ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ» Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА на

здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ШЕВЧИК КАТЕРИНА ОЛЕКСІЇВНА

Кваліфікаційна робота

допущена до захисту

Зав. кафедри_____ професор

«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Лавлинський Р.О.,

доктор психологічних наук,

Рецензент:
Комар Т.В.,

доктор психологічних наук,

професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

Р.О.Лавлинський

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

підпис
ініціали, прізвище Д.В. Бур’ян

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ» Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Шевчик Катерина Олексіївна Тема роботи: **ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

Цільова установка: студенти; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

1. Перелік графічного матеріалу 5 табл., рис. 6 2.

Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Лавлинський Р.О.		
Розділ 2	Лавлинський Р.О.		

3. Зміст роботи:

Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1 Теоретичні засади дослідження тривожності та соціальних контактів у студентському віці

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу тривожності на соціальні контакти студентів

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№	**Етапи виконання роботи**	**Термін виконання**

п/п		**За планом**	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січеньберезень 2026	січеньберезень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____(Лавлинський Р.О.)

Завдання прийняв(ла) до виконання

здобувач(ка) _____ (Шевчик К. О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 69 с. основного тексту, 9 табл., 14 рис., 46 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості міжособистісної взаємодії та соціальних контактів студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні механізми та характер впливу тривожності на структуру і динаміку соціальних контактів студентів.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнями тривожності та показниками соціальнопсихологічної адаптації й типами міжособистісних відносин.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що підвищений рівень тривожності у студентської молоді негативно впливає на соціальнопсихологічну адаптацію, ускладнює формування та підтримання соціальних контактів, знижує ефективність міжособистісної взаємодії.

Методи дослідження:

1. **Теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.
2. **Емпіричні:** анкетування, тестування, спостереження, експеримент із застосуванням психодіагностичних методик:

– методика визначення рівня тривожності Чарльз Спілбергер (шкала реактивної та особистісної тривожності);
– тест соціально-психологічної адаптації Карл Роджерс та Розалінд Даймонд;
– методи математичної обробки даних: кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, описова статистика.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: тривожність, студенти, соціальні контакти, міжособистісна взаємодія, комунікація, соціально-психологічна адаптація, емоційний стан.

KEYWORDS: anxiety, students, social contacts, interpersonal interaction, communication, social and psychological adaptation, emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП……6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОНТАКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ…….……9
1.1. Поняття тривожності у психологічній науці та її основні характеристики……9
1.2. Особливості соціальних контактів та міжособистісної взаємодії студентів……15
1.3. Вплив тривожності на формування соціальних зв'язків у студентському віці……...20
Висновки до першого розділу……..25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ СТУДЕНТІВ……27
2.1. Організація та методи дослідження рівня тривожності та соціальних контактів……27
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу тривожності на соціальні контакти студентів……....33
Висновки до другого розділу……...…51
ВИСНОВКИ ……...53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..55
ДОДАТКИ……59

ВСТУП

Сучасне суспільство переживає суттєві трансформації, внаслідок яких виникають різноманітні зміни в особистісному розвитку, що мають негативний вплив на психічне здоров'я та благополуччя кожної людини. Нестабільність у соціально-політичній сфері, складнощі соціальноекономічного розвитку, а також поглиблення кризових явищ у країні спричиняють постійне перебування в умовах невизначеності. Це, своєю

чергою, провокує емоційний дисбаланс, підвищену тривожність, депресивні стани та страхи. Не оминає цей вплив і освітнє середовище, яке часто стає причиною появи екзистенціальних страхів, здатних погіршувати психоемоційний стан особистості. Особливо це помітно у юнацькому віці, коли спостерігається підвищена особистісна тривожність.Ці зміни також визначають нові вимоги до підготовки кваліфікованих фахівців. У світі швидких змін професійних технологій формується запит на випускників із вищою освітою, які можуть ефективно адаптуватися до реальних умов діяльності, демонструвати здатність до самонавчання, саморозвитку та самоконтролю, а також проявляти толерантність у ситуаціях невизначеності. Висока тривожність стає бар'єром на шляху до реалізації знань і здібностей молодих спеціалістів, що негативно впливає на всі аспекти їхнього життя і послаблює професійну успішність.

Феномен тривожності має багатогранні трактування у психологічній науці й нерідко ототожнюється з такими поняттями, як «переживання» чи «страх». Дослідження цього явища стали об'єктом уваги багатьох видатних науковців, як-от представників зарубіжної психологічної науки (Ч. Спілберг, А. Адлер, Дж. Тейлор, К. Хорні, Г. Салівен, З. Фрейд, Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Юнг), так і вітчизняних фахівців (С. Тимченко, Я. Омельченко, Н. Бондар, І. Тисячник, В. Семиченко, С. Ставицька, Ю. Клепач та інших). Проте аналіз наукових досліджень з проблематики тривожності вказує на недостатнє опрацювання соціально-психологічних детермінант цього феномену в юнацькому віці. Це питання є особливо актуальним у контексті сприяння ефективній соціалізації та професійному становленню студентської молоді.

Актуальність дослідження в тому, що проблема тривожності в аспекті її впливу на соціальні контакти набуває особливої ваги в сучасному суспільстві, де комунікативні навички стали важливим чинником професійного і особистісного розвитку молоді. Недостатній рівень сформованості соціальних зв'язків може спричиняти ізоляцію, зменшення академічних досягнень і погіршення психологічного стану студентів. Огляд

наукових джерел демонструє, що феномен тривожності неодноразово ставав об'єктом досліджень як вітчизняних, так і закордонних учених. Утім, вплив тривожності саме на формування й підтримання соціальних контактів серед студентської молоді потребує глибшого та всебічного аналізу.

Мета роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок між рівнями тривожності та показниками соціальнопсихологічної адаптації й типами міжособистісних відносин у студентському віці.У відповідності до поставленої мети визначено наступні **завдання** дослідження:

-визначити основні наукові підходи до аналізу явища тривожності;

-виявити особливості соціальної взаємодії в студентський період життя;

-дослідити зв’язок між рівнем тривожності та характером соціальних контактів студентів;

-провести емпіричне дослідження щодо впливу тривожності на соціальну взаємодію;

-здійснити аналіз отриманих даних та сформулювати відповідні висновки.

Об’єкт дослідження - психологічні особливості міжособистісної взаємодії та соціальних контактів студентської молоді.

Предмет дослідження- психологічні механізми та характер впливу тривожності на структуру і динаміку соціальних контактів студентів.

У роботі використано комплекс загальнонаукових і спеціальних **методів**, зокрема: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури), емпіричні (анкетування, тестування, спостереження, експеримент), а також методи математичної обробки результатів дослідження.

Практичне значення здобутих результатів дослідження полягає у можливості впровадження розроблених і науково обґрунтованих рекомендацій для покращення міжособистісної взаємодії серед студентів, а також зниження рівня їхньої тривожності в умовах закладів вищої освіти. Ці

результати можуть стати корисними для роботи викладачів, практикуючих психологів та кураторів академічних груп, сприяючи формуванню комфортного психологічного середовища, розвитку навичок ефективного спілкування та запобіганню соціальній ізоляції студентів. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування у студентської молоді важливих соціально-психологічних компетентностей, зокрема: комунікабельності, емоційної стабільності, впевненості у собі, здатності до встановлення та підтримання міжособистісних контактів, а також навичок ефективної взаємодії в колективі.

Методологічну базу дослідження становлять такі інструменти:

1.Методика визначення рівня тривожності Чарльз Спілбергер (шкала реактивної та особистісної тривожності);

2.Тест соціально-психологічної адаптації Карл Роджерс і Річард Даймонд;

3.Методика діагностики міжособистісних відносин Тімоті Лірі.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОНТАКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття тривожності у психологічній науці та її основні характеристики

У сучасних реаліях соціальної нестабільності, зокрема в умовах дії воєнного стану, проблема підвищеного рівня тривожності серед студентської молоді набуває виняткової актуальності. Результати аналізу наукової

літератури свідчать, що тривожність у студентському віці слід розглядати не тільки як індивідуально-психологічну характеристику, але й як соціально обумовлене явище, формування якого зумовлене впливом зовнішніх стресогенних чинників. Проблема вивчення та аналізу феномену тривожності займає важливе місце у сучасній науці та залишається значущою темою досліджень. Фахівці стверджують, що, з одного боку, помірний рівень тривожності є важливим компонентом емоційно-вольової регуляції, сприяючи розвитку адаптаційних можливостей зрілої особистості. Особливу важливість вивчення цього феномену набуває у студентському віці, адже цей період життя супроводжується значними психоемоційними викликами, потребою у самовизначенні та активній інтеграції в суспільні процеси. У психології тривожність трактується як індивідуальна психоемоційна риса, що проявляється у схильності до переживання тривожного стану в різних життєвих ситуаціях. Це складне емоційне явище, яке охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. На відміну від страху, що виникає як реакція на конкретну загрозу, тривожність є більш невизначеною та часто пов’язана з очікуванням можливих неприємностей або непевністю щодо майбутнього [1,с.3].

З іншого боку, надмірна тривожність може викликати труднощі у формуванні адекватного уявлення про себе, свої можливості й особистісні якості, а також перешкоджати ефективному спілкуванню, соціалізації та оволодінню новими видами діяльності. Феномен тривожності став об'єктом дослідження багатьох видатних науковців, серед яких Чарльз Спілбергер, Альфред Адлер, Джанет Тейлор, Зігмунд Фройд, Еріх Фромм, Ролло Мей, Ганс Айзенк та інші. Причини її виникнення досліджували такі вчені, як Ярослав Омельченко, Світлана Ставицька, Юлія Клепач, Карл Роджерс, Гаррі Салліван, Бенджамін Філліпс, Карен Хорні тощо [1,с.3]. У загальному сенсі тривожність слід розглядати як суб'єктивний прояв стану особистості, що сигналізує про її дезадаптацію. Це почуття емоційного дискомфорту і передчуття небезпеки свідчить про незадоволення важливих потреб людини.

Воно може виникати у відповідь на певні ситуативні переживання або проявлятися постійно як гіпертрофована індивідуальна особливість. Стан тривожності є особливим станом готовності, який включає підвищену увагу і сенсорно-моторне напруження, що налаштовує людину на відповідну реакцію в умовах страху, як механізм самозахисту, тривожність слугує складовою інстинкту самозбереження.

Аналіз наукової літератури демонструє існування численних теоретичних підходів до вивчення феномена тривоги та пов’язаних з ним станів. Згідно з концепцією Зиґмунда Фрейда, неврози та тривожні стани виникають внаслідок конфлікту між біологічними потягами та соціальними заборонами. Учений наголошує, що очікування небезпеки чи значущої події в умовах невизначеності й неясності об'єкта призводить до внутрішнього неспокою. Основними характеристиками цього стану є відчуття загрози, переживання щодо можливих наслідків ситуації та супутні соматичні реакції.

За теорією Альфреда Адлера, тривога, що лежить в основі неврозів, викликана передусім негативним соціальним досвідом або неспроможністю досягти бажаного внаслідок індивідуальних особливостей людини. З цього випливає, що соціальний контекст та особистісні характеристики відіграють вирішальну роль у формуванні тривожних станів. Карен Хорні пропонує дещо іншу перспективу, розглядаючи основне джерело тривоги через призму проблемних міжособистісних взаємин, а не як наслідок конфлікту між потягами й заборонами. Тривожний стан, на її думку, часто пов'язаний з фундаментальною недовірою до соціального середовища. Це створює перешкоди на шляху до самореалізації, а також сприяє формуванню тривоги ще в дитинстві, якщо дитина отримує недостатньо схвалення з боку близьких. Подальший розвиток поглядів на тривожність пов’язаний із роботами Чарльза Спілбергера, який запропонував розрізняти два її види: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність є тимчасовим станом, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію, тоді як особистісна тривожність характеризується як відносно стабільна риса характеру, що вказує на

схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Важливий внесок у дослідження феномену тривожності зробили представники гуманістичної психології, зокрема Карл Роджерс. Він трактував тривожність як наслідок конфлікту між «реальним Я» і «ідеальним Я». На його переконання, цей стан виникає, коли людина усвідомлює загрозу для своєї самооцінки чи цілісності особистості. У свою чергу, представник екзистенційної психології Ролло Мей наголошував, що тривожність є невід'ємною частиною існування людини. Він розглядав її як реакцію на усвідомлення свободи, відповідальності та невизначеності в житті. У цьому контексті тривожність може мати як деструктивну природу, так і конструктивну, стимулюючи особистісний розвиток [6,с.32-38].

Сучасна психологія визначає тривожність як багатовимірне явище, що охоплює кілька ключових компонентів:

- когнітивний (негативні думки, очікування небезпеки, сумніви у власних силах);
- емоційний (чуття напруги, неспокою, страху);
- фізіологічний (прискорене серцебиття, пітливість, м'язове напруження);
- поведінковий (уникнення ситуацій, зниження активності, труднощі у взаємодії з іншими).

Залежно від своєї інтенсивності та тривалості тривожність може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. Помірний рівень тривожності здатен мобілізувати ресурси організму, підвищувати уважність і відповідальність. Водночас надмірна тривожність може спричиняти хаотичність у діяльності, знижувати ефективність навчання та ускладнювати соціальні контакти. У психології особливе значення надається дослідженню причин виникнення тривожності. Основними факторами її формування вважаються:

- індивідуально-психологічні особливості, зокрема темперамент і рівень самооцінки;

- соціальні умови, включаючи стиль виховання, спілкування в сім'ї та вплив соціального середовища;
- стресові ситуації, такі як складання іспитів або адаптація до нового колективу;
- внутрішні конфлікти та невпевненість у собі.

У студентському віці тривожність часто пов'язана з переходом до нових соціальних ролей, зростанням вимог щодо навчального процесу та необхідністю самостійно приймати важливі рішення. Її прояви можуть включати страх перед невдачею, соціальну тривожність, труднощі у спілкуванні або навіть уникнення контактів. Однією з важливих характеристик тривожності є її тісний зв'язок із особливостями соціальної поведінки. Занадто високий рівень тривожності здатний обмежувати комунікативну активність, створювати бар'єри для встановлення нових взаємин і знижувати якість міжособистісної взаємодії. Такі студенти можуть уникати соціальних ситуацій, відчувати страх перед оцінкою їхніх дій і неспроможність висловити власну думку. При цьому помірний або низький рівень тривожності може сприяти успішній адаптації до соціуму, розвитку комунікативних навичок і зміцненню соціальних зв'язків. Це підтверджує необхідність диференційованого підходу до оцінювання тривожності як складного психологічного феномену [15,с.26-31]. Тривожність це багатогранна характеристика особистості, яка може бути як стимулом до розвитку, так і перешкодою на шляху до ефективної соціальної взаємодії. У студентів вона відіграє особливу роль у формуванні навичок спілкування, адаптації до нових умов і підтриманні психологічного благополуччя. Дослідження цього явища дає можливість краще зрозуміти поведінкові механізми студентів, окреслити чинники, що впливають на їхню соціальну активність, і створити ефективні методи психологічної підтримки.

Науковці, аналізуючи тривожність, розрізняють її ситуативну та особистісну форми. Ситуативна тривога формується як реакція на соціальнопсихологічні стимули, наприклад, очікування негативної оцінки,

агресія чи загроза престижу. У свою чергу, особистісна тривога є відносно стабільною схильністю людини сприймати загрозу своєму «Я» у різних контекстах, що супроводжується відповідними реакціями. Р. Мей у своїх дослідженнях виділяє мобілізуючу та демобілізуючу тривогу, мобілізуюча тривога стимулює активність, породжує стенічні реакції та загальне збудження, демобілізуюча ж проявляється через стан ступору, астенії або втрату інтересу. Патологічну тривогу дослідив А. Смулевич, трактуючи її як форму безпричинного й невизначеного хвилювання, що загострюється в ситуаціях невідповідності очікувань індивіда реаліям. Причиною такого типу тривоги стають внутрішні конфлікти особистості. Дослідники також описують конструктивну тривогу, яка сприяє адаптації або стимулює ефективну самореалізацію; проміжну тривогу зі змішаним впливом на поведінку; і деструктивну тривогу, котра дезорієнтує індивіда, викликаючи негативні емоційні стани. Тривога є складним психологічним явищем, у межах функціонального підходу вона розглядається як багатоаспектний процес, що включає когнітивні, емоційні й поведінкові реакції у ситуаціях, які суб’єктивно сприймаються особистістю як потенційно небезпечні.

Особистісна тривожність є рисою характеру, яка проявляється як схильність людини сприймати загрозу власному «Я» у різних життєвих ситуаціях. Це властивість спричиняє підвищення ситуативної тривожності у відповідь на ці загрози. Зазвичай рівень особистісної тривожності формується на основі минулого досвіду: чим частіше людина переживала епізоди ситуативної тривожності, тим вище може бути її особистісна тривожність. Цей рівень стає важливим показником для передбачення можливості виникнення тривоги в майбутньому. Люди з високою особистісною тривожністю схильні сприймати стресові ситуації як загрозливі, що призводить до більш яскравих проявів ситуативної тривожності. Ситуативна тривожність, зі свого боку, є реакцією на конкретні обставини або подразники, найчастіше соціально-психологічного характеру. Вона виникає у відповідь на страх отримати негативну оцінку, агресивну реакцію або несприятливе ставлення, яке

загрожує самоповазі чи престижу людини. Чинниками виникнення ситуативної тривожності можуть бути умови, що передбачають ризик невдачі чи неблагополуччя.

У нормальних межах тривожність є виправданою реакцією, людина розуміє причини свого занепокоєння, які можуть бути пов'язані з проблемами чи труднощами в житті. В таких випадках вона відіграє позитивну роль, мобілізуючи ресурси особистості та організму для вирішення проблем і досягнення цілей. Ситуативна тривожність стає адаптивною і продуктивною, якщо її рівень залишається у межах оптимального. Навпаки, відсутність турботи про труднощі та байдужість до відповідальності можуть призвести до низької ефективності і гірших результатів діяльності. У той же час надмірна ситуативна тривожність, коли неспокій значно перевищує масштаби проблеми, негативно впливає на результати роботи людини та знижує її продуктивність [23,с.12-19].

На відміну від традиційних підходів, що трактують тривожність як стабільну рису особистості (наприклад, у рамках концепції Чарльза Спілбергера), сучасні дослідження демонструють її змінний і динамічний характер, який значною мірою залежить від соціального середовища. Зокрема, в умовах воєнного стану спостерігається помітне підвищення рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності.

1.2 Особливості соціальних контактів та міжособистісної взаємодії студентів

У дослідженні доцільно зосередити увагу на вивченні міжособистісних відносин через призму теорії Тімоті Лірі. Ця теорія забезпечує можливість аналізувати соціальну взаємодію за допомогою двовимірної координатної системи, що охоплює осі «домінування - підпорядкування» та «дружність - ворожість». Використання такої моделі дозволяє не лише описувати поведінкові патерни особистостей, але й виявляти глибинні зміни у стилях

комунікації під впливом зовнішніх соціальних факторів. Воєнний стан суттєво змінює характер міжособистісної взаємодії, спричиняючи зростання рівня тривоги, а також збільшення потреб у психологічній підтримці та відчутті безпеки. Це, своєю чергою, провокує зсув поведінкових стратегій: або до більшої підпорядкованості (спрямованість на пошук захисту чи залежність від групи), або до домінування (бажання контролю, відповідальності чи лідерства). Такі зміни свідчать про динамічність позицій особистості у системі координат Лірі, які варіюються залежно від рівня стресу та доступних адаптаційних ресурсів.

Кризові умови також помітно трансформують емоційну складову спілкування. З одного боку, спостерігається посилення згуртованості, емпатії та психологічної підтримки (зона «дружність»). З іншого боку, може виникати агресивність, конфліктність та підвищена чутливість до загроз (зона «ворожість»). Подібна поляризація є прогнозованою реакцією психіки на тривалий стресовий вплив і невизначеність, притаманні воєнним обставинам. Тому застосування моделі Тімоті Лірі у контексті аналізу соціально-психологічної ситуації в умовах війни дозволяє краще зрозуміти механізми змін у міжособистісній взаємодії. Це допомагає виявляти як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії комунікації, а також окреслювати напрями для надання психологічної допомоги та корекції моделей поведінки в кризових умовах.

Узагальнення цієї моделі свідчить про те, що підвищена тривожність часто пов’язана з такими стилями поведінки, як: залежний, уникливий, підозрілий. Це вказує на те, що тривожність впливає не лише на емоційний стан особистості, а й формує її соціальну поведінку, що, своєю чергою, знижує ефективність комунікації. Соціальні контакти й міжособистісна взаємодія відіграють ключову роль у формуванні особистості в студентському віці. Це особливий період, коли активно встановлюються соціальні ролі, визначаються життєві орієнтири, закріплюються цінності та набуваються комунікативні навички. Початок навчання у вищому навчальному закладі відкриває молоді

широкий простір для створення нових соціальних зв’язків, проте водночас ставить перед ними виклики адаптації до нових умов взаємодії.

У рамках психологічної науки соціальні контакти розглядаються як система взаємодій між людьми, що виникають у процесі колективної діяльності, обміну інформацією та емоційного впливу. Міжособистісна взаємодія включає такі аспекти, як сприйняття, розуміння і оцінка людей одне одного, а також встановлення відносин на основі цих процесів. Дослідження цього феномена ґрунтуються на роботах видатних учених, серед яких Джордж Герберт Мід, Курт Левін і Ервін Гофман. Студентський вік, який охоплює пізню юність або ранню дорослість, вирізняється прагненням до незалежності, самореалізації й суспільного визнання. Соціальні контакти в цей період набувають особливого значення, вони справляють вплив на формування самооцінки, ідентичності й емоційного стану людини [11,с.19-24].

Однією з характерних рис студентських соціальних контактів є їхня інтенсивність і багатогранність. Студенти взаємодіють не лише з одногрупниками та викладачами, але й із адміністрацією навчального закладу; беруть участь у діяльності неформальних груп, студентських організацій і спільнотах у соціальних мережах. Різноманітність таких зв’язків сприяє розвитку комунікативних навичок. Однак одночасно це може створювати додаткові психологічні труднощі. Особливу увагу варто приділити процесу соціальної адаптації студентів. Першокурсники найгостріше стикаються зі зміною соціального середовища, адже їм доводиться налагоджувати нові контакти, інтегруватися в академічний колектив і пристосовуватися до нових норм і правил. Успішність цього процесу залежить від рівня розвиненості комунікативних здібностей, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

Міжособистісну взаємодію можна аналізувати через дві основні складові зміст і стиль. Зміст взаємодії визначає її мету, тобто розуміння того, чому і навіщо вона здійснюється. Стиль взаємодії відображає, як саме людина поводиться та комунікує з оточуючими. Зазвичай виділяють продуктивний і непродуктивний стилі взаємодії. Продуктивний стиль характеризується

ефективністю та результативністю спільної діяльності партнерів, сприяючи встановленню довірливих відносин і розкриттю особистісного потенціалу учасників. Натомість непродуктивний стиль перешкоджає як розвитку особистих можливостей, так і досягненню успішних результатів у спільній роботі.

С. Ситнік окреслює три ключові етапи у формуванні міжособистісної взаємодії. На першому етапі відбувається визначення мети взаємодії та встановлення контактів між її учасниками, що супроводжується оцінкою зовнішнього вигляду, особливостей діяльності та поведінки окремих осіб. На цьому етапі особливого значення набуває ефект конгруентності, який проявляється у підтвердженні рольових очікувань, досягненні взаєморозуміння між учасниками взаємодії і тісно пов’язаний з їхніми особистісними характеристиками. У разі наявності конгруентності на початковій стадії формується зворотний зв’язок між учасниками, що виражається у здійсненні відповідних дій, спрямованих на підтримання подальших контактів і розвиток стабільних стосунків. Взаємодія також реалізується через вплив образів-уявлень як про себе, так і про партнерів, сформованих у процесі сприйняття. Завершення цього етапу характеризується узгодженням спільних дій, що слугує підґрунтям для початку колективної діяльності [11,с.13-31].

На другому етапі розвитку взаємодії формується спільна діяльність, у якій зусилля партнерів об'єднуються для розв'язання загальних завдань. У цьому процесі здійснюється вплив на мотиваційний, когнітивний та емоційно-вольовий компоненти особистості. При цьому використовуються такі механізми, як навіювання, конформність, переконання тощо. Важливу роль у цій діяльності відіграють певні психологічні чинники, серед яких можна виокремити психологічний клімат, мотиви взаємодії та явища взаємного впливу. Третій етап міжособистісної взаємодії характеризується досягненням взаєморозуміння між учасниками. Однак слід врахувати, що процес спільної діяльності не завжди приводить до позитивних результатів. У зв'язку з цим

можливі різні варіанти розвитку ситуації: відмова від подальшої взаємодії, зміна цілей чи повторна спроба досягти поставлених завдань у рамках міжособистісної взаємодії [11,с.35-42].

Науковець підкреслює, що для забезпечення ефективного функціонування всіх етапів міжособистісної взаємодії важливу роль відіграють її основні компоненти, зокрема:

- Мотиваційний компонент це внутрішнє прагнення особистості до взаємодії, яке спонукає до встановлення й розвитку стосунків.
- Емоційний компонент відображає рівень розвитку емоційної сфери особистості та проявляється через широкий спектр емоцій. У процесі взаємодії можуть виникати відчуття симпатії чи антипатії, задоволення або незадоволення учасником взаємодії та результатами спільної діяльності. Ключовим аспектом цього компоненту є здатність до емпатії.
- Когнітивний компонент охоплює такі форми пізнання, як увага, пам’ять, мислення, сприйняття та уява, за допомогою яких можна зрозуміти індивідуально-психологічні особливості іншої людини. Це сприяє досягненню взаєморозуміння, яке залежить від адекватного сприйняття співрозмовника та ідентифікації, тобто порівняння себе з ним.
- Вольовий компонент проявляється через здатність учасників взаємодії до самоконтролю, зібраності, наполегливості, рішучості та інших вольових якостей, які сприяють успішному перебігу міжособистісної комунікації.

У міжособистісній взаємодії спілкування відіграє ключову роль, виступаючи формою соціальної активності. Воно виконує інформаційну, регулятивну та емоційну функції, забезпечуючи обмін знаннями, координацію спільної діяльності та встановлення емоційного зв’язку між людьми. У студентів спілкування зазвичай поєднує формальний (навчальний) і неформальний (особистісний) аспекти. Особливість соціальних контактів серед студентів полягає в їхній залежності від індивідуально-психологічних рис особистості. Фактори, такі як рівень комунікабельності, самооцінка,

емоційна стабільність і тривожність, значною мірою впливають на якість і кількість взаємодій. Наприклад, більш упевнені у собі студенти легше налагоджують контакти, тоді як ті, хто схильний до підвищеної тривожності, можуть уникати спілкування. Важливо також враховувати вплив групи на формування соціальних контактів студентів. Академічна група створює середовище, у якому виникають і розвиваються міжособистісні відносини. У межах групи формуються неформальні лідери, визначаються поведінкові норми, а також проявляються симпатії та антипатії. Як зазначав Курт Левін, групова динаміка значною мірою впливає на поведінку кожного її члена і визначає характер взаємодії.

У сучасних реаліях важливою складовою соціальних контактів студентів є цифрове спілкування. Соціальні мережі, месенджери та онлайнплатформи помітно розширюють можливості комунікації, дозволяючи взаємодіяти незалежно від географічних меж. Однак надмірна залежність від онлайн-спілкування може призводити до зниження частоти й якості безпосередніх контактів, що впливає на глибину міжособистісних стосунків. Однією з ключових особливостей міжособистісної взаємодії студентів є формування дружніх і романтичних стосунків. Саме в цей період життя часто виникають глибокі емоційні зв’язки, які нерідко стають довготривалими.

Такі відносини мають значний вплив на розвиток емоційної сфери особистості та закладання життєвих цінностей. Проте, міжособистісна взаємодія студентів не завжди протікає безконфліктно [4,с.23-32]. У процесі спілкування нерідко виникають розбіжності, спричинені різними поглядами, цінностями, інтересами чи поведінковими стилями. Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів виступає важливою соціальною компетентністю, яка активно формується саме на цьому етапі життя.

Важливою складовою ефективної взаємодії є емпатія здатність усвідомлювати емоційний стан іншої людини та співчувати їй. Високий рівень емпатії сприяє формуванню довірчих стосунків, покращенню якості комунікації та зниженню ризику конфліктних ситуацій. Ще одним важливим

чинником успішної соціальної взаємодії є розвиток соціального інтелекту. Він охоплює здатність розуміти соціальні контексти, прогнозувати поведінку інших та належним чином реагувати на неї. Високий рівень соціального інтелекту сприяє адаптації студента до оточення та покращенню його соціальних контактів. Отже, соціальні взаємодії студентів це багатогранний і динамічний процес, на який впливають як зовнішні умови, так і індивідуальні особливості особистості. Вони відіграють ключову роль у розвитку соціальних навичок, особистісному зростанні та підтримці психологічного благополуччя. Тому основні характеристики соціальних контактів у студентський період визначаються їхньою інтенсивністю, різноманітністю, залежністю від особистісних рис та впливом соціального середовища. Усвідомлення цих аспектів є необхідним для подальшого вивчення того, як тривожність впливає на міжособистісну взаємодію.

1.3 Вплив тривожності на формування соціальних зв’язків у студентському віці

Студентський вік є важливим етапом у житті людини, коли відбувається формування її особистості, визначення ключових життєвих цілей і спрямувань. У цей період індивід остаточно формує свою ідентичність і переходить до зрілого етапу життя, та як зазначає відомий соціолог Ігор Кон, юність характеризується появою нових психічних утворень, таких як здатність до саморефлексії, розробка життєвих планів та усвідомлення власної індивідуальності. Крім того, зміни життєвого циклу, нові види діяльності та встановлення соціальних зв’язків можуть підвищувати рівень тривожності

серед молоді. Важливим фактором для зниження цієї тривожності є інтеграція в соціальні групи, часто представлені студентськими колективами. Студентське життя, за спостереженнями дослідника, є принципово новим стилем існування. Юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку соціогенних аспектів особистості. У цей час молода людина активно шукає своє призначення, самоідентифікується та формує соціальну зрілість, усвідомлюючи свою участь у суспільному житті. Ці процеси нерідко спричиняють підвищення рівня тривожності, як загальної так і специфічної соціальної чи професійної. Для студентської молоді, яка переважно знаходиться у юнацькому віці, характерною є зосередженість на професійному самовизначенні та формування ставлення до майбутньої кар'єри. Однак тиск, пов'язаний із перспективами працевлаштування, може викликати стрес і страх невдачі або невідповідності очікуванням. Одночасно юнаки й дівчата стикаються з необхідністю самореалізації та пошуку власного місця в соціумі, що тісно пов'язано з професійним розвитком і самоусвідомленням [7,с.11-23].

Процес самореалізації виступає визначальним чинником у формуванні ідентичності особистості. У його межах відбувається пошук власної соціальної ролі, коригування самооцінки відповідно до оцінки з боку інших, а також виникають внутрішні конфлікти між заниженою та адекватною самооцінками. Це може супроводжуватися застряганням у певній соціальній ролі, стрімкою зміною ролей, самопозиціонуванням як лідера чи члена колективу або спільноти тощо. Відсутність життєвого досвіду, невпевненість у власних рішеннях, вплив рекомендацій дорослого оточення, орієнтація на досягнення глобальних цілей і процес формування ідентичності можуть спричиняти почуття розгубленості, а також ситуативну або рідше особистісну тривожність. Станіслав Серазон виокремлює новий вид тривожності у студентів це передекзаменаційну тривожність, яка є характерною для сесійного періоду у студентів. Дослідник зауважує, що студенти з високим рівнем передекзаменаційної тривожності демонструють сильнішу схильність

до егоцентризму, що заважає їхній адекватній соціальній взаємодії. Класифікують тривожність студентської молоді на три основні типи:

1. Екзаменаційна тривожність характеризується пізнавальним компонентом оцінної тривожності.

2. Екзаменаційна тривожність і збудження включає як когнітивну, так і афективну складові оцінного досвіду.

3. Емоційне збудження під час іспиту визначається переважно емоційною складовою оцінної тривожності.

Високий рівень академічної успішності часто супроводжується одночасним підвищенням когнітивної та емоційно-фізичної напруги. Когнітивний компонент проявляється через сумніви щодо успішного складання іспитів, а емоційний через нервозність, агресію та підвищену збудливість. Натомість студенти з низькими академічними показниками демонструють помірний рівень оцінної тривожності, вони або не переймаються результатами екзамену, або висловлюють напруження переважно через негативні емоції, такі як гнів чи роздратування.

Проблема впливу тривожності на формування соціальних зв’язків у студентському віці є однією з центральних тем сучасної психології. Саме в цей період життя відбувається інтенсивний розвиток міжособистісної взаємодії та соціальної інтеграції особистості. Студентський вік супроводжується суттєвими життєвими змінами, серед яких перехід до нового соціального статусу, розширення кола спілкування, а також підвищення вимог щодо самостійності та відповідальності. У цих умовах тривожність може виступати як стимулюючим чинником, що сприяє активній соціальній взаємодії, так і бар’єром, який ускладнює формування та збереження соціальних контактів. Психологічна наука розглядає тривожність як емоційний стан, пов’язаний із почуттям напруження, занепокоєння та передчуттям небезпеки. Чарльз Спілбергер зазначав, що тривожність може проявлятися як тимчасова реакція на конкретні обставини або як стійка риса особистості. Саме остання має найсуттєвіший вплив на формування соціальних зв’язків, адже визначає

загальну схильність людини до сприйняття соціальних ситуацій як потенційно загрозливих.

Вплив тривожності на соціальні контакти проявляється на трьох рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. На когнітивному рівні тривожні студенти мають тенденцію сприймати соціальні ситуації крізь негативну призму. Вони часто перебільшують ризик невдач, очікують критики чи відмови, що сприяє формуванню негативного ставлення до взаємодії. Наприклад, студент із високим рівнем тривожності, готуючись до знайомства з новою академічною групою, може думати: «Вони мене не приймуть», «Я щось скажу неправильно», «Усі інші кращі за мене». Такі думки підривають впевненість у собі й створюють бар'єр на шляху до встановлення контакту.

На емоційному рівні тривожність супроводжується такими відчуттями, як страх, напруження, невпевненість і дискомфорт у соціальних ситуаціях. Це може провокувати уникнення взаємодії або робити спілкування поверхневим. Тривожним студентам важко відкрито висловлювати свої думки та переживання, що ускладнює побудову довірливих відносин. На поведінковому рівні тривожність проявляється через певні моделі взаємодії: уникання контактів, пасивність, замкнутість або навіть надмірну напруженість під час спілкування. У деяких випадках студенти з високим рівнем тривожності намагаються компенсувати свою невпевненість шляхом надмірного контролю над власною поведінкою чи прагненням виглядати бездоганно [15,с.10-20].

Під час навчальних семінарів студент із підвищеним рівнем тривожності може уникати висловлювання, навіть якщо володіє знаннями з теми. Страх допущення помилки або отримання негативної оцінки заважає активній участі в колективних обговореннях, обмежуючи соціальну активність. Одним із проявів тривожності є соціальна тривожність стан, що базується на страху оцінки з боку інших. Це явище особливо поширене серед студентської молоді, де значення думок викладачів і однолітків відіграє вагому роль. Соціальна тривожність суттєво впливає на здатність встановлювати нові контакти та будувати соціальні зв'язки. Наприклад студент може уникати участі у

колективних заходах, таких як конференції, клубні зустрічі чи гуртки, через страх опинитися в центрі уваги або невдачу у соціальних ситуаціях, у результаті це зменшує його шанси на розширення кола спілкування. Проте не завжди тривожність має тільки негативні наслідки. Її помірний рівень може виконувати мобілізуючу функцію, за рахунок стимуляції особистісного розвитку, відповідального ставлення до ситуацій та формування мотивації до самовдосконалення. Наприклад студент із легким хвилюванням перед виступом може ретельніше підготувати свою доповідь і продуктивніше комунікувати з аудиторією. У таких випадках тривожність допомагає концентруватися й досягати кращих результатів.

Важливою особливістю тривожності є її тісний зв’язок із самооцінкою. Як зазначав Карл Роджерс, розрив між реальним і ідеальним образом «Я» часто спонукає підвищену тривожність. Студенти з низькою самооцінкою можуть мати труднощі у налагодженні соціального спілкування через невпевненість у власній компетентності. Якщо студент схильний вважати себе недостатньо цікавим чи здібним, він може уникати початку розмови або будь-якої ініціативи в спілкуванні, що знижує можливості розвитку дружніх відносин. Тривожність також впливає на процес соціальної адаптації, першокурсники з високим рівнем тривожності частіше стикаються з труднощами при інтеграції в новий колектив, побудові зв’язків з одногрупниками та викладачами. Така ситуація може призводити до почуття ізоляції та самотності. Студент, який переїхав із рідного міста до іншого задля навчання, може мати страх перед незнайомим середовищем, що ускладнює активну соціалізацію та включення в університетське життя.

У сучасних умовах вплив тривожності поширюється і на онлайнкомунікацію. Деякі студенти з високим рівнем тривоги обирають спілкування через соціальні мережі як менш стресове середовище. Однак це може негативно впливати на розвиток навичок живої взаємодії. Важливим фактором зниження тривожності є підтримка з боку соціального оточення. Дружні стосунки, увага одногрупників і викладачів сприяють послабленню

тривоги та допомагають налагоджувати позитивну взаємодію в студентському середовищі. Студент, який має хоча б одного близького друга в групі, швидше адаптується до нових умов і поступово розширює своє коло спілкування.

Вплив тривожності на формування соціальних зв'язків у студентському віці є складним і багатогранним. Високий рівень тривожності зазвичай ускладнює встановлення контактів, знижує соціальну активність і може спричинити ізоляцію. Водночас помірний рівень тривожності здатен стимулювати особистісний розвиток і спонукати до більш відповідального підходу до соціальної взаємодії. Тривожність виступає значущим фактором, який впливає на характер соціальних зв'язків студентів. Її врахування необхідне для створення ефективних психологічних програм, спрямованих на покращення міжособистісної комунікації та підвищення рівня соціальної адаптації молоді.

Висновки до першого розділу

У першому розділі проведено теоретичний аналіз проблеми тривожності та її впливу на соціальні контакти студентів. На основі вивчення наукових джерел було встановлено, що тривожність є складним багатогранним психологічним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Вона може проявлятися як тимчасовий стан або як стабільна особистісна риса, що визначає схильність людини сприймати різні життєві ситуації як загрозливі. Виявлено, що помірний рівень тривожності відіграє адаптивну роль, тоді як високий рівень негативно позначається на діяльності та поведінці особистості. Під час дослідження особливостей соціальних контактів студентів встановлено, що цей життєвий період є критично важливим для формування міжособистісних зв'язків, соціальних ролей та комунікативних навичок. Соціальні взаємодії студентів зазвичай вирізняються інтенсивністю, різноманітністю та значною залежністю від індивідуально-

психологічних характеристик особистості. Ефективність міжособистісних стосунків значною мірою залежить від рівня розвитку таких якостей, як комунікабельність, емпатія, соціальний інтелект і здатність до

адаптації.

Аналіз впливу тривожності на формування соціальних зв'язків показав, що вона виступає важливим фактором, який визначає характер міжособистісної взаємодії студентів. Підвищений рівень тривожності знижує соціальну активність, ускладнює встановлення нових контактів, сприяє уникненню спілкування та формуванню нестабільних або поверхневих зв'язків. Водночас помірний рівень тривоги може мотивувати до більшої соціальної активності, відповідального ставлення до взаємодії та особистісного зростання. Результати проведеного теоретичного аналізу свідчать про існування багатовимірного та тісного взаємозв'язку між рівнем тривожності та характером соціальних контактів у студентському віці. Зокрема, встановлено, що тривожність виступає важливим психологічним фактором, який впливає не тільки на емоційний стан особистості, але й на її поведінку в контексті міжособистісної взаємодії. Високий рівень тривожності зазвичай корелює зі зниженням самооцінки, негативними очікуваннями щодо результатів комунікації, страхом оцінювання з боку інших людей. Це, у свою чергу, обмежує соціальну активність студентів і ускладнює налагодження нових соціальних зв'язків.

Одержані теоретичні узагальнення свідчать про те, що студентський вік є важливим етапом у розвитку особистості, характеризуючися підвищеною вразливістю до впливу тривожності. У цей період інтенсивно формуються соціальні зв'язки, обумовлюються основи особистісної ідентичності та розвивається комунікативна компетентність. Проблеми у сфері соціальної взаємодії, що виникають на даному етапі, можуть мати довготривалі негативні наслідки для подальшого особистісного та професійного розвитку молоді. Ця тематика набуває особливої значущості в умовах воєнного стану, який викликає радикальні зміни у соціальному середовищі та впливає на характер

міжособистісної взаємодії. Постійний інформаційний тиск, тривога щодо особистої безпеки та добробуту рідних, а також вимушені зміни місця проживання чи формату навчання (змішаного або дистанційного) спричиняють підвищення базового рівня тривожності серед студентів. За таких обставин міжособистісні стосунки часто втрачають стабільність, набуваючи більш формального характеру, або ж стають емоційно перенасиченими, що ускладнює опанування збалансованих комунікативних стратегій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження рівня тривожності та соціальних контактів

У сучасних реаліях тривожність студентської молоді варто розглядати не лише як індивідуально-психологічну рису, а й як багатовимірний феномен, який формується під впливом соціальних, кризових та воєнних умов. Це вимагає розробки спрямованих психолого-педагогічних заходів, метою яких є забезпечення емоційної стійкості, формування ефективних адаптивних комунікативних стратегій та підвищення психологічної стійкості студентів. Організація емпіричного дослідження була продумана з урахуванням не лише необхідності фіксації показників, але й їх подальшого аналітичного осмислення. Відібрані методики дали змогу всебічно вивчити як внутрішній психоемоційний стан респондентів, так і особливості їхньої соціальної взаємодії. Зокрема, застосування шкали тривожності Чарльза Спілбергера забезпечило можливість розрізнення двох ключових аспектів:

- ситуативної тривожності, яка виникає як реакція на конкретні обставини;
- особистісної тривожності, яка виступає стійкою характеристикою особистості.

Головна аналітична перевага цього підходу полягає у визначенні витоків тривожності, а саме:

- чи є вона наслідком впливу зовнішніх чинників (наприклад, пов’язаних із воєнним станом),
- або ж має глибокий і стабільний особистісний характер. За методикою Спілбергера було проведено оцінювання рівня ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів. Результати дослідження свідчать про те, що на момент проходження тестування студентів турбувала певна ситуація або подія. Це підтверджується відсутністю низького рівня ситуативної тривожності та наявністю лише помірних і високих показників цього типу. Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу тривожності на соціальну взаємодію студентів, потребує чіткої організації, ретельно обґрунтованого вибору методів і дотримання ключових аспектів психологічної діагностики. Організація емпіричного дослідження була продумана з урахуванням не лише необхідності фіксації показників, але й їх подальшого аналітичного осмислення. Відібрані методики дали змогу всебічно вивчити як внутрішній психоемоційний стан респондентів, так і особливості їхньої соціальної взаємодії.

Зокрема, застосування шкали тривожності Чарльза Спілбергера забезпечило можливість розрізнення двох ключових аспектів:

- ситуативної тривожності, яка виникає як реакція на конкретні обставини;
- особистісної тривожності, яка виступає стійкою характеристикою особистості.

Головна аналітична перевага цього підходу полягає у визначенні витоків тривожності, а саме:

- чи є вона наслідком впливу зовнішніх чинників (наприклад, пов’язаних із воєнним станом),
- або ж має глибокий і стабільний особистісний характер. У цьому дослідженні основна увага зосереджена на оцінці рівня тривожності студентів, а також на аналізі особливостей їхньої міжособистісної взаємодії. Дослідження проводилось у закладі вищої освіти серед студентів у віковій категорії від 17 до 22 років. Вибірка включає 25 осіб, що дає змогу отримати репрезентативні дані для подальшого аналізу. Учасниками виступали студенти різних курсів і спеціальностей, що забезпечило різноманіття їх соціального досвіду. Процес організації дослідження охоплював кілька ключових етапів:
- Підготовчий, де визначалась мета і завдання дослідження, проводився відбір психодіагностичних методик та формувалась вибірка учасників.
- Діагностичний передбачав безпосереднє проведення тестування й анкетування студентів.
- Аналітичний включав обробку отриманих даних і їх детальну інтерпретацію.
- Узагальнюючий завершувався формулюванням висновків і підготовкою практичних рекомендацій.

Основним інструментом у цьому дослідженні виступила методика, розроблена Чарльзом Спілбергером, яка дає можливість оцінити два основні типи тривожності ситуативну та особистісну. Шкала реактивної тривожності орієнтована на виявлення актуального емоційного стану учасників, який змінюється залежно від конкретних обставин. Цей показник дозволяє зафіксувати рівень напруги, занепокоєння й хвилювання в певний момент часу. Шкала особистісної тривожності спрямована на оцінку стійкої схильності особистості до переживання тривоги у повсякденних життєвих ситуаціях. Вона виступає стабільною характеристикою індивідуальнопсихологічних особливостей кожної людини.

Методика складається з 40 тверджень, розділених на дві частини по 20 запитань у кожній. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою, враховуючи, наскільки воно відповідає їхньому актуальному стану або поведінці. Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку загального балу для кожної шкали. Отримані дані дозволяють визначити рівень тривожності: низький, середній або високий. Високі показники свідчать про значний емоційний стрес, який може негативно позначатися на поведінці та якості соціальної взаємодії. Методика відзначається високою надійністю і валідністю та широко використовується в психологічних дослідженнях. Вона забезпечує можливість отримання об’єктивної інформації про рівень тривожності, а також порівняння результатів між різними групами респондентів.

У рамках дослідження соціальних контактів студентів застосовували метод анкетування для аналізу рівня комунікативної активності, кількості й якості соціальних зв’язків, а також труднощів у міжособистісній взаємодії. Запитання анкети охоплювали такі аспекти:

- частота спілкування з одногрупниками;
- наявність близьких друзів у навчальному середовищі;
- рівень задоволення міжособистісними стосунками;
- труднощі в налагодженні нових контактів; - схильність уникати соціальних ситуацій.

Крім того, використовувався метод спостереження, який дозволяє оцінювати поведінку студентів у реальному навчальному середовищі. Спостереження проводилося під час занять, групових обговорень і неформального спілкування. Завдяки цьому вдалося визначити такі аспекти, як активність у комунікації, ініціативність та рівень залученості до групової взаємодії. Отримані дані були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики. Зокрема, застосовувалися підходи описової статистики, такі як обчислення середніх значень і відсоткових співвідношень,

а також кореляційний аналіз, що дозволив виявити взаємозв’язок між рівнем тривожності та показниками соціальної взаємодії.

Особливу увагу було приділено дотриманню етичних норм дослідження. Участь студентів здійснювалася на добровільній основі, результати тестування використовувалися виключно для наукових цілей, а отримані дані зберігалися конфіденційно. Це сприяло підвищенню точності відповідей учасників і створенню довірливого середовища під час проведення дослідження. Також було враховано можливий вплив зовнішніх чинників на рівень тривожності, таких як навчальне навантаження, період іспитів та особисті обставини студентів. Завдяки цьому вдалося забезпечити більш об’єктивне трактування отриманих результатів.Організація дослідження та комплекс використовуваних методів психодіагностичних, анкетних і статистичних дозволили ґрунтовно проаналізувати вплив тривожності на соціальні контакти студентів. Використання методики Чарльза Спілбергера забезпечило отримання надійних даних щодо рівня тривожності, а доповнення іншими методами дозволило краще зрозуміти специфіку міжособистісної взаємодії. Обрана методологія дослідження виявилася вдалою й ефективною для досягнення поставленої мети, адже вона забезпечує цілісний підхід до вивчення зв’язку між тривожністю та соціальними контактами у студентському середовищі.

Далі була використана методика соціально-психологічної адаптації, розроблена Карлом Роджерсом і Річардом Даймондом, є одним із найбільш відомих інструментів психодіагностики, який допомагає оцінити здатність особистості адаптуватися до соціального середовища. Вона дозволяє визначити, наскільки людина ефективно взаємодіє з оточенням, налагоджує міжособистісні стосунки, інтегрується в соціальні норми та пристосовується до нових життєвих умов (додаток Б).

Ця методика спрямована на комплексне дослідження соціальнопсихологічного стану людини та охоплює такі ключові компоненти:
- рівень соціальної адаптації;

- ступінь самоприйняття;
- рівень прийняття інших осіб;
- емоційний комфорт у соціальному середовищі;
- рівень внутрішньої напруженості або дезадаптації.

Методика включає набір тверджень (зазвичай від 36 до 100, залежно від конкретної версії), які респонденти оцінюють за допомогою шкали рівня згоди чи частоти проявів поведінки. У класичному варіанті використовується шкала Лайкерта, що дозволяє фіксувати ступінь згоди з кожним твердженням. Результати оцінки допомагають виділити кілька рівнів соціально-психологічної адаптації:

1. Високий рівень адаптації характеризується впевненістю в собі, емоційною стабільністю, відкритістю до взаємодій і легкістю налагодження соціальних контактів.
2. Середній рівень адаптації свідчить про здебільшого нормальну взаємодію з оточенням, незважаючи на певні труднощі у стресових ситуаціях.
3. Низький рівень адаптації виявляється у складностях комунікації, підвищеній тривожності, замкненості та прагненні уникати соціальних контактів.

Однією з головних особливостей цієї методики є її здатність вивчати не лише зовнішні поведінкові прояви, але й внутрішній психологічний стан особистості. Такий системний підхід дає змогу оцінити гармонійність взаємодії людини із суспільством, що є особливо важливим для молодих людей у період їхнього навчання та становлення соціальних зв’язків. У контексті дослідження впливу тривожності на соціальні контакти ця методика має особливу практичну цінність, вона дозволяє визначити взаємозв’язок між рівнем тривожності студентів та їхньою здатністю адаптуватися до соціального оточення, налагоджувати нові контакти й підтримувати ефективну міжособистісну комунікацію.

Третя методика діагностика міжособистісних відносин, розроблена Тімоті Лірі, є одним із найпоширеніших і ефективних інструментів сучасної

психології для оцінки особливостей взаємодії між людьми. Вона дозволяє здійснювати глибокий аналіз стилів поведінки людини в соціальному середовищі та визначати характер її стосунків із оточенням. Ця методика охоплює як свідомі, так і частково несвідомі прояви поведінки людини в процесі спілкування. Особливе значення цей підхід отримує в умовах воєнного стану, коли звичні моделі міжособистісних взаємодій зазнають значних змін. Постійний стрес, почуття небезпеки та соціальна нестабільність сприяють зміні стратегій поведінки: у частини студентів може посилюватися тенденція до домінування як спосіб психологічного захисту, тоді як інші проявляють підвищену підпорядкованість, тривожність і залежність від думки оточення. Завдяки запропонованій Тімоті Лірі координатній системі «домінування – підпорядкування» та «дружелюбність - ворожість» такі зміни можна чітко відстежити. До того ж, в умовах війни спостерігається зростання емоційної напруги у спілкуванні, що може проявлятися як у збільшенні рівня конфліктності й недовіри, так і у прагненні до згуртованості та взаємопідтримки. Методика Лірі сприяє ідентифікації таких тенденцій, визначенню домінуючих типів міжособистісної поведінки та оцінці адаптаційної спроможності студентів в соціально-психологічному ключі.

Основою методики є концепція «міжособистісного кола», що базується на двох ключових вимірах: домінування - підпорядкування та дружелюбність - ворожість. Ці осі утворюють вісім секторів, кожен з яких відображає унікальний стиль міжособистісної взаємодії. Серед цих стилів можна виділити авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, залежний, дружелюбний та альтруїстичний типи поведінки. Кожен із них демонструє певний підхід до комунікації, рівень соціальної активності, ступінь відкритості та реакції на соціальні обставини. Головна мета методики полягає у визначенні провідних стилів поведінки в міжособистісних відносинах, аналізі соціальної адаптації індивіда та виявленні можливих комунікативних труднощів. Крім цього, вона дає змогу оцінити рівновагу між схильністю до

домінування і підпорядкування, а також ступінь доброзичливості чи конфліктності у стосунках із іншими.

Методика складається з набору тверджень (у повній версії їх 128, у скороченій - 48 або 64), які респондент оцінює відповідно до їхньої відповідності своїй поведінці чи уявленням про себе. Оцінювання здійснюється за певною шкалою (наприклад, «так/ні» чи градаційною шкалою), після чого підраховуються бали за кожним із восьми стилів поведінки. Результати аналізу виявляють ступінь вираженості кожного стилю. Найвищі показники вказують на домінуючі тенденції у спілкуванні людини. Наприклад, високі бали за шкалою домінування можуть свідчити про лідерські риси та прагнення контролювати навколишнє середовище. У свою чергу, значення за шкалою підпорядкування може свідчити про залежність від думки інших і невпевненість у суспільстві. Аналіз отриманих результатів дає змогу сформувати цілісне уявлення про особливості стилю міжособистісної взаємодії індивіда. Для прикладу, дружелюбні та альтруїстичні моделі поведінки зазвичай виявляють високий ступінь соціальної адаптованості, схильність до співпраці, а також позитивне ставлення до соціуму. Навпаки, підозрілість або агресія в поведінці можуть свідчити про труднощі у формуванні тривалих соціальних зв'язків, підвищену конфліктність або недовіру до оточуючих.

У контексті дослідження впливу тривожності на характер соціальних контактів студентів застосування даної методики набуває особливої значущості, оскільки вона дозволяє визначити, як рівень тривожності корелює зі стилем міжособистісної взаємодії. Зокрема, високий рівень тривожності часто асоціюється із залежними або підпорядкованими моделями поведінки, тоді як низький рівень тривожності пов’язаний з більш упевненими, активними і домінантними типами соціальної поведінки. Відтак, методика Т. Лірі виступає важливим аналітичним інструментом для дослідження міжособистісних стосунків, що сприяє поглибленому розумінню соціальної поведінки студентської молоді та її зв’язку з рівнем тривожності.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу тривожності на соціальні контакти студентів

У ході емпіричного дослідження було обстежено 25 студентів віком 1722 роки. Метою аналізу було визначення рівня тривожності та його впливу на особливості соціальних контактів у студентському середовищі.На першому етапі за методикою Чарльз Спілбергер було визначено рівні реактивної та особистісної тривожності у досліджуваних студентів.

Таблиця 2.1-Розподіл студентів за рівнем тривожності (n = 25)

Рівень тривожності	Кількість студентів	Показник,%
Низький	6	24%
Середній	11	44%
Високий	8	32%

Джерело: розроблено автором

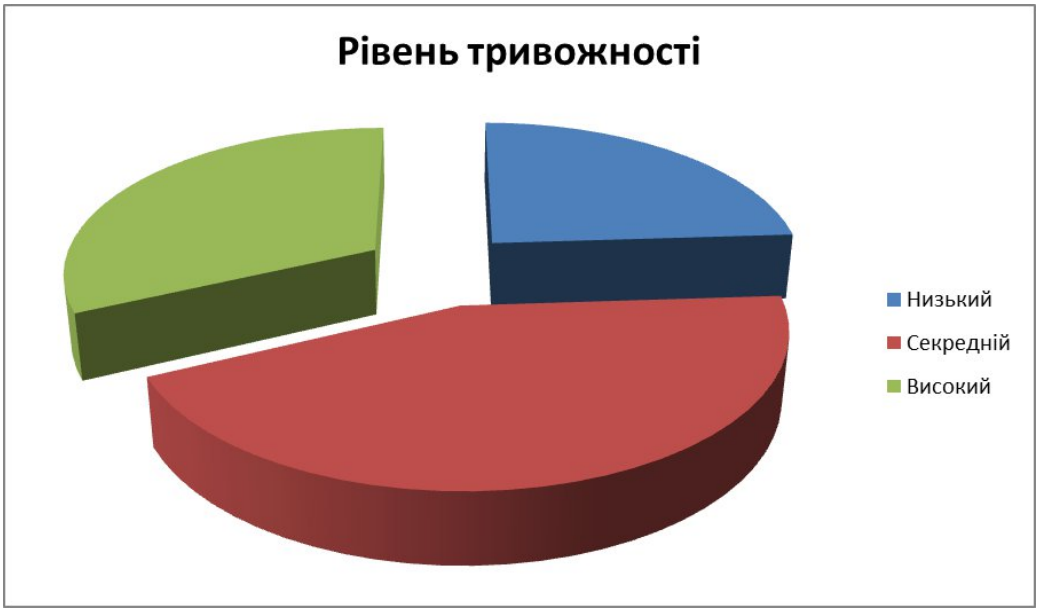


Рис. 2.1 Данні відсотку тривожності у студентів

Джерело: розроблено автором

Отримані результати свідчать, що найбільша частина студентів має середній рівень тривожності (44%), що є умовно нормативним показником для студентського віку. Водночас майже третина респондентів (32%) демонструє високий рівень тривожності, що може негативно впливати на їхню соціальну активність. Далі було проаналізовано особливості соціальних контактів студентів за результатами анкетування.

Таблиця 2.2 - Рівень соціальної активності студентів

Рівень соціальної активності	Кількість студентів	%
Високий	7	28%
Середній	10	40%
Низький	8	32%

Джерело: розроблено автором



Рис. 2.2 Данні рівню соціальної активності студентів

Джерело: розроблено автором

Аналіз показав, що лише 28% студентів мають високий рівень соціальної активності, тоді як 32% демонструють низьку активність у спілкуванні, що може свідчити про наявність психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії. Для визначення взаємозв'язку між рівнем тривожності та соціальними контактами було проведено порівняльний аналіз.

Таблиця 2.3 - Зв'язок між рівнем тривожності та соціальною активністю

Рівень тривожності	Висока соц. активність, *осіб*	Середня соц. активність, *осіб*	Низька соц.активність, *осіб*	Всього, *осіб*
Низький	5	1	0	6
Середній	2	6	3	11
Високий	0	3	5	8

Джерело: розроблено автором

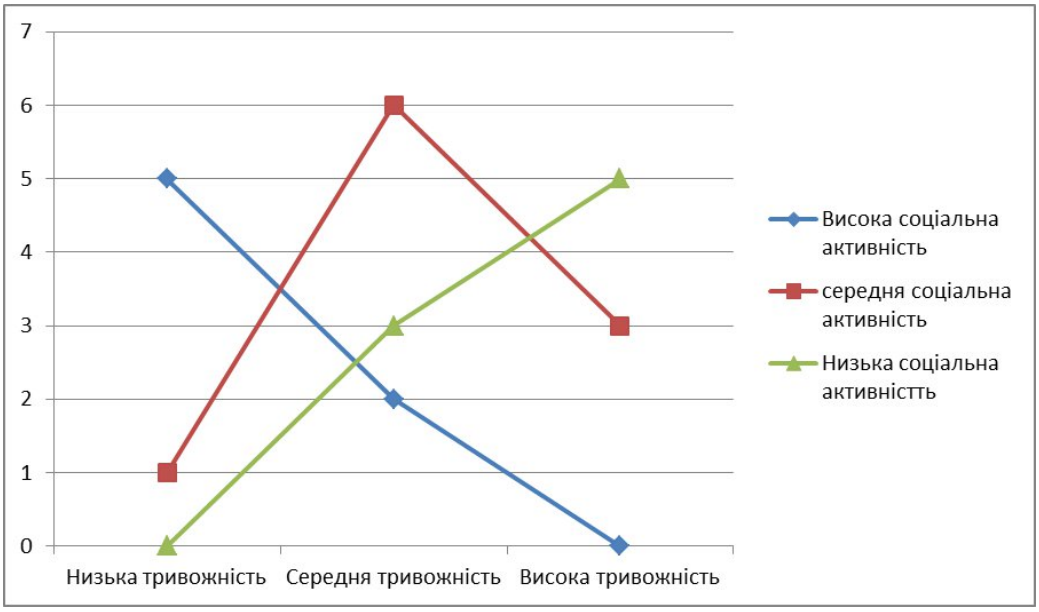


Рис. 2.3 Аналіз рівня зв'язку між тривожністю та соціальною активністю

Джерело: розроблено автором

Отримані дані чітко демонструють негативну кореляцію між рівнем тривожності та соціальною активністю. Зокрема, серед студентів з високим рівнем тривожності переважає низька соціальна активність (5 із 8 осіб), тоді як у групі з низькою тривожністю більшість респондентів демонструє високий рівень соціальних контактів (5 із 6 осіб). Отримані результати свідчать, що тривожність є суттєвим фактором, який впливає на характер соціальних контактів студентів. Високий рівень тривожності супроводжується зниженням ініціативності у спілкуванні, труднощами у встановленні нових контактів та схильністю до соціального уникнення. У процесі аналізу було встановлено, що студенти з низьким рівнем тривожності є більш відкритими до взаємодії, легше адаптуються до нових соціальних умов та активніше беруть участь у групових формах діяльності. Водночас студенти із середнім рівнем тривожності демонструють нестабільні показники соціальної активності, що може свідчити про ситуативний характер їхньої комунікативної поведінки. Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями соціальних контактів у студентському середовищі. Чим вищий рівень тривожності, тим нижчою є

соціальна активність студентів, що негативно впливає на процес їхньої міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації.

Показники ситуативної та особистісної тривожності є важливими для глибшого оцінювання емоційного стану респондентів. Ситуативна тривожність характеризує тимчасовий емоційний стан, що виникає як реакція на певні обставини чи стресові події. Натомість особистісна тривожність виступає стійкою рисою особистості, яка відображає схильність людини сприймати різні життєві ситуації як потенційно небезпечні або загрозливі. Аналіз цих параметрів дозволяє визначити, наскільки емоційні реакції студентів обумовлені безпосередньо поточними обставинами чи відображають їхні стабільні психологічні характеристики, що дає змогу виявити зв'язок між рівнем тривожності та аспектами їхньої соціальної поведінки. Це також дозволяє простежити залежність між рівнем тривожності та різними сторонами їхньої соціальної поведінки, такими як комунікативна активність, участь у міжособистісній взаємодії, ініціативність у налагодженні контактів та загальна здатність до соціальної адаптації.

Розглянемо данні з дослідження в діаграмах на малюнках 2.4 та 2.5.

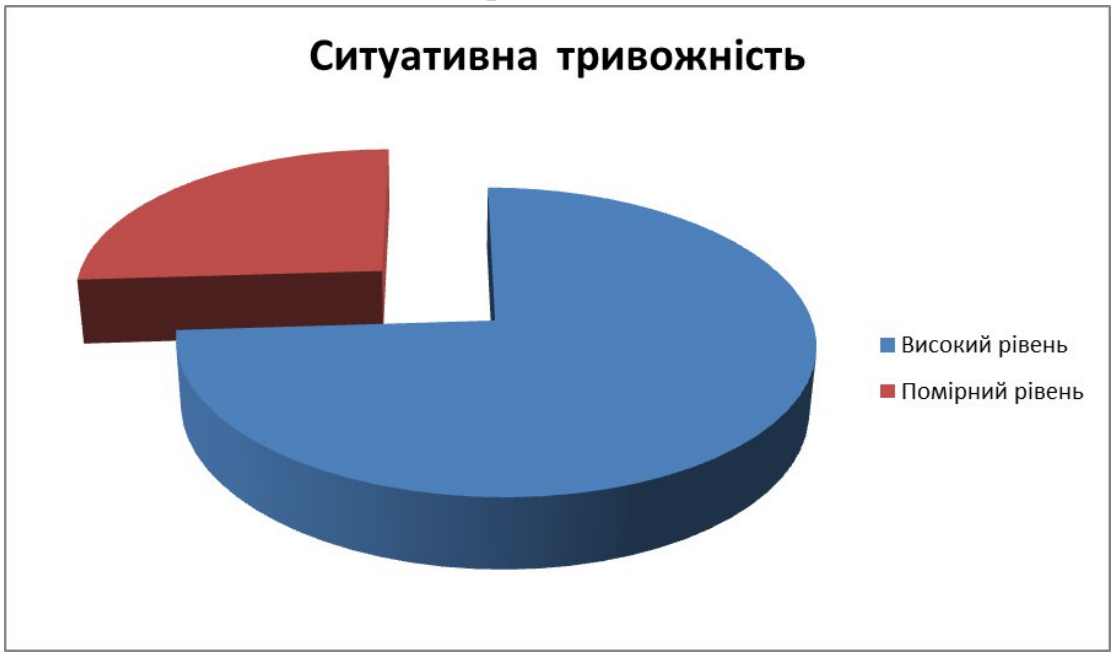


Рис. 2.4 Показники ситуативної тривожності респондентів (%)

Джерело: розроблено автором

На рисунку 2.4 представлено дані про рівень ситуативної тривожності серед респондентів у відсотковому співвідношенні. Зокрема, 26% опитаних демонструють помірний рівень ситуативної тривожності, що свідчить про наявність певних ситуацій чи подій, які викликають у них занепокоєння під час проведення дослідження. Разом із тим, у 74% респондентів виявлено високий рівень ситуативної тривожності. Це вказує на те, що значна частина молоді перебуває у стані емоційного напруження, тривоги та стресу в момент опитування. Причинами такого стану можуть бути нестабільна соціальнополітична ситуація (зокрема, воєнні дії або активні обстріли, що супроводжували проведення дослідження), навчальні перевантаження, невизначеність у плануванні майбутнього чи особистісні труднощі, такі як пошук себе або адаптація до нових життєвих умов.

Показники особистісної тривожності респондентів є відображенням стабільної індивідуально-психологічної особливості, яка визначає їхню схильність до переживання тривоги у різноманітних життєвих обставинах. Проведений аналіз свідчить, що респонденти з високим рівнем тривожності частіше демонструють невпевненість у собі, підвищену чутливість до думок і оцінок з боку оточуючих, а також відчувають труднощі у формуванні соціальних зв’язків. У той же час, люди з низьким рівнем тривожності вирізняються емоційною стійкістю, більшою відкритістю до спілкування та здатністю продуктивно взаємодіяти з соціумом. Отже, рівень особистісної тривожності є ключовим фактором, який впливає на особливості соціальної поведінки та здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях.

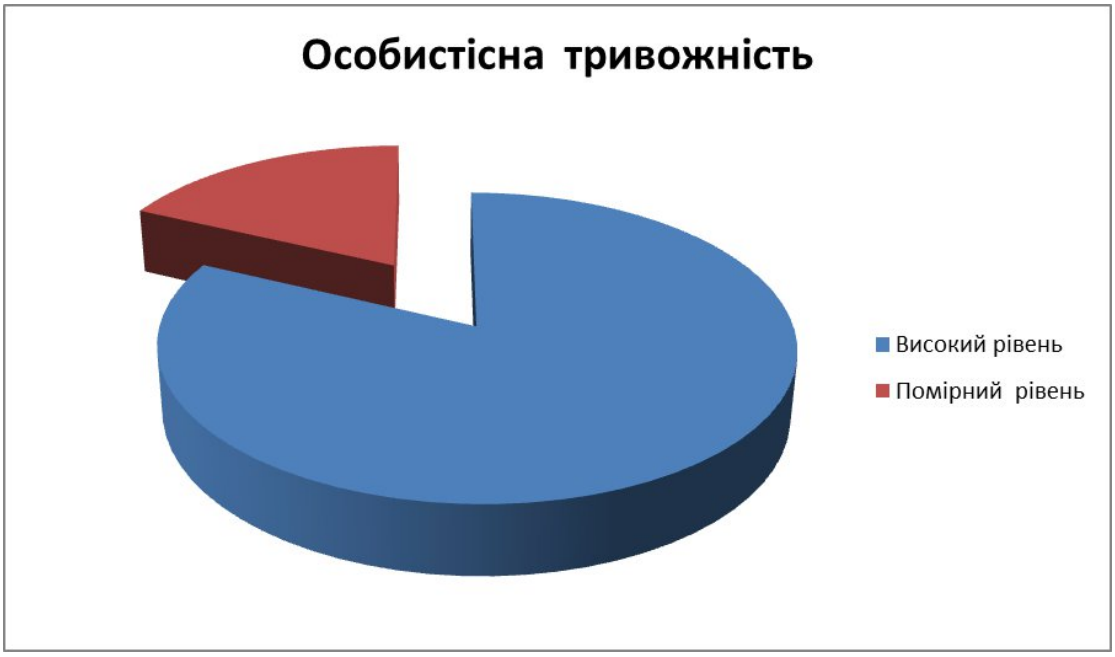


Рис. 2.5. Показники особистісної тривожності респондентів (%)

Джерело: розроблено автором

Дослідження рівня особистісної тривожності за шкалою Спілбергера (рис. 2.5) демонструє доволі несприятливу ситуацію. Варто зазначити, що серед вибірки респондентів не виявлено осіб з низьким рівнем тривожності, тоді як лише 18% студентів, що мають помірний рівень особистісної тривожності, демонструють більш адаптивний профіль особистості. Ці студенти краще справляються з емоційним навантаженням та, ймовірно, характеризуються підвищеною стійкістю до стресу. Натомість 82% респондентів із високим рівнем особистісної тривожності проявляють виражену тенденцію до тривожності як специфічної риси характеру. Це свідчить про низький рівень емоційної стабільності, високий ступінь внутрішнього напруження та схильність до надмірних переживань навіть у звичних життєвих умовах. Такі характеристики можуть призводити до підвищеного ризику розвитку психоемоційних розладів, зокрема тривожних синдромів або депресивних станів. Аналіз показників як ситуативної, так і особистісної тривожності виявив, що у переважної кількості студентів ці рівні залишаються високими.

Однак, особистісна тривожність проявляється ще більш інтенсивно, що вказує на те, що високий рівень тривожності серед студентської молоді є не лише реакцією на стресові події, але й інтегрованою емоційною характеристикою. З точки зору аналізу ситуативної тривожності в розрізі різних років навчання, така деталізація потенційно сприяє глибшому розумінню причинно-наслідкових зв’язків і дозволяє більш об'єктивно оцінити вплив навчального процесу та інших факторів на емоційний стан студентів.

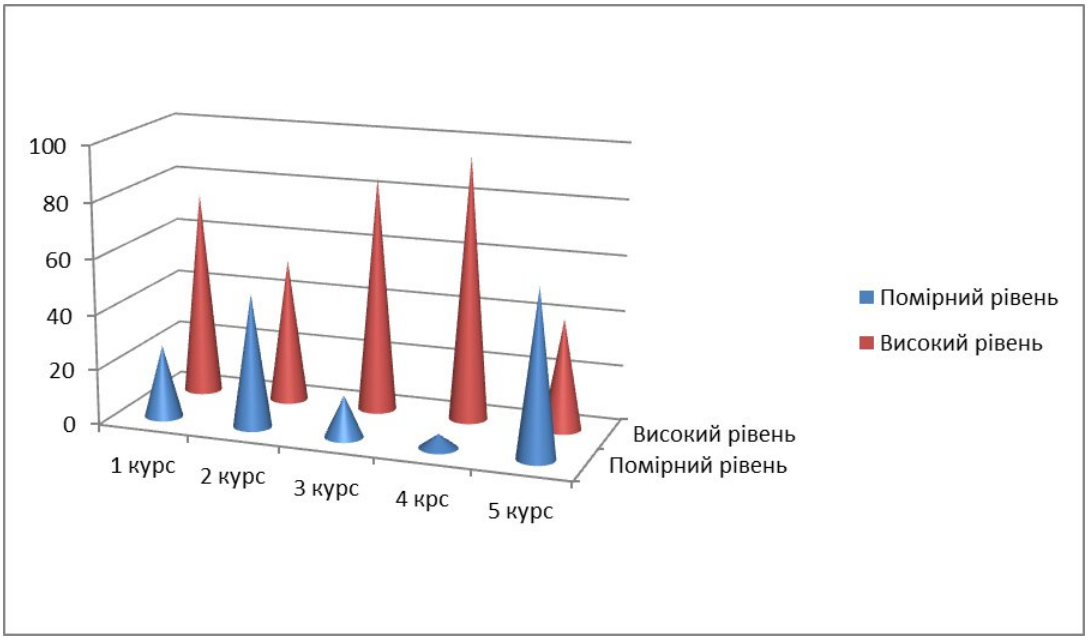


Рис. 2.6 Рівень ситуативної тривожності респондентів залежно від року навчання (%)

Джерело: розроблено автором

Аналіз рівня ситуативної тривожності серед студентів на різних етапах навчання демонструє, що серед першокурсників цей показник є найбільш високим і становить 74%, що загалом відповідає очікуванням. Такий рівень тривожності обумовлений складністю адаптації до нового навчального середовища, процесами соціалізації, необхідністю самостійного прийняття рішень, підвищенням академічного навантаження та значними життєвими змінами (наприклад, переїздом до гуртожитку або розлукою з родиною). Водночас 26 % студентів першого курсу демонструють помірний рівень тривожності, що може свідчити про вищу емоційну стабільність, зумовлену кращою підготовкою до нових умов або підтримкою з боку родини та

соціального оточення. На другому курсі спостерігається певне зниження рівня ситуативної тривожності порівняно з першим роком навчання. Частка студентів із високим рівнем тривожності зменшується до 52%, тоді як частка тих, у кого тривожність помірна, зростає до 48%. Зниження рівня тривожності ймовірно пов'язане із поступовою адаптацією до університетського навчання.

На третьому курсі відзначається погіршення ситуації: практично усі опитані студенти (85 %) мають високий рівень ситуативної тривожності. Це можна пояснити стрімким зростанням академічного навантаження, необхідністю інтеграції практичної підготовки та стажувань, ускладненням навчальних дисциплін, а також тиском, пов'язаним із майбутнім працевлаштуванням у ситуації загальної невизначеності, викликаної війною. Третій курс можна вважати критичним етапом у формуванні професійної впевненості, однак водночас він супроводжується високим рівнем емоційного напруження. Подібно до третього курсу, усі студенти четвертого курсу також демонструють високий рівень ситуативної тривожності (95%). Основними чинниками цього є підготовка до завершення бакалаврського ступеня, написання кваліфікаційної роботи, фінальні іспити та невизначеність щодо майбутнього кар'єрного маршруту, у тому числі стосовно можливостей працевлаштування або вступу до магістратури. Такі результати підкреслюють необхідність запровадження у закладах вищої освіти програм психологічної підтримки студентів на завершальних етапах здобуття бакалаврату.

У магістратурі (п'ятий курс) спостерігається відносна стабілізація емоційного стану студентів. У цієї групи рівень помірної ситуативної тривожності сягає 60%, що пояснюється набуттям більшого життєвого досвіду, розвинутішими навичками саморегуляції й свідомим рішенням продовжити навчання. Це нерідко пов'язано із сильною внутрішньою мотивацією. Водночас варто зазначити, що 40% магістрантів все ще демонструють високий рівень тривожності. Це може бути зумовлено різноманітними стресогенними факторами, такими як пошук роботи, підготовка і захист магістерської роботи чи занепокоєння щодо професійного майбутнього в умовах війни.

Найвищий рівень ситуативної тривожності спостерігається серед студентів 3-4 курсів, що можна пояснити піковим навчальним навантаженням і життєвими викликами, пов’язаними із завершенням навчання в умовах війни. Найнижчий рівень тривожності відзначається у студентів магістратури (5 курс), що може свідчити про їхню кращу адаптацію та внутрішню зрілість. У той же час студенти 1-2 курсів також демонструють високі показники тривожності, що обумовлено періодом адаптації до нових умов навчання та життя.

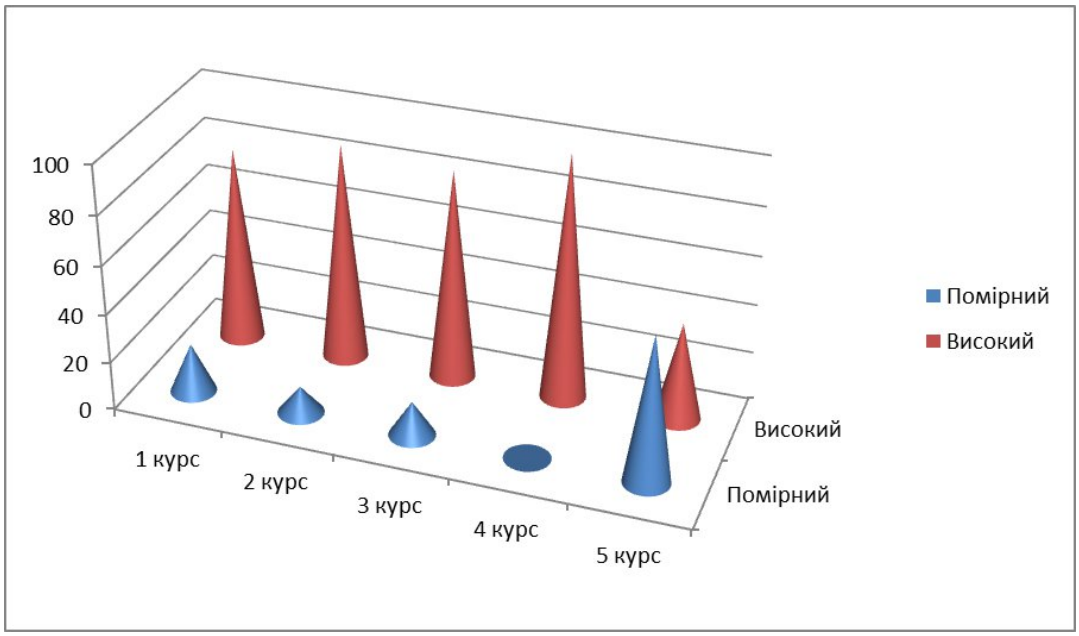


Рис. 2.7 Рівні особистісної тривожності серед респондентів, що представляють різні курси навчання

Джерело: розроблено автором

Аналіз особистісної тривожності серед студентів, залежно від курсу навчання (рис. 2.7), демонструє чітку тенденцію до її еволюції та впливу різних факторів. На першому курсі більшість студентів (80%) стикаються з високим рівнем тривожності, тоді як лише 20% мають помірний рівень. Основними причинами є процес адаптації до нового життя, вихід із-під батьківської опіки, зміна звичного середовища, внутрішня невпевненість у собі та недостатньо розвинені навички саморегуляції. Ці чинники провокують схильність сприймати нові або складні ситуації як загрозливі. На другому курсі рівень

тривожності ще більше зростає до 89%, свідчачи про закріплення емоційного напруження. Можливо, частина студентів не змогла успішно адаптуватися до нових умов, а зростаюче навантаження та сумніви щодо вибраної професії лише посилюють внутрішнє напруження. Знизився і показник помірної тривожності, до 11%.

Третій курс показує незначне покращення порівняно з другим (86%), хоча загальний рівень тривожності залишається високим. Це може свідчити про накопичення стресу на основі невизначеності щодо майбутнього, внутрішньої самокритики через академічну успішність та дефіциту емоційної підтримки з боку оточуючих. Помірний рівень тривожності становить 14%. На четвертому курсі ситуація стає критичною, адже всі студенти демонструють високий рівень тривожності (100%). Така ситуація обумовлена тривалим емоційним напруженням, пов’язаним із завершенням навчання та підготовкою до професійного життя в складних умовах, наприклад воєнних дій. Втома й виснаження накопичуються за роки навчання, створюючи підґрунтя для хронічного стресу. На магістратурі спостерігається позитивна динаміка більшість студентів (60%) демонструють помірний рівень тривожності. Це свідчить про набуття життєвого досвіду, професійну самоідентифікацію, підвищену усвідомленість у виборі навчального шляху та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Однак 40% респондентів усе ще проявляють високий рівень тривожності через завершення навчання, написання кваліфікаційної роботи чи перехід до професійної діяльності.

Загальна картина підтверджує високу стабільність особистісної тривожності протягом всього бакалаврату (4 курс), із критичним піком на четвертому курсі. Водночас значне зниження рівня тривожності на 5 курсі є позитивним сигналом щодо адаптації та емоційної стабілізації. Рекомендовано впроваджувати психопрофілактичну роботу вже з першокурсниками, аби запобігти хронізації тривожності в подальшому навчанні. Висновки показують постійну високу особистісну тривожність на ранніх курсах, яка лише частково знижується в магістратурі. Найкритичніший рівень спостерігається на

четвертому курсі період максимального накопичення навчальних і життєвих викликів. Еволюція тривожності демонструє зміну акценту: на ранніх етапах домінує внутрішнє занепокоєння, тоді як на старших курсах це занепокоєння трансформується у ситуативну реакцію на зовнішній стрес. Це підтверджує необхідність роботи з психологічними аспектами навчального процесу для зменшення негативних наслідків для психічного здоров'я студентів. Емпіричне дослідження впливу тривожності на особливості соціальних контактів студентів мало на меті з'ясувати рівень тривожності і виявити взаємозв'язок між нею та міжособистісною взаємодією в середовищі молоді.

У ході роботи було застосовано комплекс психодіагностичних підходів, включаючи такі методики:

- шкала оцінки ситуативної та особистісної тривожності Чарльза Спілбергера, яка дозволяє визначити індивідуальний рівень тривожності;
- методика соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса та Річарда Даймонда;
- анкетування, спрямоване на оцінку рівня активності соціальних контактів респондентів;
- методи математичної статистики (аналіз процентних пропорцій та порівняння отриманих групових показників).

Процес організації дослідження включав чотири ключові етапи: підготовчий (відбір і апробація методик), діагностичний (збір емпіричних даних за допомогою тестування), аналітичний (статистична обробка зібраної інформації) і завершальнийузагальнення й інтерпретація отриманих результатів. Отримані дані свідчать про домінування середнього рівня як тривожності, так і соціальної активності серед студентської групи, що є характерним для цього етапу життєвого та психологічного розвитку. Порівняльний аналіз виявив чіткий взаємозв'язок між рівнем тривожності та соціальною активністю студентів. Зокрема, студенти, які мають високий рівень тривожності, здебільшого демонструють низьку соціальну активність,

тоді як особи з низьким рівнем тривожності зазвичай більш схильні до відкритої соціальної взаємодії.

Отримані дані підтверджують існування тісного зв'язку між рівнем тривожності та специфікою соціальних контактів студентів. Зокрема, високий рівень тривожності впливає негативно на соціальну активність, ускладнює міжособистісну взаємодію та спричиняє зниження рівня соціально-психологічної адаптації. Тривожність виступає ключовим психологічним фактором, що визначає характер соціальних відносин у студентському віці. Це підкреслює актуальність впровадження заходів психологічної підтримки, спрямованих на зменшення рівня тривожності й розвиток комунікативних навичок у студентській аудиторії. По другій методиці були отримані результати, які свідчать, що більшість студентів мають середній або високий рівень соціально-психологічної адаптації, що вказує на загалом задовільну здатність до взаємодії в соціальному середовищі. Водночас у частини студентів виявлено низький рівень адаптації, що проявляється у зниженому самоприйнятті, емоційній напруженості та труднощах у встановленні міжособистісних контактів. Саме ця група може бути найбільш чутливою до впливу підвищеної тривожності. Діагностичне дослідження міжособистісних взаємодій, виконане з використанням методики Тімоті Лірі, виявило широкий спектр стилів соціальної поведінки серед студентської вибірки. Це демонструє багатогранність і складність процесів взаємодії в середовищі студентів.

Разом із тим, отримані результати важливо аналізувати з урахуванням впливу воєнного стану, який суттєво змінює соціально-психологічні умови життя молоді. У ситуації підвищеного стресу та нестабільності простежується загальна тенденція до поляризації поведінкових стилів: одна частина студентів проявляє акцентуацію домінантних, а інколи навіть агресивних форм взаємодії як спосіб самозахисту, тоді як інша демонструє зрослу залежність, конформність і посилену потребу в підтримці.

Значний вплив має також емоційна чутливість, підсилена умовами воєнного контексту. Це може проявлятися як у підвищенні рівня

конфліктності, так і у зміцненні здатності до співпраці та проявів альтруїзму. Такі зміни показують динамічний та ситуативно обумовлений характер міжособистісних взаємодій студентів, де ключову роль відіграють зовнішні кризові обставини. Тому результати методики Тімоті Лірі дозволяють не лише відобразити індивідуально-психологічні особливості студентів, а й простежити трансформацію їхніх поведінкових стратегій у контексті воєнної кризи. Це сприяє більш глибокому розумінню механізмів соціальної адаптації молоді та наголошує на важливості врахування кризових умов при аналізі даних і розробці заходів психокорекційної допомоги.

Таблиця 2.4 - Взаємозв'язок тривожності та стилів міжособистісної поведінки (Т. Лірі)

Домінуючі стилі Лірі	Тривожність, *осіб*		
	Низький	Середній	Високий
Дружелюбний	2	1	3
Змішані	4	2	5
Підпорядкований	2	2	4

Джерело: розроблено автором

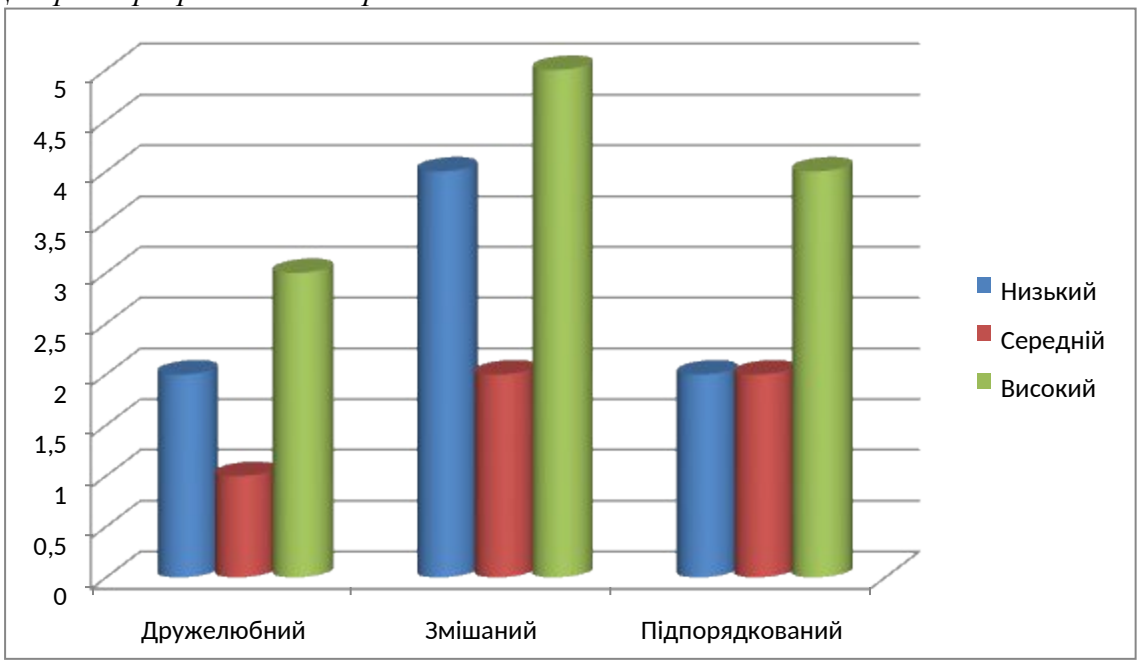


Рис.2.8 - Взаємозв'язок тривожності та стилів поведінки (Т. Лірі)

Джерело: розроблено автором

У контексті методики Тімоті Лірі стилі міжособистісної взаємодії аналізуються з метою визначення домінуючих типів поведінки особистості в процесі спілкування. Ця методика базується на концептуальній моделі, що передбачає двовимірну систему координат «домінування підпорядкування» та «дружелюбність ворожість».

Таблиця 2.5 - Стилі міжособистісної взаємодії (Т. Лірі)

Номер	Назва	Кількість
1	Дружелюбний	5
2	Альтруїстичний	4
3	Збалансований	4
4	Підпорядкований	5
5	Залежний	3
6	Агресивний	4

Джерело: розроблено автором

Зазначена система структурована таким чином, що утворює вісім основних стилів взаємодії: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний, дружелюбний та альтруїстичний.

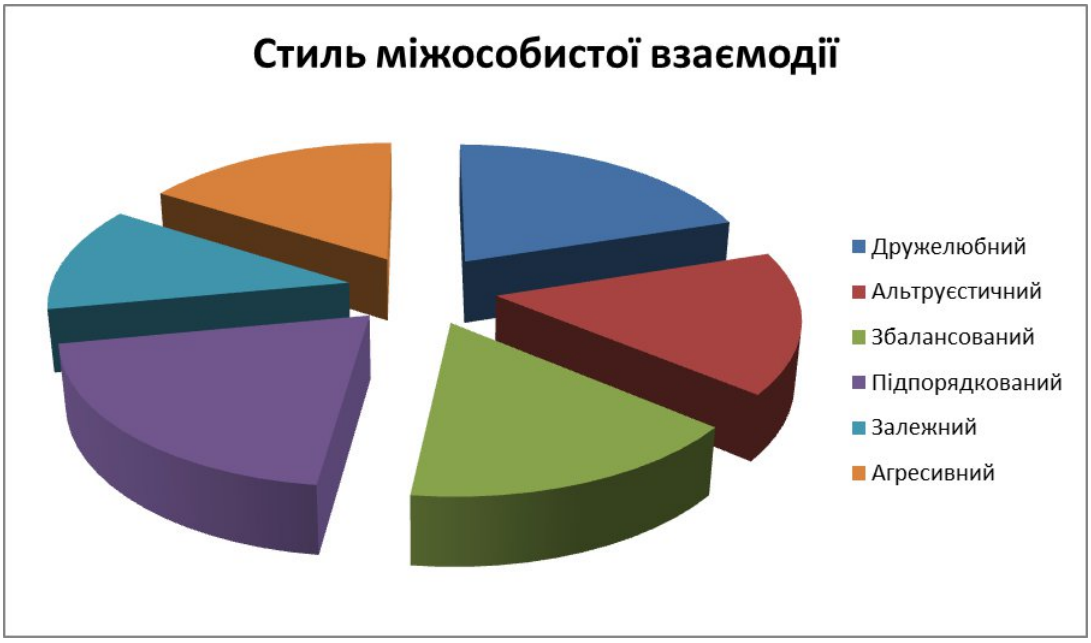


Рис. 2.9 Значення між особистої взаємодії

Джерело: розроблено автором

Проведення аналізу з використанням цієї методики дозволяє ідентифікувати ключові аспекти поведінкових проявів респондентів у соціальних рамках, оцінити їхню схильність до кооперації чи конфліктності, а також визначити рівень соціальної адаптивності і загальну ефективність міжособистісної взаємодії. Отримані результати третього методу свідчать, що у студентській вибірці переважають підпорядкований, дружелюбний та збалансований стилі міжособистісної поведінки. Це вказує на загальну схильність студентів до адаптивної взаємодії в соціальному середовищі. Водночас наявність агресивних і авторитарних типів може свідчити про існування групи студентів із підвищеною напруженістю у міжособистісних відносинах, що потенційно пов’язано з рівнем тривожності. Результати дослідження підтверджують важливість поглибленого аналізу зв’язку між особистісними характеристиками, зокрема рівнем тривожності, та стилями міжособистісної взаємодії. Саме ці чинники визначають якість соціальних контактів у студентському віці та мають вагоме значення для адаптації молодих людей у соціальному середовищі.

Домінування підпорядкованого стилю поведінки у певної частини студентів може бути пов'язане з їх схильністю уникати конфліктних ситуацій, прагненням отримати схвалення від оточуючих та недостатньою впевненістю у власній соціальній позиції. Такі індивіди, зазвичай, орієнтуються на думку інших, стримують прояви незгоди та часто демонструють залежність у процесі ухвалення групових рішень. Ці аспекти поведінки можуть бути пов’язані з підвищеним рівнем тривожності, оскільки саме тривожні особи часто відчувають страх перед негативною оцінкою чи соціальним відторгненням. Дружелюбний стиль соціальної взаємодії, який також має значне поширення серед учасників вибірки, вирізняється відкритістю до спілкування, позитивним ставленням до оточуючих, готовністю до співпраці та активним підтриманням соціальних контактів. Студенти з таким типом поведінки здебільшого демонструють високу здатність до адаптації у нових умовах навчання, активно

залучаються до групових форм роботи та проявляють високий рівень інтегрованості у соціальне середовище. Це свідчить про наявність у значної частини студентів добре розвинених навичок спілкування та позитивного емоційного фону у взаємодії з іншими.

Авторитарна поведінка характеризується прагненням до домінування, бажанням контролювати ситуацію та оточуючих, а також схильністю до нав’язування власної точки зору. Хоча такі студенти інколи демонструють лідерські якості, їхні дії доволі часто можуть сприйматися як надмірно жорсткі або директивні, що ускладнює побудову рівноправних і гармонійних відносин із ровесниками. Агресивний стиль міжособистісної взаємодії, своєю чергою, характеризується конфліктністю, емоційною нестабільністю, схильністю до суперечок і труднощами у конструктивному розв'язанні соціальних ситуацій. Такі моделі поведінки негативно позначаються на якості комунікацій, сприяють зниженню рівня довіри між учасниками взаємодії та погіршують взаєморозуміння в студентському середовищі.

Окремо слід відзначити, що виявлені риси міжособистісної взаємодії значною мірою корелюють із рівнем тривожності студентів. Зокрема, студенти з високим рівнем тривожності схильні до підпорядкованого або залежного стилю поведінки, який проявляється через невпевненість у своїх діях, уникання конфліктів і дотримання позиції, орієнтованої на зовнішнє схвалення. Натомість низький рівень тривожності зазвичай асоціюється з упевненішими та більш збалансованими моделями соціальної взаємодії. Отримані емпіричні дані дозволяють зробити висновок, що структура міжособистісних відносин у студентському середовищі є неоднорідною. Вона включає як адаптивні, так і дезадаптивні стилі поведінки, що свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу студентів. Така підтримка має бути спрямована на формування комунікативної компетентності, підвищення емоційної стабільності та зменшення рівня тривожності.

Також було проведено кореляційний аналіз з метою визначення коефіцієнтів зв’язку між основними показниками дослідження. Зокрема, аналізувалися взаємозв’язки між рівнем ситуативної та особистісної тривожності, показниками соціальної активності та стилями міжособистісної взаємодії. Отримані результати дали змогу встановити силу та напрямок зв’язків між досліджуваними змінними, що, у свою чергу, дозволяє глибше зрозуміти особливості психологічного стану респондентів та їхню поведінку в соціальному середовищі. Проведений аналіз підтверджує наявність статистично значущих залежностей, які свідчать про вплив рівня тривожності на характер соціальної взаємодії та активність особистості.Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про наявність чітких статистично значущих зв’язків між рівнем тривожності, соціальнопсихологічною адаптацією та стилями міжособистісної взаємодії студентів. Найсильніший негативний зв’язок виявлено між тривожністю та соціальною адаптацією (r = -0,72), що підтверджує гіпотезу про дезадаптивний вплив підвищеної тривожності. Найсильніші позитивні зв’язки встановлено між адаптацією та дружелюбним стилем (r = +0,74) , тривожністю та підпорядкованим стилем (r = +0,78), соціальними контактами та дружелюбністю (r = +0,77). Це підтверджує, що тривожність є ключовим фактором, який опосередковано визначає характер соціальної взаємодії через рівень адаптації.

Таблиця 2.10 - Кореляційні зв’язки між показниками дослідження

№	Змінні	Коефіцієнт кореляції r	Рівень зв’язку	Інтерпретація
1	Тривожність - Соціальнопсихологічна адаптація	-0,72	сильний обернений	Чим вища тривожність, тим нижча адаптація
2	Тривожність - Соціальні контакти	-0,65	помірно сильний обернений	Висока тривожність знижує активність спілкування

3	Тривожність - Авторитарний стиль	+0,41	помірний прямий	Тривожні студенти іноді компенсують контроль
4	Тривожність - Підпорядкований стиль	+0,78	сильний прямий	Висока тривожність залежність від інших
5	Тривожність - Агресивний стиль	+0,36	слабкопомірний	Емоційна напруга конфліктність
6	Адаптація - Дружелюбний стиль	+0,74	сильний прямий	Вища адаптація кращі соціальні контакти
7	Адаптація - Альтруїстичний стиль	+0,69	сильний прямий	Соціально адаптовані студенти більш емпатійні
8	Адаптація - Підпорядкований стиль	-0,61	обернений	Низька адаптація залежність
9	Соціальні контакти - Дружелюбний стиль	+0,77	сильний прямий	Активне спілкування дружність
10	Соціальні контакти - Підозрілий стиль	-0,58	помірний обернений	Недовіра знижує соціальність

Джерело: розроблено автором

Отримана зведена модель дозволяє стверджувати, що тривожність є ключовим психологічним чинником, який опосередковано впливає на соціальну поведінку студентів через рівень їх соціально-психологічної адаптації. В умовах воєнного стану цей вплив суттєво посилюється, оскільки тривожність набуває хронічного характеру та зумовлюється не лише індивідуальними особливостями, а й постійною дією зовнішніх стресорів.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити комплексний аналіз взаємозв’язку між рівнем тривожності, особливостями

соціальнопсихологічної адаптації та стилями міжособистісної взаємодії студентів. Узагальнення результатів трьох методик шкали тривожності Чарльз Спілбергер, методики соціально-психологічної адаптації Карл Роджерс і Річард Даймонд, а також методики міжособистісних відносин Тімоті Лірі дало змогу побудувати узагальнену психологічну модель соціального функціонування студентів. Аналіз даних показав чітку негативну залежність між рівнем тривожності та рівнем соціально-психологічної адаптації. Студенти з високим рівнем тривожності демонструють знижені показники адаптації, що проявляється у зниженому само прийнятті, емоційній напруженості, труднощах у прийнятті соціальних норм групи, обмеженості соціальних контактів. Натомість студенти з низьким рівнем тривожності характеризуються високою адаптивністю, впевненістю у собі та стабільними міжособистісними відносинами. Тривожність виступає дезадаптивним фактором, який знижує ефективність соціального функціонування особистості.

Встановлено, що рівень тривожності безпосередньо впливає на формування стилю міжособистісної поведінки. Високий рівень тривожності переважно корелює з підпорядкованим, залежним та підозрілим стилями поведінки, що проявляється у невпевненості, уникненні конфліктів та підвищеній чутливості до оцінки з боку інших. Середній рівень тривожності характеризується нестабільними змішаними стилями, коли поведінка залежить від соціальної ситуації. Низький рівень тривожності пов’язаний із дружелюбним, альтруїстичним та частково авторитарним стилем, що свідчить про більш впевнену та активну соціальну позицію. Тому тривожність визначає не лише інтенсивність, але й якість міжособистісної взаємодії студентів.

Рівень соціально-психологічної адаптації виступає опосередковуючим фактором між тривожністю та стилями поведінки. Висока адаптація відповідає дружелюбному, альтруїстичному та збалансованому стилю взаємодії. Середня адаптація характеризується змішаними моделями поведінки з ситуативною залежністю від середовища, низька адаптація пов’язана з підпорядкованим,

агресивним або підозрілим стилем взаємодії. Тобто адаптація виконує роль психологічного механізму регуляції соціальної поведінки.

З метою дослідження взаємозв'язків між ключовими показниками психологічного стану осіб було проведено кореляційний аналіз, у межах якого розглядалися взаємозалежності між рівнем ситуативної та особистісної тривожності, параметрами соціальної активності та стилями міжособистісної взаємодії. У контексті воєнного стану така аналітика є особливо актуальною, оскільки тривалий вплив стресових чинників спричиняє суттєві зміни у формуванні психологічних характеристик, що набувають вираженішої та нестабільної природи. Аналіз отриманих даних дозволив кількісно оцінити силу і напрямок взаємозв’язків між досліджуваними факторами, що сприяло поглибленню розуміння особливостей психологічного стану респондентів та їхньої соціальної поведінки. Зокрема, було встановлено, що в умовах війни рівень ситуативної тривожності демонструє тенденцію до зростання, яка корелює з динамікою соціальної активності. Остання характеризується або її зниженням, або варіативністю залежно від ситуаційних умов.

Результати дослідження підтвердили наявність статистично значущих взаємозв’язків, що свідчать про вплив рівня тривожності на особливості соціальної взаємодії та інтенсивність поведінкової активності. Зокрема, підвищений рівень тривожності в умовах воєнного часу асоціюється з тенденцією до уникнення соціальних контактів, зменшенням проявів ініціативності або епізодичними випадками підсиленої активності як реакції на стресові ситуації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження впливу тривожності на особливості соціальних контактів у студентському віці. У відповідності до поставленої мети було здійснено глибоке висвітлення сутності тривожності як багатовимірного

психологічного феномену, докладно проаналізовано специфіку соціальної взаємодії серед студентів та визначено характер взаємозв'язку між рівнем тривожності та якістю міжособистісних відносин. У рамках теоретичного аналізу було встановлено, що тривожність у сучасній психології розглядається як комплексне багаторівневе утворення, яке включає ситуативні (реактивні) та стійкі (особистісні) аспекти. Цей феномен відіграє важливу роль у регуляції поведінки особистості, виступаючи потенційним чинником як сприяння адаптації до соціального середовища, так і ускладнення міжособистісної взаємодії. Зокрема, тривожність набуває особливої ваги у студентському віці, що характеризується активною розбудовою соціальних зв'язків, становленням професійної ідентичності та формуванням навичок ефективної комунікації.

Дослідження також визначило, що соціальні контакти студентів є високо динамічними та залежать від факторів навчального середовища, рівня адаптації до соціального контексту та особистісних індивідуальнопсихологічних характеристик. У цьому віковому періоді ключову роль відіграють здатність до продуктивної комунікації, емоційна стабільність, а також готовність до співпраці в колективі. У процесі емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням методики Чарльза Спілбергера, було встановлено, що більшість студентів характеризуються середнім рівнем тривожності. Водночас значна частина респондентів демонструє високі показники цього стану, що може негативно впливати на їхню здатність до соціальної активності. За результатами аналізу особливостей соціальної взаємодії з’ясувалося, що студенти з підвищеним рівнем тривожності частіше демонструють низьку соціальну активність, уникають міжособистісних контактів та відчувають труднощі у встановленні нових соціальних зв’язків.

Дані, отримані за методикою соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса та Річарда Даймонда, вказують на існування тісного зв’язку між рівнем адаптації і якістю соціальних контактів. Зокрема, високий рівень адаптації асоціюється з відкритістю, комунікабельністю та емоційною

стабільністю студентів, тоді як низький рівень адаптації корелює з підвищеною тривожністю і складнощами в міжособистісній взаємодії. Результати методики аналізу міжособистісних стосунків Тімоті Лірі свідчать, що у студентській вибірці переважають дружелюбний, підпорядкований і збалансований стилі поведінки, що вказує на загалом задовільний рівень їхньої соціальної адаптації. Разом із тим, виявлення агресивних і авторитарних моделей поведінки у частини респондентів свідчить про наявність внутрішньої напруги та потенційні труднощі в побудові гармонійних соціальних стосунків у цієї групи.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило виділити чітку закономірність: зростання рівня тривожності має негативний вплив на соціальну адаптацію та якість міжособистісних контактів студентів. Зокрема, високий рівень тривожності асоціюється зі зниженням впевненості в спілкуванні, посиленням схильності до уникнення соціальних контактів і зростанням залежності від оцінок зовнішнього середовища. Навпаки, низький рівень тривожності сприяє формуванню активної, відкритої та конструктивної поведінки у соціальному середовищі. Практична цінність дослідження полягає у можливості використання його результатів для організації психологічного супроводу студентів. На основі отриманих даних можуть бути розроблені тренінгові програми, спрямовані на зниження тривожності, удосконалення комунікативних навичок і підвищення рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Філософія освіти. Київ : Знання, 2019.
2. Балл Г. О. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2018.
URL: https://lib.nlu.edu.ua

3. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. Київ : Либідь, 2017. URL: https://lib.iitta.gov.ua

4. Бодальов О. А. Психологія спілкування. Київ : ВЛАДОС-Україна, 2019

5. Ващенко Г. Педагогічна психологія. Київ : Освіта, 2018. URL: https://elib.nlu.org.ua

6. Власова О. І. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. URL: https://cul.com.ua

7. Войтенко Т. Психологія студентського віку. Харків : ХНПУ, 2019. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua

8. Виготський Л. С. Мислення і мовлення. Київ : Педагогіка, 2018.

9. Гаврилюк О. Психологія тривожності студентів. Львів : ЛНУ, 2020. URL: https://lnu.edu.ua

10. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 2019. URL: https://lib.iitta.gov.ua

11. Гуманенко Л. Психологія міжособистісних відносин. Київ : Освіта, 2018. URL: https://pedpresa.ua

12. Дьяченко М. І. Психологія вищої школи. Київ : Вища школа, 2020. URL: https://vshkole.com.ua

13. Журавльов О. П. Соціальна психологія студентства. Харків : ХНУ, 2018. URL: https://karazin.ua

14. Зінченко В. П. Психологія розвитку особистості. Київ : Наукова думка, 2019. URL: https://nas.gov.ua

15. Іванова Н. Психологія тривожності у молоді. Львів : ЛНУ, 2019. URL: https://lnu.edu.ua

16. Карпенко З. Психологія спілкування. Київ : Либідь, 2018. URL: https://lib.iitta.gov.ua

17. Костюк Г. С. Психологія особистості. Київ : Радянська школа, 2018. URL: https://elib.nlu.org.ua

18. Кочубейник О. Психологія емоційних станів. Київ : Освіта, 2019. URL: https://osvita.ua

19. Литвиненко С. Соціальна адаптація студентів. Київ : КНУ, 2020. URL: https://knu.ua

20. Лозова В. І. Педагогічна психологія. Харків : ХНПУ, 2019. URL: https://hnpu.edu.ua

21. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. URL: https://cul.com.ua

22. Маркова А. Психологія навчання. Київ : Либідь, 2018. URL: https://lib.iitta.gov.ua

23. Мельник О. Психологія студентської молоді. Київ : Освіта, 2020. URL: https://osvita.ua

24. Міщенко Л. Психологія тривожності. Харків : ХНУ, 2019. URL: https://karazin.ua

25. Мороз О. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2018. URL: https://lib.nlu.edu.ua

26. Москаленко В. Соціальна психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2019. URL: https://cul.com.ua

27. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академія, 2018. URL: https://academy.com.ua

28. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2019.

29. Петровський А. Психологія колективу. Київ : ВЛАДОС-Україна, 2018.

30. Психологія вищої школи України. Київ : НАПН України, 2020. URL: https://naps.gov.ua

31. Рибалка В. В. Психологія особистості. Київ : Педагогічна думка, 2019. URL: https://lib.iitta.gov.ua

32. Роджерс К. Психологія особистості. Київ : Ваклер, 2020. URL: https://vakler.ua

33. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Київ : Педагогіка, 2018. URL: https://chtyvo.org.ua

34. Савчин М. В. Психологія розвитку людини. Івано-Франківськ : Лілея, 2019. URL: https://if.edu.ua

35. Семенова Н. Психологія тривожності студентів. Київ : Освіта, 2020. URL: https://osvita.ua

36. Синявський В. Психологія міжособистісних відносин. Харків : ХНПУ, 2019. URL: https://hnpu.edu.ua

37. Співак Н. Психологія спілкування студентів. Львів : ЛНУ, 2019. URL: https://lnu.edu.ua

38. Спірін С. Психологія навчання у ЗВО. Київ : КНУ, 2020. URL: https://knu.ua

39. Тарасенко В. Психологія студентської молоді. Київ : Освіта, 2020. URL: https://osvita.ua

40. Титаренко Т. М. Психологія життєвих криз. Київ : Либідь, 2019. URL: https://lib.iitta.gov.ua

41. Фурман А. В. Психологія розвитку особистості. Тернопіль : ТНПУ, 2018. URL: https://tnpu.edu.ua

42. Хоменко Г. Психологія адаптації студентів. Київ : КНУ, 2019. URL: https://knu.ua

43. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування. Київ : ВД «Професіонал», 2018. URL: https://profosvita.org

44. Яценко Т. С. Психологія глибинного спілкування. Київ : Вища школа, 2019. URL: https://vshkole.com.ua

45. Юрченко В. Психологія тривожності та адаптації. Харків : ХНУ, 2020. URL: https://karazin.ua

Додаток А

Методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера

Прочитайте уважно кожне твердження та виберіть варіант відповіді, який найточніше відповідає вашому стану.

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою:

1 - зовсім ні

2 -мабуть ні

3 - мабуть так

4 - так, безумовно

Шкала ситуативної тривожності (стан на даний момент)

1. Я відчуваю спокій.
2. Я напружений(а).
3. Я відчуваю, що нервую.
4. Я відчуваю внутрішній спокій.
5. Я розслаблений(а).
6. Я занепокоєний(а).
7. Я відчуваю себе спокійно і впевнено.
8. Я схвильований(а).
9. Я відчуваю тривогу.
10. Я почуваюся комфортно.
11. Я напружений(а) і роздратований(а).
12. Я спокійний(а).
13. Я відчуваю нервозність.
14. Я почуваюся врівноважено.
15. Я стривожений(а).
16. Я відчуваю себе розслаблено.
17. Я переживаю.
18. Я відчуваю душевний спокій.
19. Я напружений(а) у даний момент.

20. Я почуваюся впевнено.

Шкала особистісної тривожності 1.

Я часто відчуваю занепокоєння.

2. Я легко хвилююся.
3. Я спокійна людина.
4. Я схильний(а) переживати через дрібниці.
5. Я рідко нервую.
6. Я часто відчуваю внутрішню напругу.
7. Я зазвичай спокійний(а).
8. Я хвилююся через можливі невдачі.
9. Я впевнено почуваюся в більшості ситуацій.
10. Я схильний(а) до тривожних думок.
11. Я рідко переживаю без причини.
12. Я легко втрачаю спокій.
13. Я зазвичай врівноважений(а).
14. Я часто думаю про можливі проблеми.
15. Я відчуваю внутрішній спокій.
16. Я нервую у складних ситуаціях.
17. Я рідко хвилююся.
18. Я відчуваю себе напруженою людиною.
19. Я зберігаю спокій у більшості ситуацій.
20. Я легко піддаюся хвилюванню.

Анкета для визначення особливостей соціальних контактів студентів

Відповідайте щиро, обираючи варіант або коротко формулюючи відповідь.

1. Як часто ви спілкуєтеся з одногрупниками поза навчанням?
   □ Щодня □ Кілька разів на тиждень □ Рідко □ Майже не спілкуюся
2. Чи маєте ви близьких друзів у навчальній групі?
   □ Так □ Ні □ Частково
3. Чи легко вам знайомитися з новими людьми?
   □ Так □ Ні □ Іноді
4. Чи відчуваєте ви дискомфорт у соціальних ситуаціях?
   □ Часто □ Іноді □ Рідко □ Ніколи
5. Як ви зазвичай поводитеся в групових завданнях?
   □ Активно беру участь
   □ Спостерігаю, але беру участь
   □ Уникаю участі
6. Чи буває у вас страх висловлювати власну думку?
   □ Часто □ Іноді □ Ні
7. Чи відчуваєте ви труднощі у встановленні нових контактів?
   □ Так □ Ні □ Іноді
8. Скільки близьких друзів ви маєте у ЗВО?
   □ 0 □ 1–2 □ 3–5 □ більше 5
9. Як ви оцінюєте свою комунікабельність?
   □ Висока □ Середня □ Низька
10. Чи задоволені ви своїм колом спілкування?
    □ Так □ Ні □ Частково

Шкала інтерпретації результатів Спілбергера Ситуаційна тривожність:

0-30 балів - низький рівень

31-45 балів - середній рівень

46 і більше - високий рівень Особистісна тривожність:

0-30 балів - низький рівень

31-45 балів - середній рівень

46 і більше - високий рівень

Таблиця результатів дослідження рівня тривожності та соціальних контактів студентів (n = 25)

№ студента	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Загальний рівень тривожності	Рівень соціальної активності
1	Середній	Середній	Середній	Високий
2	Високий	Високий	Високий	Низький
3	Низький	Низький	Низький	Високий
4	Середній	Високий	Високий	Середній
5	Середній	Середній	Середній	Середній
6	Високий	Високий	Високий	Низький
7	Низький	Середній	Середній	Високий
8	Середній	Середній	Середній	Середній
9	Високий	Середній	Високий	Низький
10	Середній	Низький	Середній	Середній
11	Низький	Низький	Низький	Високий
12	Середній	Середній	Середній	Середній
13	Високий	Високий	Високий	Низький
14	Середній	Середній	Середній	Середній
15	Низький	Середній	Середній	Високий
16	Середній	Високий	Високий	Середній
17	Високий	Високий	Високий	Низький
18	Середній	Низький	Середній	Середній
19	Низький	Середній	Середній	Високий
20	Середній	Середній	Середній	Середній
21	Високий	Високий	Високий	Низький
22	Середній	Високий	Високий	Середній
23	Низький	Низький	Низький	Високий
24	Середній	Середній	Середній	Середній
25	Високий	Середній	Високий	Низький

Додаток Б

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р.

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільш точно відображає Ваш стан або поведінку.

Варіанти відповідей:
1 - зовсім не згоден(на)
2 - частково не згоден(на)
3 - важко сказати / іноді
4 - частково згоден(на)
5 - повністю згоден(на)

Твердження тесту

1. Я легко знаходжу спільну мову з іншими людьми.
2. Я почуваюся комфортно у новому колективі.
3. Мені складно встановлювати нові соціальні контакти.
4. Я приймаю людей такими, якими вони є.
5. Я часто відчуваю себе зайвим(ою) у групі.
6. Я впевнений(а) у своїй поведінці серед інших людей.
7. Мені важко висловлювати власну думку в групі.
8. Я відчуваю емоційний комфорт у спілкуванні.
9. Я легко адаптуюся до нових умов навчання.
10. Я часто уникаю соціальних контактів.
11. Я задоволений(а) своїм колом спілкування.

12. Я відчуваю підтримку з боку інших людей.
13. Мені важко довіряти іншим людям.
14. Я активний(а) у соціальних ситуаціях.
15. Я відчуваю внутрішню напруженість у спілкуванні.
16. Я легко розумію емоції інших людей.
17. Я відчуваю себе впевнено в нових соціальних умовах.
18. Мені складно встановлювати дружні відносини.
19. Я задоволений(а) своїм соціальним життям.
20. Я часто почуваюся ізольованим(ою) у колективі.

Обробка результатів

Позитивні твердження (прямі): 1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 19

Негативні твердження (зворотні): 3, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 20

Оцінювання проводиться шляхом підрахунку сумарного балу після перерахунку зворотних тверджень.

Інтерпретація результатів

80-100 балів - високий рівень соціально-психологічної адаптації

60-79 балів - середній рівень адаптації менше

60 балів - низький рівень адаптації

Результати соціально-психологічної

адаптації студентів (К. Роджерс, Р.

Даймонд)

№ студента	Рівень соціальної адаптації	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Загальний рівень
1	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
2	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький
3	Високий	Високий	Високий	Середній	Високий
4	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
5	Середній	Середній	Середній	Високий	Середній
6	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
7	Високий	Високий	Середній	Високий	Високий
8	Середній	Середній	Високий	Середній	Середній
9	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький
10	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
11	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
12	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
13	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький
14	Високий	Високий	Середній	Високий	Високий
15	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
16	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
17	Високий	Високий	Високий	Середній	Високий
18	Середній	Середній	Середній	Високий	Середній
19	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький
20	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
21	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
22	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький
23	Високий	Високий	Середній	Високий	Високий
24	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
25	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький

ДОДАТОК В

Адаптована методика діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі)

Уважно прочитайте кожне твердження та позначте відповідь, яка найбільш точно описує вашу поведінку.

Варіанти відповідей:

Так / Ні

Твердження опитувальника

1. Я намагаюся бути лідером у групі.
2. Мені легко керувати іншими людьми.
3. Я часто беру на себе відповідальність у спілкуванні.
4. Я схильний(а) впливати на думку інших.
5. Я іноді поводжуся надто вимогливо до інших.
6. Я люблю контролювати ситуацію.
7. Я можу бути різким(ою) у спілкуванні.
8. Я часто сперечаюся з іншими.
9. Я схильний(а) захищати власну думку навіть у конфлікті.
10. Я не завжди довіряю іншим людям.
11. Я іноді відчуваю потребу бути сильнішим(ою) за інших.
12. Я можу бути критичним(ою) до людей.
13. Мені важко підкорятися іншим.
14. Я не люблю, коли мені вказують.
15. Я часто покладаюся на себе, а не на інших.
16. Я іноді поступаюся, навіть якщо не згоден(на).
17. Я потребую підтримки від інших людей.
18. Мені важливо, щоб мене схвалювали.
19. Я боюся бути відкинутим(ою) групою.

20. Я легко погоджуюся з думкою інших.
21. Я уникаю конфліктів.
22. Мені складно відстоювати свою позицію.
23. Я відчуваю себе невпевнено в групі.
24. Я часто шукаю підтримки у друзів.
25. Я намагаюся бути доброзичливим(ою) до всіх.
26. Я легко допомагаю іншим.
27. Я співчуваю проблемам інших людей.
28. Я прагну підтримувати гармонійні відносини.
29. Я часто йду на компроміс.
30. Я уникаю конфліктних ситуацій навіть на шкоду собі.
31. Я іноді ставлю інтереси інших вище власних.
32. Я намагаюся бути корисним(ою) для інших.

Обробка результатів

Підрахунок балів здійснюється за 8 шкалами:

-авторитарність

-егоїстичність

-агресивність

-підозріливість

-підпорядкованість

-залежність

-дружелюбність

-альтруїзм

Кожна шкала включає групу тверджень (підраховується кількість відповідей «Так» у відповідних блоках).

Інтерпретація результатів

Високі показники авторитарності - схильність до лідерства і домінування

Високі показники підпорядкованості - залежність і невпевненість

Високі показники агресивності - конфліктність у спілкуванні Високі показники дружелюбності та альтруїзму - позитивні соціальні відносини

Результати діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі)

№ студента	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядкований	Залежний	Дружелюбний	Альтруїстичний	Домінуючий тип
1	8	4	3	2	5	6	7	8	Альтруїстичний
2	3	5	6	4	8	7	5	4	Підпорядкований
3	7	3	4	2	6	5	8	7	Дружелюбний
4	5	6	5	4	5	6	6	5	Збалансований
5	4	5	7	6	6	7	4	3	Агресивний
6	6	4	5	5	7	8	6	6	Залежний
7	8	5	4	3	4	5	7	8	Авторитарний
8	5	6	5	5	6	6	5	5	Збалансований
9	3	4	5	7	8	7	4	3	Підпорядкований
10	6	5	6	4	5	6	6	5	Збалансований
11	7	6	5	4	4	5	7	7	Дружелюбний
12	4	5	6	6	7	6	4	4	Агресивний
13	8	5	4	3	5	6	7	8	Альтруїстичний
14	5	4	5	6	7	8	5	5	Залежний
15	6	5	6	5	5	5	6	6	Збалансований
16	3	4	5	7	8	7	4	3	Підпорядкований
17	7	6	5	4	5	5	7	7	Дружелюбний
18	5	6	7	6	5	6	5	4	Агресивний
19	8	4	3	3	4	5	8	8	Альтруїстичний
20	6	5	5	5	6	6	6	6	Збалансований
21	4	5	6	7	7	6	4	3	Підпорядкований

22	7	6	5	4	5	5	7	6	Дружелюбний
23	5	6	7	6	5	6	5	4	Агресивний
24	8	5	4	3	4	5	7	8	Авторитарний
25	6	5	5	5	6	6	6	7	Збалансований