

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
Бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ »**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 3 групи
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки» спеціальність 053 «Психологія»
Руденко Є. В.

Керівник:

к. політ. н., доцент Третьякова Т.М.

Рецензент:

к. мед. н. доцент Кравченко Т.Ю.

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
 Факультет психології, політології та соціології
 Кафедра психології
 Рівень вищої освіти бакалаврський
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології

д.психол.н., проф. О.М. Цільмак
 « ____ » _____ 20 __ року

ЗАВДАННЯ **НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ**

(бакалаврський дослідницький проект)

Руденко Єлизавети Валеріївни

1. Тема роботи: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ».
 Керівник роботи Третякова Тетяна Миколаївна, кандидат політичних наук, доцент,
 затверджені наказом НУ «ОЮА» від « ____ » _____ 20 __ року № _____
2. Строк подання здобувачем роботи _____
3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції Д.Р. і затвердження плану Д.Р.	Грудень, 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	Лютий, 2026	
3.	Написання Вступу	Лютий, 2026	
4.	Написання 1 розділу Д.Р.	Березень, 2026	
5.	Написання 2 розділу Д.Р.	квітень, 2026	
6.	Написання Висновків	Квітень, 2026	
7.	Подання Д.Р. на кафедру та рецензування	Травень, 2026	
8.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	Травень, 2026	
9.	Захист Д.Р. в ЕК	Червень, 2026	

Здобувач _____
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
 (підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Руденко Є. В. Психологічні особливості тривожності серед студентської молоді. – Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» (галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»). – Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026. Робота присвячена емпіричному дослідженню гендерної специфіки вияву тривожності у студентів. Уточнено теоретичні підходи до розуміння сутності тривожності в юнацькому віці. Емпірично виявлено загальну тенденцію до підвищення рівнів тривожності серед студентської молоді. Математично доведено, що дівчата частіше виявляють внутрішнє емоційне напруження, фрустрованість та ригідність, тоді як юнакам притаманна зовнішня агресивність. Встановлено тісний зв'язок особистісної тривожності із загальним емоційним неблагополуччям. Розроблено практичні рекомендації та тренінгову програму для оптимізації емоційного стану студентів.

Для реалізації поставлених завдань та перевірки гіпотези застосовано комплекс методів дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової психологічної літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування за допомогою валідизованих методик, зокрема шкали маніфестної тривожності Дж. Тейлор в адаптації В.Г. Норакідзе); методи математичної статистики для якісного та кількісного аналізу даних (U-критерій Манна-Уїтні для визначення гендерних розбіжностей, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

Ключові слова: гендерна диференціація, емоційне напруження, особистісна тривожність, ригідність, агресивність, фрустрація, ситуативна тривога, студентська молодь, юнацький вік.

ABSTRACT

Rudenko, Ye. V. Psychological Characteristics of Anxiety Among College Students. – Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Bachelor of Arts in the major 053 “Psychology” (field of study 05 “Social and Behavioral Sciences”). – National University “Odesa Law Academy,” Odessa, 2026. The thesis is devoted to an empirical study of gender-specific manifestations of anxiety among students. Theoretical approaches to understanding the essence of the phenomenon in adolescence have been refined. An empirical trend toward increased anxiety levels among college students has been identified. It has been mathematically proven that female students more often exhibit internal emotional tension, frustration, and rigidity, whereas male students tend to display external aggression. A close connection between personal anxiety and general emotional distress has been established. Practical recommendations and a training program have been developed to optimize students’ emotional state.

To achieve the set objectives and test the hypothesis, a set of research methods was employed: theoretical (analysis, synthesis, comparison, and generalization of scientific psychological literature); empirical (psychodiagnostic testing using validated methods, specifically J. Taylor’s Manifest Anxiety Scale as adapted by V.G. Norakidze); methods of mathematical statistics for qualitative and quantitative data analysis (the Mann-Whitney U-test for determining gender differences, Spearman’s rank correlation coefficient).

Keywords: gender differentiation, emotional tension, personal anxiety, rigidity, aggressiveness, frustration, situational anxiety, university students, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДОЛОГІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	14
1.1 Організація та етапи дослідження тривожності серед студентської молоді.	14
1.2. Обґрунтування методів та опис процедур дослідження.....	16
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	21
2.1 Аналіз та статистична оцінка результатів дослідження тривожності серед студентської молоді.....	21
2.2 Практичні рекомендації та психокорекційні заходи щодо зниження рівня тривожності у студентів.....	31
Висновки до другого розділу.....	34
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:.....	37
ДОДАТКИ.....	40

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамічністю, конкуренцією і прагненням до успіху, людина стикається з важкими, а іноді і недосяжними завданнями. Це може призвести до не тільки до розвитку деструктивних переживань, де особливе місце займає почуття тривожності, а й до порушення цілісності особистості.

Сучасні умови, процес цифровізації, тренди та соціальні уявлення також безпосередньо впливають на рівень тривожності юних індивідів, які є головною аудиторією всього контенту інтернет-простору. Саме тому проблема тривожності серед молоді сьогодні є предметом активної уваги науковців.

У кризові періоди розвитку суспільства та окремої людини в цілому зростає рівень соціальної напруги, соціального гендерного розриву, посилюються екзистенційні страхи, стресові переживання та депресивні прояви. Освітнє середовище також може виступати чинником виникнення екзистенційних страхів, що негативно позначається на психічному стані особистості. Особливо часто прояви особистісної тривожності спостерігаються у юнацькому віці.

Сучасний світ характеризується швидкими технологічними змінами та зростанням вимог до професійних і особистісних компетентностей. У таких умовах тривожність може стати суттєвою перешкодою для реалізації потенціалу молоді. Важливого значення набувають фізіологічні особливості нервової системи, здатність до адаптації, самонавчання, саморозвитку, самоконтролю та толерантність до невизначеності. Отже, високий рівень тривожності може негативно впливати на різні сфери життєдіяльності людини та знижувати її професійну успішність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тривожність є предметом вивчення багатьох наук: філософії, етики, теології, права, та ін.

Тривожність як психологічний феномен є предметом широкого наукового вивчення. Значний внесок у дослідження її природи, причин і механізмів зробили зарубіжні вчені, зокрема Зигмунд Фройд [2. с. 138], Альберт Елліс [1. с. 185] та Ролло Мей [4. с. 205].

Традиційно початок наукового вивчення тривожності пов'язують із працями Зигмунда Фрейда. У своїх ранніх дослідженнях він запропонував два основні підходи до пояснення природи тривоги: як наслідку пригнічених сексуальних потягів; як сигналу про виникнення небезпечної ситуації, що потребує від людини відповідної адаптації.

Отже, за Фрейдом, стан тривоги виконує важливу адаптивну функцію, спонукаючи людину до захисних дій задля подолання небезпеки. Вчений підкреслював, що джерелами загрози можуть бути як зовнішні чинники, так і внутрішні імпульси [2, с. 138 – 140].

У випадку зовнішньої небезпеки виникає об'єктивна тривога, яку Фрейд фактично ототожнював зі страхом. Така реакція є закономірною, оскільки відповідає реальному рівню загрози.

Механізм виникнення тривоги можна подати у такій послідовності:

- 1) об'єктивна небезпека — існування реальної ситуації, що може завдати шкоди;
- 2) сприйняття загрози — усвідомлення людиною ситуації як небезпечної;
- 3) тривога — емоційна реакція на сприйняту небезпеку, яка проявляється у фізіологічних та психологічних симптомах.

Таким чином, тривога розглядається як результат взаємодії між реальною небезпекою, її суб'єктивним сприйняттям і відповідною емоційною реакцією [15, с. 131].

У подальшому Карен Хорні акцентувала увагу на її ірраціональному характері та відчутті безпорадності. На її думку, страх і тривога є реакціями на небезпеку, однак у випадку страху небезпека є очевидною та реальною, тоді як тривога пов'язана із прихованими й суб'єктивними переживаннями. Інтенсивність тривоги залежить від значущості ситуації для конкретної людини, хоча справжня причина переживань часто залишається не усвідомленою [3, с. 41 – 43].

Альберт Елліс разом із колегами виокремив два типи страхів у дітей: страх перед зовнішніми об'єктами та страх власної неспроможності. Саме другий тип він

визначав як тривогу. У подальших дослідженнях Елліс розглядав тривогу як стан, що ґрунтується на негативному самосприйнятті та може спричиняти неадекватну поведінку. Учений також виділяв два різновиди тривоги: тривогу дискомфорту та тривогу, пов'язану зі зниженою самооцінкою й потребою у самоствердженні [1, с. 183 – 191].

Дослідження Дослідження **Бернарда Вайнера** та **Курта Шнайдера** засвідчили, що ефективність діяльності у тривожних і не тривожних людей залежить від різних умов. На основі проведених експериментів дослідники дійшли висновку, що осіб, які бояться можливих невдач, доцільно підтримувати повідомленнями про успішні результати на проміжних етапах виконання завдань. У тривожних людей продуктивність діяльності значно підвищувалася після позитивної інформації про успіх, тоді як повідомлення про невдачу, особливо під час виконання складних завдань, посилювали стан занепокоєння та негативно впливали на результати діяльності [15, с. 134].

Індивідуальні відмінності у рівні тривожності були досліджені у 1953 році Джанет Тейлор, яка розробила спеціальний тест для її вимірювання. Опитувальник містив твердження на кшталт: «Мені часто сняться кошмари» або «Мене легко збентежити». Саме завдяки цим дослідженням було виокремлено два основних типи тривожності: тривожність як стійку особистісну рису; тривожність як ситуативну реакцію на загрозові обставини.

Хоча ці форми тривожності розглядаються як окремі категорії, між ними існує тісний взаємозв'язок [33, с. 66].

У ситуаціях небезпеки або психологічного напруження різниця між людьми з високим і низьким рівнем тривожності стає особливо помітною. Значний вплив на поведінку тривожних осіб має страх невдачі. Такі люди надзвичайно чутливо реагують на негативні оцінки чи повідомлення про помилки, що може ще більше погіршувати результати їхньої діяльності. Натомість позитивна інформація про успіхи, навіть умовна або штучно створена, здатна стимулювати їхню активність і підвищувати ефективність роботи.

Ролло Мей визначав тривогу як песимістичне передчуття, що виникає у відповідь на загрозу цінностям, важливим для існування особистості. Така загроза може стосуватися як фізичних, так і духовних аспектів життя, а також інших значущих для людини цінностей — патріотизму, любові, успіху тощо. Причини виникнення тривоги залежать від індивідуальної системи цінностей кожної людини [4, с. 205 – 206].

Р. Мей виокремлював два види тривоги: нормальну та невротичну. Нормальна тривога характеризується такими ознаками: її прояви є адекватними реальній загрозі; вона не пов'язана з витісненням чи внутрішніми конфліктами; її можна усвідомлено контролювати та конструктивно долати без залучення невротичних захисних механізмів [4, с. 205 – 206].

В українській психологічній науці проблему тривожності також активно вивчали численні науковці, серед яких: Людмила Балабанова, Олена Лазоренко, Наталія Максимова, Олександр Музика.

Дослідниця Балабанова приходить до висновку, що тривожність є багаторівневою реакцією особистості, яка за умов хронічного стресу трансформується у стійку деструктивну властивість. Вона доводить, що високий рівень тривоги блокує адаптаційні системи людини, провокуючи невротичні розлади та патопсихологічні деформації поведінки [5, с. 112 – 115].

О. Лазоренко робить висновок, що ситуативна тривожність є невід'ємним супутником початкового етапу навчання студентів у закладах вищої освіти. Її дослідження доводять, що надмірний рівень особистісної тривожності суттєво гальмує процес соціально-психологічної адаптації молоді до нових умов [20, С 146 – 148].

Підвищена тривожність у юнацькому віці є базовим внутрішнім каталізатором формування деструктивних психологічних захистів, на думку Н. Максимової. Вона доводить, що нездатність впоратися з хронічною тривогою веде до стійкого зниження самооцінки та втрати соціального контролю. Як наслідок, висока тривожність часто компенсується через захисну агресію, девіантні прояви

або адиктивну поведінку як способи втечі від емоційного дискомфорту [23, с. 203 – 206].

На думку Олександра Музики - емоційні стани, зокрема тривожність, мають амбівалентний вплив на творчу та навчальну діяльність молоді. Він виокремлює функціональну («мобілізує») тривогу, яка активізує внутрішні ресурси студента в ситуаціях високої відповідальності чи оцінювання. За умови переходу тривожності у хронічну деструктивну форму, вона починає повністю блокувати інтелектуальний та творчий потенціал особистості [24, с. 37 – 39].

Отже, проблема тривожності тривалий час залишається предметом наукового інтересу багатьох психологів усіх часів, як за кордоном так і у вітчизняній школі. Узагальнюючи їхні погляди, можна стверджувати, що тривога є складним емоційним станом, пов'язаним із неясним передчуттям небезпеки. Для тривожності характерними є почуття невпевненості, безпорадності та внутрішнього напруження, які виникають у ситуаціях потенційної загрози. Загалом тривога розглядається як негативне емоційне переживання, що супроводжується очікуванням небезпеки.

Сучасне розуміння тривожності базується на чіткому розмежуванні двох її основних форм, які перебувають у постійній взаємодії:

- **Ситуативна реакція** — динамічний, тимчасовий стан, що виникає як безпосередня емоційна та фізіологічна відповідь на загрозові чи стресові обставини навколишнього середовища.
- **Стійка особистісна риса** — стабільна індивідуальна властивість, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як загрозові й реагувати на них не адекватним рівнем занепокоєння.

Ядром розвитку деструктивної тривожності є негативне самосприйняття, занижена самооцінка та страх власної неспроможності чи невдачі. Продуктивність діяльності осіб з високим рівнем тривожності має специфічну залежність від зовнішніх умов: ситуації оцінювання та повідомлення про помилки здатні повністю дезорганізувати їхню активність, тоді як проміжна позитивна інформація про успіх

виступає стимулюючим чинником, що знижує занепокоєння та підвищує ефективність роботи.

Особливої специфіки прояви тривожності набувають у юнацькому віці під час навчання чи інших соціальних проявів діяльності. Цей стан має амбівалентну природу. За умови оптимального рівня тривожність виконує мобілізуючу функцію, допомагаючи акумулювати внутрішні ресурси в моменти високої відповідальності.

Водночас у ситуації хронічного стресу вона перетворюється на деструктивну властивість, яка блокує інтелектуальний та творчий потенціал молоді, суттєво гальмує процеси їхньої соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання, а також виступає базовим внутрішнім каталізатором емоційного неблагополуччя.

Нездатність самотійно подолати це напруження запускає викривлені захисні механізми адаптації, через які висока тривожність компенсується виявами фрустрованості, поведінкової ригідності або захисної агресії, спрямованої на відновлення особистісних меж.

Більшість сучасних досліджень емоційної сфери студентства розглядають вибірку загалом, що призводить до штучного усереднення результатів і нівелювання унікальних патернів реагування. Водночас психологічна практика доводить, що юнаки та дівчата демонструють полярні стратегії подолання емоційного напруження. Відтак, відмова від "середньостатистичного" підходу на користь глибокого гендерного аналізу дозволяє побачити диференційовану картину емоційного стану обох "половин людства", що і зумовлює **актуальність** нашого дослідження.

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному виявленні психологічних особливостей тривожності у студентської молоді.

Відповідно зазначеної мети дослідження вважаємо необхідним виконати наступні **завдання**:

- 1) Організувати та описати етапи дослідження тривожності серед студентської молоді.
- 2) Обґрунтувати методи та описати процедуру дослідження.

- 3) Зробити аналіз та статистичну оцінку результатів дослідження тривожності серед студентської молоді.
- 4) Сформулювати практичні рекомендації та психокорекційні заходи щодо зниження рівня тривожності особистості.

Об'єкт дослідження – тривожність у студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості тривожності серед студентської молоді.

Методи дослідження: а) теоретичні – аналіз, порівняння, класифікація, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних для з'ясування поняттєвого поля інтерпретації тривожності та його теоретико-методологічної бази; б) емпіричні: Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в модифікації В.Г. Норакідзе, Тест «Самооцінка психічного стану» Ганс Айзенк. в) методи математико-статистичної обробки даних: U-критерій Манна-Уїтні для виявлення гендерних розбіжностей та коефіцієнт рангової кореляції r-Спірмена для встановлення зв'язків між видами тривожності.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що сформований комплекс психодіагностичних методик (шкала Дж. Тейлор та тест Г. Айзенка), а також отримані дані щодо психологічних особливостей тривожності серед молоді можуть безпосередньо використовуватися практичними психологами, кураторами та соціальними педагогами закладів вищої освіти;

Публікації автора за темою дослідження.

Основні теоретичні та практичні положення даного дослідження зазначені у розділі зарубіжної колективної монографії:

Руденко Є.В. Роль та місце освіти у зниженні рівня тривожності та підвищенні якості життя молоді/ Т.М. Третьякова, Є.В. Руденко// Якість життя в умовах глобальної невизначеності: колективна монографія/Quality of Life in the Global Uncertainty Dimensions. Monograph. Editors: Tadeusz Pokusa, Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2025; ISBN 978-83-

66567-59-7;

https://www.wszia.opole.pl/wp-content/uploads/2026/01/Monograph_2025_2_final.pdf

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, чотирьох підрозділів, висновків, списку використаних джерел (34 найменування) та додатків (4 найменування). Загальний обсяг роботи – 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДОЛОГІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Організація та етапи дослідження тривожності серед студентської молоді.

Для кращої організації дослідження тривожності серед студентської молоді нам потрібно визначити, що таке тривожність. Тривожність – властивість особистості, яка проявляється у зниженому порозі чутливості до стресових ситуацій. Вона проявляється в постійному відчутті загрози власному «я» за будь-яких обставин. Визначається як схильність людини відчувати тривогу, що характеризується низьким порогом таких реакцій. [15, с. 130].

Головною метою організації емпіричного етапу роботи **було** визначення специфіки вияву особистісної та ситуативної тривожності у студентів, а також математико-статистичне обґрунтування наявності гендерних розбіжностей у структурі тривожності. Відповідно до мети, дослідження спрямоване на перевірку гіпотез про те, що дівчата-студентки виявляють вищий рівень показників тривожності порівняно з юнаками, а різні види тривожності мають між собою прямий тісний кореляційний зв'язок.

Емпіричною базою дослідження стала студентська молодь закладів вищої освіти. Загальна вибірка налічувала 40 респондентів віком від 18 до 25 років. Для забезпечення більшої об'єктивності результатів вибірку було збалансовано за гендерною ознакою: у дослідженні взяли участь 20 чоловіків і 20 жінок, що дозволяє мінімізувати можливий вплив гендерних відмінностей на результати.

Основними критеріями відбору учасників були:

- 1) вік від 18 до 25 років, що відповідає періоду молодості згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я;
- 2) добровільна участь та надання інформованої згоди;

До участі в дослідженні були залучені особи студентського віку, які мають різні прояви тривожності та прагнуть покращити свій психоемоційний стан.

Студентський вік - це, перш за все, молоді люди від 18 до 25 років. На сьогоднішній день не існує єдиного підходу до періодизації віку, виділенню етапів дорослого розвитку. Згідно з періодизацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [34. ст. 67], закінчення підліткового віку і початок дорослого життя настає у 20-річних жінок і 21-річних чоловіків.

Дослідження реалізовувалося у кілька послідовних етапів, що забезпечило його наукову обґрунтованість, системність і достовірність отриманих результатів. Процедура дослідження була побудована таким чином, щоб поєднати ґрунтовний теоретичний аналізу впливу тривожності студентської молоді.

Першим етапом став підготовчий етап, на якому ми сформували програму дослідження. Основна увага на цьому етапі приділялася аналізу наукової літератури, що дозволило визначити теоретико-методологічні засади майбутнього емпіричного дослідження. Було опрацьовано праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені тривожності, особливостям її прояву у молоді.

Після завершення підготовчого етапу було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Наступним кроком стало обґрунтування методологічної бази та підбір психодіагностичного інструментарію, необхідного для комплексного вимірювання таких показників, як рівень особистісної та ситуативної тривожності.

Важливою складовою дослідження було створення онлайн-опитувальника на платформі Google Forms. Використання цього формату забезпечило зручність проходження опитування для респондентів та сприяло збереженню анонімності, що є важливим чинником отримання щирих і достовірних відповідей.

Структура опитувальника передбачала послідовне проходження кількох блоків. На початку учасники ознайомлювалися з умовами участі та надавали інформовану згоду. Далі респондентам пропонувалося заповнити коротку соціально-демографічну анкету, у якій зазначаються стать, вік та інші необхідні відомості. Основний блок складався з психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання рівня тривожності та загального психічного самопочуття.

Другим етапом був емпіричний, під час якого здійснювався безпосередній збір первинних даних. Саме цей етап був центральним для дослідження, оскільки

забезпечував отримання кількісних і якісних показників, що характеризують вибірку.

Для залучення учасників використовувався онлайн-формат, який є найбільш доступним і звичним для сучасної молоді. Посилання на онлайн-опитувальник розповсюджувалося серед здобувачів вищої освіти через навчальні та студентські спільноти в месенджерах, що дозволяє охопити цільову аудиторію, яка відповідала визначеним віковим критеріям.

Таким чином, після завершення збору емпіричних даних розпочався заключний аналітико-статистичний етап, спрямований на первинну обробку «сирих» балів, розрахунок відсоткових та середніх значень, а також застосування методів математичної статистики (U-критерію Манна-Уїтні та коефіцієнта кореляції Спірмена) для порівняння результатів груп юнаків і дівчат та інтерпретації даних відповідно до висунутих завдань.

Таким чином, обрана логіка організації дослідження дозволяє не просто зафіксувати усереднені показники тривожності студентів, а глибоко проаналізувати психологічні особливості тривожності, що повністю розкриває тему кваліфікаційної роботи бакалаврського дослідницького проекту.

1.2. Обґрунтування методів та опис процедур дослідження.

Вибір психодіагностичного інструментарію був одним із ключових завдань цього емпіричного дослідження, оскільки саме від якості обраних методик залежить достовірність отриманих результатів та наукова обґрунтованість висновків. Для реалізації мети й завдань дослідження було сформовано комплекс стандартизованих, валідних і надійних психодіагностичних методик, які забезпечують можливість багатовимірного аналізу досліджуваних психологічної тривожності.

Добір інструментів здійснювався з урахуванням кількох основних критеріїв: відповідності предмету дослідження, та практичної зручності використання в

умовах онлайн-опитування. Особлива увага приділялася тому, щоб обрані методики дозволяли комплексно оцінити рівень тривожності.

Використання стандартизованих психодіагностичних методик забезпечило можливість отримання об'єктивних, порівнюваних та статистично надійних даних. Крім того, адаптація інструментарію до онлайн-формату сприяла підвищенню доступності дослідження для респондентів, збереженню анонімності та створенню більш комфортних умов для надання щирих відповідей.

У процесі дослідження було використано низку психодіагностичних методик:

1. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в модифікації В.Г. Норакидзе [18, с. 51 – 55] (ДОДАТОК А) - це класичний психодіагностичний інструмент, який використовується для визначення рівня особистісної тривожності як відносно сталої характеристики особистості. У модифікації методики додатково передбачено шкалу достовірності, що підвищує надійність отриманих результатів.

Структура та особливості методики: Опитувальник включає 60 тверджень. Із них 50 спрямовані на діагностику рівня тривожності (основна шкала, її ми будемо використовувати), а ще 10 становлять «шкалу брехні», яка була введена В.Г. Норакидзе у 1975 році.

Шкала брехні використовується для виявлення тенденції респондента до соціально бажаних відповідей, прагнення виглядати більш позитивно, а також можливих проявів демонстративності чи нещирості у відповідях.

Формат відповідей передбачає вибір між двома варіантами — «так» або «ні» щодо кожного твердження.

2. Тест «Самооцінка психічного стану» Ганса Айзенка [27, с. 87 – 91] (ДОДАТОК Б).

Тривалість проходження тесту становить приблизно 30 хвилин. Респондентам необхідно надати відповіді на всі твердження, представлені в опитувальнику. Він складається з 40 тверджень, які дозволяють оцінити чотири основні психічні стани особистості: тривожність, фрустрацію, агресивність та

ригідність (по 10 тверджень на кожну шкалу). За кожну відповідь респонденту нараховуються бали від 0 до 2, а максимальна сума за кожною окремою шкалою становить 20 балів.

Інтерпретація результатів за кожною з чотирьох шкал здійснюється за такими критеріями:

- **0–7 балів** — низький рівень вираженості психічного стану (свідчить про високу психоемоційну стійкість);
- **8–14 балів** — середній рівень вираженості психічного стану (є допустимою нормою);
- **15–20 балів** — високий рівень вираженості психічного стану (свідчить про наявність дезадаптивних проявів тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності).

Таким чином, сформований комплекс методів є збалансованим і взаємодоповнювальним, що дає змогу поєднати отримання об'єктивних кількісних даних із поглибленим якісним аналізом досліджуваної проблематики. Це, своєю чергою, забезпечує високу наукову валідність і достовірність результатів проведеного дослідження.

Для забезпечення надійності, достовірності та об'єктивності отриманих емпіричних даних, а також для статистичної перевірки висунутих дослідницьких гіпотез, у роботі було застосовано методи математичної статистики. Враховуючи обсяг сформованої вибірки ($N=40$ осіб) та специфіку метричних шкал психодіагностичних методик, доцільним постало використання методів непараметричної статистики, які не висувають жорстких вимог до нормальності розподілу ознаки.

U-критерій Манна-Уїтні — непараметричний статистичний критерій, який застосовувався для порівняння двох незалежних вибірок (групи юнаків та групи дівчат) за рівнем вияву особистісної та ситуативної тривожності. Вибір цього критерію зумовлений його високою чутливістю та спроможністю встановлювати наявність або відсутність значущих розбіжностей між двома групами за

досліджуваною ознакою при відносно невеликому обсязі даних. Розрахунок емпіричного значення критерію дозволяє математично підтвердити або спростувати гіпотезу про існування гендерних особливостей тривожності серед студентської молоді [22, С 362 – 365]

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена — метод статистичного аналізу, спрямований на виявлення сили та напрямку кореляційного зв'язку між двома змінними, що вимірювалися в одній і тій самій вибірці. У межах нашого дослідження цей коефіцієнт використовувався для встановлення структурних взаємозв'язків між показниками особистісної тривожності (за Дж. Тейлор) та рівнем тривожності як психічного стану (за Г. Айзенком). [22, с. 377 – 381]

Статистична значущість та достовірність отриманих результатів (як для порівняльного, так і для кореляційного аналізу) оцінювалася за загальноприйнятим у психологічних дослідженнях критичним рівнем помилки оцінювалася за загальноприйнятим у психологічних дослідженнях критичним рівнем помилки ($p \leq 0,05$). Комп'ютерна обробка та математичні розрахунки здійснювалися з використанням програмного пакету статистичного аналізу даних.

Висновки до першого розділу.

Теоретико-методологічний аналіз організації дослідження дозволяє чітко структурувати та обґрунтувати подальший практичний етап роботи. Для цього було сформовано репрезентативну вибірку з сорока респондентів віком від вісімнадцяти до двадцяти п'яти років, яку збалансували за статтю на дві рівні групи — двадцять юнаків і двадцять дівчат. Такий підхід дозволяє уникнути штучного усереднення показників і точніше зафіксувати специфіку реагування на стрес у представників різної статі. Увесь дослідницький процес проходив у кілька послідовних етапів, включаючи підготовчий аналіз літератури, створення онлайн-опитувальника в Google Forms, безпосередній збір даних за допомогою онлайн-опитування та фінальну статистичну обробку результатів.

Психодіагностичний комплекс дослідження склали дві класичні методики, які надійно доповнюють одна одну: «Особистісна шкала прояву тривоги» Джанет Тейлор у модифікації Норакідзе (із вбудованою шкалою контролю щирості відповідей) та тест «Самооцінка психічного стану» Ганса Айзенка. Поєднання цих інструментів дозволило оцінити не лише рівень тривоги як стійку рису характеру, а й пов'язані з нею стани фрустрації, агресивності і ригідності, що показують конкретні поведінкові реакції молоді на життєві перешкоди. Порівняння результатів здійснювалося за допомогою критерію Манна-Уїтні, та коефіцієнту рангової кореляції Спірмена, що забезпечило наукову достовірність результатів бакалаврського проекту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

2.1 Аналіз та статистична оцінка результатів дослідження тривожності серед студентської молоді.

Для визначення рівня тривожності була використана методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в модифікації В.Г. Норакидзе. Аналіз отриманих результатів розраховувався як за загальними показниками всієї вибірки ($N=40$), так і в диференційованому розрізі для груп юнаків ($n=20$) та дівчат ($n=20$), що дозволило первинно зафіксувати специфіку вияву досліджуваної тривожності залежно від гендерного фактора.

За результатами цієї методики можна побачити, що тривожність у осіб юнацького віку знаходиться на високому, середньому, нижче середнього і низькому рівнях. Це можна пояснити тим, що юнацький вік є періодом активного становлення особистісної та професійної ідентичності. У цей час молоді люди стикаються з необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, що супроводжується емоційним напруженням. Відповідно, такі умови можуть сприяти виникненню середнього або високого рівня тривожності, пов'язаного з переживаннями щодо майбутніх досягнень.

Кількісний та відсотковий розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності за методикою Дж. Тейлор представлено в Таблиці 2.1.

Загальне винесення балів кожного респондента з відповідними балами: (Див. ДОДАТОК В.)

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів особистісної тривожності за методикою Дж. Тейлор (в % та кількості осіб)

Рівні тривожності	Загальна вибірка (N=40)	Група юнаків (n=20)	Група дівчат (n=20)
Низький рівень	20% (8 ос.)	30% (6 ос.)	10% (2 ос.)
Середній (з тенденцією до низького)	20% (8 ос.)	25% (5 ос.)	15% (3 ос.)
Середній (з тенденцією до високого)	45% (18 ос.)	35% (7 ос.)	55% (11 ос.)
Високий рівень	15% (6 ос.)	10% (2 ос.)	20% (4 ос.)
Дуже високий рівень	0% (0 ос.)	0% (0 ос.)	0% (0 ос.)

Якісний аналіз дозволяє констатувати чітку розбіжність у проявах особистісної тривожності між статями. Так, найменша частка опитаних (15%) демонструє високий рівень тривожності. Даний показник свідчить про наявність виражених емоційних переживань і внутрішніх страхів, які проявляються у відчутті психологічного дискомфорту, фізичної скутості та невпевненості. Високий рівень

тривожності зазвичай розглядається як ознака порушень адаптаційних процесів. Характерно, що серед дівчат високий рівень фіксується вдвічі частіше (20%), ніж серед юнаків (10%), що вказує на більшу чутливість жіночої суб вибірки до дестабілізуючих чинників середовища.

Для осіб із високим рівнем тривожності характерною є перевага мотиву уникнення невдачі. Вони можуть обмежувати власну професійну самореалізацію та демонструвати схильність до переживання фрустраційних станів.

Більша частина опитаних (45%) демонструє середній рівень з тенденцією до високого. Це свідчить про те, що такі особи можуть періодично переживати нерішучість, однак здатні раціонально оцінювати власні емоційні реакції. При цьому в групі дівчат цей показник є домінуючим і охоплює більше половини підвибірки — 55%, тоді як серед юнаків він становить 35%. Це первинно підтверджує тенденцію до того, що дівчата частіше схильні акумулювати внутрішню напругу.

Менша частина респондентів має низький або нижче середнього рівень тривожності (сумарно 40%). Такі особи зазвичай сприймають тривожні переживання як додатковий мотиваційний ресурс. Вони розглядають тривогу як чинник, який посилює активність. У групі юнаків сумарна частка осіб із низьким та помірним рівнем тривоги становить 55% (більше половини групи), тоді як серед дівчат — лише 25%. Це свідчить про вищу емоційну стриманість або кращі механізми психологічного захисту в юнаків на етапі первинного зрізу.

Застосування тесту «Самооцінка психічного стану» Ганса Айзенка дало змогу оцінити базові дезадаптивні стани та особистісні риси, такі як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, які чинять безпосередній вплив на процес соціалізації, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії студентської молоді. Для цілісного уявлення про специфіку психічних станів респондентів, отримані результати було структуровано за статевою ознакою. Зведений розподіл рівнів за всіма чотирма шкалами методики Г. Айзенка представлено на Рис. 2.1.

Рис. 2.1

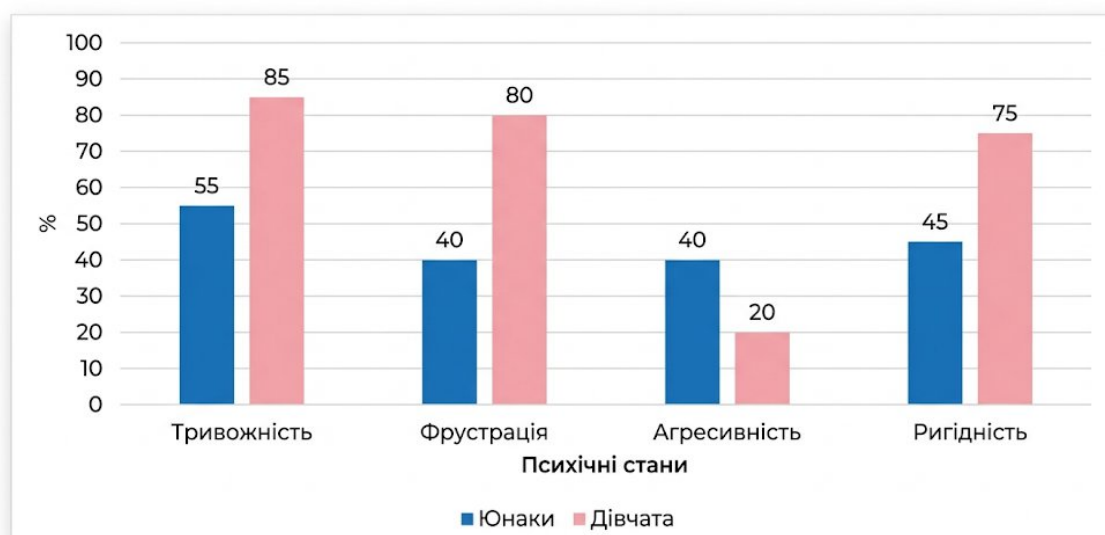


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз домінування високих рівнів дезадаптивних психічних станів серед юнаків та дівчат за методикою Г. Айзенка (в %)

Детальний якісний аналіз кожної з досліджуваних шкал дозволяє виявити глибоку внутрішню специфіку емоційної сфери студентів різної статі: за результатами дослідження рівня тривожності як психічного стану було отримано дані, що свідчать про її домінування у вибірці. Низький рівень виявили лише 10% опитаних, причому більшість із них — це юнаки (15% проти 5% у дівчат). Для цієї групи характерними є емоційна врівноваженість та здатність протистояти стресовим чинникам. Середній рівень зафіксовано у 20% респондентів.

Найбільша частка опитаних — 70% — продемонструвала високий рівень тривожності. Проте гендерний зріз показує емоційне неблагополуччя саме в жіночій групі: аж 85% дівчат виявили високу тривожність, тоді як серед юнаків цей показник становить 55%. Для цієї групи характерними є внутрішня напруженість, чутливість до оцінок оточення та схильність до самозвинувачення.

На основі діагностики рівня *фрустрації* виявлено подібну тенденцію. Низький (10%) та середній (30%) рівні характеризують студентів, які мають відносно стійкий емоційний стан. У групі юнаків сумарна частка емоційно стабільних осіб становить 60%, тоді як серед дівчат — лише 20%. Відповідно, високий рівень фрустрації продемонстрували 60% усієї вибірки, де частка дівчат (80%) вдвічі перевищує частку юнаків (40%). Це вказує на те, що дівчата значно гостріше реагують на життєві перешкоди чи невдачі, переживаючи розчарування та роздратування.

Аналіз шкали агресивності продемонстрував протилежну, але цілком закономірну гендерну динаміку. Низький рівень агресії (30%) виявився більш притаманним дівчатам (45% проти 15% у юнаків), що свідчить про їхнє прагнення уникати відкритих конфліктів. Середній рівень (40%) характеризується переважно вербальними формами реакцій. Високий рівень агресії зафіксовано у 30% опитаних, де домінують юнаки (40%), тоді як серед дівчат цей показник становить лише 20%. Юнакам частіше властива імпульсивність у поведінці та схильність до активного захисту власних меж через агресивні прояви.

За результатами діагностування шкали *ригідності* визначено, що низький рівень (20%) та середній (20%) частіше зустрічаються в юнаків. Вони демонструють вищу психологічну пластичність та здатність адаптуватися до змін. Високий рівень ригідності (60% загальної вибірки) виявився суттєво вищим у дівчат (75%), ніж у юнаків (45%). Це свідчить про певну інертність психічних процесів дівчат-студенток у стресових ситуаціях, стійкість їхніх емоційних переживань та труднощі у зміні власної поведінкової моделі.

Для статистичної перевірки результатів на наявність значущих відмінностей у рівнях тривожності та супутніх дезадаптивних станів між юнаками та дівчатами було застосовано *непараметричний U-критерій Манна-Уїтні*. Він дозволяє оцінити ступінь розбіжностей між двома незалежними вибірками ($n_1=20$, $n_2=20$) за значеннями досліджуваних ознак.

У ході комп'ютерної обробки даних було проведено ранжування загального ряду респондентів та розраховано емпіричні значення критерію ($U_{\text{емп}}$) для кожної

з діагностичних шкал. Отримані результати математичного аналізу систематизовано та представлено в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати порівняльного аналізу показників юнаків та дівчат за U-критерієм Манна-Уїтні

Дослід. показники (шкали)	Сер. ранг (юнаки)	Середн. ранг (дівчата)	Емп.н ач. (Uemp)	Рів.знач. (p)	Стат. Достов.
Особистісн тривога	15,18	25,83	93,5	$p < 0,01$	Достовір. ($p < 0,01$)
Тривожність (Г. Айзенк)	15,35	25,65	97,0	$p < 0,01$	Достовір. ($p < 0,01$)
Фрустрація (Г. Айзенк)	14,75	26,25	85,0	$p < 0,01$	Достовір. ($p < 0,01$)
Агресивніст ь (Г. Айзенк)	24,95	16,05	111,0	$p < 0,05$	Достовір. ($p \leq 0,01$)

Ригідність (Г. Айзенк)	15,80	25,20	106,0	$p < 0,05$	Достовір · ($p \leq$ 0,01)
-----------------------------------	-------	-------	-------	------------	--

Примітка: критичні значення U-критерію Манна-Уїтні для вибірок $n_1=20$, $n_2=20$ становлять: $U_{кр} = 138$ ($p \leq 0,05$) та $U_{кр} = 114$ ($p \leq 0,01$). Згідно з правилами критерію, відмінності вважаються значущими, якщо $U_{емп} \leq U_{кр}$.

Аналіз даних Таблиці 2.2 дозволяє зробити такі наукові висновки:

1. **За шкалою особистісної тривоги Дж. Тейлора** виявлено високо значущі відмінності між групами ($U_{емп} = 93,5$ при $p \leq 0,01$). Оскільки середній ранг дівчат (25,83) суттєво перевищує ранг юнаків (15,18), це математично доводить, що дівчата характеризуються вищим базовим рівнем особистісної тривожності як стійкої індивідуальної властивості.
2. **За шкалою тривожності Г. Айзенка** (як психічного стану) також зафіксовано статистично достовірну розбіжність ($U_{емп} = 97,0$ при $p \leq 0,01$). Студентки-дівчата в умовах освітнього процесу частіше переживають суб'єктивне відчуття напруги, готовності до страху та емоційного дискомфорту.
3. **Шкала фрустрації** продемонструвала найбільший розрив між вибірками ($U_{емп} = 85,0$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що дівчата мають значно нижчий поріг толерантності до перешкод, гостріше реагують на невдачі в навчанні чи міжособистісній взаємодії, демонструючи схильність до гнітючих емоційних станів та глибоких внутрішніх переживань.
4. **За шкалою агресивності** отримано протилежну і дуже цікаву закономірність: показники юнаків значущо переважають показники дівчат ($U_{емп} = 111,0$ при $p \leq 0,05$, де середній ранг юнаків становить 24,95).

Математика підтверджує, що чоловіча частина вибірки схильна реагувати на стресогенні чинники через зовнішню поведінкову активність, вербальну або фізичну експресію.

5. *Шкала ригідності* також підтвердила вищий рівень інертності у дівчат ($U_{\text{емп}} = 106,0$ при $p \leq 0,05$), що вказує на складність переключення їхніх емоційних станів та фіксацію на тривожних думках.

Таким чином, застосування U-критерію Манна-Уїтні дозволило повністю що стать респондентів виступає потужним диференціюючим фактором у проявах тривожності та структурі дезадаптивних емоційних станів студентів, і тепер ми більш детально бачимо особливості тривожності в юнацькому віці, не узагальнюючи результати до середньої статі.

Для перевірки взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності (за Дж. Тейлор) та окремими психічними станами (за Г. Айзенком) було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s). Цей метод математичної статистики дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між досліджуваними змінними без прив'язки до нормального розподілу даних. Розрахунок здійснювався на основі загальної зведеної матриці емпіричних даних ($N=40$). Результати кореляційного аналізу представлено в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Матриця коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена (r_s) між показниками тривожності та психічних станів ($N = 40$)

Псих. Показн. (змінні)	Особ. тривога (Тейлор)	Трив. (Айзенк)	Фруст. (Айзенк)	Агресив. (Айзенк)	Ригід. (Айзенк)
Особ. тривога (Тейлор)	1,00	0,89	0,76	– 0,28	0,54
Трив. (Айзенк)	0,89	1,00	0,72	– 0,31	0,49
Фрустр. (Айзенк)	0,76	0,72	1,00	– 0,19	0,61
Агрес. (Айзенк)	– 0,28	– 0,31	– 0,19	1,00	0,12
Ригідн. (Айзенк)	0,54	0,49	0,61	0,12	1,00

Примітки: — кореляція значуща на рівні $p < 0,01$; — кореляція значуща на рівні $p < 0,05$.

Критичні значення коефіцієнта Спірмена для вибірки $N=40$ становлять: $r_{кр} = 0,31$ ($p < 0,05$) та $r_{кр} = 0,41$ ($p < 0,01$). Якісний аналіз отриманої кореляційної матриці (Таблиця 2.3) дозволяє констатувати наявність стійкої системи інтер кореляційних зв'язків між дослідженням тривожності:

- Прямий сильний зв'язок виявлено між шкалою особистісної тривоги Дж. Тейлора та шкалою тривожності Г. Айзенка ($r_s = 0,89$ при $p < 0,01$). Це максимально високий показник, який математично доводить, що обидві**

методики діагностують один і той самий психологічний конструкт. Студенти, які мають високу схильність до тривожності як стійкої риси особистості, у реальному житті демонструють високі показники тривоги як актуального психічного стану.

2. **Зафіксовано статистично достовірний позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та фрустрацією ($r_s = 0,76$ при $p < 0,01$).** Це свідчить про те, що підвищення рівня тривожності безпосередньо пов'язане зі зниженням толерантності до фруструючих обставин. Тривожні студенти є більш вразливими до життєвих труднощів, вони гостріше реагують на неможливість досягти поставленої межі, впадаючи в стан депресивності та емоційного безсилля.
3. **Виявлено помірний позитивний зв'язок тривожності з ригідністю $r_s = 0,54$ при $p < 0,01$.** Даний результат вказує на те, що високий рівень емоційної напруги блокує когнітивну та поведінкову гнучкість студентів. Зафіксована залежність підтверджує: чим вища тривожність, тим складніше людині змінити свою думку, адаптуватися до нових умов чи переключити увагу.
4. **Показники агресивності продемонстрували слабку негативну тенденцію (негативний зв'язок) стосовно тривожності ($r_s = - 0,28$) та фрустрації ($r_s = - 0,19$).** Цей зв'язок не досяг рівня статистичної значущості, проте сам його напрямок підтверджує висунуте раніше припущення: активна зовнішня агресія та внутрішня тривожність є альтернативними (різноспрямований) стратегіями реагування на емоційне напруження.

Таким чином, ми довели що особистісна тривожність виступає ядром емоційного неблагополуччя юнацтва, яке тісно пов'язане з високою фрустрованістю та психічною ригідністю студентської молоді.

Проведене емпіричне дослідження емоційної сфери студентської молоді дозволило математично довести, що *особистісна тривожність* є центральним

ядром емоційного неблагополуччя в юнацькому віці. Вона безпосередньо пов'язана з підвищенням рівнів фрустрованості ($r_s = 0,76$) та психічної ригідності ($r_s = 0,54$), що в умовах освітнього процесу суттєво знижує когнітивну гнучкість студентів та їхню толерантність до життєвих перешкод. При цьому виявлено чітку гендерну специфіку реагування на стрес: дівчата схильні акумулювати напругу всередині, демонструючи статистично вищі показники тривоги, фрустрації та ригідності (достовірно при $p < 0,01$ за критерієм Манна-Уїтні). Натомість юнаки частіше виплескують емоційне напруження назовні, що підтверджується домінуванням у них показників зовнішньої агресивності. Ця розширена інформація про особливості тривожності серед молоді – те, що необхідно враховувати при розробці програм психологічного супроводу та розвитку стресостійкості сучасних студентів.

2.2 Практичні рекомендації та психокорекційні заходи щодо зниження рівня тривожності у студентів.

На основі отриманих емпіричних даних та результатів математико-статистичного аналізу (зокрема, виявлених гендерних відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні та інтеркореляційних зв'язків за коефіцієнтом Спірмена) виникає нагальна потреба в розробці цілеспрямованої системи психопрофілактичних та корекційних заходів. Оскільки особистісна тривожність виступає інтегративним ядром емоційного неблагополуччя студентів, практична робота має бути спрямована не лише на зниження актуального стресу, а й на трансформацію супутніх дезадаптивних станів — фрустрованості, ригідності та агресивності.

З огляду на зафіксовану гендерну специфіку, психологічні рекомендації для студентської молоді доцільно розділити на два взаємодоповнюючі блоки:

1. Оптимізація емоційного стану студентів-дівчат (орієнтація на зниження тривожності, фрустрації та ригідності)

Оскільки у жіночої субвибірки виявлено критично високі показники замикання стресу всередині (інтеріоризація), робота з ними має фокусуватися на підвищенні психологічної гнучкості та емоційному відреагуванні:

- **Розвиток когнітивно-поведінкової гнучкості** (подолання ригідності): Рекомендується впровадження тренінгів когнітивного реструктурування. Студентам необхідно розвивати навички децентрації — здатності подивитися на стресову ситуацію (наприклад, складний іспит чи конфлікт) з різних точок зору, руйнуючи жорсткі поведінкові стереотипи.
- **Підвищення фрустраційної толерантності:** Навчання технікам раціонального планування та тайм-менеджменту. Важливо навчити емоційно вразливих студенток сприймати невдачі або академічні перешкоди не як особистісну катастрофу, а як зону зворотного зв'язку та простір для корекції тактичних дій.
- **Техніки соматичної та ментальної релаксації:** Для зниження високого рівня особистісної тривожності ефективним є систематичне використання методів усвідомленості, прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном та дихальних вправ (наприклад, квадратного дихання), що дозволяє знизити хронічний тонус вегетативної нервової системи.

2. Оптимізація емоційного стану студентів-юнаків (орієнтація на конструктивне відреагування напруги та зниження агресії)

Чоловіча частина вибірки продемонструвала схильність реагувати на психологічний дискомфорт через механізми екстерніоризації (виплеску агресії назовні). Відповідно, рекомендації для юнаків мають інший вектор:

- **Трансформація деструктивної агресії в конструктивну асертивність:** Необхідно навчати юнаків навичкам екологічного висловлення свого незадоволення через використання психологічного інструменту «Я-повідомлень». Це дозволяє відстояти власні індивідуальні межі (проблема яких і викликає агресію) без переходу у відкритий міжособистісний конфлікт.

- **Каналізація емоційного напруження через фізичну активність:** Оскільки агресія має виражений гормональний та тілесно-м'язовий компонент, юнакам рекомендується регулярна сублімація напруги через спорт, командні ігри або регулярні кардіо-навантаження, що знижує загальний рівень імпульсивності.
- **Розвиток емоційного інтелекту:** Навчання юнаків ідентифікації власних первинних емоцій. Часто за зовнішнім проявом гніву та агресії ховається первинний стан безпорадності, фрустрації або тієї ж самої прихованої тривожності. Усвідомлення цього зв'язку дозволяє обирати більш зрілі копінг-стратегії.

Для створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища адміністрації та психологічній службі університету пропонується:

1. **Впровадження «Хвилинки ментального благополуччя»** перед початком сесійних тижнів або під час найбільш напружених етапів семестру для первинного навчання студентів методам саморегуляції.
2. **Організація груп психологічної підтримки (балінтовських груп),** диференційованих за запитами: для дівчат — з фокусом на подолання тривожності та синдрому відмінника; для юнаків — з фокусом на управління гнівом та вирішення конфліктів.
3. **Організація групових тренінгів:** за допомогою професійних психологів-тренерів доцільно регулярно проводити заняття, що навчають молодь керувати своїми емоціями.

Важливо зазначити, що нами було розроблено авторську Програму тренінгу на тему «**Тривожність як ресурс: інструменти для рівноваги**», його метою є формування навичок диференційованого реагування на сигнали тривожності з використанням тілесно-орієнтованих, когнітивних та поведінкових стратегій, а цільова аудиторія представлена студентами вищих навчальних закладів та молоддю віком до 25 років, які демонструють когнітивно-афективні реакції на ймовірні стресові події (Див. ДОДАТОК Г.)

Впровадження зазначених практичних рекомендацій дозволить суттєво знизити загальний рівень дезадаптації студентської молоді, оптимізувати процес їхнього навчання та зберегти ментальне здоров'я на етапі професійного становлення.

Висновки до другого розділу.

У ході емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності студентської молоді було виявлено та науково обґрунтовано низку суттєвих закономірностей. Результати первинного зрізу засвідчили помітне домінування підвищених рівнів особистісної тривожності серед студентів, що безпосередньо пов'язано зі специфікою юнацького віку як періоду інтенсивного пошуку ідентичності, високих академічних навантажень та необхідності прийняття важливих життєвих рішень.

Математично ми виявили глибоку гендерну специфіку. Встановлено, що дівчата більшою мірою схильні накопичувати напругу всередині, через що вони демонструють виразно вищі показники особистісної та ситуативної тривожності, фрустрованості та психічної ригідності. Юнаки натомість схильні виплескувати психологічний дискомфорт назовні, що проявляється у формі захисної або імпульсивної агресивності.

Математичний аналіз взаємозв'язків підтвердив, що саме особистісна тривожність виступає центральним ядром емоційного неблагополуччя студентів, оскільки її зростання тягне за собою посилення почуття безпорадності перед життєвими перешкодами блокує психологічну гнучкість особистості.

Враховуючи виявлені розбіжності, було розроблено диференційовані практичні рекомендації: для дівчат пріоритетом визначено розвиток когнітивної гнучкості та зниження вразливості до невдач, тоді як для юнаків — трансформацію агресивних проявів у конструктивну асертивну поведінку та фізичне розвантаження. Реалізація цих заходів є необхідною умовою для збереження ментального здоров'я та успішної соціалізації студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Задачі, які було поставлено на виконання мети та підтвердження гіпотези виконано у повному обсязі:

- 1) Організовано та описано етапи дослідження тривожності серед студентської молоді.
- 2) Обґрунтовано методи та описано процедуру дослідження.
- 3) Зроблено аналіз та статистичну оцінку результатів дослідження тривожності серед студентської молоді.
- 4) Сформовано практичні рекомендації та психокорекційні заходи щодо зниження рівня тривожності особистості.

Таким чином, у дипломній роботі здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до проблеми дослідження тривожності студентської молоді. У ході наукового дослідження було опрацьовано фундаментальні праці закордонних вчених, сучасні уявлення з вітчизняних та іноземних праць. Явище тривожності виявлено як складний емоційний стан, що виникає від почуття небезпеки і зумовлений низкою різнобічних причин. Тривожність завжди має набір сталих характеристик і веде до погіршення загального психологічного стану людини.

Для практичного вивчення цієї проблеми в рамках предмету дослідження було використано надійний комплекс методик, до якого увійшли опитувальник Джанет Тейлор для вимірювання особистісної тривоги та тест Ганса Айзенка для оцінки базових психічних станів — тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Статистична обробка отриманих даних за допомогою критеріїв Манна-Уїтні та Спірмена дала змогу забезпечити високу достовірність та наукову обґрунтованість усіх фінальних підсумків.

Аналіз загальних результатів виявив, що понад половина опитаних студентів мають рівень тривожності вище середнього або високий. Це вказує на те, що значна частина молоді постійно відчуває внутрішню напругу та страх припуститися помилки у навчанні чи спілкуванні. Водночас рішення відмовитися від усереднення загальних показників та дослідити хлопців і дівчат окремо дозволило

побачити зовсім різні стратегії реагування на стрес. Математичні розрахунки довели, що дівчата-студентки частіше замикають емоційну напругу в собі, через що демонструють значно вищі показники особистісної і ситуативної тривоги, важче переживають життєві перешкоди та виявляють меншу психологічну гнучкість. Хлопці, навпаки, схильні виплескувати стрес назовні, що підтверджується високим рівнем агресивності, яка виступає для них способом активного захисту власних кордонів.

Завдяки побудові кореляційної матриці було чітко доведено, що саме особистісна тривожність є головним ядром емоційного неблагополуччя студентів. Коли цей показник зростає, він автоматично тягне за собою посилення почуття безпорадності перед труднощами та блокує здатність швидко адаптуватися до змін. Отримані висновки стали основою для створення конкретних рекомендацій для психологічної служби університету. Для дівчат першочерговою визначено роботу зниження вразливості до невдач та розвиток психологічної пластичності. Для хлопців пріоритетом є розвиток емоційного інтелекту та переведення агресивних реакцій у конструктивну, впевнену поведінку. Реалізація цих кроків допоможе зберегти ментальне здоров'я студентів та зробить їхню соціалізацію успішною.

Отримані результати мають важливу практичну цінність та перспективу застосування у будь якій сфері, що стосується молоді та роботи з молоддю. Виділені практичні рекомендації є обґрунтованими і мають достовірне наукове підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ellis, A. (2003). Discomfort anxiety: A new cognitive-behavioral construct. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3), 183-191
2. Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (Vol. 20, pp. 75-176). С 138 – 140.
3. Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. W. W. Norton & Company. (Pp. 41-47).
4. May, R. The Meaning of Anxiety. Rev. ed. New York : W. W. Norton & Company, 1977. 425 p. С 205 – 206.
5. Балабанова Л. М. Судова патопсихологія : навч. посіб. Харків : Сталкер, 1998. 432 с. С 112 – 115.
6. Боришевський М.Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку / М.Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [за ред. С.Д. Максименка]. Київ, 2012. Т. XIV, ч.1. С. 28-35.
7. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. / І.С. Булах: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
8. Булах І.С. Специфіка особистісного зростання підлітка: ракурс сучасного психологічного дослідження // Журнал практикуючого психолога. Київ, 2002. Вип. 8. С. 72-85.
9. Васківська С. В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
10. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець - Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С.Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120-128 с.

- 11.Галадза М. Вплив переходу на дистанційну форму навчання на психічні стани студентів медичних спеціальностей URL : <https://surl.li/aspueg> (дата звернення 07.02.2026)
- 12.Демиденко В. К. Совість: Навч.-метод. посіб. Науково-метод. центр середньої освіти. Київ, 2000. 86 с.
- 13.Єрахторіна О.М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проектів: [монографія] / Ольга Єрахторіна. Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2013. 215 с.
- 14.Єрмолаєва Т. В. Оцінна тривожність і типи психологічного захисту студентів // Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» 2011. №2 (2). С. 130-133.
- 15.Загальна психологія. Характер / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2009. 352 с.
- 16.Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / НПУ ім. М.Драгоманова. Київ, 2001.
- 17.Корепанова Н. Л., Лебедева О. В. Тривожність, її причини та наслідки / Науково-методичний електронний журнал «Концепт», Т. 28, 2016. С. 35–37
- 18.Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Практикум з психодіагностики : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2007. 156 с. С 51 – 55.
- 19.Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія / В.П. Кутішенко. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 124 с.
- 20.Лазоренко О. В. Особливості адаптації першокурсників до умов навчання у вищому закладі освіти. *Вісник післядипломної освіти*. 2011. Вип. 5. С. 144–148.
- 21.Ліфарєва Н.В. Психологія особистості : навч. посіб. / Н.В. Ліфарєва Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
- 22.Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 432 с. С 362 – 365; С 377 – 381.
- 23.Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Київ : Либідь, 2011. 520 с. С 203 – 206.

- 24.Музика О. Л. Оцінна залежність і розвиток здібностей особистості.
Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 6, Вип. 10. С. 34–42.
- 25.Музика О. Л. Оцінна залежність і розвиток здібностей особистості.
Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 6, Вип. 10. С. 34–42
- 26.Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XV, част. 2. Київ, 2013. 244 с.
- 27.Психодіагностика : навч. посіб. / уклад.: О. В. Козицька, Т. М. Комар. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 144 с. С 87 – 91.
- 28.Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова / За ред. Н.А.Побірченко URL : <https://surl.li/gujzzv> (Дата звернення: 10.02.2026)
- 29.Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. Київ: Академвидав, 2006. 359 с.
- 30.Турішева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра / Турішева Л.В. // Виховна робота в школі. 2006. № 8. С. 36 – 41.
- 31.Хабарова Т. Ю, Гладішева О. В., Філозоф А. А. Тривожність як фактор зниження психічних процесів у студентів-медиків першого курсу. Світ науки. Педагогіка та психологія. 2018. №6 (6)
- 32.Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів і соціальних працівників // Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 12, 66-72 с.
- 33.Яблонська Т. М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості URL : <https://surl.li/xyjbaf>(дата звернення 01.03.2026)
- 34.Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Офіційний сайт. URL : <https://www.who.int> (дата звернення 04.03.2026).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

1. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора в модифікації В.Г. Норакідзе.

п/п	Висловлювання	ак	і
.	Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко		
.	Мої нерви розхитані не більше, ніж у інших		
.	У мене рідко бувають запори		
.	У мене рідко бувають головні болі		
.	Я майже завжди відчуваюся щасливим		
.	Я рідко втомлююся		
.	Я впевнений у собі		
.	У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе людиною сміливою		
.	Я практично ніколи не червонію		
0.	Я червонію не частіше, ніж інші		
1.	У мене рідко буває прискорене серцебиття		
2.	Зазвичай мої руки досить теплі		

3.	Я сором'язливий не більше, ніж інші		
4.	Мені не вистачає впевненості у собі		
5.	Час від часу мені здається, що я ні на що не здатен		
6.	У мене бувають періоди такої тривоги, що я не можу всидіти на місці		
7.	Мій шлунок часто турбує мене		
8.	У мене не вистачає сили винести всі перспективи труднощів		
9.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші		
0.	Мені часто здається, що переді мною стоять такі труднощі, які я не подолаю		
1.	Мені нерідко сняться страшні сни		
2.	Я помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити		
3.	У мене дуже неспокійний і переривчастий сон		
4.	Мене завжди турбують усі можливі невдачі		
5.	Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні		
6.	Я працюю з великим напруженням		

7.	Я легко бентежуся		
8.	Майже завжди відчуваю напруження через когось або щось		
9.	Я схильний сприймати все дуже серйозно		
0.	Я часто плачу		
1.	Мене нерідко непокоять напади рвоти і нудоти		
2.	Раз на місяць у мене буває розлад шлунку		
3.	Я часто хвилююся, що ось-ось почервонію		
4.	Мені дуже важко зосередитися на чому-небудь		
5.	Мій матеріальний стан дуже мене хвилює		
6.	Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити		
7.	У мене бували періоди, коли тривоги позбавляли мене сну		
8.	У періоди збентеження мене дуже непокоїть велика пітливість		
9.	Навіть у холодні дні я легко пітнію		
0.	Час від часу я стаю таким знервованим, що мені важко заснути		
1.	Я людина, яка легко збуджується		

2.	Час від часу я відчуваю себе абсолютно непотрібним		
3.	Час від часу мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я ось-ось вийду з себе		
4.	Часто я ловлю себе на думці, що мене щось хвилює		
5.	Я набагато чутливіший, ніж більшість людей		
6.	Я майже весь час відчуваю голод		
7.	Очікування мене непокоїть		
8.	Життя для мене пов'язане з надзвичайним напруженням		
9.	Я рідко впадаю у відчай		
0.	Мені здається, що інші люди справляються з життєвими труднощами набагато легше, ніж я.		

Опрацювання результатів та їх інтерпретація

Кількість набраних балів підраховується за відповідями, при цьому один бал нараховується за кожну відповідь «так» на вислів №№ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, а також за кожну відповідь «ні» на висловлювання №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Кількість балів сумується.

Сумарна кількість 49-40 балів розглядається як дуже високий рівень тривожності; оцінка в 39-25 балів свідчить про високий

рівень тривожності; 24-15 бали — про середній (з тенденцією до високого) рівень; 14-5 балів — про середній рівень (з тенденцією до низького) і 4-0 — низький рівень тривожності.

ДОДАТОК Б.

Тест «Самооцінка психічного стану» Г. Айзенка

Шкала та базові показники поділяються на 4 ключові стани:

1. Тривожність — емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності й очікуванні небезпеки.
2. Фрустрація — стан розчарування, тривоги та розпачу, викликаний нездоланими перешкодами на шляху до мети.
3. Агресивність — емоційна схильність до ворожості, що може проявлятися у вигляді захисної або деструктивної реакції.
4. Ригідність — негнучкість, інертність мислення та поведінки, складність у швидкій адаптації до нових обставин.

«Прочитайте уважно кожне твердження. Якщо воно вам підходить і повністю описує ваш стан, поставте **2 бали ("так")**. Якщо це стан, який буває у вас лише іноді, поставте **1 бал ("непевна відповідь")**. Якщо це твердження вам зовсім не підходить, поставте **0 балів ("ні")**»

Опитування:

- 1 Не відчуваю у собі впевненості
- 2 Часто червонію без причини
- 3 Мій сон мене непокоїть
- 4 Легко починаю нудьгувати
- 5 Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
- 6 Мене лякають труднощі
- 7 Люблю аналізувати свої недоліки
- 8 Мене легко переконати
- 9 Я підозріливий
- 10 Важко переносу час очікування

- 11 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
- 12 Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
- 13 У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
- 14 Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
- 15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
- 16 Я часто почуваю себе беззахисним
- 17 Іноді у мене буває стан відчаю
- 18 Відчуваю розгубленість перед труднощами
- 19 У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
- 20 Вважаю недоліки свого характеру невинними
- 21 Залишаю за собою право вирішального голосу
- 22 Часто при розмові перебиваю співрозмовника
- 23 Мене легко розсердити
- 24 Люблю робити зауваження іншим
- 25 Хочу бути авторитетом для оточуючих
- 26 Не задовольняюсь малим, хочу більшого
- 27 Коли розгніваюсь, погано себе стримую
- 28 Більше люблю керувати, ніж підкорятися
- 29 У мене різка, грубувата жестикуляція
- 30 Я злопам'ятний
- 31 Мені важко змінювати звички
- 32 Нелегко переключати увагу
- 33 З обережністю ставлюся до всього нового
- 34 Мене важко переконати
- 35 Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися
- 36 Нелегко зближуюся з людьми
- 37 Мене розчаровує навіть незначні зміни плану

38 Я проявляю впертість

39 Неохоче йду на ризик

40 Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожно з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

ДОДАТОК В.

Сумарна фіксація результатів двох тестувань: Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (в модифікації В. Г. Норакідзе) та Тест «Самооцінка психічного стану» Ганса Айзенка

	A	B	C	D	E	F	G
1		Стать	Бал Тейлор	Айзенк_Тривож.	Айзенк_Фрустрац.	Айзенк_Агресив.	Айзенк_Ригідність
2	1	Юнак	4	8	5	14	8
3	2	Юнак	22	13	11	10	12
4	3	Юнак	14	9	8	12	7
5	4	Юнак	25	14	13	11	14
6	5	Юнак	8	5	6	15	9
7	6	Юнак	19	11	9	13	11
8	7	Юнак	21	12	12	10	13
9	8	Юнак	32	17	15	8	16
10	9	Юнак	11	6	7	14	6
11	10	Юнак	24	13	11	11	12
12	11	Юнак	15	10	10	12	10
13	12	Юнак	5	4	4	16	5
14	13	Юнак	23	12	13	9	15
15	14	Юнак	13	8	8	13	9
16	15	Юнак	22	14	12	11	12
17	16	Юнак	9	6	6	14	7
18	17	Юнак	24	13	11	10	13
19	18	Юнак	17	9	9	12	11
20	19	Юнак	30	16	14	9	15
21	20	Юнак	12	7	5	15	8
22	21	Дівчина	23	13	16	7	14
23	22	Дівчина	12	7	10	9	9
24	23	Дівчина	25	14	15	8	15
25	24	Дівчина	38	19	18	5	17
26	25	Дівчина	22	12	14	11	13
27	26	Дівчина	17	10	12	10	11
28	27	Дівчина	24	13	15	6	16
29	28	Дівчина	21	12	13	9	12
30	29	Дівчина	34	17	17	6	18
31	30	Дівчина	23	14	14	8	15
32	31	Дівчина	9	6	9	11	8
33	32	Дівчина	22	13	16	7	14
34	33	Дівчина	28	16	17	5	16
35	34	Дівчина	19	11	11	10	12
36	35	Дівчина	25	14	15	8	13
37	36	Дівчина	21	12	13	9	14
38	37	Дівчина	31	16	18	6	17
39	38	Дівчина	24	13	14	7	15
40	39	Дівчина	16	9	12	8	10
41	40	Дівчина	22	13	15	8	13

**Авторська програма тренінгу на тему: «Тривожність як ресурс:
інструменти для рівноваги»**

Мета програми: Формування навичок диференційованого реагування на сигнали тривоги з використанням тілесно-орієнтованих, когнітивних та поведінкових стратегій.

Завдання програми:

1. Розрізнення конструктів «страх» та «тривога» з подальшою нормалізацією тривоги як еволюційно детермінованої сигнальної системи.
2. Опанування технік активації парасимпатичної нервової системи.
3. Створення персоналізованого алгоритму емоційної саморегуляції з урахуванням індивідуальних тригерів, ефективних копінг-технік та доступних ресурсів відновлення.

Формат програми: 9 годин, 40 хвилин - чотири модулі, кожен тривалістю 140 хвилин. Очний або синхронний онлайн-формат у малих групах.

Цільова аудиторія: дорослі особи з проявами ситуативної тривоги — студенти вищих навчальних закладів, працівники організацій, які демонструють когнітивно-афективні реакції на ймовірні стресові події

Очікування програми: Формування когнітивної схеми сприйняття тривоги як сигнального механізму, а не патологічного утворення. Набуття операціоналізованих навичок автоматизованого виконання технік тілесної саморегуляції в умовах ситуативного стресу.

1 Модуль (1 год 40 хв):

Мета Депатологізувати. Від «зі мною щось не так» до «це нормальна реакція, яку я можу зрозуміти»

Сценарій:

- Привітання. Важливе правило: **«Тут ми говоримо про звичайну ситуативну тривогу, не про клінічні діагнози. Якщо тривога паралізує – звертайтеся до фахівця».**

Проговорення мети: отримати «інструкцію» до власної тривоги.

Розминка «Тривога в одному образі». Кожен анонімно малює на картці, як виглядає його тривога (хмара, комок, м'яч тощо). Картки збираються в центр столу.

- **Лекція «Тривога та Страх»**

Страх = реакція на реальну загрозу ЗАРАЗ (автомобіль насувається).

Тривога = реакція на **можливу** загрозу в МАЙБУТНЬОМУ (а що, як я завалю екзамен?).

«Тривога – це стара система тривоги вашого тіла, яка іноді спрацьовує на «фальшиву пожежу» (дедлайн, який не вб'є вас).

Висновок: Тривога – не ворог, а неефективний охоронець. Її не треба «вбивати», треба перенавчити.

- **Вправа «Мій тригерний детектор»**

Роздається Аркуш з трьома колонками: 1) Ситуація, 2) Що відчуває ТІЛО?, 3) Що «говорить» ДУМКА?.

Індивідуальна робота Учасники заповнюють, спираючись на останній стресовий епізод (екзамен, розмова з викладачем).

Обмін в парах: Поділитися одним тригером. Знайти **одну схожість** в реакціях з партнером («у нас обох стискалося в грудях»).

Мета: усвідомити, що ви не одні.

Обговорення процесу заняття, емоцій та вражень. Розмови про способи застосування використаних вправ буденності.

2 Модуль (1 год 40 хв):

Мета навчитися заспокоювати тіло. Практичні техніки для зниження фізіологічного збудження «тут і зараз».

- Привітання та обговорення вражень після попереднього тренінгу
- Теорія на 3 хвилини: «Гальмівна система»

«Тривога розганяє. Наше завдання – активувати природну гальмівну систему організму. Це робиться через: 1) Повільний видих, 2) Розслаблення м'язів, 3) Фокус на зовнішніх сенсорних сигналах».

- Практичний тренінг технік:

Техніка 1: «Видих довше за вдих» . 3 хвилини тренування: вдих на 4, видих на 6 (усі разом). Пояснення: подовжений видих активує парасимпатичну нервову систему.

Техніка 2: «Заземлення 5-4-3-2-1. Тренер веде групу: «Знайдіть 5 предметів, які бачите → 4 тактильних відчуття (дотик до стільця) → 3 звуки → 2 запахи → 1 смак». Потім пояснення: це перемикає увагу з катастрофічних думок на реальність.

Техніка 3: «Експрес-розслаблення» Напружити всі м'язи тіла одночасно на 5 секунд (стиснути кулаки, підібрати пальці ніг, напружити прес) – і різко розслабити на видиху. Повторити 2 рази

- **Рефлексія:** «Яка з трьох технік відчувалася найбільш природною/ефективною для вас?»

Домашнє завдання «Експеримент»: Вибрати **ОДНУ** техніку і свідомо застосувати її хоча б 2 рази за тиждень у ситуації легкого стресу.

Обговорення процесу заняття, емоцій та вражень. Розмови про способи застосування використаних вправ буденності.

3 Модуль (1 год 40 хв):

Мета переналаштувати думки. Когнітивні техніки для роботи з катастрофізацією та тривожними прогнозами

- **Розминка «Рівень контролю»:**

Питання групі: «У чому різниця між турботою (це те, на що я МОЖУ вплинути) та тривою (це те, на що я НЕ МОЖУ вплинути)?» Обговорення 3 хв.

Висновок: «Тривога часто застряє в зоні «не можу вплинути». Наше завдання – повернути фокус у зону впливу».

- **Вправа «Детектив думок» :**

Роздається шаблон «Слідство по тривожній думці».

Крок 1 : Записати одну актуальну тривожну думку («Я провалю сесію»).

Крок 2 : Знайти докази «за» (це правда? хто сказав? це вже сталося?) та докази «проти» (я готувався раніше, я раніше складав екзамени).

Крок 3 : Переформулювання. Написати більш реалістичну думку: «Сесія буде складною, але я маю план підготовки та ресурси».

Крок 4 : План дій в зоні контролю. Під думкою написати 1-2 конкретні маленькі кроки («Сьогодні повторюю 2 теми», «Запитаю в викладача про формат»)

- **Рефлексія:** «Який крок «слідства» був найскладнішим/найкориснішим?»

Ключове правило: «Ви не вірите кожній своїй думці. Ви можете її допитати».

ДЗ: Застосувати техніку «Детектив» до однієї тривожної думки протягом тижня

Обговорення процесу заняття, емоцій та вражень. Розмови про способи застосування використаних вправ буденності.

4 Модуль:

Сформувати мій план емоційної гігієни . Інтеграція навичок у персональну систему профілактики

- **Вступ «Які ресурси вже є?» :**

Мозковий штурм: «Що/хто допомагає вам заспокоїтися?» (музика, прогулянка, розмова, чай, домашня тварина). Фіксуємо на фліпчарті — це колективна «скринька ресурсів».

- **Створення «Плану емоційної першої допомоги» (20 хв):**

Роздається **шаблон-чекіст**.

Крок 1. Сигнал : Як я розумію, що тривога починається? (Записати 1-2 фізіологічні сигнали з Модулю 1).

Крок 2. Екстрена допомога : Яку **фізичну техніку** (з Модулю 2) я використаю зараз? (Обрати одну, написати).

Крок 3. Перезавантаження думки : Яке питання-детектив (з Модулю 3) я собі поставлю? (Написати питання, напр. «Що найгірше може статися? І що я можу з цим зробити?»).

Крок 4. Підтримка Який ресурс із скриньки я застосую для відновлення? (Прогулянка 15 хв, чашка чаю, 3 пісні).

- **Фінальна рефлексія «Конверт для себе»:**

Заповнений план учасники кладуть у конверт, підписують і забирають з собою.

Останнє коло: «Одне слово, яке ви берете з собою з цього тренінгу» (напр., інструмент, спокій, розуміння).

Важливе нагадування: Ви знаєте більше, ніж думали. Тепер у вас є план.

Обговорення процесу, емоцій та вражень від цілого тренінгового курсу. Розмови про способи застосування використаних вправ буденності.

