

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« _____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**на тему: «Тривожність серед студентської молоді під час соціальної
нестабільності»**

Виконала:

студентка групи ІН18-8-22-Б1Пс(4,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Аксу Марина Анатоліївна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: к. психол. н. доцент

Прокоф'єва-Акопова Світлана

Александрівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

док. філ. наук, доцент Нерубасська А.О.
(вчене звання, науковий ступінь, ППБ)

«_____» _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Аксу Марини Анатоліївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1.Тема кваліфікаційної роботи: «Тривожність серед студентської молоді під час соціальної нестабільності»

Керівник кваліфікаційної роботи: к. психол. н. Прокоф'єва-Акопова С.О.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист:

Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (74 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи – 70 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 62сторінки.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 5 таблиць та 5 рисунків, у додатках 2 таблиці.

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Грудень 2025	Грудень 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження тривожності	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Організація та проведення емпіричного дослідження серед студентської молоді	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Термін проведення емпіричного дослідження серед студентської молоді	Січень 2026	Січень 2026	

1	2	3	4	5
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Травень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Історія дослідження емоційної сфери особистості.....	9
1.2. Класифікація емоцій.....	17
1.3. Фактори впливу на емоційну сферу особистості.....	21
1.4. Психологічні особливості юнацького віку.....	23
Висновки по розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ	30
2.1 Організація, умови та методи дослідження тривожності серед студентської молоді під час соціальної нестабільності.....	30
2.2. Психодіагностичне дослідження тривожності у студентської молоді під час соціальної нестабільності.....	33
2.3. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження тривожності у студентської молоді під час соціальної нестабільності.....	37
Висновки по розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ.....	47
3.1. Рекомендації щодо профілактики тривожності у молоді під час соціальної нестабільності.....	47
3.2. Методи та техніки.....	50
Висновки по розділу 3	52
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	58
ДОДАТКИ.....	65

АНОТАЦІЯ

Аксу Марина Анатоліївна «Тривожність серед студентської молоді під час соціальної нестабільності» - Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» - Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням рівня стресу та тривожних станів серед студентської молоді в умовах тривалого впливу пандемії COVID-19 та соціальної нестабільності.

Мета роботи - з'ясування соціально-психологічних передумов формування тривожності у молодому віці, та емпіричне вивчення рівня і проявів тривожності студентів в умовах соціальної нестабільності. У роботі були використані такі **методи психологічного дослідження** : шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності Чарльза Спілбергера - Юрія Ханіна, опитувальник невмотивованої тривожності Віктора Бойко, опитувальник виявлення тривоги Тиграна Немчина та шкалу психічних станів Ганса Юргена Айзенка.

Ключові слова: тривожність, стрес, студентська молодь, психоемоційний стан, соціальна нестабільність, психологічний добробут, стабілізація емоційного стану.

ANNOTATION

Aksu Maryna Anatolyivna. "Anxiety among student youth during social instability" - Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level "bachelor" - Odessa Institute of PrJSC "Higher Education Institution Interregional Academy of Personnel Management". Odesa, 2026

The relevance of the research topic is due to the increasing level of stress and anxiety among young students in the context of the prolonged impact of the COVID-19 pandemic and social instability.

The purpose of the work is to clarify the socio-psychological prerequisites for the formation of anxiety at a young age, and to empirically study the level and manifestations of anxiety in students in conditions of social instability. The following **psychological research methods** were used in the work: Charles Spielberger - Yuri Khanin's reactive and personality anxiety assessment scale, Viktor Boyko's unmotivated anxiety questionnaire, Tigran Nemchin's anxiety detection questionnaire, and Hans Jurgen Eysenck's mental states scale.

Keywords: anxiety, stress, student youth, psycho-emotional state, social instability, psychological well-being, stabilization of emotional state.

ВСТУП

Актуальність. Стрес, тривога стали постійними супутниками повсякденного життя. Особливо це відчуває молодь. Студенти - це молодь, яка постійно перебуває на етапі професійного зростання та особистісного становлення, тож являється однією з найвразливіших верств населення. У 2025 році тривожність серед цієї соціальної групи набула критичного статусу.

Починаючи з COVID-19 , який продовжує досі циркулювати, можна сказати, що молодь формується в умовах хронічної соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, освітнього тиску.

Наразі ця тема являється дуже актуальною, адже постійний стрес, емоційне навантаження провокує тривогу серед молоді.

Становлення тривожності провокується не лише академічним навантаженням, але й вимушеною міграцією, відчуття постійної небезпеки, загрози життю собі та рідним. Який рік поспіль триває дистанційна форма навчання, спричинена COVID-19 і невідомо коли відновиться повноцінне очне навчання, а саме здорова соціалізація. Постійна робота з гаджетами робить молодь залежними. Надмірне використання гаджетів провокує зниження концентрації уваги, порушення сну, емоційне виснаження і найбільше це- соціальна ізоляція.

Постійна надмірна напруженість , сидіння за комп'ютером чи смартфоном провокує зміни в різних системах організму. Такі надзвичайні фактори впливу змінюють активність функціонування фізіологічних систем організму. Такі тривалі стресові впливи зумовлюють зростання стресу , виснаженню ресурсів організму, тобто змін на фізіологічному та психологічному рівні. Все це сприяє розвитку тривожності, нервових та психічних розладів.

Соціальна ситуація сьогодення з урахуванням політичних, економічних, психологічних та інших чинників (безробіття, масова міграція населення і т. ін.) наразі по-новому визначає місце молоді, яка саме здобуває професію, починає жити, функціонувати, розвиватися - «рости», негативно проявляється на психологічному та соматичному спектрі молоді. Як наслідок - тривога, тривожні стани.

Дослідженням тривожності займалися такі науковці : Бойко В. В., Захаров А. І., Спілбергер Ч. Д., Тейлор Дж., Фройд З., Ханін Ю. Л., Айзенк Г., Еріксон Е. [60].

Слід зазначити, що студенти - це майбутні фахівці, керівники, в державних та комерційних підприємствах. Для підвищення їхньої професійної діяльності та ефективності в майбутньому слід вже зараз потурбуватися про їхній психологічний добробут . Саме тому ми вважаємо дану тему актуальною.

Мета дослідження : дослідити особливості тривожності молоді під час соціальної нестабільності.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати науково-психологічну літературу за темою дослідження тривожності молоді під час соціальної нестабільності.
2. Розробити програму емпіричного дослідження тривожності студентів під час соціальної нестабільності.
3. Провести емпіричне дослідження студентської молоді та проаналізувати його результати.
4. Розробити рекомендації та корекції щодо заходів попередження тривожності студентської молоді під час соціальної нестабільності.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предметом дослідження: особливості прояву тривожності студентської молоді під час соціальної нестабільності.

Методи дослідження: використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні (аналіз, синтез, класифікації, систематизація та узагальнення);
- емпіричні: діагностичні методики («Методика діагностики самооцінки» Ч. Д, Спілбергера Ю. Л. Ханіна, «Особистісна шкала виявлення тривоги» Нємчина Т. А, «Діагностика невмотивованої тривожності» Бойка В. В., «Методика самооцінки психічних станів», шкала тривожності за Айзенком), методи статистичної обробки (кількісний та якісний аналіз).

Практична значущість даної роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані «Психологічними службами закладів вищої освіти» для допомоги студентам у вирішенні особистісних та емоційних проблем. Також можуть бути використані для лекційного матеріалу в курсах з дисциплін «Психологія стресу» або «Психологічне консультування». За результатами дослідження можуть бути розроблені рекомендації щодо стабілізації емоційної сфери та профілактиці і корекції тривожних станів особистості, а найголовніше - допомогти зрозуміти, як людина може зберегти свою автентичність та внутрішню психологічну рівновагу під час соціальної нестабільності.

Особистий внесок автора полягає у доборі діагностичних методик для виявлення особливостей тривожних станів особистостей, а також у розробці рекомендацій щодо корекції тривожних станів.

Експериментальна база дослідження: базою та контингентом дослідження виступали студенти Одеського інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом.

Апробація і впровадження: Апробація результатів дослідження рівня тривожності здійснювалася у процесі проведення емпіричного дослідження на базі електронного опитування студентів Одеського інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом.

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення рівня тривожності респондентів та виявлення осіб із підвищеним рівнем тривожності . Опитування мало добровільний та конфіденційний характер. Результати докладалися на 8 щорічній Міжнародній науково-практичній конференції до Дня науки України «Пріоритетні напрями розвитку наукової думки в ХХІ столітті» 15 травня 2026 року в м. Одеса.

Практичне значення отриманих результатів в даному опитуванні полягає у можливості їх використання в роботі практичних психологів та педагогів з метою своєчасної діагностики та профілактики підвищеного рівня тривожності .

Структура: робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку літератури, який містить 74 джерела, і додатків. У роботу включено 5 таблиць і 5 рисунків. У додатках 2 таблиці. Загальний обсяг роботи 70 сторінок, з них 62 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Історія дослідження емоційної сфери особистості

Кожен з нас іноді відчуває тривогу або страх, коли відчуваємо дискомфорт, зовнішню загрозу, браку інформації, що свідчить про небезпеку, невизначеність. Але ми знаємо, що це тимчасова емоція, яка мине, як тільки людина адаптується в даній ситуації. Проте, деякі люди відчувають надмірну тривогу та занепокоєння без логічної на те причини і саме це заважає нормально жити та функціонувати.

Тривогу вивчають вже дуже давно психологи, філософи, фізіологи і кожен з них описує тривогу як складний психічний феномен, але при цьому кожен з них враховує свої чинники та компоненти. Саме тому поняття тривоги озвучується з різних позицій: як реакція з огляду на темперамент, як захисний механізм, як фізіологічний процес [74].

З часів античності, Гіппократ - «Батько медицини» трактував тривогу як дисбаланс гуморів - чорна жовч, маючи на увазі тривогу, страх і описував симптоми: апатія, неспокій, передчуття біди і т. ін. І саме тоді вперше використав підхід спостереження. Було перекладено багато текстів з грецької де Гіппократ описує спостереження за чоловіком на ім'я Ніканор, який відчував тривогу коли чув гру на флейті. Також Цицерон описував патологічну тривожність та наслідки від її звільнення. Вважав, що «душевний спокій» - це коли людину нічого не турбує. Платон, з точки зору філософії, також описував тривогу як дисгармонію частин душі, домінуючі пристрасті. Аристотель пояснював тривогу, як уявлення майбутнього лиха чи шкоди людині. І навіть тоді вже описували терапію: музикою, дієтою,

вегетаріанством, очищення. До речі, саме ці вчення вплинули на сучасну позитивну психотерапію («гармонію з собою»). І навіть тоді філософські школи пропонували поради / засоби, щодо позбавлення тривоги [73].

І вже пізніше в 19-20 століттях описували і вивчали більш детально цю емоцію З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, В. Джеймс. Фрейд висував дві теорії тривоги : перша полягала в тому, що «Я» сигналізує про небезпеку, друга теорія позиціонує тривогу «Я», як страх якоїсь втрати.

Також А. І. Захаров досліджував тривожність підліткового віку і розглядав страх як базову емоцію. Тривожність, на його думку , впливає на адаптацію. Але не тільки Захаров займався цією темою, зарубіжні психологи також досліджували цю проблему : Е. Еріксон, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Дж. Тейлор, З. Фройд, Ч. Спілбергер [60].

Адлер пояснював природу тривоги , як захисний механізм , коли людина уникає дій, це виникає відчуття безпорадності і в подальшому саме переживання постійної тривоги являється ознакою неврозу.

Майкл Х. Стоун зазначає, що звичайне слово «тривога» поєднує низку етимологічних ниток та конотацій і вважає, що тривалий стан страху/ тривоги означає більш гострий панічний стан. Він описує історичні конфлікти між теоріями про те, що тривожні розлади мають переважно психологічне, а не біологічне походження. Тобто постійний стан тривожності є наслідком багатьох тривожних розладів [74].

Тривожність є першою стадією стресу, друга стадія - це резистентність організму , яка настає після помірного хвилювання, третя стадія - виснаження яке настає , якщо стресова ситуація продовжується деякий час [36].

Страх, тривожність, невизначеність, занепокоєння - саме це супроводжує нас повсякчас, адже щодня люди стикаються з різноманітними проблемами. Цьому сприяють фактори сьогодення.

Все це є реакцією на небезпеку. Проте, на відміну від страху, тривога характеризується своєю невизначеністю, без конкретної ситуації.

Наявність тривожності свідчить про порушення в особистісному житті та розвитку людини, що в подальшому перешкоджає нормальному життєвому процесу. Високий рівень тривожності загрожує психічному здоров'ю людини, а також може сприяти розвитку невротичних станів.

Тривогу поділяють на два види:

- мобілізуючу, або називають адаптивною. При стресовій ситуації людина зосереджується, або в неї підвищена увага, вона може хвилюватися, готується до дії і може цим самим вирішити ситуацію.

- деструктивна, або надмірна. При такій тривозі людина відчуває сильне занепокоєння, може підвищитись тиск, не можливо сконцентруватись, виникає паніка, як наслідок - ми знаємо панічні атаки. Це може викликати ступор і людина буквально «застигає на місці». При таких проявах людина не може знайти ефективного вирішення, а навпаки показує неадекватну поведінку, що в подальшому призводить до розвитку тривожних розладів [36].

Для подальшого розуміння термінів, розпишемо диференціацію більш точніше:

Тривога - це емоція або стан, який ми відчуваємо зараз, як відповідь на стресову ситуацію. Тривога допомагає мобілізуватися.

Тривожність - це риса або властивість характеру людини реагувати на тривогу та події. Саме ця властивість може бути фактором розвитку розладів.

Тривожний розлад - це діагноз. Якого саме розладу, вирішує лікар-психіатр.

Коли саме треба звернутися до лікаря щоб виявити тривожний розлад:

1. Коли тривожна реакція виникає без приводу.

2. Посилюються фізіологічні симптоми : реагує серцево-судинна система (прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску) , дихальна система (запаморочення, часте дихання або задишка), м'язова система (постійна напруга в верхніх відділах тіла), нервова система (тремор рук, колін, мурашки по тілу), травна система (нудота або сухість у роті, діарея або запор), також посилюється пітливість та приливи жару/холоду.

3. Якщо дані симптоми спостерігаються протягом 6 місяців і більше.

4. Коли самозаспокоєння не діє, а тривожні і нав'язливі думки (румінації) з'являються знову і знову.

5. Якщо при цьому погіршується якість життя, професійна та побутова дезадаптація, фізичне виснаження.

Важливо те, що якщо дані симптоми другого пункту були виражені епізодично, то це нормальна фізіологія тривоги, а якщо переходять у хронічний стан, то з'являється істотний ризик розвитку соматичних захворювань.

За П. К. Анохіним стрес та тривога - це первинна емоція, яка супроводжується змінами фізіологічних механізмів організму, веде до змін біохімічних та когнітивних показників [32].

Оскільки в даній роботі , для виявлення тривожності у студентської молоді ми будемо застосовувати опитувальник тривоги Спілбергера -Ханіна, слід зазначити, що саме його методика є «золотим стандартом» у виявленні, адже саме Чарльз Д. Спілбергер, американський психолог , спеціаліст клінічної психології, психометрики, зробив чітке розмежування тривожності. Він розділив тривожність на сталу рису характеру та тимчасову емоцію.

Тобто :

- Особистісна тривожність (РА) або схильність людини до тривоги. Коли людина реагує на події надто емоційно, відчуває загрозу

надто сильно, стабільно, така собі напруга перед невизначеною ситуацією.

- Реактивна тривожність (RA) або ситуативна, що виникає у людини «тут і зараз». Відповідь на конкретну ситуацію або зовнішні події. Динаміка цього стану змінюється в залежності від того, наскільки є загрозна подія. Вважається, що в деякій мірі, така ситуація являється корисною, адже допомагає людині адаптуватися та мобілізувати свої сили [48].

Ці дві тривожності мають взаємозв'язок, тобто взаємодіють між собою. Знаючи рівень своєї тривожності, людина може передбачити та спрогнозувати наскільки сильно вона буде нервувати на ту чи іншу подію.

Саме ця класифікація була взята за основу створення найпопулярнішого тесту. Пізніше ця методика була Ю. Ханіним для слов'янських популяцій, з локальними нормами валідними для культурних/мовних особливостей.

Тобто, якщо тривога ситуативна- людині треба пропрацювати цю проблему за допомогою різних технік. Якщо ж це особистісна тривожність - потрібна більш глибока терапія [17].

Тема тривожності стала предметом дослідження багатьох представників неофрейдизму. Наприклад, Карен Хорні вважала, що тривога і невроз пов'язані між собою. Невроз - система захисту організму від тривоги. Постійна тривога виснажує організм. Людина, яка відчуває тривогу стає надмірно контролюючою, це може призводити до конфліктів з близькими та оточенням, далі конфлікти породжують нову тривогу - так вибудовується невротична поведінка. Звідти й назва - невротик. За Карен Хорні невроз - це постійна соціальна тривожність, тривожність міжособистісних стосунків, тобто постійний внутрішній конфлікт - тобто боротьба, яка розвиває невротичні тенденції, створює таке собі замкнене коло.

Гаррі Салліван, неофрейдист, американський психіатр. Описує тривогу, як загрозу у міжособистісних стосунках. Тривога йде наслідком динаміки міжособистісних стосунків. Тут мається на увазі мати або опікун, тобто людина яка має постійний безперервний контакт, постійно відчуває напругу і через емпатію безпосередньо передає це незадоволення. Тобто, якщо мати відчуває напругу, дитині обов'язково передається це відчуття і саме що його породжує. Салліван так само як і Хорні вважав, що тривога ще з дитинства виникла як наслідок несприятливого середовища, може бути постійною та незмінною протягом життя людини. Саме постійне рятуння від такого неспокою стає його головною потребою. Шукаючи захисту від страху та тривоги, психіка постійно в напрузі, що й провокує неврози [17].

Ще один з неофрейдистів Еріх Фромм написав чудову книгу «Втеча від свободи». В ній Ерік Фромм пояснює причини тривоги людини. Людина, яка обирає спокійне та комфортне життя, яке повинно «схвалюватися усіма» і це перетворюється на психологічну проблему, яка й породжує відчуття тривоги та невпевненості, підкоряючись, як і більшість людей ідеям у соціумі. Відмовляючись від свободи, людина придушує власні потреби та почуття що призводить до неврозів. Людині треба бути причетною до якоїсь спільноти або системи, яка спрямовує її життя, щоб відчувати себе більш захищеною.

Альфред Адлер вважав тривогу захисним механізмом. І такий захисний механізм формується ще в дитинстві, коли дитина постійно підлягає критиці з боку дорослих, а в подальшому вже намагається уникнути відповідальності та невпевнена в своїх силах. Це заважає людині рухатися вперед, досягати поставлених цілей. Тобто тривога блокує прогрес і якщо це почуття постійне і все відкладається «на потім». Таке постійне відчуття викликає невротичну тривогу [17].

Ми знаємо адекватну і неадекватну тривогу за Божовичем. Адекватна мотивує до якихось конструктивних дій, а неадекватна блокує саме таку активність. Дезорганізує та веде до невротизації.

Знаємо типологію тривожності за Пригожиним :

- відкриту (явно виражена у людини, яка емоційно напружена, дуже сильна реакція на стрес, саме при такій тривозі часті панічні атаки,

- прихована, така собі маскована тривога, яка може блокувати адаптацію, може проявлятися соматичними симптомами, безсонням,

- стійка тривожність, вона не залежить від стресора, така тривожність супроводжується перфекціонізмом, саме такий стрес іноді називають хронічним, так як він веде до розвитку неврозів, так як людина постійно напружена,

- генералізована тривожність, називають ще неконтрольованою тривогою - людина тривожиться за все про що може думати [2].

Також А. Мікляєва розділила тривогу за сферами : навчання / стосунки / самооцінка :

Шкільна тривожність пов'язана з оцінками, контролем з боку батьків / вчителів та підсилюється на фоні війни та дистанційного навчання,

- міжособистісна тривожність пов'язана з конфліктами у групах, з викладачами,

- самоцінна тривожність, проявляється, якщо людина не відповідає «загальним рамкам», збентежена своєю невідповідністю, тобто самооцінкою.

Якби не було, усі хто досліджував тривожність схилиються до однієї думки : тривога є невід'ємною частиною існування людини, адже саме тривога активізує внутрішній потенціал людини, сприяє успішному виконанню цілей. Тривога є адекватною реакцією на небезпеку.

3. Фрейд виділив три види тривожності : об'єктивну, невротичну, моральну. Об'єктивна характерна тривогою у зовнішньому світі. Невротичній тривозі характерна необумовлена тривога. Моральна - це сумніви щодо невідповідності [42].

Зигмунд Фрейд доклав немало зусиль дослідженню тривожності, він вважав постійну тривогу небезпечною для психіки людини. Але З. Фрейд пов'язав тривогу з конфліктом між лібідо та соціальними заборонами , а саме тривога виникає при придушенні бажань [52].

Саме Фрейд розробив відомий метод лікування невротичної тривоги - психоаналіз. Сенс даного методу полягає в тому, щоб допомогти людині звільнитися від непотрібних сумнівів, почуття провини, незрозумілих самозвинувачень. Тобто дослідження «несвідомого» , а саме тієї частини людської психіки , яка керує поведінкою, думками та емоціями. А сама структура психіки складається з : «Воно» (несвідоме Я де й живуть інстинкти), «Я» (та частина , яка намагається задовольнити «Воно») та «над Я» (мораль та совість , які людина отримала від суспільства).Фрейд вважав, що треба працювати з «несвідомим», адже заборонені бажання, травми, конфлікти – це як айсберг, який треба підняти на поверхню. Сучасний метод психоаналізу дуже популярний і застосовується в Західній Європі та Америці. Задача психоаналізу полягає у тому, щоб терапевт зміг «витягти» з душі пацієнта чогось того, що заважає людині. Тобто , коли людина пізнає сама себе, тоді вона зцілиться [15].

Дехто вважає, що пацієнт повинен розповідати логічно та зв'язано, але психоаналітик наполягає на тому, що пацієнт повинен говорити лише проте що хвилює, йде від душі, з самої глибини. І коли пацієнт вже наговориться вдосталь, психоаналітик починає задавати багато питань. Вислухавши пацієнта вдосталь і відділивши важливе, тобто розтлумачити даний конфлікт [39].

1.2. Класифікація емоцій

У сучасному світі, позначеному нестабільністю, базові емоції набувають особливого значення для розуміння тривожності студентів.

Емоціями можна назвати генетично-вродженим феноменом, які виражені фізіологічно та мімічно. Багато психологів та науковців займалися вивченням емоцій. Емоція - спонтанна реакція організму на подразник чи будь-який стимул. І саме емоції вже дуже давно виступають об'єктом дослідження таких наук як нейробіологія, психіатрія, філософія, фізіологія, культурологія. Слід зазначити, що вплив культури відповідає саме прояву емоцій. Соціальне виховання та культура встановлює правила, за якими людина виражає свої емоції. Відомі вчені емоції розділяли, класифікували їх в групи та ділили їх на рівні за глибиною прояву [22].

Теорії видатних психологів Фрейда та Ізарда дозволяють класифікувати їх як сигнали небезпеки чи дискретні реакції.

Емоції - це короточасні психічні стани, які відображають у людини ставлення до важливих подій. Емоційний стан людини являється мінливим психічним явищем. До класу емоційних станів людини відносять почуття, настрої, стреси, афекти.

Виділяють такі види почуттів: емоції, настрої, стреси, афекти та інші, тобто всі ці почуття утворюють емоційну сферу людини.

Керрол Елліс Ізард - відомий американський психолог, відомий тим, що розробив диференціацію десяти базових емоцій і довів, що емоції відіграють ключову роль у когнітивних процесах, мотивації та розвитку людини.

За класифікацією К. Ізардом виділяють фундаментальні та похідні емоції [29].

Фундаментальні - це радість, горе, гнів, страх, сором, провина, презирство, здивування, інтерес. Решта - це вже похідні. Розглянемо детальніше:

- гнів та лють мобілізує людину для боротьби;
- страх та жага, на боротьбу чи втечу;
- сум, горе сприяє рефлексії;
- відраза та огида відштовхує або захищає від чогось огидного;
- вороже ставлення до себе викликає самокритику;
- подив та здивування активує аналіз;
- прірва- це своєрідний контроль над нормами;
- інтерес, збудження стимулює увагу до чогось нового;
- радість, задоволення підсилює мотивацію;
- сором і сором'язливість коригує самооцінку [15].

Ми знаємо, що тривога - це складна емоція і саме описані вище базові емоції є її складовою. І саме у DES шкалі, яку розробив Ізард, тривога вимірюється сумою інтенсивності цих компонентів. Страх, як ядро виступає головною складовою тривожності.

Відомий психолог та фахівець психології емоцій Борис Ігнатович Додонов дуже багато часу присвятив вивченню взаємозв'язку емоцій та особистості [21]. Він розглядає емоції як цінності. Типологія емоцій за Додоновим ділиться на такі категорії:

1. Альтруїстичні емоції, які виникають на основі потреби у співпраці, бажанні приносити людям щастя та радість, хвилювання за когось, у почуттях ніжності, відданості, жалю.

2. Комунікативні емоції, які виникають на основі потреби у спілкуванні, бажанні мати друга, щоб ділитися враженнями, думками.

3. Глоричні емоції (від латинського «слава») пов'язані з потребою в самоствердженні і вони проявляються, коли людина стає предметом загальної уваги та захоплення, почуття гордості та уваги.

4. Пугнічні емоції (від латинського «боротьба»), проявляються потребою у безпеці, подоланням небезпеки. Жага до гострих відчуттів, ризику, спортивного азарту.

5. Праксичі емоції - це такі емоції, що викликаються діяльністю, її змінами, успішністю чи неуспішністю, труднощами здійснення. Вони виражаються в відчутті напруги, приємної втоми, задоволенні що день минув не даремно.

6. Романтичні емоції проявляються від почуття особливої значущості того, що відбувається, прагненням до чогось незвичайного, в очікуванні якогось дива.

7. Гностичні емоції (від грецького «знання»), пов'язані з потребою бажання проникнути у сутність явищ, потребою у когнітивній гармонії, в радості відкриття істини.

8. Естетичні емоції - це така собі насолода гармонією і красою об'єкта чи явища, насолода звуками, почуття витонченого, граціозного.

9. Гедоністичні емоції, пов'язані із задоволенням потреби душевного та тілесного комфорту, це насолода приємними фізичними відчуттями - від смачної їжі, тепла, сонця, почуття безтурботності.

10. Акізитивні емоції (від. Французької "придбання"), що породжуються інтересом, до накопичень або колекціонуванням речей, приємне відчуття від перегляду своїх надбань.

У Бориса Додонова тривожність, як негативний протилежний полюс вищеописаним емоціям, тобто виникає при невідповідності даних потреб. Тобто невідповідність між потребами та реальністю, викає стан фрустрації (емоції не реалізуються через перешкоди) [15, с. 60-75].

Агнеш Хеллер угорська філософія зазначає, що емоції є когнітивні та ситуативні. Вони тісно пов'язані з оцінкою ситуації та мисленням.

Анна Вежицька польсько-австралійська лінгвістка і досліджувала емоції не як фізіологічні реакції, а через мовні концепти. Якщо Ізард говорив про біологію, а Додонов про цінності особистості, то Вежицька враховує лінгво-культурний аспект. Тобто вона намагалася показати, що емоції є культурно-мовними конструктами, а не лише універсальними фізіологічними станами [4, С. 100-102].

Слід згадати і про Едварда Бредфорда Тітченера, англо-американського психолога, учня В. Вундта представника структуралізму. Його погляд на емоції кардинально відрізняється від усіх попередніх авторів. Якщо , наприклад, Ізард і Сімонов шукали функції емоцій, то Тітченер намагався зрозуміти, із яких «цеглинок» вони складаються. Тобто він не ділив емоції на види , а розкладав їх на складові елементи. Він вважав, що емоції бувають від :

- Задоволення (+)
- Незадоволення (-)

Тобто емоція- це або приємно або неприємно.

Він хоч і не розділяв, але він групував емоційні процеси на :

- Прості емоції - виникають , як реакція на зовнішній стимул;
- Складні емоції - виникають з думок про мораль, про стосунки,

про майбутнє.

І якщо взяти до уваги даних науковців, то вийде цікаве порівняння (наприклад гнів):

- Ізард вважав , що це вроджена програма
- Сімонов- що це реакція на брак необхідної інформації
- Тітченер же - що це конструктор із незадоволення (м'язових структур).

Відомий психолог, доктор психологічних наук Вітіс Казисович Вілюнас заснував класифікацію емоцій щодо мотиваційної сфери людини і виділив такі групи :

- Стенічні та астенічні

- Позитивні та негативні
- Емоції збудження та гальмування .

Стенічні емоції посилюють активацію, а астенічні - послаблюють. Позитивні асоціюються із задоволенням потреб, а негативні - з невдачами. Емоційні збудження підвищують рівень активності, а емоції гальмування, навпаки знижують рівень активності [49].

1.3. Фактори впливу на емоційну сферу особистості

Наразі наше суспільство характеризується зміною моральних цінностей, зміною вимог в соціумі, економічною та соціальною нестабільністю, поглиблення кризової ситуації в нашій країні, постійне перебування у ситуації невизначеності провокують виникнення емоційного дисбалансу і є факторами впливу. З даними факторами людина в постійній взаємодії, в зв'язку з чим, щороку фіксується все більше людей, які відчують негативні емоції. Так як кожна людина хоче відчувати себе захищеною, відчувати себе в безпеці, то невпевненість, тривожність, емоційна нестабільність і багато інших станів супроводжують нас щодня [36].

Фактори впливу:

- Соціально-культурні чинники. До них можна віднести сім'ю, суспільство та освітні заклади, в яких навчається молодь. Якщо брати до уваги сім'ю та стиль виховання, то саме авторитарний стиль виховання й провокує тривожність в подальшому розвитку. Норми, які панують в суспільстві, мають безпосередній вплив. Небезпечні соціальні ситуації, такі як булінг, можуть призвести до негативних наслідків для розвитку особистості: низька самооцінка, агресивність та соціальна ізоляція. Також, в умовах COVID-19 молодь в Україні

опинилася в ситуації постійного психоемоційного напруження, що суттєво впливає на їхній психологічний стан. ВООЗ оцінює, що приблизно 22 % людей, які пережили конфлікти, можуть мати психічні розлади, включаючи тривожність, депресію, посттравматичний стресовий розлад. Якщо брати до уваги нашу країну, то це означає, що близько 9,6 мільйона людей можуть мати психічні розлади, з яких 3,9 мільйона мають помірні або тяжкі форми [23, С. 78-84].

Також соціальними факторами являються політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки). Туди ж можна віднести й надзвичайні ситуації (захворювання, кримінал, природні обставини, техногенні катастрофи, хвороби і травми) [20].

- Біологічно-генетичні чинники . Згідно з К. Ізардом, людина не народжується як чистий аркуш, вона успадковує ряд емоційних програм. Це значить, що поріг чутливості до страху, до радості або інших емоцій передається спадково. Тобто тип нервової системи, тип нервової системи, схильність до тривоги це успадковується. Наприклад, сучасна наука виділяє специфічні гени (деякі, як приклад, відповідають за транспортування серотоніну), варіації яких визначають схильність особистості до депресії або хронічної тривожності. Існує такий термін як емоційна реактивність - це динамічна характеристика темпераменту: швидкість, сила та тривалість емоційних відповідей на стимули як також залежить від генів. І висока вроджена реактивність посилює Фрейдову невротичну тривогу.

Але хотілось би зазначити, що біологічні чинники не роблять людину «тривожною» автоматично. Вони створюють біологічну готовність. А от чи стане ця готовність рисою особистості, вже залежить від того, як людина навчиться інтерпретувати ці сигнали. Саме тому одні люди від народження більш вразливі, ніж інші [36].

- Педагогічні чинники. Ми розуміємо, що виховання формує моральні норми, самоконтроль. Саме взаємодія з педагогами, а також їх підтримка знижує комунікативну тривогу. Нажаль, неефективне навчання під постійними тривогами дуже негативно впливає та підвищує страх, гнів та злість в рази.

- Психологічні чинники. Не менш важливими є психологічні чинники, адже це такі собі внутрішні механізми, завдяки яким відбувається сприйняття та реакція на виховання, на навчання. Здатність особистості аналізувати свій стан, ставити цілі та змінювати власну поведінку вольовим зусиллям [7].

Результат дисонансу між цими факторами і формують тривожність у молоді.

1.4. Психологічні особливості юнацького віку

Юнацький вік є дуже важливим етапом, оскільки це є перехід від дитинства до дорослості. У цей час відбувається формування особистості Я-концепції, її ціннісних орієнтацій та емоційного профілю. Він характеризується кризою самовизначення, що робить його критичним для розвитку тривожності.

Вікова класифікація Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) надає шкалу, яка використовується для визначення вікових категорій людей і групи класифікуються наступним чином:

- Рання юність (15-18 років) - період старшокласників, завершення фізичного розвитку, формування самосвідомості, вибір професії.
- Зріла юність (18-23 роки) - початок самостійного життя, навчання у ВНЗ, професійне становлення.

Які ж саме психологічні особливості у цьому віці? Хотілось би зазначити, що саме період юнацького віку вікова криза спричинена біологічними чинниками. Відбувається гормональна перебудова організму, що провокує високу імпульсивність, емоційну нестабільність (пік підвищення андрогенів, естрогенів). Префронтальна кора, яка відповідає за самоконтроль, планування та раціональні рішення, розвивається повільно і завершує дозрівання у 20-25 років, що характерно для юнацького віку. Розвиток префронтальної кори затримується, послаблюючи самоконтроль.

В цей період посилюються конфлікти з батьками, при авторитарному стилі виховання чи при гіперопікі. Питання «Хто я?» та «Яким я буду?» стають головними. А потреба в статусі фруструє комунікативні потреби, викликаючи сором чи страх (за Ізардом). І вже не підліток, а саме в юнак стає емоційно стабільнішим, але його переживання стають глибшими та складнішими. Юнаки схильні до детального аналізу своїх почуттів. Якщо порівняти юнака та підлітка, то в юнацькому віці особистість вже більш емоційно стабільна, але переживання стають більш складними та глибшими. У підлітковому віці гормональний фон різко починає різко й активно перебудовуватися, ми знаємо, що саме у цьому віці починається активний ріст та статеве дозрівання [35].

У підлітковому віці гіпоталамус та гіпофіз починає виділяти гормони: естроген - у дівчат, тестостерон - у хлопців, це статеві гормони. Відомо, що часто ріст кісток випереджає ріст м'язів, що посилює гормон росту. І це помітно не тільки по запаху, шкірі та росту - відбуваються дуже значні коливання настрою та емоцій. Сон та втома змінюється, адже підлітки пізніше лягають спати і важче прокидаються вранці. Такі зміни відбуваються з 10 (11) до 18 років, потім все стабілізується. Повна стабілізація гормонального фону відбувається ближче до 25 років.

Юнацький вік 18-25 років, гормональний фон вже не такий активний, але ще відбуваються дозрівання і нервова система «налаштовується» до більш-менш стабільної роботи. В цей період вже нема таких різких змін настрою. Гормональний фон вирівнюється: у юнаків тестостерон досягає свого піку, у дівчат також прогестерон та естроген стабілізується [32].

В цьому віці, як зазначалося, дозріває префронтальна кора, а це являється центром самоконтролю й рішень. Емоції вже більш спокійніші, але вже більш глибокі. Саме в цей період від стресу, навчання, недосипання, залежить рівень кортизолу. І якщо він постійно підвищений, це викликає тривожність [1].

У віці 12-16 років лімбічна система, яка відповідає за пам'ять, за формування поведінки та емоцій, саморегуляцію - домінує над префронтальною корою. У віці 20-25 років вже розвивається префронтальна кора. Це «вищий розум», який навчається на досвіді, посилюючи самоконтроль. Такий дисбаланс між лімбічною системою та префронтальною корою пояснював кризою ідентичності Еріксон в юнацькому віці, саме як конфлікт між емоційними імпульсами та раціональним самоконтролем [27].

Молодь більш за все підлягає емоційному виснаженню, тривозі, відчуттю «я не справлюсь», «куди я йду», «чого я вартий/а». З'являється потреба в близькості, значущості, прийнятті. Більш за все сильно переживають невдачі в коханні.

Хотілось би зазначити, вагомий внесок, щодо дисбалансу у молоді зробили два відомих психологи та психоаналітики Зигмунд Фрейд та Ерік Еріксон. Їхні теорії мають спільні риси, але трохи різняться за підходами.

Відомий засновник психоаналізу вважав, що розвиток особистості залежить та визначається психосексуальними стадіями. Основою психіки являється взаємодія трьох структур: «Воно», «Я» та

«Над-Я». «Воно» керується домінуючими інстинктами, задоволення як миттєва розрядка без реальності. «Я» являється посередником реальності, «Воно» стримується через реальність. «Над-Я» - принцип моральності. Тут вже спрацьовують загальноприйняті норми суспільства, батьків. Звідси - префронтальна кора слабка в юнацтві. Тому Фрейд вважав, що психологічний дисбаланс у молодих людей виникає внаслідок внутрішніх конфліктів між несвідомими потягами та соціальними чи моральними обмеженнями. Якщо особистість не змогла успішно подолати конфлікти на ранніх своїх етапах розвитку, це може призвести до розвитку тривожності, почуття провини, невротичних проявів у молодому віці. Фіксація травмами відбувається через «застрягання» лібідо на якійсь певній стадії: це або занадто багато задоволення, або задоволення недостатньо.

Що стосується Еріксона, то він розширює Его - «Воно», інтегрує. Воно формується протягом життя. У Фрейда це пубертатний період. Тому Фрейд описує 5 психосексуальних стадій, а Еріксон 8 психосоціальних. Для молодих людей ключовим питанням є «хто вони», які їхні життєві цінності, «які цілі в житті». Еріксон вважав, що, дисбаланс виникає тоді, коли молода людина не може сформувати цілісну ідентичність. Якщо порівняти з теорією Фрейда, то Еріксон вбачає причини психологічних труднощів не лише у минулому, а й у теперішніх соціальних умовах, міжособистісних відносинах та життєвих викликах [49].

Тобто Фрейд акцентує увагу на внутрішніх несвідомих процесах особистості та на її дитячих переживаннях, Еріксон же підкреслює роль соціального середовища та вікових криз.

Висновки по розділу 1

На підставі аналізу використаної літератури ми зробили такі висновки:

1. Тривогу вивчали ще з античних часів по сьогодні ці знання удосконалюють і , беручи до уваги , сьогоднішню нестабільність це дуже актуальні надбання.

2. В сучасній психології під терміном термін «тривога» розуміють саме процес, а під терміном «тривожність» саме властивість особи. Їх диференціюють для того щоб уникнути плутанини між тимчасовою реакцією та хронічним станом.

3. Тривогу поділяють на два види: мобілізуючу (зосередженість, підвищена увага ,підготовка до дії) та деструктивну (людина відчуває сильне занепокоєння , що супроводжується фізіологічними проявами : сильне серцебиття, підвищений тиск, піт, хекання)

4. Чітке розмежування термінології:

- тривога- це симптом або емоція
- тривожність - це властивість або риса характеру
- тривожний розлад - це клінічний діагноз.

Страх і тривога провокує розлад.

5. Чарльз Дональд Спілбергер називав тривожність особистісною властивістю. Саме «тривогою» людина реагує на навколишній світ.

Спілбергер (а пізніше Ханін) розділив тривогу на особистісну та ситуативну. Ситуативна тривожність - це тимчасовий стан, що виникає як реакція на якусь подію, або стресову ситуацію. Особистісна тривожність - це стійка індивідуальна риса людини. Тобто будь-яка дрібниця буде викликати сплеск емоцій та тривогу.

6. Через призму теорій Керрола Ізарда та Бориса Додонова пояснили, що базові емоції це просто реакції чи стани організму, це складний процес, завдяки чому , в подальшому й проявляється тривожність у молодих людей. Ізард вважав, що тривожність -це цілий

комплекс емоцій , який складається з декількох базових : страх, сум , провина , гнів.

Що стосується Бориса Додонова, то він описував емоції, як потребу. Тривога буває стенічна та астенічна. Тривога або спонукає діяти, або паралізує, призводить до негативних станів, а в подальшому виснажує психічні ресурси людини. Тобто тривога - це порушення емоційної гармонії людини.

7. Так як емоційна сфера молоді формується під впливом біологічних, соціальних, педагогічних та психологічних чинниками, вони являються факторами , які посилюють тривожність у кризах ідентичності.

8. Психологічний розвиток дитини - це такий багатогранний процес, що поєднує біологічні передумови та вплив соціального середовища. Він охоплює формування пізнавальних процесів, емоційної сфери та особистісних якостей. Важливо враховувати вікові етапи розвитку та можливі труднощі, які можуть виникати під час кризових періодів.

9. На становлення психіки дитини впливають три основні групи чинників: біологічні, соціальні та середовищі.

- Біологічні фактори пов'язані зі спадковістю, особливостями нервової системи та станом здоров'я. Вони визначають природні можливості дитини, зокрема інтелектуальний потенціал, темперамент і загальні індивідуальні риси. Водночас реалізація цих можливостей залежить від умов життя та виховання.

- Соціальні чинники включають сім'ю, систему виховання, спілкування з однолітками та вплив культурних чинників. Саме в родині дитина засвоює перші соціальні норми, правила поведінки та навички взаємодії з іншими людьми [7, С. 72-75].

- Психологічними особливостями юнацького віку , а саме від 18- до 25 років , являється період становлення емоційної зрілості,

формування ідентичності, що супроводжується нейронними кризами та високим ризиком тривожності. Саме в цей час, під впливом біологічних та соціальних чинників формується особистість. Завдяки розвитку теоретичного мислення, юнаки / дівчата вже здатні до глибокого самоаналізу і стають здатними розкласти складні емоційні стани на складові елементи, що є критично важливим для процесів саморегуляції. І високий рівень тривожності в цьому віці є природним.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

2.1. Організація, умови та методи дослідження тривожності серед студентської молоді під час соціальної нестабільності

Для виконання нашої мети ми провели дослідження щодо вивчення особливостей емоційної сфери особистості, було організовано та проведено психодіагностичне обстеження.

Емпіричною базою дослідження стали студенти студентів Одеського інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом. Загальна кількість учасників , які пройшли опитування становила 51 особа.

Дослідження проводилося дистанційно в онлайн-форматі протягом двох місяців. Участь респондентів була добровільною та анонімною, відповідно до положень Етичного кодексу психолога.

Для досягнення подальших завдань було застосовано комплекс психодіагностичних методик, доцільних для вивчення емоційного стану особистості. Перелік використаних інструментів подано нижче.

1. «Тест Спілбергера-Ханіна (STAI)» , дана методика використовується для самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Дана методика розроблена Ч. Д. Спілбергером , в подальшому була адаптована Ю. Л. Ханіним [45]. Дозволяє не лише диференціювати стан тривожності , а й здійснити точну кількісну оцінку кожного з цих параметрів. Висока валідність даного опитувальника зумовила його вибір як один з основних методів діагностики у нашому дослідженні.

Інтерпретація результатів проводиться наступним чином:

- від 0 до 30 балів - низький рівень тривожності.
- від 31 до 44 балів - середній рівень тривожності.
- від 40 і більше балів - високий рівень тривожності.

2. «Особистісна шкала виявлення тривоги» Немчина Т. А., опитувальник являється адаптованим варіантом варіант шкали прояву тривожності Дж. Тейлора, зазвичай використовується для діагностики рівня особистісної тривожності - стійкої схильності до хвилювання. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які респондент повинен дати відповідь «так» чи «ні», дозволяючи виявити високий рівень тривоги, настороженість та емоційну напругу [67]. Раніше ця методика була розроблена Тейлором на основі опитувальника MMPI.

Інтерпретація проводиться наступним чином:

- від 0 до 5 балів - низький рівень тривоги.
- від 5 до 15 балів - середній рівень тривоги (з більшою тенденцією до низької).
- від 15 до 25 балів - високий рівень тривоги (з більшою тенденцією до високої).
- від 25 до 40 балів - високий рівень тривоги.
- Від 40 до 50 дуже високий рівень тривоги.

3. Опитувальник «Діагностика невмотивованої тривожності» Бойка В. В. Дана методика спрямована на виявлення схильності до невмотивованої тривожності [10, С.24].

Методика складається з 11 ситуацій, на які респондент дає відповіді : «Так» або «Ні», обрахунок та інтерпретація зводиться до підсумовування позитивних відповідей.

В даній методиці інтерпретація проводиться наступним чином:

- від 0 до 4 балів - схильність до невмотивованої тривожності відсутня.
- від 5 до 9 балів - спостерігається схильність до тривожності.

- від 10 до 11 балів - яскраво виражена безпідставна тривожність.

4. «Методика самооцінки психічних станів», шкала тривожності за Айзенком. Дана методика дозволяє оцінити неадаптивні стани людини : тривога, фрустрація, агресія. Також деякі особливості людини : тривожність, фрустованість, ригідність. Дана методика складається з 40 тверджень [68]. Так як нам потрібно виявити тривожність і саме перший розділ - перших 10 запитань призначені для оцінки рівня тривожності, тож ми використали саме їх.

Інтерпретація результатів :

- від 0 до 7 бали - низький рівень або тривожність не виявлена.
- від 8 до 14 балів - середній рівень або допустима тривожність.
- від 15 до 20 балів - свідчить про високий рівень або підвищену тривожність.

2.2. Психодіагностичне дослідження у студентської молоді під час соціальної нестабільності

На основі отриманих даних респондентів опитування за анкетною «Спілбергера-Ханіна» (STAI)» виявлено наступне.

Таблиця. 2.1.

Кількісні показники рівня реактивної тривожності

Рівень реактивної тривожності	Кількісні показники рівнів тривожності	
	Абсолютна кількість (респонденти)	Відносна кількість(%)
Високий	21	41,2
Середній	16	31,4

Низький	14	27,4
---------	----	------

Як ми бачимо по результатам, які наведені в Таблиці 2.1., виявлені наступні показники: всі рівні представлені. Високий рівень реактивної або ситуативної тривожності в даний момент виявлений у 21 респондента, що становить 41,2% , середній рівень проявили 16 респонденти, що становить 31,4%, високий рівень у 14 респондентів – 27,4%.

Таблиця. 2.2.

Кількісні показники рівня особистісної тривожності

Рівень особистіс- ної тривожно- сті	Кількісні показники рівнів тривожності	
	Абсолютн а кількість (респонден ти)	Відно сна кількі сть (%)
Високий	19	37,3
Середній	24	47
Низький	8	15,7

На основі отриманих результатів особистої тривожності , які наведені в таблиці 2.2., виявлені наступні показники: всі рівні представлені. Високий рівень особистісної тривожності , виявлений у 19 респондентів 37,3%, середній рівень проявили 24 респондентів, у відсотках -це 47%, низький рівень у 8 респондентів 15,7%.

Далі результати виявлення рівня тривожності за «Особистісною шкалою виявлення тривоги» Немчина Т. А. представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.
Кількісні показники рівня тривожності

Рівень реактивної тривожності	Кількісні показники рівнів тривожності	
	Абсолютна кількість (респонденти)	Відносна кількість(%)
Високий	41	80,3
Середній	7	13,8
Низький	3	5,9

Як бачимо за результатами, які представлені в таблиці 2.3., виявлені наступні показники: високий рівень виявлено у 41 респондента - це 80,3%. Середній рівень -7 респондентів, що становить 13,8%. Низький рівень - 3 респондента, 5,9%.

Результати виявлення рівнів невмотивованої тривожності за «Діагностикою невмотивованої тривожності» Бойка В. В. [10, С.24] представлені в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.
Кількісні показники рівнів невмотивованої тривожності

Рівні невмоти вованої тривожн ості	Кількісні показники рівнів тривожності	
	Абсолют на кількість (респонд енти)	Відносна а кількість (%)

Високий	23	45,1
Середній	21	41,2
Низький	7	13,7

За результатами, які представлені в Таблиці 2.4., виявлені наступні показники: високий рівень невмотивованої тривожності показали 23 респондентів - це 45,1%, середній рівень - це 21 респондент, що становить 41,2%. Низький рівень виявлений у 7 респондентів, а це - 13,7%.

Результати виявлення рівнів за «Методикою самооцінки психічних станів», шкалою тривожності за Айзенком (у даному опитуванні ми брали першу частину методики, яка відповідає за показник тривожності) представлені в Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Кількісні показники рівнів тесту за «Шкалою психічних станів Г. Айзенка»

Рівні тривожності	Кількісні показники рівнів тривожності	
	Абсолютна кількість (респонденти)	Відносна кількість (%)
Високий	27	52,9

Середній	18	35,3
Низький	6	11,8

За результатами, які представлені в Таблиці 2.5., виявлені наступні показники: високий рівень виявлений у 27 респондентів (52,9%), середній рівень представлений у 18 респондентів - 35,3% та низький рівень показали 6 респондентів - 11,8%.

На підставі отриманих даних у наведених вище таблицях у наступному параграфі буде проведено аналіз результатів психодіагностичного дослідження.

2.3. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження тривожності у студентської молоді під час соціальної нестабільності

За результатами дослідження наведені на рисунках, можемо зробити наступні висновки.

Відсоткове співвідношення результатів дослідження показників невмотивованої тривожності за «Методикою діагностики самооцінки» Ч. Д, Спілбергера, Ю. Л. Ханіна [48], представлено діаграмою на рисунку 2.1. (рівень реактивної тривожності) та рисунку 2.2. (рівень особистісної тривожності).

За результатами кількісної обробки даних результатів, які представлені на рисунку 2.1., можемо зробити висновок, що з 100% опитуваних ситуативною або реактивною тривожністю, високий рівень становить 41,2% нашої вибірки. Це свідчить про високу емоційну напруженість та тривогу, а також високу чутливість до

стресових чинників. Це займає найбільший відсоток серед респондентів. Середній рівень тривожності зафіксовано у 31,4 %. Для цієї групи характерним є помірний рівень емоційного напруження, який може проявлятися ситуативно та не завжди має стійкий характер.

Низький рівень тривожності виявлено у 27,4 % вибірки. Дані показники свідчать про відносну емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та відсутність виражених тривожних реакцій у повсякденних ситуаціях.

Такий високий відсоток тривожності серед молоді може бути спричинено великим обсягом перенавантаження саме в інформаційному просторі, адже не тільки умови дистанційного навчання, а й постійне відслідковування тривоги, тривожних новин в телефонах та інших гаджетах формує стан хронічного емоційного напруження. І як вже зазначалося, додатковим чинником слугує навчальне навантаження, невизначеність професійного майбутнього.



Рисунок. 2.1. Відсоткове співвідношення рівня реактивної тривожності

Примітка: А. - високий рівень, В. - середній рівень, С. - низький рівень.

Відсоткове співвідношення результатів дослідження особистісної тривожності представлені на рисунку 2.2. У результаті кількісної обробки даних опитування щодо особистісної тривожності підрахунок показав, що з 100% опитаних високий рівень особистісної тривожності становить 37,3 % вибірки. Такі показники свідчать про наявність стійкої схильності до переживання тривоги як індивідуально-психологічної особливості. Для цієї групи респондентів характерною є підвищена чутливість до стресових ситуацій, тенденція до занепокоєння та внутрішнього напруження.

Середній рівень особистісної тривожності зафіксовано у 47 %. Даний результат показує на помірну вираженість тривожності, як особистості риси. Це може свідчити про те, що у більшості життєвих ситуацій ці особи демонструють відносну емоційну стабільність, однак за умов підвищеного стресу можуть проявляти тривожні реакції.

Низький рівень особистісної тривожності становить 15,7 % вибірки. Представники цієї групи є достатньо врівноважені та здатні адекватно реагувати на складні життєві обставини без надмірного внутрішнього напруження.

Така схильність до переживань саме умовах соціальної нестабільності здатне посилювати емоційне напруження та впливати на загальний психологічний стан.



Рисунок. 2.2. Відсоткове співвідношення рівня особистісної тривожності

Примітка: А. - високий рівень, В. - середній рівень, С. - низький рівень.

У результаті обробки даних респондентів, отриманих за «Особистісною шкалою виявлення тривоги» Немчина Т. А [71], було здійснено кількісний розподіл респондентів за рівнями тривожності. Відсоткове співвідношення результатів дослідження представлені на рисунку 2.3.

Встановлено, що високий рівень тривожності становить 80,3 % вибірки. Такі показники можуть свідчити про виражений стан психоемоційного напруження та внутрішню нестабільність.

Середній рівень тривожності зафіксовано у 13,8 %. Для цієї групи характерна схильність до інтенсивного переживання тривоги, підвищена збудливість.

Низький рівень тривожності було зафіксовано лише у 5,9 %, що вказує на зовсім невелику частину осіб із вираженою емоційною зрівноваженістю та стійкістю до зовнішніх впливів. Таким чином, 96,4

% демонструє підвищені показники тривожності різного ступеня вираженості, ще раз доводить нам актуальність проблеми психоемоційного стану під час соціальної нестабільності.

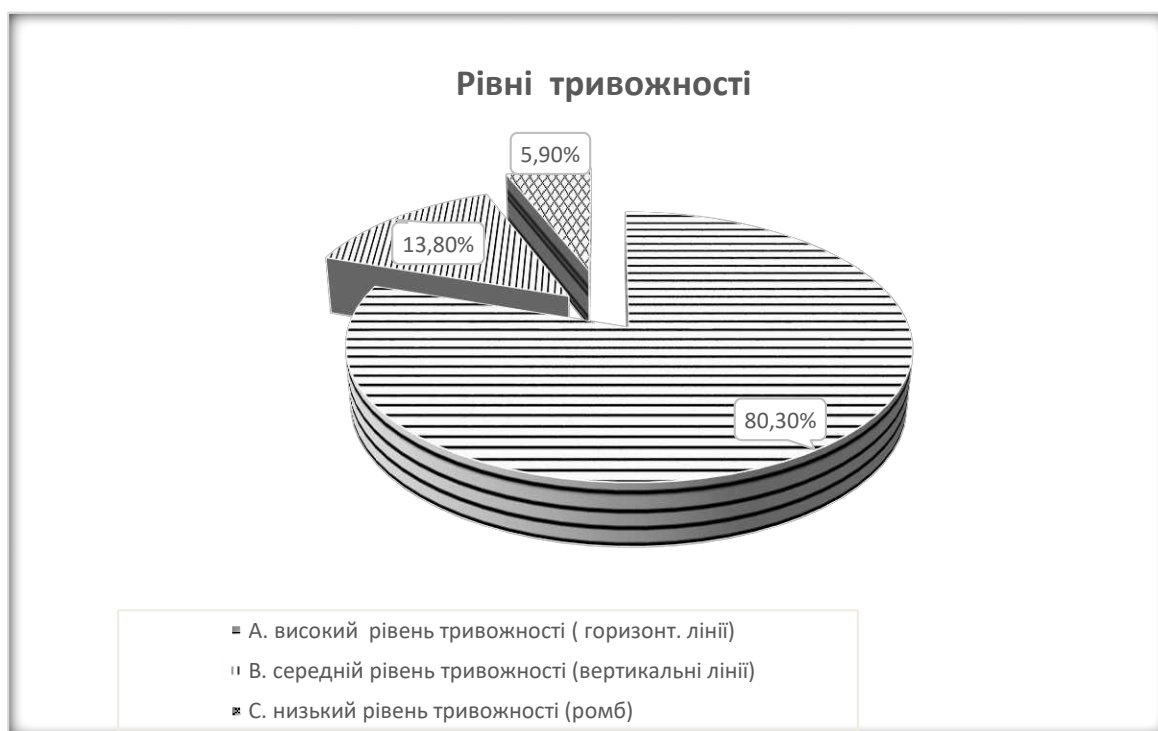


Рисунок. 2.3. Відсоткове співвідношення рівнів тривожності

Примітка: А. - високий рівень, В. - середній рівень, С. - низький рівень.

Відсоткове співвідношення результатів дослідження кількісних показників рівнів невмотивованої тривожності за «Методикою В. В. Бойка» [10, с.24] представлено на рисунку 2.4.

У результаті кількісного аналізу показників особистісної тривожності, а саме «Діагностика невмотивованої тривожності» Бойка В. В. [10, С.24] було встановлено, що високий рівень тривожності характерний для 23 респондентів, що становить 45,1 % вибірки. Дані показники свідчать про наявність у майже половини досліджуваних стійкої схильності до переживання внутрішнього напруження, занепокоєння та підвищеної емоційної чутливості.

Середній рівень особистісної тривожності виявлено також у багатьох, а саме 21 це становить 41,2 %. Це свідчить про помірну вираженість тривожності, яка проявляється ситуативно та залежить від конкретних життєвих обставин.

Низький рівень тривожності зафіксовано у 7 респондентів, що становить 13,7 % вибірки. Для цієї групи опитуваних характерною є емоційна врівноваженість, відносна стійкість до стресових впливів та здатність до ефективної саморегуляції.

Таким чином, отримані результати за даною методикою демонструють переважання високого та середнього рівнів особистісної тривожності у вибірці, а це говорить про психоемоційне напруження серед досліджуваних.

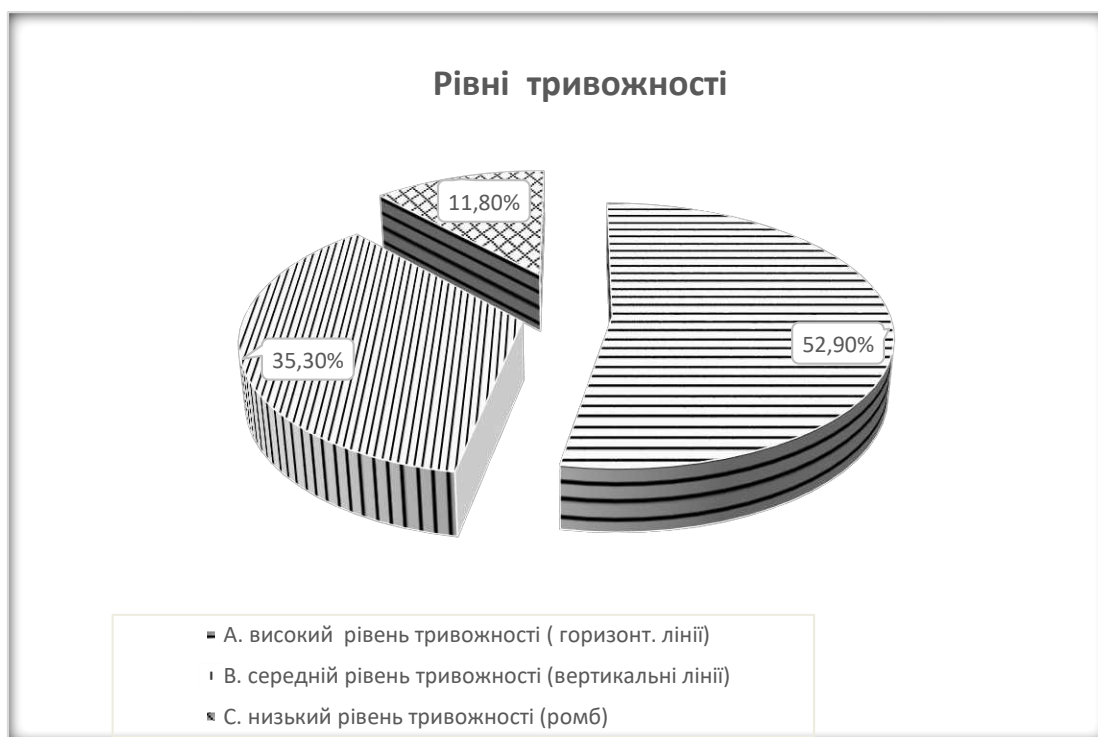


Рисунок. 2.4. Відсоткове співвідношення рівнів тривожності.

Примітка: А. - високий рівень, В. - середній рівень, С. - низький рівень.

Відсоткове співвідношення результатів дослідження кількісних показників психічних станів за «Методикою самооцінки психічних

станів», шкала тривожності за Айзенка [72] (а саме перша частина методики, яка відповідає за показник тривожності) представлені на рисунку 2.5.

У результаті обробки даних за першою частиною методики встановлено, що високий рівень тривожності характерний для 52,9 % вибірки. Отримані показники свідчать про переважання вираженої схильності до тривожних переживань та внутрішнього напруження у більш ніж половини досліджуваних.

Середній рівень тривожності виявлено у 35,3 %. Для цієї групи характерною є помірна інтенсивність тривожних реакцій.

Низький рівень тривожності становить 11,8 % вибірки. Це може свідчити про емоційну врівноваженість та достатній рівень самоконтролю в цієї частини опитаних.

Таким чином, з опрацьованих даних, можемо відмітити переважання високого рівня тривожності, що може вказувати на загальну тенденцію до підвищеного психоемоційного напруження серед досліджуваних.

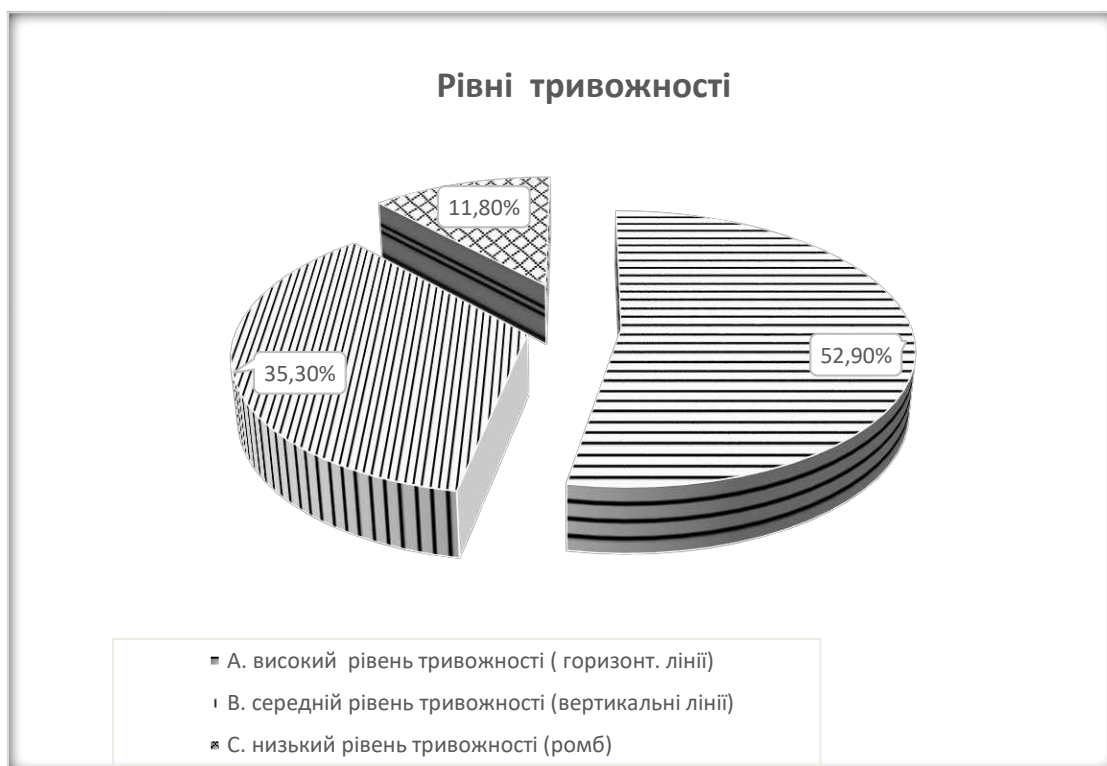


Рисунок. 2.5. Відсоткове співвідношення рівнів тривожності

Примітка: А. - високий рівень, В. - середній рівень, С. - низький рівень.

Висновки по розділу 2

На підставі проведеного емпіричного дослідження ми зробили такі висновки:

1. Встановлено переважання підвищеного рівня реактивної (ситуативної) тривожності «Методикою діагностики самооцінки» Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна: 41,2 % респондентів продемонстрували високий рівень, що є найбільшим показником. Це може вказувати на значну емоційну напруженість та підвищену чутливість до стресових чинників. Водночас 31,4 % опитаних мають середній рівень тривожності, а 27,4 % - низький, що свідчить про наявність у частини молоді відносної емоційної стабільності.

Щодо особистісної тривожності, то тут переважає середній рівень (47 %), а це вказує на помірну вираженість тривожності як індивідуально-психологічної риси. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 37,3 % досліджуваних, що свідчить про стійку схильність до переживання занепокоєння та внутрішнього напруження. Низький рівень характерний лише для 15,7 % респондентів.

2. За результатами «Особистісної шкали виявлення тривоги» Немчина Т. А. встановлено, що більшість респондентів демонструє підвищені показники тривожності. А саме: високий рівень виявлено у 80,3 % опитаних, середній рівень 13,8 %, Низький рівень зафіксовано лише у 15,9 % респондентів.

3. Досліджено схильність у молоді до «Невмотивованої тривожності» Бойка В. В. показали, що високий рівень показали 45,1 % респондентів, середній – 41,2 %, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 13,7 % опитаних. Таким чином, сукупно 86,3 % досліджуваних демонструють підвищений або помірний рівень тривожності, що свідчить про значне психоемоційне напруження серед студентської молоді, а це підтверджує актуальність проблеми тривожності в сучасних умовах.

4. Доведено високий рівень значного психоемоційного напруження у більшості студентської молоді за першою частиною «Методики Г. Айзенка». Висока тривожність серед опитаних студентів склала 52,9 %. Понад третина респондентів має середній рівень тривожності це – 35,3 %, що вказує на помірну вираженість тривожних реакцій. І лише 11,8 % досліджуваних характеризуються низьким рівнем тривожності та емоційною врівноваженістю.

5. Узагальнені результати використаних методик діагностування підтверджують високий рівень актуальності проблеми тривожності серед студентської молоді. В свою чергу це обґрунтовує необхідність розробки й впровадження психологічних програм, спрямованих на

зниження емоційного напруження та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

РОЗДІЛ 3. ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Рекомендації щодо профілактики тривожності у молоді під час соціальної нестабільності

За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено підвищений рівень тривожності серед респондентів. Враховуючи отримані результати, були розроблені рекомендації щодо зменшення рівня тривожності.

Також, під час аналізу результатів дослідження було встановлено, що для частини респондентів дихальні вправи не є ефективним способом зниження рівня тривожності для деяких студентів. В умовах сьогодення тривожність має екзистенційний характер, тобто не лише навчальний стрес, але й пряма загроза життю. Тому класичні «релаксаційні» рекомендації недостатні. У зв'язку з цим було запропоновано більш ефективний комплекс профілактичних заходів спрямованих на зниження рівня тривожності та стабілізацію психоемоційного стану студентів.

Дана програма базується на трьох рівнях регуляції:

1. Детоксикація інформаційного поля
2. Дія - як протидія безпорадності
3. Довготривала психологічна стійкість

Перший розділ представляє собою інформаційну гігієну, як засіб профілактики тривожності. А саме: впровадження інформаційних «коридорів» у закладах вищої освіти. Рекомендовано визначити чіткі проміжки часу, протягом яких студенти отримують новини та повідомлення з інформаційних каналів. Саме такий підхід, дозволяє

зменшити хаотичне споживання інформації та знизити вплив тривожних повідомлень.

Метод «48 годин без надлишкової тривожної інформації»- даний підхід передбачає тимчасове обмеження контакту з новинами, особливо з джерелами, які провокують тривогу або стрес. Рекомендовано ведення щоденника тригерів тривоги, фіксування подій, повідомлень чи ситуацій, які викликають підвищену тривожність. Такий аналіз записів допомагає усвідомити, які чинники найбільш впливають на емоційний стан та розробити індивідуальні стратегії саморегуляції [37, С.207-211].

У сучасних умовах соціальної нестабільності у студентів може формуватися феномен, який можна умовно назвати «хронічною безконтрольністю». У такому стані людина не може приймати ефективні рішення. Для того, щоб протидіяти проявам безпорадності, студент кожного дня фіксує три конкретні речі, на які він реально може вплинути у своєму житті чи навчанні. І це допомагає концентрувати увагу на тому, що залежить від нього самого, і зменшує фокус на неконтрольованих факторах. Важливо щодня здійснювати хоча б одну маленьку, завершену дію, яка дає відчутний результат. Наприкінці дня студент занотовує виконані дії та їхні результати. Така практика дозволяє відслідковувати досягнення та відчувати конкретний вплив на своє життя. Тобто, механізм дії модуля протилежний ефекту «вивченої безпорадності»: замість пасивного реагування на зовнішні стресори, студент відчуває свою активну участь у житті, що сприяє формуванню психологічної стійкості та внутрішньої впевненості [38].

Довготривала психофізіологічна стійкість та стабілізація студентів передбачає комплекс заходів, спрямованих на підтримку психічного та фізичного здоров'я в умовах підвищеного стресу та дистанційного навчання. Вона включає не лише традиційні «дихальні

вправи», а й системну роботу з тілом та сенсом, що дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності та підтримувати концентрацію.

Робота з тілом є розвантажувальною роботою та відновленням нормальної взаємодії мозкових півкуль. До ефективних технік відносяться: вправи на відновлення міжпівкульної взаємодії, що покращують когнітивні процеси та підвищують увагу; техніки «треморного розвантаження», спрямовані на зняття напруження в м'язах і нервовій системі; короткі рухові паузи під час дистанційного навчання, які дозволяють підтримувати фізіологічну активність навіть під час тривалого перебування за комп'ютером або планшетом.

Далі психологічна стабілізація не обмежується лише фізичною розвантажувальною роботою, також важливим компонентом є робота зі смыслом і життєвими орієнтирами. До таких технік належать:

- Вправа «Моє майбутнє після воєнного стану», така вправа дозволяє студентам усвідомити перспективи свого життя та зменшити екзистенційну тривожність;

- Вправа на формування довгострокової цілі, що виступає як антидот екзистенційній тривозі, допомагає підвищити мотивацію та концентрацію на професійному розвитку.

Для ефективної підтримки студентів в такий нестабільний час, пропонується створення спеціальної онлайн-платформи, яка дозволяє проводити регулярні психологічні заходи та забезпечує безпечний простір для емоційної розрядки. Це можуть бути закриті групи психологічної підтримки, де учасники можуть обмінюватися досвідом та отримувати рекомендації від фахівців. Навіть короткострокові стабілізаційні зустрічі раз на тиждень допомагають відновити психоемоційний стан та навчальну концентрацію. Рекомендовано створити чат-формат швидкої психологічної підтримки, який дозволяє студентам отримувати оперативну допомогу у кризових ситуаціях. Також для інтеграційної психофізіологічної стабілізації в освітній

процес потрібна організаційна новизна. Можливе запровадження в закладах вищої освіти «Тижня психологічної витривалості», під час якого проводяться практичні заняття та стабілізаційні вправи або інтеграція 5-хвилинних стабілізаційних пауз у лекції, що дозволяє підтримувати увагу студентів та знижує психофізіологічне напруження. В закладах освіти можливе призначення психологічних кураторів груп, які координують діяльність, надають психологічну підтримку та консультують студентів у разі потреби [39, С.103-110].

3.2. Методи та техніки

Для подолання високих показників тривожності, зумовлених соціальною нестабільністю у молоді, особливого значення набуває впровадження методів психологічної саморегуляції. Основним завданням цих методів є трансформація деструктивного емоційного напруження у конструктивні стратегії адаптації. Метод прогресивної м'язової релаксації є одним з найбільш ефективних технік, так як базується на встановленні зв'язку між фізичним розслабленням та психологічним спокоєм. Враховуючи високий рівень нервово-психічної напруги серед студентів, дана техніка дозволяє швидко знизити соматичні прояви тривоги, а саме: тремор, прискорене серцебиття, відчуття задухи, що часто супроводжують стан «невмотивованої небезпеки» [70].

Слід врахувати також техніки когнітивного рефреймінгу. Дані техніки спрямовані на переосмислення сприйняття зовнішніх загроз, тобто перетворити деструктивні думки на конструктивні. Наприклад, у студента з'являється думка: «Я провалив цей тест, я нікчема». А рефреймінг – це заміна «Цей результат показав мені слабкі місця в знаннях. Тепер я точно знаю, що саме треба підтягнути до іспиту». Таке

собі позитивне мислення, де людина ігнорує проблеми та одягає рожеві окуляри.

Найвідоміший метод «Заземлення» або техніка 5-4-3-2-1. Ця техніка належить до практик Mindfulness. Суть даної техніки полягає у переключенні уваги з внутрішніх тривожних думок на зовнішні стимули через органи чуття. Студенту пропонується по чергово назвати п'ять предметів, які він бачить перед собою, чотири звуки, які чує, три тактильні відчуття (це може бути щось м'яке, потім тверде холодне, тепле і таке ін.), далі два запахи та одну річ, яку можна спробувати на смак. Це допомагає знову повернутися у стан «тут і зараз», що є критично важливим при виникненні невмотивованої тривоги.

Сьогодні набувають популярності сучасні та інноваційні методи у роботі з тривожними станами і застосування технологій біологічного зворотного зв'язку (БОС). А саме: використання портативних пристроїв та мобільних застосунків для моніторингу варіабельності серцевого ритму дозволяє студентам у реальному часі візуалізувати свій внутрішній стан. Це така собі робота з активністю головного мозку, так як за допомогою датчиків фіксують ритми головного мозку. Коли людина перебуває в стані тривоги, переважають «швидкі» бета-ритми. Сам сигнал з'являється тоді, коли людина відчуває тривогу, тобто напружуються м'язи та бета-ритми мозку. Подається звук, частота якого змінюється. Якщо високий тон- висока тривога, низький тон- розслаблення. Завдання людини: втримати звук на низькій частоті. Важливою перевагою технологій біологічного зворотного зв'язку є можливість трансформації невидимих фізіологічних маркерів тривоги в аудіальні стимули [57].

Висновки по розділу 3

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження можна підтвердити наявність підвищеного рівня тривожності серед студентської молоді, що зумовлено не лише навчальним навантаженням, але й впливом актуальних соціальних та безпекових факторів. Встановлено, що в умовах тривалої нестабільності тривожність набуває глибинного, екзистенційного характеру, що потребує перегляду традиційних підходів до її корекції.

Є необхідність впровадження комплексних підходів, які враховують специфіку сучасного стресового середовища та індивідуальні особливості студентів, так як деякі класичні методи, зокрема дихальні вправи, не показують високу ефективність у роботі з тривожністю.

Запропонована програма зниження тривожності ґрунтується на трирівневій моделі регуляції, що включає оптимізацію інформаційного впливу, активізацію поведінкових стратегій та формування довготривалої психологічної стійкості. Зокрема, обмеження неконтрольованого інформаційного потоку та усвідомлення тригерів тривоги сприяють зниженню емоційного перевантаження. Водночас акцент на щоденній активності та досяжних діях дозволяє подолати стан безпорадності та підвищити відчуття контролю над власним життям.

Важливим компонентом є саме поєднання психофізіологічних та смисложиттєвих практик, що забезпечують не лише короткочасне зниження напруги, але й довгострокову стабілізацію емоційного стану. Застосування тілесно орієнтованих технік, когнітивного переосмислення та майндфулнес-підходів сприяє формуванню адаптивних стратегій реагування на стрес.

Також, окрему увагу приділено інноваційним технологіям, зокрема використанню біологічного зворотного зв'язку, що підвищує усвідомлення власних психофізіологічних станів і розширює

можливості саморегуляції. Додатково обґрунтовано доцільність організаційних змін в освітньому середовищі, спрямованих на системну підтримку психічного здоров'я студентів.

Таким чином, ефективне зниження рівня тривожності в сучасних умовах можливе лише за умови комплексного, багаторівневого підходу, який поєднує індивідуальні, групові та інституційні заходи психологічної підтримки.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На основі опрацювання науково-психологічної літератури, присвяченої проблемі тривоги та тривожності, провівши емпіричне дослідження серед студентів можна сформулювати такі узагальнення :

1. Тривога є складним психічним станом, що проявляється у відчутті внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування можливих небажаних або загрозливих подій. У помірному прояві вона корисна та виконує адаптивну функцію, оскільки допомагає людині мобілізувати ресурси організму та підготуватися до потенційної небезпеки. Слід розрізняти тривогу та тривожний стан : тривога - це тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на певну ситуацію або загрозу, а тривожність - це стійка властивість особистості, тобто схильність людини часто переживати тривогу.

2. Наразі тривожність розглядається як індивідуальна властивість особистості, що визначає схильність людини реагувати підвищеним занепокоєнням на різні життєві ситуації. Надмірно виражена тривожність може негативно впливати на емоційний стан людини та виступати одним із чинників розвитку невротичних проявів.

3. Тривогу розділяють на дві форми :

- конструктивну ;
- деструктивну.

Помірний рівень тривоги може сприяти активізації уваги, підвищенню відповідальності та ефективному реагуванню на складні обставини. Натомість надмірна тривога призводить до дезорганізації поведінки, труднощів у прийнятті рішень та появи різних психофізіологічних симптомів.

4. Тривожність особистості має тісний зв'язок зі стресовими реакціями організму. Саме постійна тривожність може виступати

початковим етапом стресового процесу, який у разі тривалого впливу негативних факторів здатний переходити у стадії опору та виснаження.

5. Чинники, які впливають на рівень тривожності :

- соціально-політична ситуація в країні;
- біологічні та генетичні особливості людини ;
- педагогічне середовище .

6. Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, в цей період відбувається перехід від дитинства до дорослого життя. Юнацький період поділяється на ранню та зрілу юність.

7. Психологічний розвиток у юнацькому віці значною мірою зумовлений біологічними змінами, зокрема гормональною перебудовою організму та поступовим дозріванням нервової системи. Ці процеси можуть спричиняти емоційну нестійкість, імпульсивність та підвищену чутливість до зовнішніх впливів.

8. Важливу роль у формуванні поведінки та емоційної регуляції відіграє розвиток головного мозку, а саме префронтальна кора,

9. Встановлено, що переважний рівень реактивної та особистісної тривожності за «Методикою діагностики самооцінки» Ч. Д, Спілбергера Ю. Л. Ханіна становить 78,5 % . Це можна пояснити перевантаженістю молоді та емоційною напруженістю.

10. Виявлено, що високий рівень «Особистісної шкали виявлення тривоги» Нємчина Т. А., становить 80,3 %. Це можна пояснити індивідуально-психологічними чинниками : низька самооцінка, невпевненість в собі.

11. Визначено, за «Діагностикою невмотивованої тривожності» Бойка В. В., що високий рівень тривожності становить 45,1% . Такий результат можна пояснити комплексною дією низки чинників: зокрема загроза безпеці, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього.

12. За «Методикою самооцінки психічних станів», шкалою тривожності за Айзенком виявлено високий рівень тривожності у 52,9%. Це свідчить про високу емоційну напругу серед студентської молоді. Водночас сучасні соціальні умови підсилюють загальний рівень напруження

15. Виявлені дані обґрунтовують необхідність впровадження психопрофілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на зниження тривожності та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу у студентів.

17. Комплекс запропонованих заходів дозволяє не лише знизити рівень тривожності у молоді, а й сформувати навички саморегуляції, підвищити психологічну стійкість та адаптацію до умов соціальної нестабільності та воєнного середовища.

14. Комплексний аналіз усіх отриманих результатів показує, що серед студентської молоді значна частина демонструє підвищену реактивну та особистісну тривожність (78,5%), невмотивовану тривожність (45,1%), за самооцінкою психічних станів (52,9%) та за шкалою виявлення тривоги (80,3%). Переважання високих рівнів тривожності свідчить про зниження рівня психологічної стійкості, підвищену вразливість до стресу та потребу у впровадженні системних профілактичних і корекційних заходів

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л. та ін. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія. Київ, 2018. 198 с.
2. Буряк О. Л., Золотарьова Ж. М. Вплив пандемії COVID-19 на якість навчання: результати опитування студентів-іноземців. Медична освіта. 2021. № 3. С. 45-50.
3. Бутулай І. І. Особливості соматизації тривоги у студентів-психологів в сесійний період. Студентські наукові записки НаУ «Острозька академія». Вип. 13. Острог, 2020. С. 12-18.
4. Горностай П. П., Титаренко Т. М. Психологія особистості: Словник-довідник. Київ : Рута, 2001. 320 с.
5. Гринюк С. П., Желуденко М. О. Вища освіта в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 140 с.
6. Загурська І. С., Майстренко Т. М. Тест тематичної аперцепції: інструктивно-методичні матеріали. Житомир, 2001. 26 с.
7. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
9. Кислова О., Агарков М. Вплив коронавірусної пандемії на розвиток вищої освіти: експертна думка. Український соціологічний журнал. 2021. Вип. 26. С. 70-78.
10. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ : Інститут соціальної та політичної психології, 2009. 115 с.

11. Ключник А. В. Екзистенційна тривога особистості в умовах війни в Україні. Одеса : ОНУ, 2024. 45 с.
12. Ковалик Т., Чоботарь В. Посібник самодопомоги : біодинамічний підхід. Київ, 2021. 21 с.
13. Кресан О. Д. Концептуалізація поняття стійкості особистості до стресу: психологічний тезаурус. Габітус. 2025. Вип. 69, Т. 1. С. 164-168.
14. Кузікова С. Б., Вертель А. В. Молодь у сучасній психології : зб. матеріалів конф. Суми, 2024. 179 с.
15. Мартинюк А. І. Патопсихологія : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 208 с.
16. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
17. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темпераменту студента на його тривожність. Київ : Університет імені Бориса Грінченка, 2020.
18. Ніколаєнко С. О., Зеленська В. С. Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій студентів в умовах війни. Габітус. 2024. Вип. 57. С. 112-118.
19. Новіков В. М. Освіта в умовах пандемії. Demography and Social Economy. 2021. № 2.
20. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. 262 с.
21. Панок В. Г., Титаренко Т. М. Основи практичної психології : підручник. Київ : Либідь, 2001. 536 с.
22. Петренко Є. М. До проблеми вербалізації емоцій. Науковий вісник МГУ. Серія: Філологія. 2018. № 37, Т. 4. С. 88-91.
23. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів в умовах війни. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 78-84.
24. Сафін О. Д., Стасюк В. В. Теорія і практика психологічної

допомоги та реабілітації : підручник. 2-ге вид. Київ : НУОУ ім. І. Черняхівського, 2020. 468 с.

25. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я молоді в умовах COVID-19. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. 2021. Вип. 4. С. 64-69.

26. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленко О. Управління стресом та самодопомога під час бойових дій. Київ, 2023. 66 с.

27. Скакунова О., Дрозд О. В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. Габітус. 2024. Вип. 61. С. 137-142.

28. Случинська К. Психологічні особливості академічної успішності студентів. Київ : НаУКМА, 2024. 89 с.

29. Спіріна І. Д., Пилягіна Г. Я. Медична психологія : підручник. Дніпро : Ліра, 2022. 300 с.

30. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 149 с.

31. Ханецька Т. І. Психологія стресостійкості особистості: навч. посіб. Київ: Кравела, 2021. 221 с.

32. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навч. посібник. Київ : Київський університет ім. Б. Грінченка, 2016. 216 с.

33. Чугуєва І. Є., Мухіна Л. М. Психодіагностика : методичні рекомендації. Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова, 2022. 92 с.

34. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія та корекція психологічного здоров'я особистості : монографія. Вінниця, 2019. 331 с.

35. Юр'єва Л. М., Матура Н. О. Охорона психічного здоров'я. Харків : Строков Д. В., 2022. 150 с.

36. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія

психологічні науки. 2020. Вип. 6. 170 с.

37. Порпуліт О. О. Психологічні аспекти адаптації студентів в умовах соціальної нестабільності : наук. стаття / О. О. Порпуліт // Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. - Львів : Видавн. дім «Гельветика», 2025. - № 1 (5). - 229 с.

38. Шевчук Д. В., Кобилянський О. Вплив цифрових технологій на психофізичне здоров'я студентів : наук. стаття / Д. В. Шевчук, О. В. Кобилянський // Вісник Вінницького національного технічного університету. - Вінниця : ВНТУ, 2025. - С. 34-41. - УДК 004.9.

39. Солоня Ю. О., Швець В. А. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни та дистанційного навчання: аналіз рівня тривоги та стресу. Медична освіта. 2025. № 4. С. 103-110.

40. Верховна Рада України: Законодавство. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/>

41. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/news/47-ukraintsiv-povidomliaiut-pro-vysokyi-riven-stresu>

42. Метод психоаналізу 3. Фрейда. URL: <https://studfile.net/preview/13059831/page:6/>

43. МОЗ України. Підлітки найвразливіші до впливу війни. URL: <https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-naivrazlivishi-do-vplivu-viini>

44. Нормативно-правова база КМУ. URL: <http://www.kmu.gov.ua/>

45. Підліткова тривожність як психолого-педагогічний феномен. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/26/85/692>

46. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження КМУ № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p>

47. Психологічні тести онлайн. Емпатія. URL:

<https://empatia.com.ua/test/>

48. Спілберг Ч. Д. Тест тривожності. URL:

<https://studfile.net/preview/5247772/>

49. Тривожність у дітей і підлітків: що мають знати батьки. URL:

<https://parents.nostress.org.ua/tryvozhnist-u-ditey>

50. Шкала депресії Бека. URL:

<https://studfile.net/preview/15324797/page:51/>

51. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL:

<https://mozok.ua/ru/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>

52. Фрейд проти Еріксона: порівняння теорій розвитку. URL:

<https://hr-portal.ru/story/freyd-protiv-eriksona>

53. Як працює мозок підлітка. Psypedia. URL:

<https://psychology.space/psypedia-post/yak-praczyuye-mozok-pidlitka/>

54. Fung Henry T. Y. Impacts of the socio-political instability in Hong Kong on university students' learning experience. Universitat Politècnica de València. 2021. 872 p.

55. Kathenya L. M. Political instability and academic achievement in Nairobi County, Kenya. International Journal of Science and Research Archive. 2024. Vol. 13(02). P. 880-886.

56. Kichula M. Ya., Zavorotna V. M. Mental Health of students under martial law as a social paradigm. Вісник соціальної гігієни. 2023. № 4 (98). С. 27-32.

57. Lehrer P. M., Vaschillo E., Vaschillo B. Resonant frequency biofeedback training to increase cardiac variability: rationale and manual for training. Applied Psychophysiology and Biofeedback. 2000. URL: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1009554830545>

58. Kurapov A., Pavlenko V. Impact of War on Ukrainian Students and Personnel. Journal of Loss and Trauma. 2024.

59. Mierau J. Academia in Ukraine in Times of War: Understanding

the Status Quo. November 2024. 39 p.

60. Omodan B. I. Psychological implication of student unrest on student leaders. *Heliyon*. 2023. Vol. 9, e22334.

61. Polovko O., Glotov S. The education process of Ukrainian university students following the full-scale Russian invasion. *London Review of Education*. 2023.

62. Psychology Tools Limited. How to cope with anxiety in times of global uncertainty. 2020. 13 p.

63. Vassiliu P., Mavrogenis A. Advanced trauma life support course for medical students. *Frontiers in Surgery*. 2022.

64. Gradus Research Company: Open Reports. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/>

65. How Global Conflicts Are Impacting International Student Mobility. LinkedIn. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/how-global-conflicts-impacting-international-student-mobility-sumit-flzuc>

66. National Library of Medicine: Chronic stress in adolescents. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5841253/>

67. Sage Journals: Психологічні дослідження. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440231210387>

68. The effect of school closures on standardised student test outcomes. URL: <https://lirias.kuleuven.be/3189074>

69. Ukraine war disrupts education for fifth consecutive year. Plan International. URL: <https://plan-international.org/news/2025/02/20/ukraine-war-disrupts-education/>

70. Методи психологічної саморегуляції як засіб запобігання несприятливим умовам у професійній діяльності. URL: https://psyjournals.ru/en/journals/epps/archive/2024_n4/Morozova_Kupchik_Yashneva?utm_source=chatgpt.com

71. Методика вимірювання тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчина). URL: <https://ezavdnz.expertus.com.ua/uploads/%D0%9F%D0>

[%A3%D0%94%D0%97/%D0%9F%D0%A3%D0%94%D0%97_04_%D0%9C%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%AF%D0%BA_%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%88%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%83%D1%94%D0%BC%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%B2_%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%83_dod1.pdf](#)

72. «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). URL: <https://vseosvita.ua/test/samootsinka-psykhichnykh-staniv-za-h-aizenkom-3853096.html>

72. Crocq M.-A. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. Dialogues in Clinical Neuroscience. 2015. Vol. 17, No. 3. P. 319-325. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>

74. Anxiety: Textbook of Anxiety Disorders // JAMA. - 2002. - Vol. 288, № 15. - P. 1915. - Режим доступу: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/195401>

ДОДАТОК А

Щоденник тригерів

Щоденник тригерів тривоги - інструмент для самоспостереження та саморегуляції.

Приклад заповнення щоденника:

1. Дата та час - потрібно зафіксувати конкретний момент , коли з'явилася тривога. Це краще допомагає відстежувати закономірності реакцій.

2. Подія або ситуація - коротко описати подію, що стала тригером тривожності (наприклад, конфлікт у сім'ї, у громадському місці).

3. Суб'єктивна оцінка тривоги (1-10) - оцінити в даний момент рівень тривожності за десятибальною шкалою:

1-3 – низька тривога

4-6 – середня тривога

7-10 - високий рівень тривожності

4. Фізичні прояви - описати тілесні відчуття або прояви (серцебиття, напруження м'язів, тремтіння, прискорене дихання, пітливість).

5. Емоції - записати думки , емоції, внутрішні переживання та думки, що супроводжують тривогу.

6. Реакція та поведінка - коротко описати , як ви реагували на тригер (уникання, паніка, імпульсивні дії).

7. Стратегія регуляції - записувати способи, які допомогли зменшити тривогу: дихальні вправи, коротка фізична активність, позитивна самопідтримка, планування конкретних дій.

Інструкція щодо заповнення щоденника :

1. Заповнювати щоденник потрібно щодня або одразу після появи тривожного стану.

2. Відзначати всі ситуації, навіть якщо тривога здавалася невеликою.

3. Проаналізувати, які фактори (новини, навчання, випадки) викликають найбільший вплив.

4. Відстежувати власні фізичні прояви та емоційні реакції - це допомагає усвідомити зв'язок між думками, тілом та поведінкою.

5. Спробувати різні стратегії регуляції та фіксувати ефективність кожної.

6. Приблизно за тиждень підсумовувати всі записи: виділити повторювані тригери, подумати, які методи саморегуляції працюють найкраще.

7. Використовувати щоденник для планування коротких дій, що підвищують контроль над ситуацією та зменшують відчуття безпорадності.

Щоденник допомагає відстежувати тригери тривожності та допомагає усвідомити які ситуації найбільше впливають на емоційний стан.

Таблиця А.1

Дата	час	подія/ ситуація	суб'єкти внв ацінка (1-10)	Фізичн і прояви	думк и та емоці ї	реакція/ поведінк а	стратег ія регуля ції
03.8.2 026	12: 45	конфлікт з одногогрупни ками	8	напруг а, тремті ння рук	мене ніхто не розу міє	униканн я спілкува ння	написа ння листа без відправ ки

ДОДАТОК Б

План проведення «Тижня психологічної витривалості» безпечного простору на онлайн платформах.

Таблиця Б.1

День	Захід
понеділок	лекція про тривожність
вівторок	вправи психофізіологічної стабілізації
середа	групова психологічна підтримка
четвер	тренінг управління стресом
п'ятниця	підсумкова зустріч

ДОДАТОК В

Вправи на зниження тривожності

Комплекс вправ на зниження тривожності:

Вправа «Міжпівкульна координація».

Мета : дана вправа допомагає активізувати когнітивних процеси, покращує концентрацію увагу та зменшує емоційну напругу.

Потрібно:

1. Стати прямо або сісти на стілець.
2. Підняти праву руку і торкнутися нею лівого коліна.
3. Потім підніміть ліву руку і торкніться правого коліна.
4. Повторювати рухи по черзі протягом 1–2 хвилин.
5. Намагатися виконувати рухи у помірному темпі.

Вправа «Треморне розвантаження» .

Мета: дана вправа допомагає зняття накопиченого м'язового та нервового напруження. Потрібно:

1. Станьте рівно, ноги на ширині плечей.
2. Злегка зігніть коліна.
3. Почніть легко струшувати руками та ногами.
4. Дозвольте тілу природно рухатися протягом 1–2 хвилин.
5. Завершіть вправу глибоким вдихом і повільним видихом.

Вправа «Моє майбутнє після війни».

Мета : дана вправа допомагає зменшити тривожність та формувати позитивне бачення майбутнього. Потрібно:

1. Взяти аркуш паперу або відкрийте нотатки.
2. Описати своє життя через 3-5 років.
3. Вказати:
 - де ви живете;
 - яку професію маєте;
 - яких цілей досягли;

- що приносить вам задоволення.

4. Намагайтеся описувати майбутнє максимально детально.

Вправа «Три контрольовані дії».

Мета : дана вправа допомагає підвищити відчуття контролю над власним життям.

Необхідно :

1. Щодня записувати три конкретні дії, які ви можете виконати протягом дня.

2. Вони повинні бути реалістичними та досяжними.

3. Наприкінці дня відзначити виконані завдання.

4. Проаналізувати, які результати вдалося отримати.

Дані рекомендації щодо виконання вправ бажано виконувати вправи регулярно, бажано щоденно та поєднувати фізичні вправи з психологічними техніками саморегуляції. Використовувати вправи саме під час підвищеного емоційного напруження або перед важливими навчальними завданнями.

