного питання, розробити психолого-діагностичний алгоритм, систему методів психологічної корекції емоційної сфери інтелектуально обдарованих осіб.

Метод наукового спостереження. Цей метод включав низку критеріїв, які були вивчені у досліджуваних: це комуникабельність (спілкування з однолітками, вчителями (викладачами) та іншими дорослими); рівень розвитку мовлення й особливість мовного спілкування; особливість навчальної діяльності, активність та нестандартність мислення при вирішенні навчальних завдань; особливість емоційного реагування в рамках навчального процесу та міжособистого спілкування; особливість поведінкових реакцій.

Метод психодіагностичного обстеження як спосіб дослідження, що дає змогу отримувати точні кількісні та якісні характеристики досліджуваних індивідуально-психологічних властивостей особистості з дотриманням основних вимог розроблення і використання діагностичних методів – норми, валідності, надійності. Метою цього методу було дослідження рівня та особливостей тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами. Для досягнення мети дослідження було обрано психодіагностичний інструментарій:

1. «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»;
2. «Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана»;
3. «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»;
4. тест «Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса.

У вивченні емоцій та емоційних станів існують певні проблеми. Одна з них полягає у складнощах їх експериментального вивчення. Серед наукових методів дослідження емоційної сфери особистості найбільш продуктивним методом вважається метод тривалого спостереження у природних умовах життя. Однак цей метод є досить трудомістким і має свої

недоліки: не завжди випадає можливість для тривалого кваліфікованого спостереження (та не завжди психологічний феномен, за яким спостерігається, проявляється протягом часу пасивного спостереження). По-друге, досить складно його використовувати при дослідженні достатньо великої кількості осіб.

Тривалий час пошук «об'єктивного» критерію емоцій призводив до опори на винятково фізіологічні показники при діагностиці того чи іншого емоційного стану особистості. У багатьох дослідженнях доведено, що таке прагнення дослідників до об'єктивності є природнім і науково обґрунтованим, тому що виникнення емоцій пов'язане зі зміною фізіологічних параметрів.

У дослідженнях О.Є.Ольшаннікової з'ясовано, що один і той самий емоційний стан – наприклад, страх – може у різних людей супроводжуватися як збільшенням, так і зменшенням початкових (фонових) значень вегетативних реакцій. Саме тому уявлення щодо однозначної об'єктивності фізіологічних показників при дослідженні емоційних переживань все ж залишається достатньо суперечливим.

Останнім часом для дослідження емоційних станів почали інтенсивно використовуватися суб'єктивні показники. Достовірність суб'єктивних відчуттів була проаналізована у численних дослідженнях, в ході яких було доведено, що суб'єктивним відчуттям і переживанням цілком можна довіряти, тому що у більшості випадків виявляється збіг різних суб'єктивних переживань з фізіологічними та психологічними зрушеннями.

Про необхідність застосування при вивченні психічних станів методу бесіди або словесного звіту говорять різні вчені, пояснюючи свою думку тим, що «кожен психічний стан є перш за все хвилюванням, тому дуже важливо знати, як сама людина розуміє своє хвилювання і яке у неї до нього ставлення».

У науковому дослідженні можна використовувати методи самоспостереження і самооцінки, тобто реалізувати знання людини про

себе, тому що ці знання вона отримує принципово тими ж методами, які доступні й досліднику, тобто опосередковано: за результатами діяльності, за вчинками і поведінкою загалом. Він вбачав завдання психологів у перетворенні цього стихійно використовуваного кожною людиною опосередкованого шляху пізнання себе у науково відточений метод.

К.Ізард вважає, що метод дослідження самозвітів респондентів є єдино можливим методом дослідження суб'єктивних переживань.

Ми дотримуємось твердження, що самоспостереження особливо для діагностики актуальних емоцій, має безумовну перевагу перед більшістю «об'єктивних» методів, які іноді нівелюють психологічну сутність дослідження.

Л.Я. Малімон вважає, що при дослідженні емоційності самооцінювальні методи, при всіх їхніх недоліках, є важливим інструментом проникнення у світ переживань особистості. Це значення самооцінок обумовлено тим, що в переживанні – найінтимнішій стороні психічного життя людини – проявляється її ставлення до явищ дійсності. Це обумовлено не лише об'єктивними властивостями явищ, а й значенням, яке вони мають саме для цієї людини як суб'єкта переживання у зв'язку з її потребами, інтересами, намірами. Авторка доходить висновку, що для діагностики емоційних станів особистості використовуються як об'єктивні (фізіологічні) показники, так і суб'єктивні (самооцінювальні та експертні) методи.

У питанні підбору конкретного діагностичного інструментарію, що дав би можливість отримати в ході дослідження максимально достовірні результати, авторка посилається на уявлення Є.П.Ільїна, який вважав, що цілком можна обійтись чотирма-п'ятьма показниками за умови включення всієї необхідної для даної реакції підсистеми цілісної функціональної системи. Таким чином, робить висновок дослідник, очевидно, що структурний системний підхід до діагностики емоційних станів дозволяє вибрати оптимальну кількість методик і показників, необхідних для їх

дослідження.

У цьому дослідженні використовувались самооцінювальні методи для діагностики актуальних емоційних станів.

Вивчення емоційних станів здійснювались за методиками: «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»; «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»; «Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана», тест «Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса.

Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ). Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety-Inventory). Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю.Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

STAI: клінічна значимість. Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльній особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом

самоконтролю.

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. *Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)*, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в

різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Коментарі до результатів. Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

«Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор» (особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)) – це особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж.Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. Вибір пунктів для тестування здійснювався на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги». В оригіналі складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових. Існує два адаптованих варіанти методики: варіант Т.Немчинова (50 пунктів) та В.Норакідзе (60 пунктів - додаються 10 пунктів «шкали брехні»).

Підвищений рівень тривожності може бути як індивідуальною характерологічною особливістю людини, так і маркером визначення порушень її психологічної адаптації в соціумі або наявності ментального розладу. Шкала тривожності може бути успішно використана для тестування підлітків, дорослих та літніх людей, для дитячого віку вона не адаптована.

Обробка результатів. У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 – кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників. До 15 балів – низький рівень, 16-20 балів – нижче середнього, 21-23 бали – середній, 24-27 балів – вище середнього, 28-50 балів – високий.

«Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана» (Sheehan Patient-Rated Anxiety Scale – (SPRAS)). Шкала самооцінки тривоги Д. Шихана призначена для скринінгової діагностики та самодіагностики розладів тривожного спектру у дорослих осіб. Шкала самооцінки тривоги Д. Шихана – це опитувальник, який був розроблений у 1983 році і досі широко застосовується на практиці. Опитувальник тесту складається з переліку найбільш характерних для тривоги соматичних, емоційних та поведінкових проявів, наявність та ступінь виразності яких оцінюються за шкалою від 0 до 5 балів. Більшість симптомів опитувальника самооцінки рівня тривоги відповідають критеріям встановлення діагнозу щодо Міжнародної класифікації хвороб десятого перегляду. Тому високий бал, отриманий при проходженні тесту на тривогу Девіда Шихана, вказує на велику ймовірність наявності у респондента тривожного розладу. До психічних розладів, при яких може спостерігатися підвищена тривожність, відносяться генералізований тривожний розлад (ГТР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фобічний, панічний, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), іпохондричний розлад. Тривога може супроводжувати й інші психічні та соматичні захворювання.

Шкала створена на підставі вибірки симптомів тривожних розладів і панічних атак і включає найбільш поширені прояви цих розладів, у тому числі соматичні і вегетативні прояви тривоги. Кожен пункт оцінюється за шкалою Ліккена від 0 до 4 балів.

Інструкції. Визначте, наскільки Вас турбували протягом останнього тижня наведені нижче симптоми. Позначте номер Вашої відповіді на бланку відповідей.

Ключ (інтерпретація): 0 – 29 – відсутність клінічно вираженої тривоги, 30 – 79 – клінічно виражена тривога, 80 і вище – тяжкий тривожний розлад, панічний розлад.

Загальний бал за шкалою дорівнює сумі балів усіх пунктів. Таким чином, загальний бал може бути в діапазоні від 0 до 140.

За даними клінічних досліджень, показники за шкалою самооцінки тривоги Д. Шихана при панічному розладі та агорафобії (при невротичних розладах) відповідають числовому діапазону від 37 до 77 балів.

Тест «Діагностика ірраціональних установок» А.Елліса.

Негативні емоції з'являються у людей не внаслідок навколишніх подій, а внаслідок негативної інтерпретації через ірраціональні (помилкові) установки (переконання, вірування, ідеї, припущення тощо), засвоєні з дитинства і протягом життя. Установка – несвідоме психологічне стан, внутрішню якість суб'єкта, що базується на його попередньому досвіді, схильності до певної активності у певній ситуації.

Засновник Раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ, 1955) Альберт Елліс (27 вересня 1913 – 24 липня 2007) – американський когнітивний терапевт, стверджував, що всі люди схильні до побудови нелогічних, ірраціональних розумових комбінацій. Фактично всі проблеми людини – це результат мислення, підпорядкування численним «слід», «потрібно» і «повинен».

Оскільки людина сама мимоволі змушує себе страждати, вона також може змусити себе припинити страждати. Основне завдання у подібній ситуації – навчитися контролювати свій розумовий процес, зробити його впорядкованим.

Перелік найчастіше зустрічаються ірраціональних (дисфункціональних) установок.

Для полегшення процесу їх виявлення, фіксації та перевірки рекомендується використовувати звані слова-маркери. Дані слова як озвучені, і виявлені під час інтроспекції як думок, ідей і образів, найчастіше вказують на наявність ірраціональної установки відповідного їм типу. Чим більше їх виявляється при аналізі у вербалізованих думках та висловлюваннях, тим більша вираженість (інтенсивність прояву) та жорсткість ірраціональної установки.

1. Установка боргу. Центральною ідеєю встановлення є ідея боргу.

Саме слово «повинен» є здебільшого мовною пасткою. Сенс слова «повинен» – тільки так і не інакше. Тому слова «повинен», «повинні», «належно» і подібні до них позначають ситуацію, де відсутня будь-яка альтернатива. Але таке позначення ситуації справедливе лише в окремих випадках, практично у виняткових випадках. Наприклад, адекватним буде вислів «людина має дихати повітрям», оскільки фізично відсутня альтернатива. Висловлювання на кшталт «ти маєш з'явитися в обумовлене місце о 9:00» неадекватно, оскільки насправді приховує за собою інші позначення та пояснення (або просто слова). Наприклад: «Я хочу, щоб ти прийшов до 9:00», «Тобі слід, якщо хочеш отримати щось потрібне для тебе, з'явитися до 9:00». Робота установки повинно неминуче призводить до появи стресу, гострого чи хронічного.

Установка виявляє себе у трьох сферах.

1. Встановлення зобов'язання щодо себе – те, що я маю іншим. Наявність переконання в тому, що ви комусь щось повинні, буде джерелом стресу в наступному випадку: коли що-небудь вам нагадуватиме про цей обов'язок і що-небудь одночасно заважатиме вам його виконати. Ситуації нерідко складаються над нашу користь, тому виконання цього «боргу» при збігу деяких несприятливих причин стає проблематичним. Тому людина потрапляє в споруджену ним пастку: можливості «повернути борг» немає, але й можливості «не повернути» – теж.

2. Друга сфера встановлення зобов'язання – зобов'язання щодо інших – те, що мені потрібні інші. Тобто, як інші люди повинні поводитися зі мною, як говорити в моїй присутності, що робити. І це одне з найпотужніших джерел стресу, тому що ніколи і ні в кого в житті за всю історію людства не було такого оточення, щоб воно завжди й у всьому виправдовувало наші очікування. Навіть у авторитетних громадян, навіть у верховних правителів і жерців, навіть у найбільш одержимих тиранів з'являлися в полі зору люди, які чинили «не так, як вони мусять». І природно, що коли ми стикаємося з людиною, яка чинить «по відношенню до мене не

так, як має», то рівень психоемоційного збудження стрімко зростає. Звідси стрес.

3. Установки зобов'язання – вимоги до навколишнього світу – те, що «мають» нам природа, погода, уряд тощо. Для трансформації цієї ірраціональної установки слід змінити внутрішнє ставлення до багатьох явищ свого життя з «мають» на «хотілося б» і це гарантовано позбавляє особистість руйнівних і безплідних переживань. Слід вибирати побажання, перевагу замість абсолютної вимоги.

Слова-маркери: «повинен» («повинен», «повинен», «не повинен», «не повинен», «не повинен» тощо), «обов'язково», «будь-що-будь», «кров з носа».

2. Встановлення катастрофізації. Ця установка характеризується різким перебільшенням негативного характеру явища чи ситуації та відбиває ірраціональне переконання у цьому, що у світі є катастрофічні події, які лежать поза будь-якої системи оцінки. Установка виявляє себе у висловлюваннях, що мають вкрай негативний характер. Коли ми перебуваємо під впливом встановлення катастрофізації, то оцінюємо деяку неприємну для нас подію як щось невідворотне, жахливе. Як те, що зруйнує наше життя раз і назавжди. Подія, що відбулася, оцінюється нами як «катастрофа вселенських масштабів», на яку ми жодним чином не можемо вплинути.

Слова-маркери: «катастрофа», «кошмар», «жах», «кінець світу».

Для трансформації даної ірраціональної установки слід усвідомлено замінювати у своїх переконаннях вкрай негативну оцінку ситуації, що не базується на реальних фактах і виробляти об'єктивний погляд на ситуацію.

3. Встановлення прогнозу негативного майбутнього. Дана установка є тенденцією вірити в те, що очікування негативного розвитку подій виправдаються, при цьому не важливо, були ці очікування висловлені або ж існували у вигляді уявних образів.

«Стаючи пророками, а вірніше – псевдопророками, ми пророкуємо

невдачі, потім непомітно для себе робимо все для їх втілення, і в результаті їх і отримуємо. Але чи виглядає таке прогнозування розумним та раціональним? Зрозуміло, що ні. Тому що наша думка про майбутнє не є саме майбутнім. Це лише гіпотеза, яку, як і будь-яке теоретичне припущення, необхідно перевіряти на істинність. А можливо, це в деяких випадках тільки емпіричним шляхом (методом «проб і помилок»). В інших випадках, коли ми маємо досвід аналогічних ситуацій, нам все ж таки слід дотримуватися більш реалістичної оцінки ймовірності виникнення тих чи інших варіантів. У цьому світі можливе все, але з різними шансами реалізації. Можливість виникнення деяких подій ми іноді штучно применшуємо, внаслідок чого невиправдано ризикуємо, і навпаки, ймовірність інших подій (що мають мізерні шанси) та їх наслідків різко перебільшуємо, внаслідок чого відчуваємо зайві переживання і тілесний дискомфорт».

Слова-маркери: «що, якщо», «а раптом», «а може бути» тощо.

4. Встановлення максималізму. Ця установка характеризується вибором собі та/або інших осіб вищих з гіпотетично можливих стандартів, навіть недосяжних, і подальше їх використання як зразок визначення цінності дії, явища чи особистості. Мислення характеризується позицією «все чи нічого!». Крайньою формою установки максималізму є установка перфекціонізму (лат. Perfectio – ідеально, абсолютно).

Слова-маркери: «по максимуму», «тільки на відмінно», «на п'ятірку», «на 100%» («на всі сто»).

5. Встановлення дихотомічного мислення. Дихотомічне мислення проявляється у тенденції поміщати життєвий досвід в одну з двох взаємовиключних категорій, наприклад бездоганний чи недосконалий, бездоганний чи зневажений, святий чи грішник. Мислення, що підпадає під вплив подібної установки, можна охарактеризувати як чорно-біле, що характеризується схильністю мислити крайнощами. Поняття, які насправді розташовані в континуумі, оцінюються як антагоністи, як взаємовиключні

варіанти.

Слова-маркери: «або – або» («або так – чи ні», «або пан – або пропав»), «або – або» («або живий – або мертвий»).

6. Встановлення персоналізації. Ця установка поводитьсь як схильність пов'язувати події зі своєю особистістю, коли немає жодних підстав для такого висновку, інтерпретувати події в аспекті особистих значень: «Вони напевно шепочуться про мене» або «Всі на мене дивляться».

Слова-маркери: займенники «я», «мене», «мною», «мені» тощо.

7. Встановлення надзагальнення. Надзагальнення означає виведення загального правила або прихід до загального висновку на підставі одного або кількох ізольованих епізодів. Вплив даної установки призводить до категоричного судження за одиничною ознакою (критерієм, епізодом) про всю сукупність. Через війну робиться невинуватиме узагальнення виходячи з виборчої інформації. Наприклад: «Якщо не вийшло відразу, не вийде ніколи». Формується принцип – якщо щось справедливо в одному випадку, воно справедливо у всіх інших більш-менш схожих випадках. Слова-маркери: «все», «ніхто», «ніщо», «усюди», «ніде», «ніколи», «завжди», «вічно», «постійно».

Для трансформації даної ірраціональної установки з дезадаптивної на адаптивну слід усвідомлено замінювати у своїх судженнях категоричність, що уніфікує об'єкти, ситуації та явища.

8. Встановлення читання думок. Ця установка формує тенденцію приписувати іншим людям невисловлені вголос міркування, думки та конкретні думки. Похмурий погляд начальника може бути розцінений тривожним підлеглим як думка чи навіть дозріле рішення про його звільнення. За цим трактуванням може бути безсонна ніч тяжких роздумів і рішення: «Я не принесу йому задоволення звільнити мене – звільнюся за власним бажанням». І на ранок, на самому початку робочого дня, начальник, якого вчора мучили болі в шлунку (з чим і був пов'язаний його «суворий» погляд), намагається зрозуміти, з чого б раптом його не найкращий

працівник вирішив звільнитися.

Слова-маркери: «він(вона/вони) думає(ють)».

9. Установка оцінна. Ця установка проявляє себе у разі оцінювання особистості людини в цілому, а не окремих її рис, якостей, вчинків і т. д. Оцінювання має ірраціональний характер, коли окремий аспект людини ототожнюється з усією особистістю.

Слова-маркери: «поганий», «хороший», «нікчемний», «дурний» і т.п.

10. Встановлення антропоморфізму. Встановлення антропоморфізму – це приписування людських властивостей та якостей об'єктам та явищам живої та неживої природи. Наприклад, завзяті відвідувачі залів гральних автоматів часто вважають, що автомат «набрав» достатньо жетонів і «справедливо було б поділитися», і в надії на те, що машина виявить таку людську якість, як справедливість, просядують усі свої гроші.

Слова-маркери: «хоче», «думає», «вважає», «справедливо», «чесно» і т.п. висловлювання, адресовані не до людини.

У тесті А. Елліса 50 питань, 6 шкал, з них 4 шкали – основні та відповідають 4 групам ірраціональних установок мислення, виділеним автором:

1. «катастрофізація»,
2. «надмірна вимогливість щодо себе»,
3. «надмірна вимогливість щодо інших»,
4. «оцінна установка».

Ключ до тесту. Проставляємо за кожну відповідь бали

А - 1 бал, крім питань 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 – для них 3 бали. В – 2 бали. С – 3 бали, крім питань 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 – для них 1 бал

Обробка результатів методики Елліс. Далі, підсумовуємо відповіді за кожною шкалою: Катастрофізація 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46

Повинність щодо себе 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47

Повинність щодо інших 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Самооцінка та раціональність мислення 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Фрустраційна толерантність 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Інтерпретація, розшифровка до тесту. Шкала «катастрофізації» відбиває сприйняття людьми різних несприятливих подій. Низький бал за цією шкалою свідчить про те, що людині властиво оцінювати кожную несприятливу подію як жахливу і нестерпну, тоді як високий бал говорить про інше. Показники шкал «боргування щодо себе» та «боргування щодо інших» вказують на наявність або відсутність надмірно високих вимог до себе та інших. «Оціночна установка» показує те, як людина оцінює себе та інших. Наявність такої установки може свідчити, що людині властиво оцінювати не окремі риси чи вчинки людей, а особистість загалом. Інші дві шкали – оцінка фрустраційної толерантності особистості, що відбиває ступінь переносимості різних фрустрацій (тобто. показує рівень стресостійкості) і загальна оцінка рівня раціональності мислення.

Розшифровка отриманих результатів: Менше 15 балів – Яскраво виражена та чітка наявність ірраціональних установок, що ведуть до стресів. Від 15 до 22 – наявність ірраціональної установки, середня ймовірність виникнення та розвитку стресу. Більше 22 балів – ірраціональні установки відсутні.

В результаті аналізу методологічної бази вивчення тривожності у студентської молоді ми встановили, що більшість методик дають змогу вивчати лише загальний рівень особистісної тривожності, однак можливість визначення ситуативної тривожності обмежена багатьма факторами.

По-перше тривожність це комплексне явище, тому при розробці методик, які спрямовані на вивчення тривожності досить важко врахувати всі параметри. По-друге для вивчення тривожності зазвичай краще використовувати особистісні опитувальники, а цей тип психодіагностичних методів має свої обмеження, зокрема ми отримуємо суб'єктивні відповіді, що

не завжди є об'єктивним показником і не завжди відповідає дійсності, можливі викривлення інформації та наявність соціально-бажаних відповідей. По-третє, вивчення ситуативної тривожності обмежене етичними нормами (ми не маємо права провокувати певні негативні емоції або стани лише для того, щоб їх вивчити) [48, с. 59].

Тому для вивчення ситуативної тривожності зазвичай використовуються експерименти за схемою *ex-post-factum* (тобто тривожність вивчається після певних негативних або позитивних подій, які сталися в житті досліджуваних без втручання експериментатора – в нашому випадку – сприйняття та усвідомлення сучасних реалій життя) [18, с.130].

Метод констатувального експерименту. Метод спрямований на визначення рівня та показників тривожності у досліджуваних, виявлення особливостей тривожності у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами.

Метод порівняльного аналізу й узагальнення отриманих результатів. Метод використовувався з метою порівняння отриманих результатів психодіагностичного дослідження між групами А та Б (досліджуваними, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та досліджуваними, які під час воєнного стану знаходяться поза її межами).

Він дозволив сформулювати закономірності отриманих результатів та окреслити нові питання проблеми дослідження.

Метод математичної статистики (метод варіаційного аналізу, вірогідність визначалася за t-критерієм Стьюдента). При математичній обробці отриманих результатів використовувався метод варіаційного аналізу. Для перевірки вірогідності різниці середніх при аналізі кількісних даних в експериментальних групах ми використовували метод t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, що відносять до параметричних методів. Для аналізу вірогідності отриманих результатів ми застосували формулу:

$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$, де M_1 – середня першої вибірки, M_2 – середня другої вибірки; m_1 – виправлення до середньої величини для першої вибірки; m_2 – виправлення до середньої величини для другої вибірки.

Метод математичної статистики реалізовано за допомогою комп'ютерної обробки результатів дослідження (програма SPSS).

Отже, на основі теоретичного аналізу літератури показано, що проблема емоцій та емоційних проявів особистості належить до найскладніших та найактуальніших у психології. В сучасних наукових її дослідженнях спостерігається диференційний підхід до вивчення емоційної сфери особистості, що простежується в розробках різних напрямків. Саме тому, з одного боку, спостерігається деяке термінологічне різноманіття, концептуальні розходження, з іншого – збільшується кількість, особливо в Україні, різнопланових як теоретичних, так і експериментальних досліджень.

Обґрунтовано, що для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні методи: системно-структурний метод; метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних; емпіричні методи: метод наукового спостереження; метод психодіагностичного обстеження; метод констатуючого експерименту; метод математичної статистики (метод варіаційного аналізу, вірогідність визначалася за t-критерієм Стьюдента).

2.3. Результати дослідження та їх аналіз

Метою експериментального дослідження було визначення рівня та особливостей тривожності студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами. Для досягнення мети дослідження розроблено психодіагностичний комплекс, до якого увійшли: «Шкала тривоги

Спілбергера-Ханіна»; «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»; «Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана», тест «Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса.

Результати дослідження проведеного за допомогою методики «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор» в групах вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) наведено у таб. 2.5:

Табл. 2.5

**Результати дослідження за допомогою методики
«Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»**

Вибірки		Рівні вираженості тривожності				
		низький	н/середнього	середній	в/середнього	високий
А	n	1	2	7	8	5
	%	3,9	7,7	26,9	30,8	19,2
Б	n	1	2	8	7	5
	%	3,9	7,7	30,8	26,9	19,2

Як видно з результатів табл. 2.5 превалюють середній, вище середнього та високий рівні тривожності в обох вибірках.

Візуально рівні тривожності репрезентовано на рис. 2.1 щодо рівнів тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні)

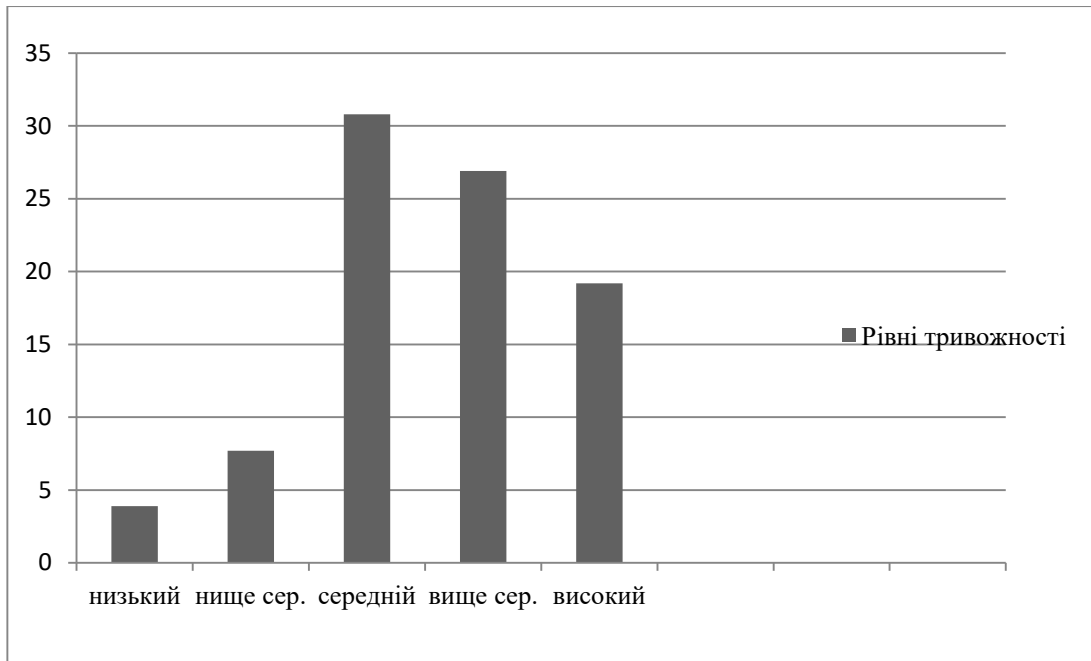


Рис. 2.1 Вираженість рівнів тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні)

Візуально рівні тривожності репрезентовано на рис. 2.2 щодо рівнів тривожності Вибірки Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України)

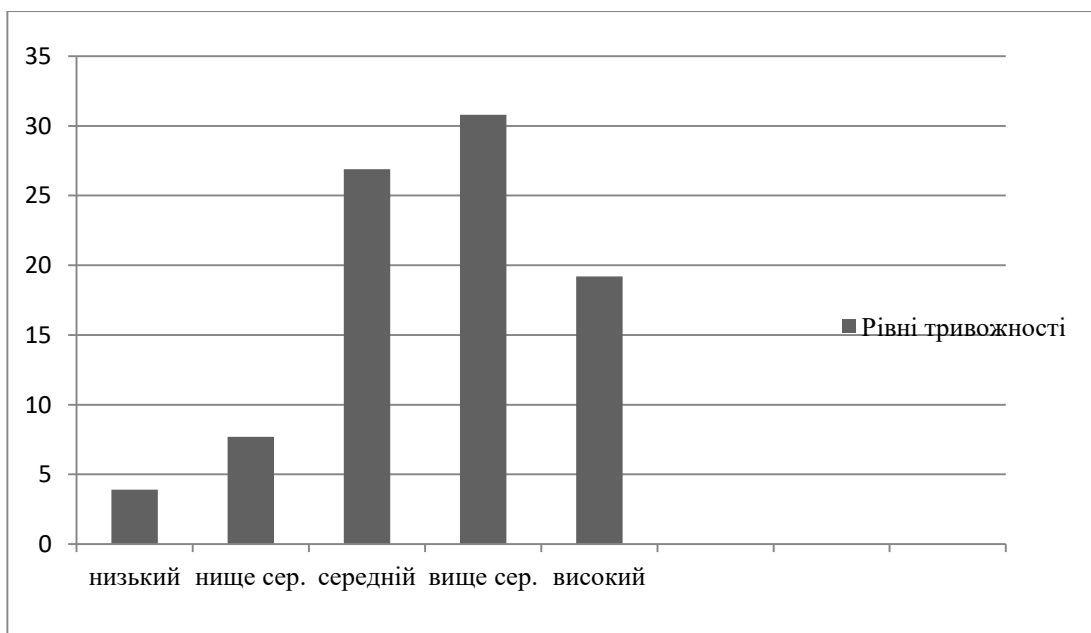


Рис. 2.2 Вираженість рівнів тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України).

Загальні результати обох вибірок представлено на рис. 2.3:

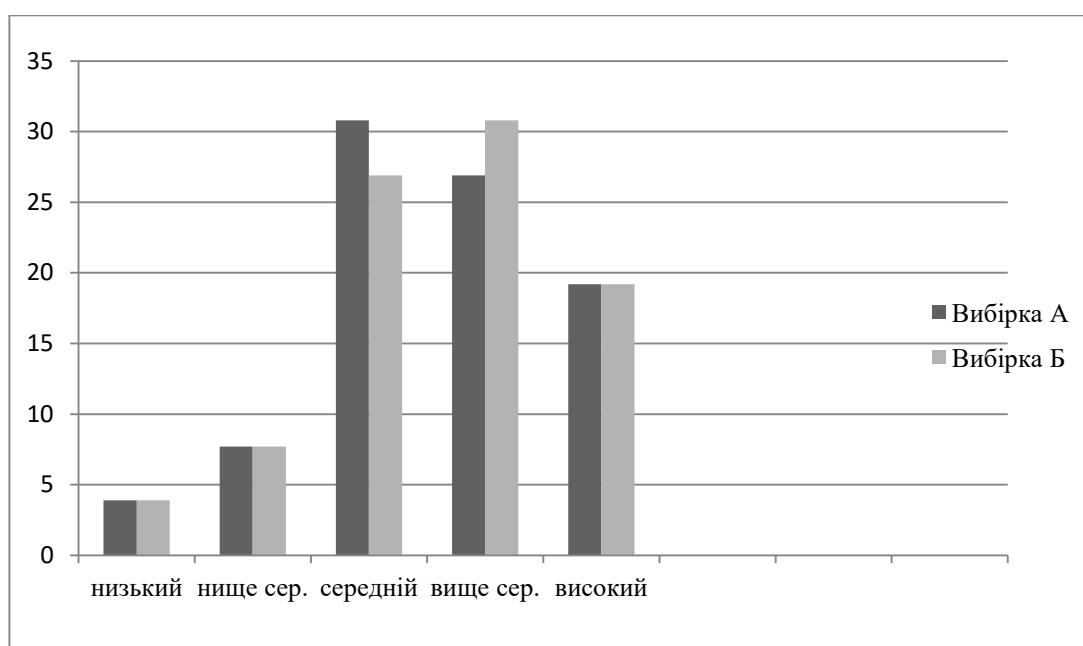


Рис. 2.3 Порівняльна характеристика результатів вираженості рівнів тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Вибірки Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України)

Загальні результати визначення рівня тривожності за методикою «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор» репрезентовано в табл. 2.6:

Таблиця 2.6

Загальні результати визначення рівня тривожності за методикою «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»

вибірки	Загальні результати тривожності	
	Середній бал	Рівень
А	34,4	Високий
Б	30,9	Високий

Вибірки А,Б мають високий рівень тривожності. Візуально різницю можемо побачити на рис.2.4:

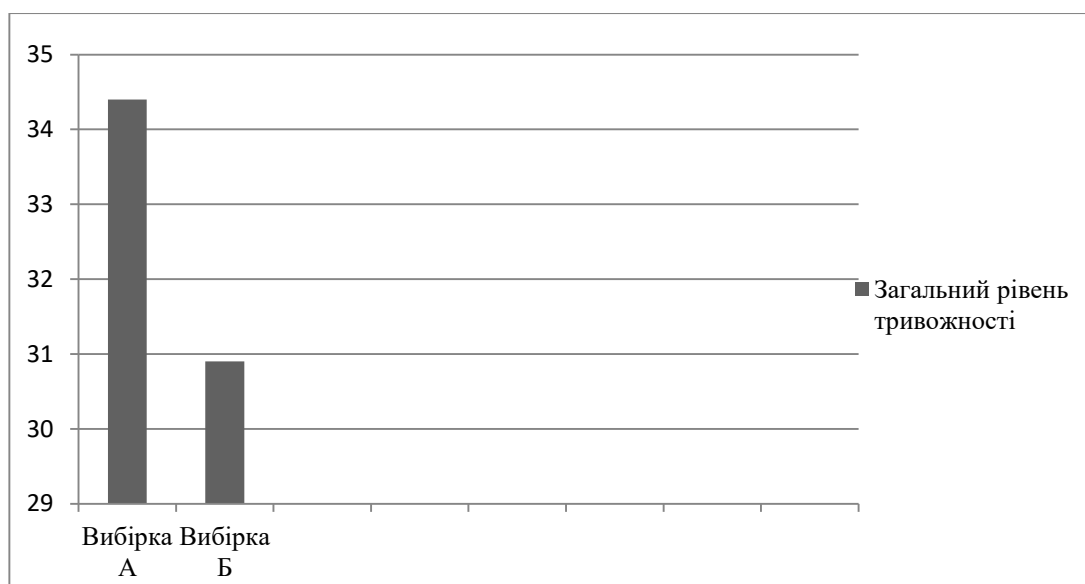


Рис. 2.4 Загальні результати дослідження Вибірки А та Вибірки Б за методикою «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»

Як вбачимо, обидві вибірки мають високий рівень тривожності, але за середнім балом спостерігається у вибірки А вище значення показника.

Результати дослідження за методикою «*Шкала самооцінки тривоги Д. Шихана*» подано в таблиці в групах вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) наведено у таб. 2.7:

Табл. 2.7

**Результати дослідження клінічно вираженої тривоги
(«Шкала самооцінки тривоги Д. Шихана»)**

Вибірки		Рівні клінічно вираженої тривоги		
		Відсутність	Вираженість	Тяжкий тривожний розлад
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
А	п	5	16	5
	%	19,2	61,5	19,2

Вибірки		Рівні клінічно вираженої тривоги		
		Відсутність	Вираженість	Тяжкий тривожний розлад
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Б	п	4	16	6
	%	15,4	61,5	23,1

Як видно з результатів табл. 2.7 превалюють середній, та високий рівні клінічно вираженої тривоги в обох вибірках, тяжкий тривожний розлад виражений у 19,2 % вибірки А (студенти, які знаходяться в Україні) та 23,1% вибірки Б (студенти, які знаходяться поза межами України).

Візуально рівні клінічно вираженої тривоги репрезентовано на рис. 2.5 щодо рівнів тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні)

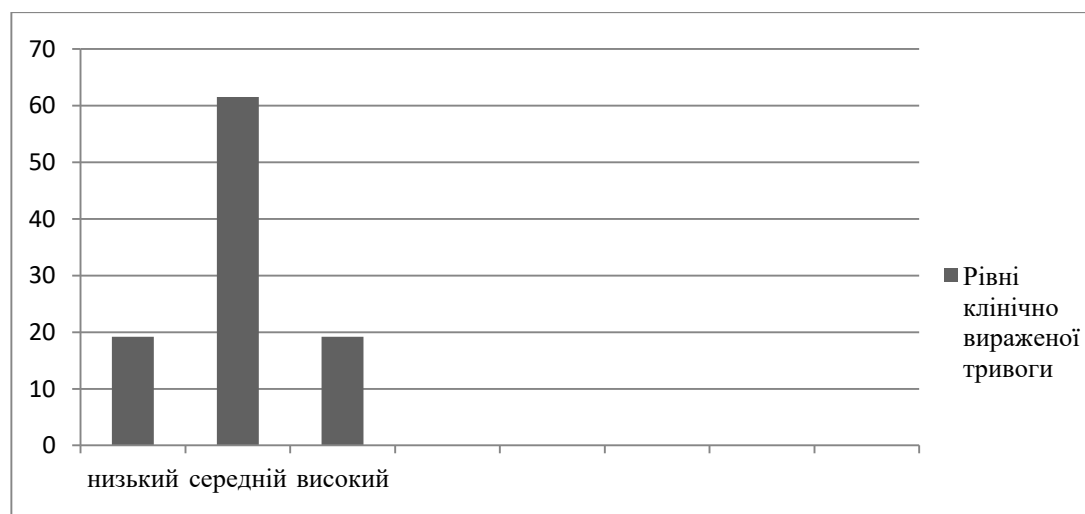


Рис. 2.5 Вираженість рівнів клінічно вираженої тривоги Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні)

Візуально рівні клінічно вираженої тривоги репрезентовано на рис. 2.6 щодо рівнів тривожності Вибірки Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України)

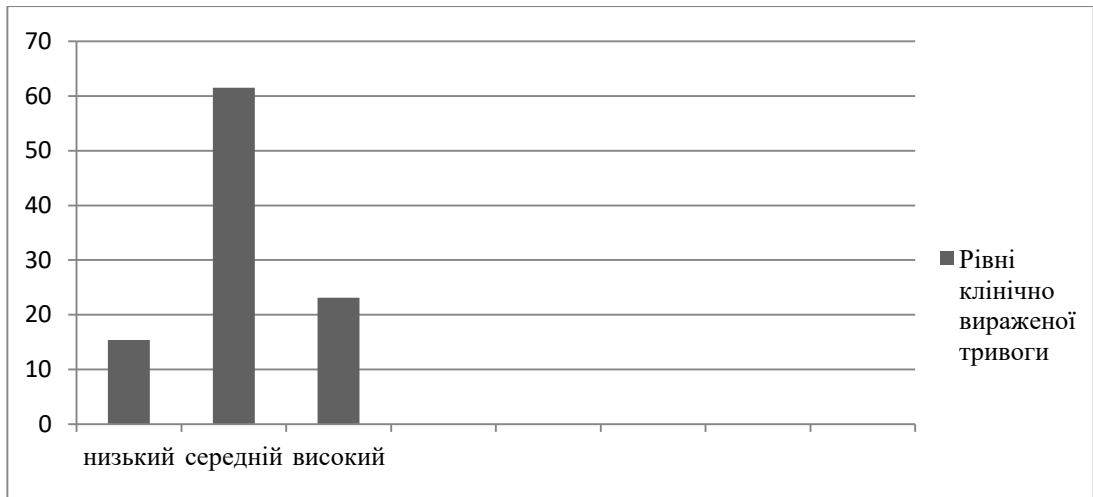


Рис. 2.6 Вираженість рівнів клінічно вираженої тривоги Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України).

Загальні результати обох вибірок представлено на рис. 2.7:

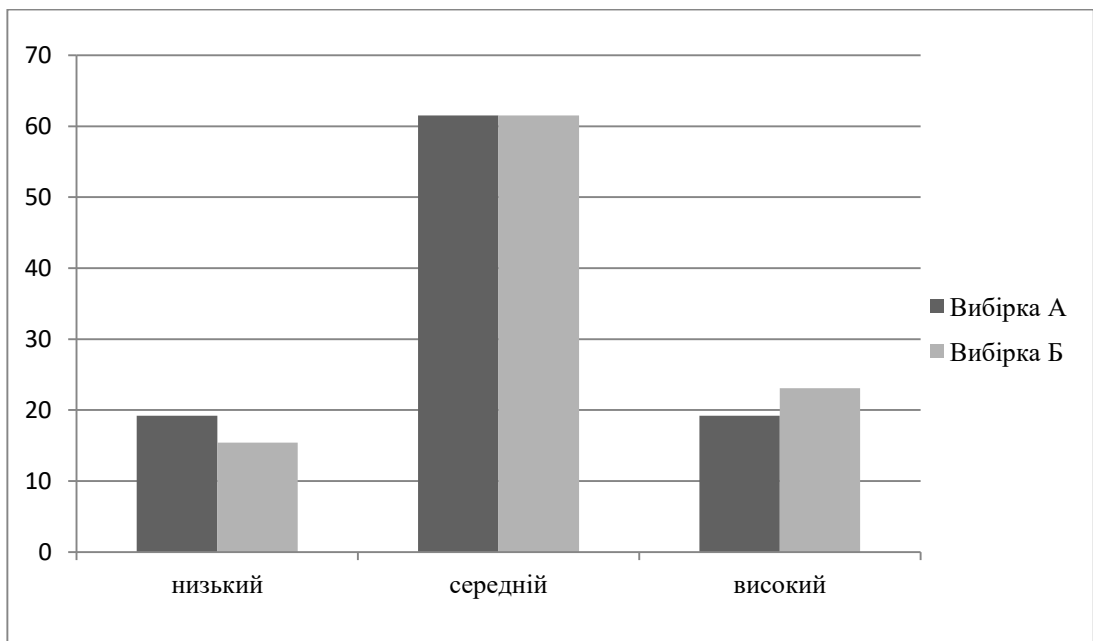


Рис. 2.7 Порівняльна характеристика результатів вираженості рівнів клінічно вираженої тривоги Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Вибірки Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України)

Загальні результати визначення рівня клінічно вираженої тривоги за методикою «Шкала самооцінки тривоги Д. Шихана» репрезентовано в табл. 2.8:

Таблиця 2.8

Загальні результати визначення рівня клінічно вираженої тривоги за методикою «Шкала самооцінки тривоги Д. Шихана»

вибірки	Загальні результати клінічно вираженої тривоги	
	Середній бал	Рівень
А	64,5	Високий
Б	59,9	Високий

Вибірка А та вибірка Б за середнім балом загального рівня клінічно вираженої тривоги знаходяться на високому рівні, тобто, ми можемо говорити про початкову стадію формування тривожного розладу.

Візуально ми можемо спостерігати кількісні відмінності між вибірками, які презентовано на рис. 2.8:

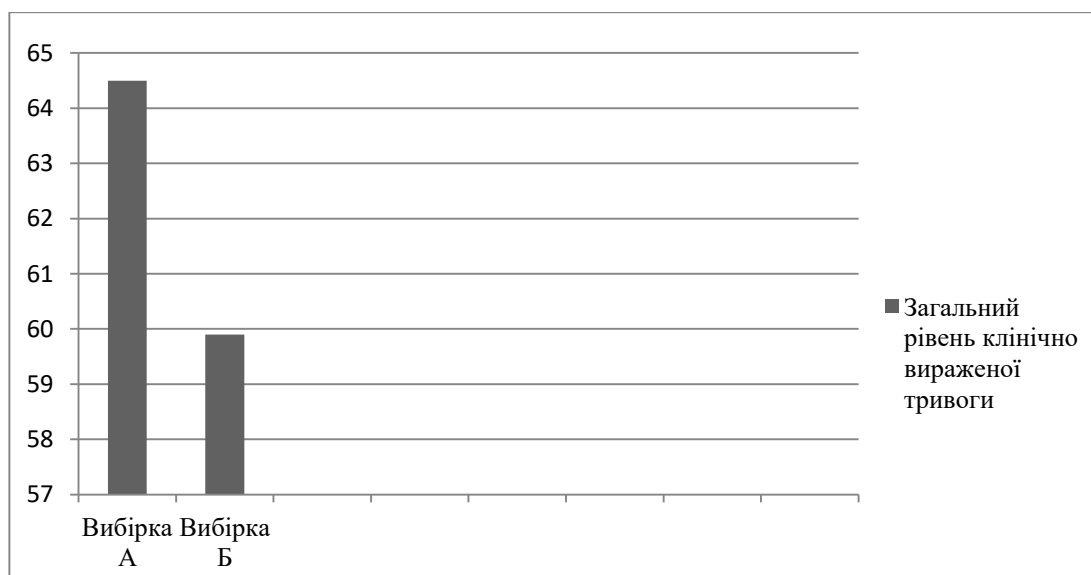


Рис. 2.8 Загальний рівень клінічно вираженої тривожності вибірок А,Б

Як вбачимо, обидві вибірки мають високий рівень клінічно вираженої тривоги, але за середнім балом спостерігається у вибірки А вище значення цього показника.

Методика «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» дає можливість вивчити два види тривожності – особистісну та ситуативну (реактивну). *Особистісна тривожність* розглядається як відносно стійка індивідуальна якість особистості. *Реактивна тривожність* – це стан, який розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Результати дослідження особистісної тривожності, проведеного за допомогою методики «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» в групах вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) наведено у таб. 2.9:

Табл. 2.9

Результати дослідження особистісної тривожності за допомогою методики «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»

Вибірки		Рівні вираженості особистісної тривожності		
		низький	помірний	високий
А	п	16	6	4
	%	61,5	23,1	15,4
Б	п	16	7	3
	%	61,5	26,9	11,5

Як бачимо, превалує низький рівень особистісної тривожності, на другому рівні помірний рівень й найменше виражений високий рівень, що свідчить про те, що даний вид тривожності для обох вибірок не є особистісною властивістю.

Візуально рівні особистісної тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) репрезентовано на рис. 2.9:

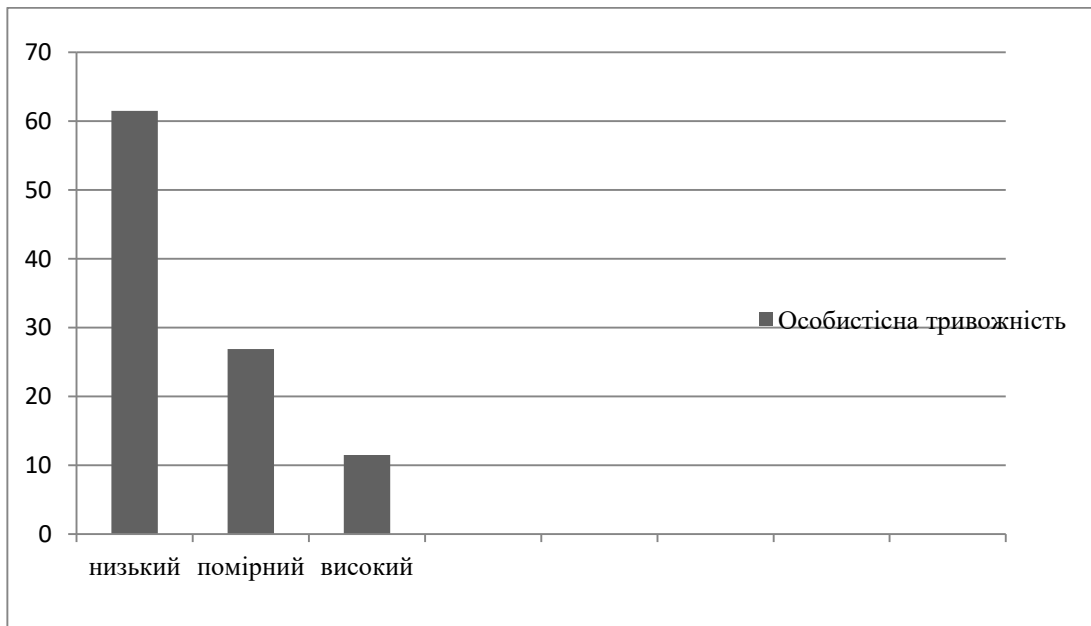


Рис. 2.9 Вираженість рівнів особистісної тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні)

Візуально рівні особистісної тривожності Вибірки Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) репрезентовано на рис. 2.10:

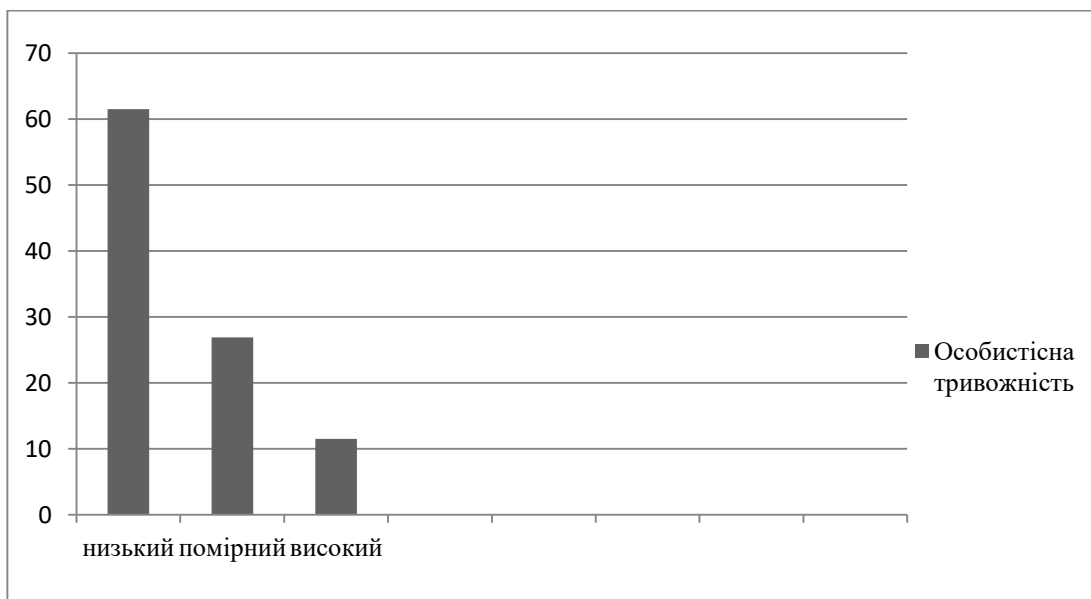


Рис. 2.10 Вираженість рівнів особистісної тривожності Вибірки Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні)

Візуально порівняти отримані результати за двома вибірками по показнику особистісної тривожності дає можливість рис. 2.11:

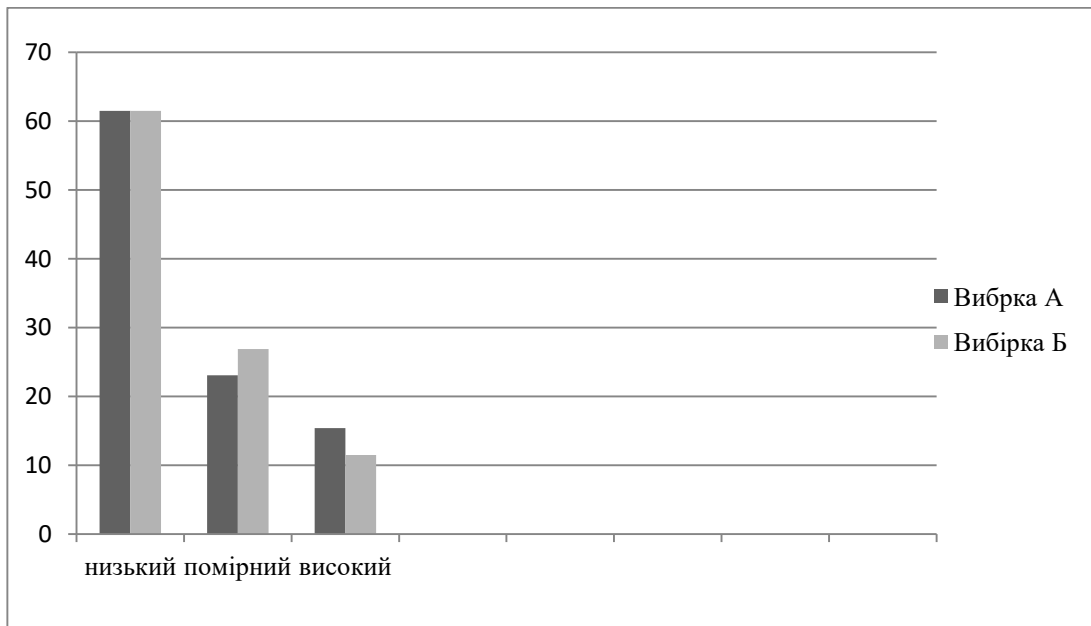


Рис. 2.11 Вираженість рівнів особистісної тривожності Вибірок А,Б

Результати дослідження реактивної (ситуативної) тривожності, проведеного за допомогою методики «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» в групах вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) наведено у таб. 2.10:

Табл. 2.10

**Результати дослідження реактивної (ситуативної) тривожності
(«Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»)**

Вибірки		Рівні вираженості ситуативної тривожності		
		низький	помірний	високий
А	n	4	16	6
	%	15,4	61,5	23,1
Б	n	3	15	8
	%	11,5	57,7	30,8

Як бачимо, превалює помірний рівень ситуативної тривожності, на другому рівні високий рівень й найменше виражений низький рівень.

Візуально рівні ситуативної тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні)репрезентовано на рис. 2.12:

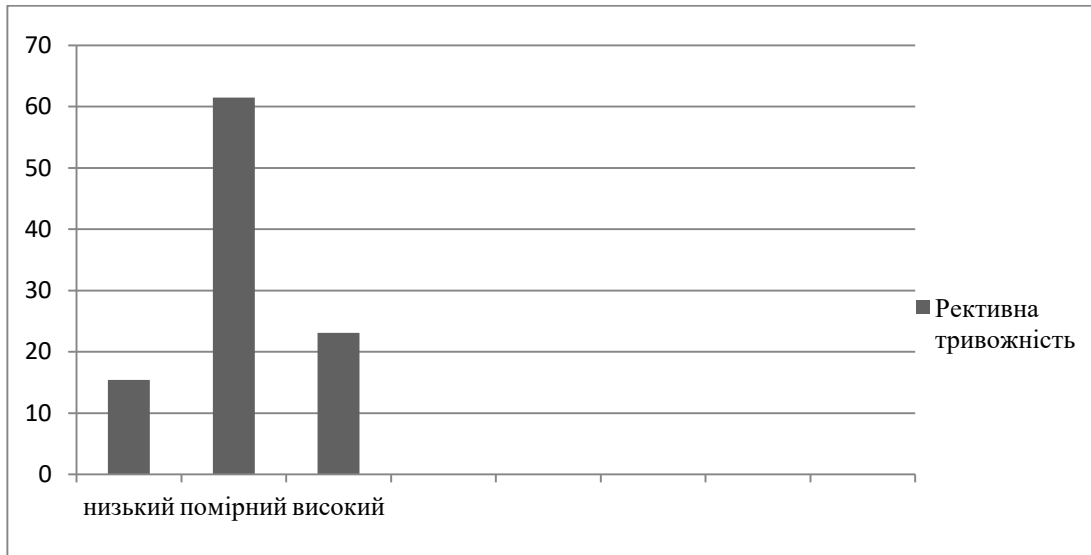


Рис. 2.12 Вираженість рівнів реактивної тривожності Вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні)

Візуально рівні ситуативної тривожності Вибірки Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) репрезентовано на рис. 2.13:

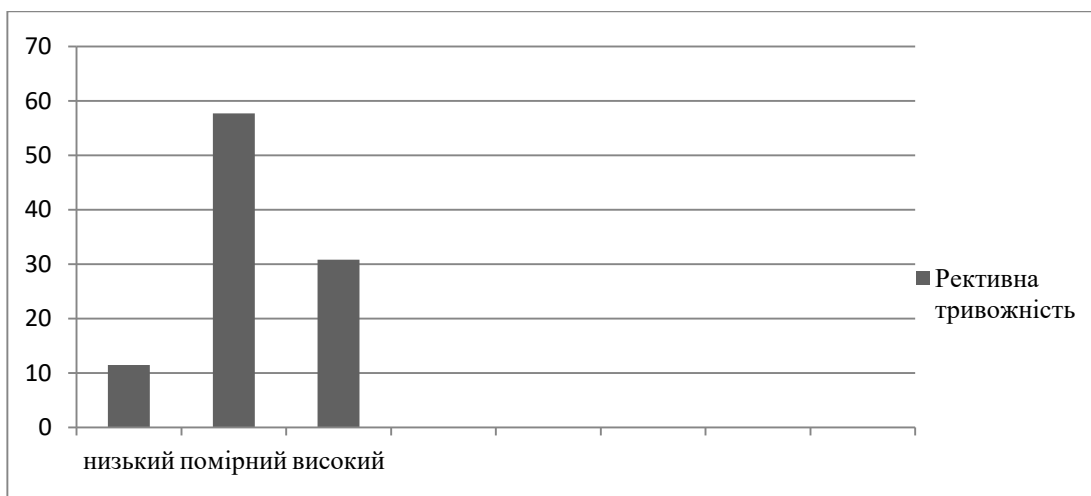
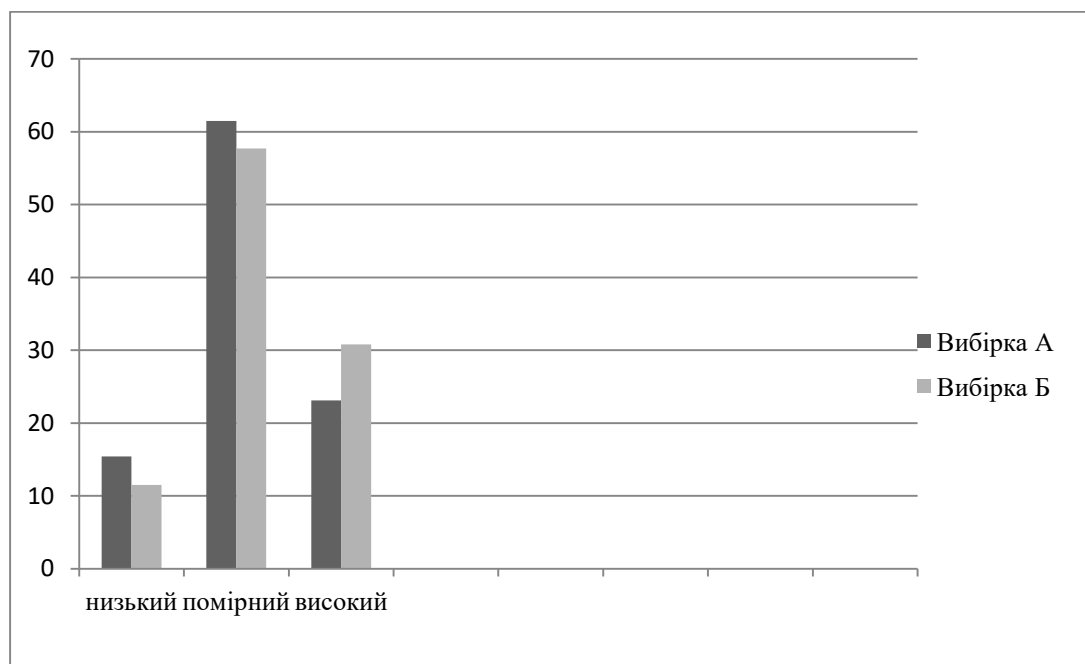


Рис. 2.13 Вираженість рівнів реактивної тривожності Вибірки Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України)

Візуально порівняти вираженість рівнів ситуативної (реактивної) тривожності можна на рис. 2.14:



Як видно з рис. 2.14, бачимо загальні тенденції обох груп до домінування помірною рівня, вираженості високого та найменшої представленості середнього рівня як особистісної так й реактивної (ситуативної) тривожності, при цьому кількісна вираженість рівнів не є цілком тотожною.

Загальні результати визначення рівнів особистісної та реактивної (ситуативної) тривожності за методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» репрезентовано в табл. 2.11:

Таблиця 2.11

Загальні результати визначення рівня тривожності за методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»

вибірки	Показники тривожності	Результати	
		Середній бал	Рівень
А	Ситуативна	54,2	Високий
	Особистісна	41,9	Середній

Продовження таблиці 2.11

вибірки	Показники тривожності	Результати	
		Середній бал	Рівень
Б	Ситуативна	50,8	Високий
	Особистісна	38,4	Середній

Обидві вибірки мають загальні тенденції, що виражаються у середньому (помірному) рівні особистісної тривожності та високому рівні ситуативної тривожності.

Тобто, виражена тривожність студентів в обох групах обумовлена зовнішніми обставинами їх існування у соціумі.

Загальні результати вивчення особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності обох вибірок репрезентовано на рис. 2.15:

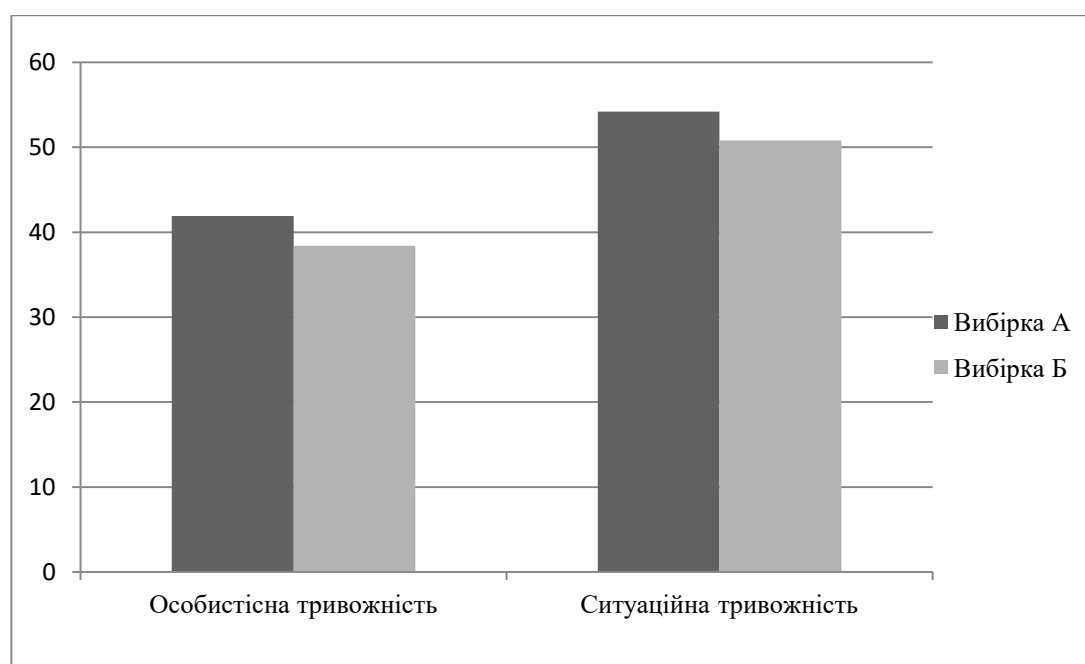


Рис. 2.15 Загальні результати вивчення особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності обох вибірок

Результати дослідження ірраціональних установок (за рівнями), проведеного за допомогою методики «*Діагностики ірраціональних установок*» А. Елліса в групах вибірки А (студентів, які під час воєнних дій

знаходяться в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) наведено у таб. 2.12:

Таблиця 2.12

**Результати вивчення ірраціональних установок за методикою
«Діагностики ірраціональних установок» А. Елліса**

Ірраціональні установки		Результати вивчення ірраціональних установок					
		Вибірка А			Вибірка Б		
		Рівні			Рівні		
		низьки й	середні й	високи й	низьки й	середні й	високи й
Катастрофізація	п	4	12	10	6	14	6
	%	15,4	46,2	38,5	23,1	53,8	23,1
Надмірна вимогливість до себе	п	8	10	8	4	12	10
	%	30,8	38,5	30,8	15,4	46,2	38,5
Надмірна вимогливість до інших	п	12	8	6	6	10	10
	%	46,2	30,8	23,1	23,1	38,5	38,5
Самооцінка та раціональність в мислення	п	9	9	8	7	12	12
	%	34,6	34,6	30,8	26,9	46,2	46,2
Фрустраційна толерантність	п	13	7	6	5	11	10
	%	50,0	26,9	23,1	19,2	42,3	38,5
Загальна оцінка ступеня раціональності і мислення	п	14	7	5	16	5	4
	%	53,8	26,9	19,2	61,5	19,2	15,4

Так, зміст таблиці відбиває результати вивчення ірраціональних установок за методикою «Діагностики ірраціональних установок» А. Елліса в групах вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться

в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) за такими показниками, як катастрофізація, надмірна вимогливість до себе, надмірна вимогливість до інших, самооцінка та раціональність мислення, фрустраційна толерантність та загальна оцінка ступеня раціональності мислення за рівнями (низьким, середнім, високим).

Результати дослідження ірраціональних установок, проведеного за допомогою методики *«Діагностики ірраціональних установок» А. Елліса* в групах вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) наведено у таб. 2.13:

Таблиця 2.13

**Результати вивчення ірраціональних установок за методикою
«Діагностики ірраціональних установок» А. Елліса**

Ірраціональні установки	Результати вивчення ірраціональних установок			
	Вибірка А		Вибірка Б	
	Mean (сер.бал)	Рівень	Mean (сер.бал)	Рівень
Катастрофізація	14,1	високий	10,8	високий
Надмірна вимогливість до себе	20,3	середній	13,2	високий
Надмірна вимогливість до інших	23,4	низький	18,4	середній
Самооцінка та раціональність мислення	22,5	середній	22,8	низький
Фрустраційна толерантність	23,4	низька	28,1	низька
Загальна оцінка ступеня раціональності мислення	20,74	середній	18,66	середній

Як бачимо з результатів, наведених у таблиці 2.13, у обох вибірках «Катастрофізація» на високому рівні, «Самооцінка та раціональність мислення» з показником «фрустраційна толерантність» на низькому рівні; на середньому рівні «Загальна оцінка ступеня раціонального мислення».

Але кількісні показники не є тотожними, тому потребують використання методів математичної статистики для встановлення статистично значущої різниці між ними.

Такі ірраціональні установки як надмірна вимогливість у Вибірці А на середньому рівні, тоді як у Вибірці Б на високому, а установка «надмірна вимогливість до себе» у Вибірці Б на середньому рівні, на відміну від Вибірки А, де вона знаходиться на низькому рівні.

На думку А. Елліса ключовим моментом надмірної вимогливості є категоричне мислення та завищені вимоги у відношенні до інших осіб.

Студенти з низькою фрустраційною толерантністю часто знають, чого вони хочуть і як отримати бажане, але, водночас, вони вважають, що це завдання надто важке для них та не вірять у свій успіх.

Це унеможлиблює або зводить нанівець їхні шанси у подоланні та знаходженні виходу із ситуації. Такі думки є нелогічні, нереалістичні та саморуйнівні.

Високі показники катастрофізації, низькі – надмірної вимогливості до інших, середній рівень установки «самооцінка і раціональність мислення» свідчать про те, що частіше студентами оцінюються негативні події життя як нестерпні, вони не висувають завищених вимоги до оточуючих їх людей, оцінюють їх за окремими вчинками, мають низький рівень самооцінки.

Профілі ірраціональних установок вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) подано на рисунку 2.16:

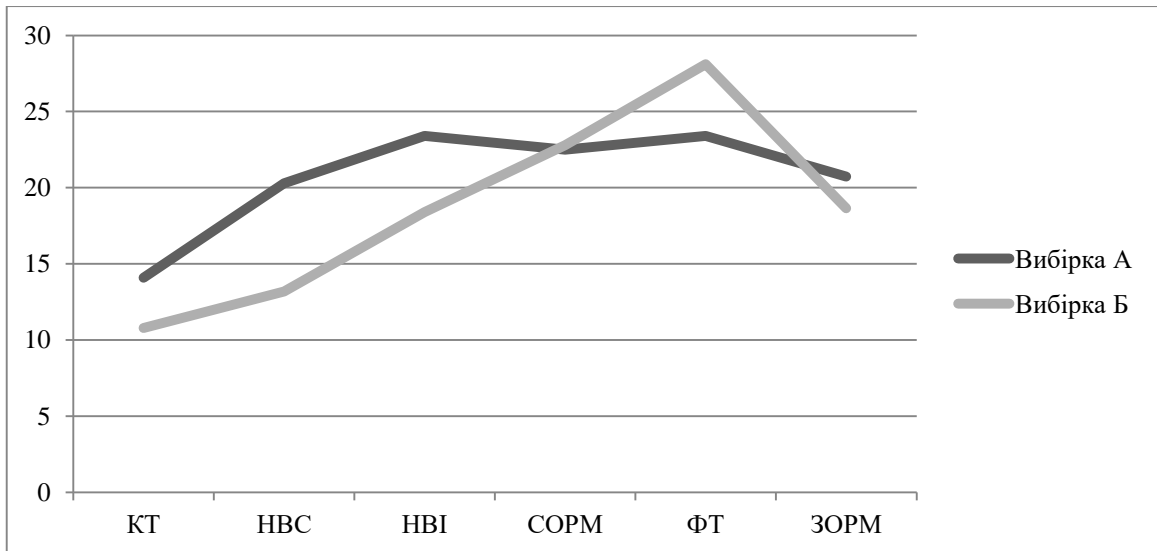


Рис. 2.16. Профілі ірраціональних установок вибірок А.Б

Примітка: КТ – катастрофізація, НВС – надмірна вимогливість до себе, НВІ – надмірна вимогливість до інших, СОРМ – самооцінка та раціональність мислення, ФТ – фрустраційна толерантність, ЗОРМ – загальна оцінка ступеня раціональності мислення

Візуально ірраціональні установки обох вибірок для порівняльного аналізу подано на рис.2.17:

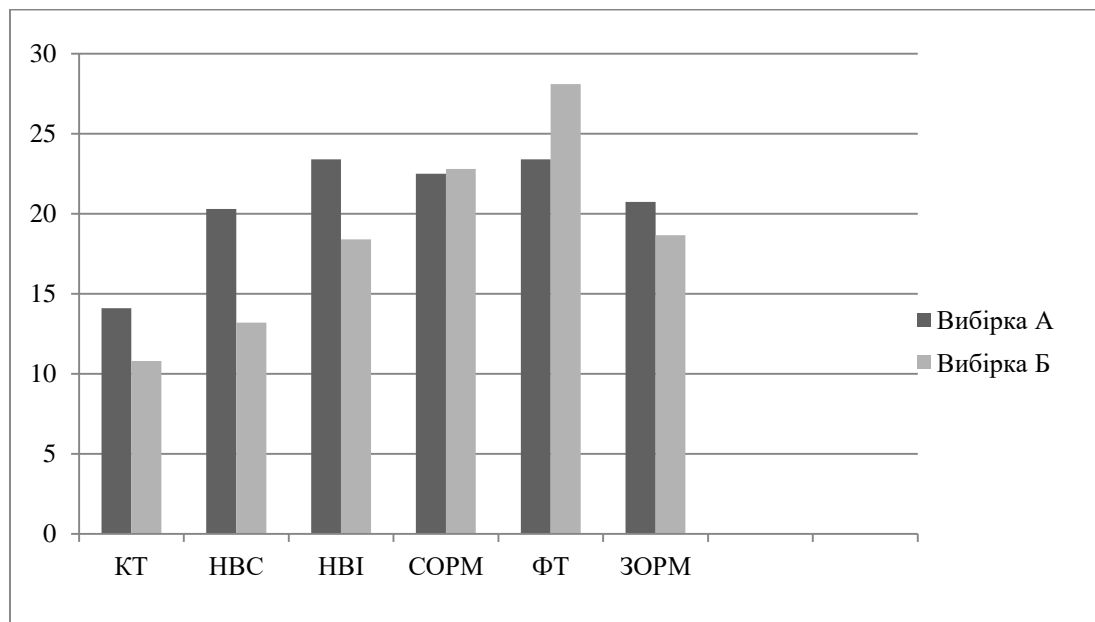


Рис. 2.17 Результати вивчення ірраціональних установок обох вибірок

Катастрофізація, в тому числі й інші ірраціональні установки у молоді під час війни, є особливо значущими, оскільки військовий конфлікт

приносить реальні загрози та невизначеність, які можуть посилити схильність до катастрофічного мислення. У таких умовах молоді люди можуть відчувати, що вони постійно знаходяться під загрозою, і внаслідок цього вони можуть переоцінювати ймовірність негативних подій або їхній потенційний вплив на власне життя.

Катастрофізація, надмірна вимогливість до себе та інших, низька самооцінка та раціональність мислення, фрустраційна толерантність в умовах війни можуть бути пов'язані з постійними переживаннями щодо безпеки, здоров'я, майбутнього, а також соціальних та економічних наслідків конфлікту. Молодь може відчувати, що будь-яка негативна подія, навіть незначна, може призвести до дуже поганих наслідків.

Таке мислення може спричинити збільшення тривожності, стресу, і в кінцевому результаті, може вплинути на психологічне благополуччя.

Для уточнення та порівняння результатів дослідження тривожності

Для перевірки вірогідності різниці середніх при аналізі кількісних даних у вибірках студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами, ми використовували метод t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, що відносять до параметричних методів. Для аналізу вірогідності отриманих результатів ми застосували формулу:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

, де M_1 – середня першої вибірки, M_2 – середня другої вибірки; m_1 – виправлення до середньої величини для першої вибірки; m_2 – виправлення до середньої величини для другої вибірки.

Метод математичної статистики реалізовано за допомогою комп'ютерної обробки результатів дослідження (програма SPSS).

Статистично значущі відмінності виявлено між групами вибірки А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та Б (студентів, які під час воєнних дій знаходяться поза межами України) узагальнено та подано у табл. 2.18:

Таблиця 2.18

Статистичні показники тривожності

Показники тривожності	Групи досліджуваних		t- критерій Ст'юдента	
	Вибірка А (n=26)	Вибірка Б (n=26)		
	Mean		показник критерію	рівні значущості розбіжностей
Тривожність («Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»)	34,4	30,9	4,67	значущі ($p < 0,01$)
Клінічно виражена тривога («Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана»)	64,5	59,9	4,85	значущі ($p < 0,01$)
Особистісна тривожність («Шкала тривоги Спілбергера- Ханіна»)	41,9	38,4	1,54	Незначущі
Реактивна (ситуаційна) тривожність («Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»)	54,2	50,8	3,87	значущі ($p < 0,05$)
Катастрофізація («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	14,1	10,8	3,26	значущі ($p < 0,05$)
Надмірна вимогливість до себе («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	20,3	13,2	6,66	значущі ($p < 0,001$)
Надмірна вимогливість до інших («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	23,4	18,4	5,86	значущі ($p < 0,01$)
Самооцінка та раціональність мислення («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	22,5	22,8	1,54	Незначущі
Фрустраційна толерантність («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	23,4	28,1	5,33	значущі ($p < 0,01$)
Загальна оцінка ступеня раціональності мислення («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	20,74	18,66	2,88	значущі ($p < 0,05$)

Як бачимо з результатів таблиці, такі показники, як тривожність (34,4 у вибірки А та 30,9 у вибірки Б; $p < 0,01$), клінічно виражена тривога (64,5 у

вибірки А та 59,9 у вибірки Б; ($p < 0,01$), та реактивна (ситуативна) тривожність (54,2 у вибірки А та 50,8 у вибірки Б; $p < 0,05$) мають високий рівень у обох вибірках і статистично значущі відмінності, крім особистісної тривожності (54,2 у вибірки А та 50,8 у вибірки Б), що має середній рівень та статистично незначущу різницю.

Ірраціональні установки, пов'язані з тривожністю виявляють більш різноманітні рівні розвитку у вибірках. Наявність ірраціональних установок у молоді, а особливо катастрофізації, значно підсилюють стан тривоги. Катастрофізація в обох вибірках знаходиться на високому рівні (14,1 у вибірки А та 10,8 у вибірки Б; $p < 0,05$), загальна оцінка ступені раціональності мислення (20,74 у вибірки А та 18,66 у вибірки Б; $p < 0,05$) – на середньому рівні, тоді як на низькому – «Фрустраційна толерантність» (23,4 у вибірки А та 28,1 у вибірки Б; $p < 0,01$) та «Самооцінка та раціональність мислення» (22,5 у вибірки А та 22,8 у вибірки Б), при чому, на відміну від попередніх показників, «Самооцінка та раціональність мислення» статистично значущої різниці не виявляє. Результати вивчення ірраціональної установки «Надмірна вимогливість до себе» у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні, відповідають середньому рівню, а у студентів закордоном – високому (20,3 у вибірки А та 13,2 у вибірки Б; $p < 0,001$); а установка «Надмірна вимогливість до інших» сформована на середньому у студентів, які під час воєнного стану знаходяться закордоном, тоді як у студентів, що знаходяться в Україні, – на низькому рівні (23,4 у вибірки А та 18, у вибірки Б; $p < 0,01$) і обидві виявляють статистично значущу різницю результатів дослідження.

Висновки до другого розділу

На основі теоретичного аналізу літератури показано, що проблема емоцій та емоційних проявів особистості належить до найскладніших та найактуальніших у психології. В сучасних наукових її дослідженнях спостерігається диференційний підхід до вивчення емоційної сфери особистості, що простежується в розробках різних напрямків. Саме тому, з одного боку, спостерігається деяке термінологічне різноманіття, концептуальні розходження, з іншого – збільшується кількість, особливо в Україні, різнопланових як теоретичних, так і експериментальних досліджень.

Обґрунтовано, що для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні методи: системно-структурний метод; метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних; емпіричні методи: метод наукового спостереження; метод психодіагностичного обстеження (психодіагностичний комплекс склали методики: «Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»; «Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана»; «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»; тест «Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса); метод констатуючого експерименту; метод математичної статистики (метод варіаційного аналізу, вірогідність визначалася за t-критерієм Стьюдента).

В результаті проведення констатуючого експерименту, з'ясовано, що тривожність (34,4 у вибірки А та 30,9 у вибірки Б; $p < 0,01$), клінічно виражена тривога (64,5 у вибірки А та 59,9 у вибірки Б; $p < 0,01$), та реактивна (ситуативна) тривожність (54,2 у вибірки А та 50,8 у вибірки Б; $p < 0,05$) мають високий рівень у обох вибірках і статистично значущі відмінності, крім особистісної тривожності (54,2 у вибірки А та 50,8 у вибірки Б), що має середній рівень та статистично незначущу різницю.

Ірраціональні установки, пов'язані з тривожністю виявляють більш різноманітні рівні розвитку у вибірках. Катастрофізація в обох вибірках

знаходиться на високому рівні (14,1 у вибірки А та 10,8 у вибірки Б; $p < 0,05$), загальна оцінка ступені раціональності мислення (20,74 у вибірки А та 18,66 у вибірки Б; $p < 0,05$) – на середньому рівні, тоді як на низькому – «Фрустраційна толерантність» (23,4 у вибірки А та 28,1 у вибірки Б; $p < 0,01$) та «Самооцінка та раціональність мислення» (22,5 у вибірки А та 22,8 у вибірки Б), при чому, на відміну від попередніх показників, «Самооцінка та раціональність мислення» статистично значущої різниці не виявляє. Результати вивчення ірраціональної установки «Надмірна вимогливість до себе» у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні, відповідають середньому рівню, а у студентів закордоном – високому (20,3 у вибірки А та 13,2 у вибірки Б; $p < 0,001$); а установка «Надмірна вимогливість до інших» сформована на середньому у студентів, які під час воєнного стану знаходяться закордоном, тоді як у студентів, що знаходяться в Україні, – на низькому рівні (23,4 у вибірки А та 18, у вибірки Б; $p < 0,01$) і обидві виявляють статистично значущу різницю результатів дослідження.

РОЗДІЛ 3

ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ , ЯКІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УКРАЇНІ ТА ПОЗА ЇЇ МЕЖАМИ

3.1. Програма психологічної корекції тривожності у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами

Високий рівень тривожності серед молоді під час війни значно вищий порівняно з нормальними умовами. Звичайно, наявність ірраціональних установок у молоді, особливо катастрофізації, будуть лише підсилювати стан тривоги. Тому важливо забезпечити адекватну підтримку та психологічну допомогу для молоді у воєнний час, щоб мінімізувати довгостроковий вплив ситуативної тривожності на їхнє життя та добробут.

Для подолання високого рівня тривожності більш ефективно використовувати групові методи роботи, тому нами розроблено та корекційну програму для усунення тривожності у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами.

Програма спрямована на роботу зі студентами, що під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами.

Мета:

- розширити знання про тривожність та особливості її прояву в юнацькому віці;
- знизити рівень тривожності у студентів;
- показати прийоми подолання тривожності під час воєнних дій;
- актуалізувати діяльність, спрямовану на зниження рівня тривожності у студентів.

Програма включає: 4 напрямки, кожен з яких складається з групи вправ. Програму розраховано на 3 зустрічі.

Нижче представлено програму психологічного тренінгу психотерапевтичної роботи з тривожністю у студентів під час воєнного стану.

Розроблено тематичні блоки:

- виявлення причин тривожності та осмислення тривожності як психологічного феномену;
- усвідомлення того, що тривожність може бути корисною для учбового процесу, якщо знаходиться під контролем;
- зниження рівню загальної, ситуативної та особистісної тривожності;
- формування позитивної моральної позиції та життєвих перспектив.

Програма тренінгу включає курс з трьох занять спрямованих на усунення тривожності та зняття стресу учасників групи.

В основі розробки та створення вправ та програми тренінгу використані сучасні напрямки психотерапії: гештальт терапія, музична психотерапія у поєднанні з аутогенним тренуванням, психоаналітичне консультування, когнітивно-поведінковий метод, психодрама. На заняттях використовуються групові методи (обговорення), методичні прийоми та засоби проведення тренінгу (міні-лекції, ігри, вправи та ін.).

Структура: привітання, прийняття та обговорення правил, висловлення побажань та очікувань, підведення підсумків. Наприкінці кожного заняття підводимо підсумки, обговорюємо враження, відчуття. Завершує заняття ритуал прощання, висловлювання особистих побажань.

ЗАНЯТТЯ 1. *Ціль:* Знайомство учасників групи; навчання умовам тренінгу; освітлення та прийняття правил роботи в групі; виявлення власних причин тривожності та осмислення тривожності як психологічного феномену.

Вступне слово тренера

Доброго дня, шановне панство! Рада привітати всіх учасників!

Вправа «Візитка».

Ціль: знайомство учасників групи, створення позитивної атмосфери.

Час: на кожного учасника до 3 хв.

Інструкція: Назвіть своє ім'я та розкажіть коротко про себе із зазначенням якоїсь вашої особливості(що відрізняє вас від інших).

Озвучення правил групи.

Ціль: вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації проведення занять для підвищення ефективності діяльності.

Час: 5 хв.

Учасникам групи повідомляється, що, з метою організації діяльності групи, необхідно обговорити правила, яких потрібно дотримуватись на кожному занятті. Ми рекомендуємо такі правила, як конфіденційність, повага до всіх учасників процесу, відвертість, щирість, активна участь, говорити лише від власного імені та про власні почуття.

Міні-лекція «Визначення поняття тривожності та її осмислення як психологічного феномену»

Ціль: ознайомитися з поняттям тривожності.

Час: 7 хв.

Тривожність – це одне з ключових понять у психології, тому що займає важливу роль в житті людини. Людські переживання та страхи з приводу майбутнього є проявами тривожності – це схильність реагувати емоційною напругою на події, які ще не трапилися.

В психології існують різні тлумачення природи тривожності, але більшість психологів вважають, що вона, базуючись на властивостях нервової та ендокринної систем кожної людини, формується індивідуально в процесі життя, в результаті проявів соціальних та особистісних факторів.

В ході досліджень було виявлено, що існує два види тривожності: тривожність як властивість особистості та тривожність як реакція індивідууму на загрозливу ситуацію.

Особистісна тривожність – це риса особистості людини і віддзеркалюється на його негативному (тривожному, неспокійному) ставленні

до будь-яких життєвих ситуацій, постійно вбачаючи у них небезпеку. Базуючись на емоційній реакції на небезпеку, особистісна тривожність може мати глибоке коріння, що йде з раннього дитинства і яку не тільки важко подолати, але і з якою важко жити.

Ситуативна – це, зазвичай, тимчасовий стан але для деяких конкретних ситуацій він може бути стійким: екзамени, розмова з викладачем або начальником, спілкування з незнайомими або неприємними людьми, від яких можна чекати чого завгодно.

Існує також більш загальна класифікація тривожності, яка поділяється на два типи: відкрити та приховану.

До відкритих форм тривожності відносяться:

- гостра, нерегульована або слабо регульована тривожність;
- регульована або компенсована тривожність (зустрічається, зазвичай, в періоди, що характеризуються як стабільні – молодший шкільний та ранній юнацький вік);
- культивована тривожність (зазвичай зустрічається в старшому підлітковому та ранньому юнацькому віці).

Форми прихованої тривожності можуть зустрічатися у будь-якому віці, хоча і значно рідше, ніж відкрита форма.

В різних ситуаціях тривожність має різні прояви. В одному випадку людина буде проявляти тривожність завжди і всюди, а в інших – лише інколи, час від часу, залежно від обставин. Під час активної діяльності особистості, як її природна та обов'язкова складова, завжди буде присутня тривожність, в тій чи іншій мірі.

У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, її ще називають корисною. Тривожність як попередження про небезпеку зосереджує увагу на можливих труднощах, складнощах в досягненні цілей, дає можливість мобілізувати сили і таким чином досягти найкращого результату. У зв'язку з цим, нормальний рівень тривожності і страху є просто необхідним

для ефективної адаптації до дійсності. Психологи звернули увагу, що навчання пізнання нового (перевірка набутих навичок та вмінь) зазвичай супроводжується підвищенням рівня тривожності. Більш того, невеликий оптимальний рівень тривожності стимулює навчання, робить його більш ефективним.

Але є і такі люди, рівень тривожності яких занадто високий. В такому випадку, він представляє реальну загрозу для самооцінки та, навіть, життєдіяльності. Тому що, коли рівень тривожності перевищує оптимально допустиму межу, людиною починає оволодівати страх. Намагаючись уникнути невдачі, вона або зовсім припиняє діяльність в цьому напрямку, або навпаки – акумулює всі сили на досягнення мети і так стомлюється, що терпить невдачу в інших ситуаціях.

Люди, які живуть в умовах сильного стресу, більш схильні до розвитку тривоги, а саме тим більше, якщо вони додатково обтяжені генетичною схильністю відчувати тривогу. Таким чином, тривога скоріше виникає у тих, хто народжується зі зниженою опірністю нервової системи і при цьому вони піддаються сильним психогенним стресам.

Сильний стрес викликає перевантаження організму, викликає патологічні зміни в поведінці і впливає на розвиток «нервово-психічних захворювань».

Фізіологічними проявами тривожності є: підвищене серцебиття; прискорене дихання; збільшення хвилиного об'єму циркуляції крові; зростання загальної збудженості; зниження порогу чутливості.

На психологічному рівні відбуваються наступні прояви тривожності: напруга; стурбованість; нервозність; почуття невизначеності; відчуття загрозової небезпеки, невдачі; неможливість прийняти рішення та ін.

Тривожність проявляється у: безпорадності; невпевненості у собі; перебільшенні значущості ситуацій та відчуття безсилля перед ними.

Люди, які живуть в умовах сильного стресу, більш схильні до розвитку тривоги, а саме тим більше, якщо вони додатково обтяжені генетичною

схильністю відчувати тривогу. Таким чином, тривога скоріше виникає у тих, хто народжується зі зниженою опірністю нервової системи і при цьому вони піддаються сильним психогенним стресам.

Проте, тривожність може бути ослаблена доволіно, наприклад, за допомогою активної діяльності з досягнення мети або спеціальних прийомів через релаксацію, а також внаслідок дії неусвідомлених захисних механізмів.

Сподівання учасників

Ціль: визначення та усвідомлення учасниками групи власних сподівань від тренінгових занять.

Час: до 1 хв. на кожного учасника.

Інструкція: Скажіть по черзі по колу: «Я сподіваюся, що після сьогоднішнього тренінгу...»

Методичні поради тренеру. Збір очікувань є обов'язковою структурною вправою, що мусить бути на кожному занятті. Важливо, щоб кожен з учасників групи промовив свої сподівання вголос: це надає можливість учасникам визначити свої цілі та взяти на себе відповідальність за їх реалізацію. Зверніть увагу, що учасники групи орієнтовані на результат. Потрібно направити їх зусилля на досягнення та закріплення результату.

Вправа «Чого я боюся»

Ціль: Позбавлення страху через розповідь вголос та через матеріалізацію страху через малюнок.

Час: 30 хв.

Хід вправи: Тренер розповідає учасникам про свої власні страхи, тим самим показуючи, що страх – це нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім учасники самі розповідають чого вони боялися коли були маленькими.

Малювання на тему «Чого я боюсь» Учасники малюють свої страхи, не показуючи нікому. Потім їм пропонується порвати свої «страхи» на маленькі шматочки і викинути у смітник.

Вправа «Придумай смішну риму».

Ціль: Формування впевненості в собі, зняття тривожності.

Час: 15 хв.

Хід вправи: Тренер читає учасникам заздалегідь написані слова, а учасники повинні до цих слів придумати смішну риму.

Релаксаційна вправа «Гірський струмочок»

Ціль: Зняття стресу та напруги, релаксація.

Час: 15 хв.

Інструкція: Тренер вмикає релаксаційну музику «Звуки гірського струмка».

Тренер: Сядьте зручніше, закрийте очі та прислухайтеся до звуків води, що тече з високої гори, омиваючи каміння. До співу пташок на деревах, що ростуть біля струмка. Уявіть, як сонечко, що пробивається крізь віти дерев, ніжними промінчиками торкається вашого обличчя, шиї, рук. Його тепло проникає у ваше тіло, зігріває його і розслабляє. Ви відчуваєте себе спокійно і розслаблено. Ви насолоджуєтесь природою навкруги, відчуваєте, як ваше тіло наповнюється енергією та спокоєм. Ваше дихання глибоке і повільне. Зосередьтеся на вашому диханні і на звуках природи, що наповнюють вас живильною силою та дарують вам спокій.

Підведення підсумків

Ціль: систематизація та асиміляція отриманої на занятті інформації.

Час: 10 хвилин.

Тренер: Згадайте, що сьогодні відбувалося на занятті. Дайте відповіді на такі питання: Що нового, важливого ви дізналися сьогодні? Які висновки зробили сьогодні?

Заняття 2. *Ціль:* усвідомлення того, що тривожність може бути корисною для учбового процесу, якщо знаходиться під контролем; зниження рівню загальної, ситуативної та особистісної тривожності.

Вступне слово тренера

Доброго дня, шановне панство! Рада вас знову бачити.

Сподівання учасників

Ціль: визначення та усвідомлення учасниками групи власних сподівань від тренінгових занять.

Час: до 1 хв. на кожного учасника.

Інструкція: кожен учасник повинен підсумувати, що він виніс з минулого тренінгу та чи сталися в його житті які-небудь зміни.

Вправа «Мотивація»

Ціль: звільнення від тривожності.

Час: 10 хв.

Інструкція: Необхідно скласти список вигод звільнення від тривожності:

- я зможу спокійно спати ночами;
- я зможу відвідувати будь-які місця та насолоджуватися цим;
- протягом усього дня я відчуватиму енергійність і радість;
- я зможу продуктивно працювати та повноцінно розслабитися;
- мої стосунки з близькими покращаться.

Було б чудово, якщо крім очевидних первинних вигод від зняття тривоги до списку було внесено й більш глобальні переваги. Припустимо, можливість самостійно подорожувати, знайти сім'ю або побудувати кар'єру своєї мрії. І якщо ви налаштуєтесь на досягнення мети всерйоз, то всі пункти списку, включаючи найскладніші, будуть виконані!

Вправа «Фізіологічна сторона тривожності»

Ціль: знайомство з фізіологічними проявами тривожності.

Час: 15 хв.

Тренер: Ви, напевно, помічали, що досить просто подумати про майбутню важливу подію, про те, що на вас чекає і починає битися серце. З фізіологічного погляду, це пояснюється просто: коли ми стикаємося з будь-якими труднощами, наш мозок отримує сигнали про це. Гормони, що виробляються в процесі, потрапляють у кров і переносяться до всіх внутрішніх органів, змінюючи їх звичних режим роботи. Прискорюється робота серця,

підвищується активність тих зон кори головного мозку, які відповідають за увагу та злагоджену роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Які ситуації викликають у людей тривожність? Згадайте ситуації, коли ви самі тривожилися?

Вправа «Рожеві окуляри»

Ціль: усвідомлення позитивних, оптимістичних емоцій, розвиток умінь знаходити позитивні враження у повсякденній взаємодії.

Час: 20 хв.

Матеріали: рожеві окуляри.

Інструкція: «Якщо Ви одягнете рожеві окуляри, то поганого ви просто не зможете побачити. Воно буде перефарбоване у рожевий колір. Розкажіть, будь ласка, про:

- відвідування навчальних занять;
- проживання у гуртожитку;
- своїх друзів;
- наш тренінг;
- себе самого та ін..

Учасники групи стежать за розповіддю та протестують, якщо правила порушуються.

Усвідомлена медитація

Ціль: Зняття стресу та напруги, релаксація.

Час: 10 хв.

Тренер: (Вмикаючи релаксаційну музику) У нашому тілі щохвилини відбувається безліч процесів, які ми не усвідомлюємо. Уміння слухати себе багатьом дозволяє вийти інший рівень усвідомлення і заспокоїтися. Займіть зручну позицію, тримайте спину прямо. Дихання глибоке, спокійне. Уявляйте, як з кожним видихом напруга та тривога залишають ваше тіло. Якщо вам десь незручно, поміняйте так, щоб можна було повністю розслабитися. Сконцентруйте свою увагу на кінчиках пальців ніг. Спостерігайте за будь-

якими відчуттями в тій області, усім, що там відбувається. Уявіть, що ви направляєте туди своє дихання, і пальчики наповнюються енергією та теплом. Після повного розслаблення цієї зони слід направити своє дихання вгору по тілу через ноги, таз, спину, живіт, груди, руки, шию, обличчя, аж до верхівки голови. Прислухайтеся до відчуттів розслабленості, тепла та спокою у всьому тілі. Після цього ви будете сповнені енергії та сил для того, щоб упоратися з будь-яким життєвим завданням.

Підведення підсумків

Ціль: систематизація та асиміляція отриманої на занятті інформації.

Час: 10 хвилин.

Тренер: Згадайте, що сьогодні відбувалося на занятті. Дайте відповіді на такі питання: Що нового, важливого ви дізналися сьогодні? Які висновки зробили сьогодні?

Заняття 3. *Ціль:* формування позитивної моральної позиції та життєвих перспектив.

Вступне слово тренера

Доброго дня, шановне панство! Рада вас знову бачити.

Сподівання учасників

Ціль: визначення та усвідомлення учасниками групи власних сподівань від тренінгових занять.

Час: до 1 хв. на кожного учасника.

Інструкція: кожен учасник повинен підсумувати, що він виніс з минулого тренінгу та чи сталися в його житті які-небудь зміни.

Вправа «Золота рибка»

Ціль: підвищення емоційного тону, розвиток навичок оптимістичного світосприйняття.

Час: 20 хв.

Інструкція: Учасники групи отримують завдання: на аркуші паперу написати три заповітні бажання, які вони попросили б виконати золоту рибку,

якби вона потрапила до рук. Потім листи з бажаннями складаються. І кожен із учасників зачитує по одному з аркушів, відповідаючи на такі запитання:

- Чи може це бажання виконати хтось інший, окрім золотої рибки?
- Чи може сама людина зробити щось, щоб це бажання здійснилося?
- Чи легко було вибрати три бажання? Чи всі бажання було враховано, чи не було забуте якесь важливе бажання?

Вправа «Прийняття себе»

Ціль: прийняття себе таким, який є.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуш паперу та ручка.

Тренер: Потрібно розділити лист на дві половинки. Зліва, в колонку «Мої недоліки», записати все те, що вважаєте своїми вадами саме сьогодні, зараз. Потім навпроти кожного недоліку запишіть по одному своєму достоїнству, тобто. те, що можна протиставити, чим ви і оточуючі вас люди задоволені вже сьогодні, що приймають у вас. Запишіть їх у колонці «Мої переваги».

Після цього проводиться обговорення.

Вправа «Щоденник перемог»

Ціль: закріплення результатів тренінгу, підвищення власної значущості.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуш паперу та ручка.

Тренер: На заняттях ви щодня дізнавалися щось нове, працювали над собою. Тепер, прошу вас, запишіть на аркуші паперу все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги протягом тренінгу (записів має бути щонайменше 5). Все погане забувається та опускається.

Після запису бажуючі беруть участь у обговоренні своїх записів.

Запитання:

- Яка перемога далася дуже важко?
- Що з досягнень дня було досягти найлегше?

- Які з перемог були помічені іншими людьми (батьками, друзями тощо)?

Вправа «Куля, що світиться»

Ціль: Зняття стресу та напруги, релаксація.

Час: 10 хв.

Тренер: «Сядьте зручніше, поза є несуттєвою. Закрийте очі. Зробіть два глибокі вдихи, щоразу, шумно видихаючи повітря. Тепер уявіть собі, що прямо у вас над головою висить куля, що світиться. Вона не стикається з вашою головою, а плаває в повітрі над нею.

Куля кругла і сяюча, повна світла та енергії. Тепер уявіть, що промені світла від кулі спрямовані на ваше тіло. Куля випромінює промені постійно. В неї надлишок енергії.

Ці промені, ці потоки світла проникають у ваш організм через голову. Вони проникають легко, легко. Уявіть собі, що кожен промінь прямує до якоїсь частини вашого тіла.

Уявіть, що один з променів проходить через вашу голову, шию, плече в ліву руку, опускаючись до пальців, до кінчиків пальців, і випромінюється з них на підлогу. Інший промінь проникає у вашу праву руку і випромінюється із неї. Ще один промінь проходить по спині, інший – по грудях і животі, наступні – з боків.

Один із променів йде у вашу ліву ногу, інший – у праву. Ваші внутрішні органи омиваються променями світла, доки ви не відчуєте, що вам достатньо. Ви відчуваєте, як промені проходять по всіх ваших органах, ці промені теплі та приємні. Як тільки ви насититесь ними, повільно розплющте очі».

Підведення підсумків

Ціль: систематизація та асиміляція отриманої на тренінгу інформації.

Час: 20 хвилин.

Тренер: Згадайте, що сьогодні відбувалося на занятті. Дайте відповіді на такі питання: Що нового, важливого ви дізналися сьогодні? Які висновки зробили сьогодні? Які висновки ви зробили за результатами тренінгу?

Заключне слово тренера:

Під час тренінгу ви дізналися, що тривожність – це поширена проблема психічного здоров'я, яку лікарі зазвичай лікують за допомогою медикаментів та психотерапії. Проте слід пам'ятати, що існують спеціальні вправи для зняття тривожності.

Це ефективна техніка, здатна допомогти людині впоратися з певними симптомами, такими як прискорене дихання, серцебиття та напруженість м'язів.

Вправи на дихання та розслаблення, вправи для зняття тривожності, з якими ви познайомилися під час тренінгу, спонукають до зосередження на глибокому диханні та зняття напруги у тілі. Це може допомогти вам розслабитися та впоратися зі своєю тривожністю.

Пам'ятайте, що гарантією вашого успіху є вміння бачити позитивні сторони у будь-якій ситуації та впевненість у своїх силах, що дозволяє подолати всі сумніви та коливання.

3.2. Аналіз результатів формуючого експерименту

Обидві вибірки досліджуваних приймали участь в корекційній роботі дистанційно, як студенти, які під час воєнного стану знаходяться в Україні (Вибірка А), так і студенти, які під час воєнного стану знаходяться та поза її межами (Вибірка Б).

Після проведення корекційної програми, було проведено повторну діагностику обох груп та проаналізовано результати.

Для перевірки вірогідності різниці середніх при аналізі кількісних даних у вибірках студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами, після експерименту, ми використовували метод t-

критерію Ст'юдента для незалежних вибірок, що відносять до параметричних методів. Метод математичної статистики реалізовано за допомогою комп'ютерної обробки результатів (програма SPSS).

Статистично значущі відмінності виявлено до та після проведення корекційної програми у вибірці А (студентів, які під час воєнних дій знаходяться в Україні) та подано у табл. 2.19:

Таблиця 2.19

Статистичні показники тривожності

Показники тривожності	Вибірка А (n=26)		t- критерій Ст'юдента	
	До експерименту	Після експерименту	показник критерію	рівні значущості розбіжностей
	Mean			
Тривожність («Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»)	34,4	31,9	3,41	значущі (p<0,05)
Клінічно виражена тривога («Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана»)	64,5	56,4	3,55	значущі (p < 0,05)
Особистісна тривожність («Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»)	41,9	42,1	1,39	Незначущі

Продовження таблиці 2.19

Показники тривожності	Вибірка А (n=26)		t- критерій Ст'юдента	
	До експерименту	Після експерименту	показник критерію	рівні значущості розбіжностей
	Mean			
Реактивна (ситуаційна) тривожність («Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»)	54,2	51,9	2,99	значущі (p < 0,05)
Катастрофізація («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	14,1	20,8	5,24	значущі (p < 0,05)

Надмірна вимогливість до себе («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	20,3	17,1	4,56	значущі (p < 0,01)
Надмірна вимогливість до інших («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	23,4	25,4	3,92	значущі (p < 0,05)
Самооцінка та раціональність мислення («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	22,5	21,9	1,81	Незначущі
Фрустраційна толерантність («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	23,4	25,2	4,33	значущі (p < 0,05)
Загальна оцінка ступеня раціональності мислення («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	20,74	22,31	1,58	значущі (p < 0,05)

Як бачимо з результатів таблиці, такі показники, як тривожність, клінічно виражена тривога, реактивна (ситуативна) тривожність знизилися на статистично значущому рівні. Особистісна тривожність знаходилася на середньому рівні та після формуючого експерименту не виявила статистично значущих змін.

Показники ірраціональних установок, таких як «Катастрофізація», «Надмірна вимогливість до себе», «Надмірна вимогливість до інших», «Фрустраційна толерантність», «Загальна оцінка ступеня раціональності мислення», які посилюють тривожність, стали нижче на статистично значущому рівні. Установка «Самооцінка та раціональність мислення», яка була виражена на середньому рівні, не виявила змін на статистично значущому рівні.

Статистично значущі відмінності виявлено до та після проведення корекційної програми у вибірці Б (студентів, які під час воєнних дій

знаходяться поза межами України) та подано у табл. 2.20:

Таблиця 2.20

Статистичні показники тривожності

Показники тривожності	Вибірка Б (n=26)		t- критерій Ст'юдента	
	До	Після	показник критерію	рівні значущості розбіжностей
	Mean			
Тривожність («Шкала проявів тривоги Ж.Тейлор»)	30,9	28,4	3,98	значущі (p<0,01)
Клінічно виражена тривога («Шкала самооцінки тривоги Д.Шихана»)	59,9	47,3	5,64	значущі (p < 0,01)
Особистісна тривожність («Шкала тривоги Спілбергера- Ханіна»)	38,4	37,9	1,54	Незначущі
Реактивна (ситуаційна) тривожність («Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»)	50,8	43,1	6,51	значущі (p < 0,01)
Катастрофізація («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	10,8	17,2	5,41	значущі (p < 0,01)
Надмірна вимогливість до себе («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	13,2	18,02	6,66	значущі (p < 0,001)
Надмірна вимогливість до інших («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	18,4	24,09	5,86	значущі (p < 0,01)
Самооцінка та раціональність мислення («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	22,8	21,88	1,54	Незначущі
Фрустраційна толерантність («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	28,1	28,99	1,33	Незначущі
Загальна оцінка ступеня раціональності мислення («Діагностики ірраціональних установок» А.Елліса)	18,66	20,59	2,88	значущі (p < 0,05)

Як бачимо з результатів таблиці, такі показники, як тривожність, клінічно виражена тривога, реактивна (ситуативна) тривожність знизилися на статистично значущому рівні. Особистісна тривожність знаходилася на середньому рівні та після формуючого експерименту не виявила статистично значущих змін.

Показники ірраціональних установок, таких як «Катастрофізація», «Надмірна вимогливість до себе», «Надмірна вимогливість до інших», «Загальна оцінка ступеня раціональності мислення», які посилюють тривожність, стали нижче на статистично значущому рівні. Установки «Фрустраційна толерантність», «Самооцінка та раціональність мислення», які була виражена на середньому рівні, не виявили змін на статистично значущому рівні.

Таким чином, корекційна програма, спрямована на подолання тривожності у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та поза її межами довела свою ефективність.

3.3 Рекомендації щодо подолання тривожності у молоді

Для адаптації до стресових умов, в яких доводиться жити та для опанування тривоги, молодь має активувати свою поведінкову активність, а саме: планування та організація свого часу, спорт та хоббі, якісні соціальні зв'язки; займатись самоосвітою для розвитку навичок стресостійкості, розуміння процесів, які відбуваються в психіці та організмі, розвивати позитивне мислення та працювати з ірраціональними установками. Якщо тривожність досягає високого рівня (заважає нормальній життєдіяльності), звернутись до кваліфікованих фахівців – психологів, психотерапевтів.

Звичайно, наявність ірраціональних установок у молоді, а особливо катастрофізації, будуть лише підсилювати стан тривоги. Тому важливо забезпечити адекватну підтримку та психологічну допомогу для молоді у

воєнний час, щоб мінімізувати довгостроковий вплив ситуативної тривожності на їхнє життя та добробут.

Адаптація молоді до тривожності під час війни та методи її зниження вимагають комплексного підходу, що враховує як психологічні, так і соціальні аспекти. Ось деякі стратегії та методи, які можуть бути ефективними:

- психоедукація (розуміння природи тривожності та способів її впливу на тіло та розум може допомогти молоді краще справлятися з нею. Інформація про те, як стрес впливає на організм та розум, може зменшити страх та невпевненість);

- розвиток навичок стресостійкості (навчання методам релаксації, медитації та міндфулнес може допомогти молоді керувати своїм емоційним станом та знижувати рівень тривожності);

- формування позитивного мислення (робота над зміною негативних думок та когнітивних спотворень може бути ефективною. Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), наприклад, допомагають виявляти та переосмислювати ірраціональні думки);

- підтримка соціальних зв'язків (соціальна підтримка від сім'ї, друзів та спільноти є ключовою для зниження відчуття ізоляції та безпорадності. Спілкування з іншими, хто поділяє схожі переживання, може допомогти зменшити відчуття самотності);

- фізична активність та хобі (заняття спортом, йогою, ходінням чи будь-якою іншою фізичною активністю може знизити рівень стресу та підвищити настрій. Творчі заняття, такі як малювання, письмо або гра на музичних інструментах, також можуть бути корисними); планування та організація (розробка щоденного розпорядку та планування активностей може надати відчуття контролю та передбачуваності у хаотичний час);

- професійна психологічна допомога (у випадках високого рівня тривожності або, якщо тривога негативно впливає на повсякденне життя, важливо звертатися за допомогою до психологів чи психотерапевтів);

– самодопомога та освіта (читання книг, перегляд відео або участь у онлайн-курсах з психології та саморозвитку може допомогти молоді отримати знання та інструменти для кращого розуміння та управління своїми емоціями). Ключовим є підхід, який враховує індивідуальні особливості та потреби кожної людини, оскільки адаптація та методи зниження тривожності можуть відрізнятися в залежності від особистих обставин і досвіду.

Інтенсивні емоції є частиною кризи такого масштабу, і багато людей в наш час переживають їх. Однак найголовніше – це щодня піклуватися про себе та дозволяти собі відпочивати, щоб підняти рівень стресостійкості організму. Перший крок – визнати свої емоції, прийняти їх. Придушення емоцій призводить до їх накопичення і в кінцевому підсумку може проявитися у вигляді фізичних або психологічних проблем. Тому набагато краще дати емоціям самопливу та вибрати ефективну стратегію для керування ними. Стійкість до стресу не означає його уникнення – це говорить про правильне реагування на нього.

Багатьом людям буває важко говорити про свої емоції. Вони відчують, що, ділячись негативними емоціями в цей важкий час, вони просто обтяжують інших, або що, будучи студентами, повинні бути в змозі керувати поточною ситуацією. Ці та багато інших думок можуть заважати розповісти про себе або викликати причини тримати свої емоції при собі.

Цілком ймовірно, що люди навколо відчують подібні страхи. Ділячись тим, що пережили, вони полегшують не лише себе, але й інших. Виразити емоції словами іноді буває важко, але якщо поділитися ними – це може допомогти почуватися краще. Якщо людина не може сформулювати свої почуття, вона може спробувати написати, намалювати або висловити їх іншим творчим способом.

Одним із методів управління страхом є створення кризового плану. Якщо людина хвилюється за себе чи своїх близьких, вона може спробувати створити активний план щодо різних сценаріїв, які можуть виникнути. Таким

чином закріплюються страхи та організовується потік негативних думок у голові. Щоб уникнути цього, потрібно запитати себе, чого боїмося, і написати на папері, як впоратися з такою ситуацією, що для цього потрібно, до кого можна звернутися по допомогу. Потрібно спробувати по-справжньому продумати наслідки плану, а потім закрити тему.

Людина не повинна забувати про себе. Потрібно спробувати піддати себе позитивному досвіду, який може допомогти підвищити стресостійкість організму.

Потрібно насолоджуватися приємними моментами з коханими, вирушити в подорож, сходити в кіно, приготувати смачну вечерю. У той час як деякі люди можуть створювати для себе простір і приємні враження навіть у важкі часи, інші можуть вважати ідею розваг і хобі недоречними. Але потрібно пам'ятати, що поки людина не подбає про себе, вона навряд чи зможе допомогти комусь іншому. Щоб допомога була ефективною, сама людина має бути функціональною.

Не треба забувати про щоденні захоплення та ритуали. Потрібно дотримуватися звичного розпорядку дня, подбати про якісне харчування та сон. Якщо людина відчуває, що їй потрібно відпочити, то мусить це зробити незважаючи ні на що.

Допомагаючи іншим, люди не повинні забувати про себе. Потрібно спробувати зменшити вимоги до себе. Надзвичайно важко збалансувати навчання, самообслуговування, волонтерство тощо. Корисно також розділити великі або, здавалося б, нерозв'язні завдання та проблеми на менші блоки, щоб не відчувати себе перевантаженими. Також можна спробувати усунути зайві стресори в житті. Наприклад, не братися за зайві завдання, якщо на них немає сил, не виснажувати себе непотрібними конфліктами з людьми, не намагатися переконати оточуючих у тому, що здається правильним.

Висновки до третього розділу

Було розроблено та застосовано корекційну програму для усунення тривожності у студентів під час воєнного стану.

Після корекційної роботи ми повторно продіагностували обидві вибірки та дійшли таких висновків:

1. У Вибірці А (студенти, які під час воєнного стану знаходяться в Україні) такі показники, як тривожність, клінічно виражена тривога, реактивна (ситуативна) тривожність знизилися на статистично значущому рівні. Особистісна тривожність знаходилася на середньому рівні та після формуючого експерименту не виявила статистично значущих змін.

Показники ірраціональних установок, таких як «Катастрофізація», «Надмірна вимогливість до себе», «Надмірна вимогливість до інших», «Фрустраційна толерантність», «Загальна оцінка ступеня раціональності мислення», які посилюють тривожність, стали нижче на статистично значущому рівні. Установка «Самооцінка та раціональність мислення», яка була виражена на середньому рівні, не виявила змін на статистично значущому рівні.

2. У Вибірці Б (студенти, які під час воєнного стану знаходяться поза межами України), такі показники, як тривожність, клінічно виражена тривога, реактивна (ситуативна) тривожність знизилися на статистично значущому рівні. Особистісна тривожність знаходилася на середньому рівні та після формуючого експерименту не виявила статистично значущих змін.

Показники ірраціональних установок, таких як «Катастрофізація», «Надмірна вимогливість до себе», «Надмірна вимогливість до інших», «Загальна оцінка ступеня раціональності мислення», які посилюють тривожність, стали нижче на статистично значущому рівні. Установки «Фрустраційна толерантність», «Самооцінка та раціональність мислення», які була виражена на середньому рівні, не виявили змін на статистично значущому рівні.

Таким чином, корекційна програма, спрямована на подолання тривожності у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні та

поза її межами довела свою ефективність.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу літератури визначено основні напрямки вивчення тривожності та особливості її прояву у студентів під час воєнного стану, які знаходяться в Україні та поза її межами в контексті сучасної психологічної науки.

В психології існують різні тлумачення природи тривожності, але більшість психологів вважають, що вона, базуючись на властивостях нервової та ендокринної систем кожної людини, формується індивідуально в процесі життя, в результаті проявів соціальних та особистісних факторів.

2. Вивчено психологічні особливості прояву тривожності у студентів.

В останні роки вивчення студентської тривожності носить дедалі більш вузький та прикладний характер. У наукових статтях досліджується зв'язок тривожності студентів та їх успішністю у пізнавальній діяльності.

Тривожність значною мірою впливає на соціальну взаємодію студентів, їх особистісну поведінку та, як слідство, на навчання. Підвищений рівень тривожності свідчить про недостатньо емоційну пристосованість до конкретної ситуації, в якій знаходиться студент.

3. Досліджено особливості прояву тривожності у студентів під час воєнного стану.

В результаті проведення констатуючого експерименту, з'ясовано, що тривожність (34,4 у вибірки А та 30,9 у вибірки Б; $p < 0,01$), клінічно виражена тривога (64,5 у вибірки А та 59,9 у вибірки Б; $p < 0,01$), та реактивна (ситуативна) тривожність (54,2 у вибірки А та 50,8 у вибірки Б; $p < 0,05$) мають високий рівень у обох вибірках і статистично значущі відмінності, крім особистісної тривожності (54,2 у вибірки А та 50,8 у вибірки Б), що має середній рівень та статистично незначущу різницю.

Ірраціональні установки, пов'язані з тривожністю виявляють більш різноманітні рівні розвитку у вибірках. Катастрофізація в обох вибірках

знаходиться на високому рівні (14,1 у вибірки А та 10,8 у вибірки Б; $p < 0,05$), загальна оцінка ступені раціональності мислення (20,74 у вибірки А та 18,66 у вибірки Б; $p < 0,05$) – на середньому рівні, тоді як на низькому – «Фрустраційна толерантність» (23,4 у вибірки А та 28,1 у вибірки Б; $p < 0,01$) та «Самооцінка та раціональність мислення» (22,5 у вибірки А та 22,8 у вибірки Б), при чому, на відміну від попередніх показників, «Самооцінка та раціональність мислення» статистично значущої різниці не виявляє. Результати вивчення ірраціональної установки «Надмірна вимогливість до себе» у студентів, які під час воєнного стану знаходяться в Україні, відповідають середньому рівню, а у студентів закордоном – високому (20,3 у вибірки А та 13,2 у вибірки Б; $p < 0,001$); а установка «Надмірна вимогливість до інших» сформована на середньому у студентів, які під час воєнного стану знаходяться закордоном, тоді як у студентів, що знаходяться в Україні, – на низькому рівні (23,4 у вибірки А та 18, у вибірки Б; $p < 0,01$) і обидві виявляють статистично значущу різницю результатів дослідження.

4. Розроблено та апробовано програму корекції проявів тривожності у студентів. На основі кількісного та якісного аналізу результатів експериментального дослідження доведено її ефективність.

5. Створено рекомендації щодо профілактики тривожності у студентів під час воєнного стану, які можна використовувати в консультативно-тренінговій роботі зі студентами ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Х. Психологічні теорії тривожності: В кн. Тривога і тривожність / за ред. В.М. Астапова. 2001. С. 224-247;
2. Алексенко Є.А. Тривога. Історії наднеспокійних людей. Київ. 2018. 156 с.;
3. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 6.
4. Атаманчук Н. М. Емоційне здоров'я студентської молоді: ресурс арт-технік. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2020 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 6-9;
5. Ахмедов Т.І. Психологічні проблеми тривожності. 2015. С. 23-30;
Власова О. І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с.;
6. Беляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.;
7. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. 2016. 121 с.;
8. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Випуск 4. – С. 82–86;
9. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно-орієнтованої терапії. Humanitarium. Психологія. 2018. Т. 41. Вип. 1. С. 43-51.
10. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Вип. 8., С. 479-484;
11. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць

Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С 120-128;

12. Глазков Е. О. До питання вивчення адаптації студентів при навчанні у вищих навчальних закладах. Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Мед.-біол. науки. 2012. С. 193-198;

13. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації / М. Горенко // *Věda a perspektivy* № 12 (31) 2023.

14. Гребняк М. П., Агаркова О. В., Нагорний І. М. Психічне здоров'я студентської молоді. Україна. Здоров'я нації. 2011. С. 7-10;

15. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук.: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.

16. Гур'єв М.Є. Соціально-психологічні причини та особливості прояву страхів і тривог у дітей та підлітків. Вип. 21. 2016. С. 75–82;

17. Гунько А.Д. Тривожність студентів на початкових етапах навчання у ЗВО. Гуманітарний корпус: // Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Випуск 37 (том 1). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2021. С.145-148;

18. Єрмолаєва Т. В. Оцінна тривожність і типи психологічного захисту студентів. Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» 2011. №2 (2). С. 130-133;

19. Залуцька Н. М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. Вип. 3. 2016. С. 80-89;

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

21. Ковальова Л. М. Особливості проявів стресових станів у студентів-медиків вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації. Наука і освіта. 2010. С.52-57;
22. Ковпак Д. В. Страх, тривоги, фобії... Як їх позбутися? 2016. 288 с.;
23. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.;
24. Кричфалушій М. В., Гнітецький Л. В., Швай О. Д., Тарасюк В.Й. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. 2015. С. 19-22;
25. Левітін Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги. Питання психології. 1996. № 1. С.11-30;
26. Малина О. Г. Особистість як суб'єкт стилю життя. Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. №12. С. 32-38.
27. Мельник А. П. Особливості прояву тривожності перед випробуваннями у студентів педагогічного коледжу. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. №959, вип. 46. С. 114-116.;
28. Нехорошкова О.М. Проблема тривожності як складного психофізіологічного. Вип. 6. 2017. С. 47–54;
29. Нехорошкова О.М. Нейробіологічні причини формування тривожних станів. Вип. 3. 2017. С. 24–36;
30. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.;
31. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Київ. 2018. № 13. С. 9 –12;

32. Осадько О. Страх себе: специфіка психологічної допомоги. 2017. № 17. С. 13–15;
33. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 112 с.;
34. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. 2018. Вип. 6–7. С. 3–6;
35. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106
36. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. 2016. 304 с.;
37. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.;
38. Роджерс К. Погляд на психотерапію: становлення людини. Київ. 2016. 401 с.;
39. Савченко О. В. Особливості сприймання ситуацій, що пов'язані з навчальною діяльністю студентів. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 17. С. 479-489;
40. Семиченко В.А. Психічний стан [Текст]: модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів / В. А. Семиченко. - К. : Магістр-S, 1998. - 207 с.
41. Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен. 2016. Вип. 3. С. 42–52;
42. Сінельнікова Т.В. Дослідження тривожності у молодих жінок, що переживають кризу самовизначення. Наука і освіта. 2014. С. 108-113;

43. Сінько А. Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану / А. Сінько. – Київ, 2023. – 59 с.
44. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття „життєва компетентність. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство. наук.-мет. зб. Київ: Контекст. 2016. С. 109–110;
45. Соловійова С.Л. Тривога та тривожність: теорія та практика. 2016. Вип. 6 (17). URL: <https://clck.ru/YqeLf> (дата звернення: 12.04.2021).
46. Страхова О. О. , Коломієць А. М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. Збірник статей учасників вісімнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього» 2019;
47. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.
48. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ. Міленіум. 2018. 84 с.
49. Токарева Н. М. Основи педагогічної психології : навчально-методичний посібник – Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2013. 158 с.;
50. Токарева Н. М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студ. вищих навч. закладів] – Київ : НУБіП, 2017. 548 с.;
51. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2014. Вип. 23. С. 663-676;
52. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час / Є.Г. Хоменко // Габітус. – 2023. – Вип. 51. – С. 121–125.

53. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 479-491;
54. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491
55. Цекова Я. Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів та соціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12, 66-72 с.;
56. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ // *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ*. К. : Книга, 2010. 360 с.
57. Шестопал І. А., Ткаченко Д. В., Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острого: Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 72–77.
58. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1. С. 173-180;
59. Adler A. *The Practice and Theory of Individual Psychology* / Alfred Adler. – Connecticut: Martino Fine Books, 2011. – 362 p.
60. Adler A. *Understanding Human Nature: The psychology of personality* / Alfred Adler. – New Delhi: General Press, 2020. – 316 p.
61. Cardwell M. *The complete A–Z: psychology handbook* / Mike Cardwell. – London: Psychology Press, 1996. – 264 p.
62. Freud S. *Inhibitions, Simptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925-1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Simptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works*. P. 75-176.

63. Fromm E. Anatomie der menschlichen Destruktivität. / E. Fromm. – Hamburg: Rowohlt Taschenbuch, 1977. – 576 p.
64. Halian A., Halian I., Burlakova I., Shevchenko R., Lappo V., Zhigarenko I., & Popovych I. Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. *Revista Inclusiones*. 2020. 7 (Especial). P. 447-460.
65. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study / A. R. Hornblow, M. A. Kidson // *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. — Australia, 1976. — № 10. — P. 339–341.
66. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time / Karen Horney. – New York: W. W. Norton & Co., 1937. – 299 p.
67. Izard C. E. Human Emotions / Carroll E. Izard. – New York: Plenum Press, 1977. – 495 p.
68. Jaspers K. General psychopathology / K. Jaspers. — Chicago : University of Chicago Press, 1963. — 922 p.
69. Kępiński A. Psihopatologija nevrozov / Antoni Kempinski. – Varšava : Pol'skoe medicinskoe izdatel'stvo, 1975. – 400 p.
70. May R. The Meaning of Anxiety / Rollo May. – New York: W. W. Norton & Company, 1996. – 448 p.
71. Popovych I., Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kravets N., Piletska L., & Blynova O. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*. 2020. 7 (Especial). P. 41-59.
72. Reich W. Charakteranalyse / Wilhelm Reich. – Köln: KiWi-Taschenbuch, 1971. – 672 p.
73. Spielberger C. D. Manual for the state-trait-anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. — Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. — 10 p.

74. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety / J. A. Taylor // The Journal of Abnormal and Social Psychology. — 1953. — № 48 (2). — P. 285–290.

75. Vopel K. W. Kinder können kooperieren. Interaktionsspiele für die Grundschule. / Klaus W Vopel. – Iskopress, Salzhausen, 1999. – 140 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження тривожності

Шкала прояву тривожності Тейлор (в адаптації В. Норахідзе)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей (“так” або “ні”). У

реєстраційному бланку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

Текст опитувальника

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

24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий за інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

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

Ключ

В 1 бал оцінюються відповіді “так” до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді “ні” до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді “так” до висловлювань 2, 10, 55 і “ні” до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів –

про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги.

Додаток Б

Методика дослідження тривожності

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д.**Спілбергера - Ю. Л. Ханіна****Шкала реактивної (ситуативної) тривожності**

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень, які характеризують стан Вашого самопочуття в даний момент, та оберіть найбільш підходящий варіант відповіді (закресліть відповідне число): «1» - ні, це не так, «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4»- цілком вірно. Не думайте занадто довго, відповідайте так, як відразу прийшло на думку. Правильних чи неправильних відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам нічого не погрожує 1 2 3 4
3. Ви знаходитесь в напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєте себе вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєте себе відпочившою людиною 1 2 3 4
9. Ви стривожені 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви впевнені в собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви не знаходите собі місця 1 2 3 4
14. Ви підняті 1 2 3 4
15. Ви не відчуваєте скутості та напруги 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви збуджені і вам не по собі і вам не по себе 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4

20. Вам приємно 1 2 3 4

Шкала особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень та оберіть найбільш підходящий варіант відповіді (закресліть відповідне число), в залежності від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають наступні варіанти відповідей: «1» - майже ніколи (відповідь оцінюється в один бал); «2» - іноді (відповідь оцінюється в два бали); «3» - часто (відповідь оцінюється в три бали); «4» - майже завжди (відповідь оцінюється в чотири бали).

Текст опитувальника

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтесь 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші 1 2 3 4
5. Іноді ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви відчуваєтеся бадьорою людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Очікування труднощів турбує вас 1 2 3 4
9. Ви дуже переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви берете все близько до серця 1 2 3 4
12. Вам не вистачає впевненості в собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєте себе в безпеці 1 2 3 4
14. Ви намагаєтесь уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. У вас буває туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють вас 1 2 3 4

18. Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути 1 2 3 4

19. Ви врівноважена людина 1 2 3 4

20. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли ви думаєте про свої справи і турботи 1 2 3 4

Ключ

Ситуативна тривожність визначається таким чином: з суми балів з питань

(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

$$СТ = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

Особистісна тривожність визначається так: з суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

$$ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$$

Інтерпретація результатів

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

до 30 балів - низький рівень тривожності.

31-45 балів - середній рівень тривожності.

46 балів і більше - високий рівень тривожності

Методика дослідження тривожності
Інтегративний тест тривожності (ІТТ)

Шкала СТ-Л

Інструкція. Нижче Вам запропоновані декілька тверджень, які стосуються Вашого емоційного стану. Щодо кожного з них потрібно вирішити, **ЯК ЧАСТО** протягом останнього часу (наприклад, протягом останнього року) Ви його відчували. Залежно від цього поставте “+” в одну з чотирьох граф.

	Ніколи	Рідко	Часто	Майже	Завжди
Я в напрузі					
Я засмучувався					
Я турбувався про майбутнє					
Я нервувався					
Я був стурбований					
Я був збуджений					
Я відчував незрозумілу загрозу					
Я швидко втомлювався					
Я був невпевнений в собі					
Я уникав будь-яких конфліктів					
Я легко бентежився					
Я відчував свою марність					
Я відчував себе втомленим					
Я погано спав					
Я бував емоційно чутливий					