

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**  
**Завідувач кафедри психології**  
**кандидат психологічних наук, доцент**  
\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2025 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИТУАТИВНОЇ**  
**ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ»**

Спеціальність 053 «Психологія»

**Гарант освітньої програми**  
**кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**  
**кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Лариса СМОЛІНЧУК**

**Виконав \_\_\_\_\_ Петро ШТИНЬ**

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри психології**  
**кандидат психологічних наук, доцент**  
**Ірина МАРТИНЮК**  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту**  
**Штиню Петру Олександровичу**  
Спеціальність 053 «Психологія»

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «**Психологічні особливості прояву ситуативної тривожності студентів під час навчання**», затверджена наказом ректора НУБіП України від «23» жовтня 2024 р. №1885 «С».  
Термін подання завершеної роботи на кафедру 2025.05.30.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: теоретичні положення про природу ситуативної тривожності, чинники її виникнення та особливості прояву у студентській молоді в навчальній діяльності; методики вимірювання рівня тривожності; підходи до подолання ситуативної тривожності у студентів в процесі навчання.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- Визначити та теоретично обґрунтувати поняття ситуативної тривожності, її особливості та відмінності від особистісної тривожності.
- Проаналізувати психологічні особливості прояву ситуативної тривожності у студентів у навчальному процесі.
- Дослідити вплив індивідуально-психологічних характеристик на прояви ситуативної тривожності шляхом проведення емпіричного дослідження.
- Розробити соціально-психологічний тренінг подолання тривожності та перевірити його ефективність.

Дата видачі завдання «\_\_» грудня 2024 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Лариса СМОЛІНЧУК

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Петро ШТИНЬ

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до бакалаврської кваліфікаційної роботи на тему: «Психологічні особливості прояву ситуативної тривожності студентів під час навчання» обсягом 68 сторінок, містить 3 розділи, 5 таблиць, 7 рисунків, 63 використаних джерел, 4 додатки.

Бакалаврська кваліфікаційна робота присвячена актуальній темі дослідження психологічних особливостей прояву ситуативної тривожності студентів під час навчання.

Необхідність дослідження зазначеної проблеми зумовлена зростанням рівня тривожності серед студентської молоді в умовах підвищеного навчального навантаження, соціального напруження та цифрової перенасиченості, що негативно впливає на психічне здоров'я, академічну успішність.

Об'єкт дослідження: ситуативна тривожність студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву ситуативної тривожності студентів під час навчання.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості ситуативної тривожності студентів під час навчання, розробити та перевірити ефективність соціально-психологічного тренінгу з подолання тривожності та запропонувати рекомендації щодо зменшення тривожності через практичні техніки та стратегії.

У кваліфікаційній роботі досліджено теоретичне підґрунтя дослідження рівня тривожності у студентів. Проаналізовано вплив тривожності на успішність навчання, психоемоційний стан та психічне здоров'я студентів. Описані методи, процедура та вибірка дослідження тривожності у студентів під час навчання. Здійснено ретельний аналіз емпіричних даних, які були отримані в результаті дослідження.

Ключові слова: тривожність, ситуативна тривожність, юнацький вік, нейротизм.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ</b> .....	9
1.1. Тривожність як психологічне явище.....	9
1.2. Психологічні особливості юнацького віку.....	17
1.3. Тривожність у студентському віці.....	23
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ</b> .....	30
2.1. Організація емпіричного дослідження та підбір методик.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	34
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики проявів тривожності у студентської молоді.....	45
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	51
<b>РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ</b> .....	52
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу подолання тривожності.....	52
3.2. Рекомендації щодо впровадження програми соціально- психологічного тренінгу подолання тривожності.....	55
<b>Висновки до розділу 3</b> .....	59
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	60
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	62
<b>ДОДАТКИ</b> .....	68

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Проблематика тривожності зберігає свою актуальність у сучасному суспільстві, незалежно від історичного періоду, сфери життя чи діяльності людини. Протягом тривалого часу ця тема є об'єктом уваги як науковців, так і практиків — представників різних професій: спортсменів, підприємців, працівників творчих і технічних галузей. Тривожність часто виступає фактором, що заважає ефективній діяльності, провокує помилки навіть у найочевидніших ситуаціях. У цілому це явище справляє деструктивний вплив на численні аспекти життєдіяльності людини, зокрема на професійну активність, освітній процес, особистісний розвиток і побудову кар'єри.

Особливу значущість вивчення тривожності набуває в контексті студентського середовища, яке традиційно характеризується високим рівнем вимог до адаптивності, стресостійкості та саморегуляції. Умови освітнього процесу — публічні виступи, презентації, семінарські заняття, дотримання термінів виконання завдань, захисти курсових і дипломних робіт — є потужними психогенними чинниками, що спричиняють підвищення рівня тривожності у студентів.

Під впливом зазначених чинників рівень тривожності може досягати значних показників, що, у свою чергу, обмежує реалізацію студентом свого потенціалу, знань, навичок і професійної компетентності. Таким чином, виникає припущення, що ефективне подолання або регуляція тривожності може бути важливим чинником покращення академічної результативності. Додаткової актуальності даній проблемі надає зростання тенденції до соціального порівняння, особливо через вплив соціальних мереж, таких як «Instagram» чи «TikTok», де студенти часто оцінюють себе у порівнянні з іншими, що може сприяти підвищенню тривожності.

Актуальною також є проблема надмірного використання соціальних мереж сучасною студентською молоддю. Американська психологиня Джин

Твендж наголошує на існуванні прямої залежності між тривалістю екранного часу та зростанням рівня тривожності: чим більше часу індивід проводить у цифровому середовищі, тим інтенсивнішими є прояви тривожних станів.

Необхідно зазначити й наслідки хронічної тривожності, що можуть проявлятися у вигляді емоційного вигорання, депресивних розладів або розвитку психосоматичних захворювань. У зв'язку з цим у межах даного дослідження розглядатимуться шляхи профілактики тривожності, методи запобігання її хронізації, а також підходи до формування навичок її регуляції. Це є надзвичайно важливим, оскільки повністю усунути тривожність неможливо — вона виконує адаптивну функцію, що забезпечує виживання. Тому опанування засобів її контролю та зниження до оптимального рівня є ключовим завданням, що визначає наукову і практичну значущість даної роботи.

**Об'єкт дослідження:** ситуативна тривожність студентів

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву ситуативної тривожності студентів під час навчання.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні особливості ситуативної тривожності студентів під час навчання, розробити та перевірити ефективність соціально-психологічного тренінгу з подолання тривожності та запропонувати рекомендації щодо зменшення тривожності через практичні техніки та стратегії.

**Гіпотеза дослідження:** Високий рівень ситуативної тривожності у студентів позитивно корелює з їхньою особистісною тривожністю та нейротизмом, а також з рівнем академічної тривожності. Зниження рівня ситуативної тривожності за допомогою спеціальних психологічних тренінгових програм може сприяти зниженню академічної тривожності та покращенню емоційного самопочуття студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури щодо сутності проблеми дослідження та усіх її аспектів.

2. Визначити методичний інструментарій та провести власне емпіричне дослідження прояву ситуативної тривожності студентів під час навчання.
3. Проаналізувати та систематизувати результати емпіричного дослідження.
4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу подолання з тривожності у студентів.

**Методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури.

Емпіричні: анкетування, опитування («Шкала тривожності А. Прихожан», Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ, Шкала тривоги Спілбергера (STAI), візуалізація результатів, побудова діаграм, гістограм, графіків.

Статистичні: кореляційний аналіз для виявлення статистичних зв'язків між різними показниками, методи математичної статистики (коефіцієнт Пірсона).

**Теоретичне значення роботи** полягає у теоретичному аналізі феномену тривожності, формуванні фундаментальних уявлень і знань про її вплив на студентську молодь, а також у збиранні науково-обґрунтованої інформації, необхідної для успішної орієнтації в досліджуваній проблематиці та подальшого проведення емпіричного дослідження.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості застосування розробленої соціально-психологічної тренінгової програми для зниження рівня ситуативної тривожності студентів у навчальному процесі. Отримані результати можуть бути використані психологами, викладачами, кураторами академічних груп у закладах вищої освіти для розробки профілактичних заходів та індивідуальної психологічної підтримки студентів. Практичні рекомендації та техніки, запропоновані у дослідженні, можуть бути впроваджені в освітнє середовище з метою покращення психологічного клімату та підвищення академічної успішності студентів.

**Структура та обсяг роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку літературних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

### 1.1. Тривожність як психічне явище

А. Прихожан визначає тривожність як переживання емоційного дискомфорту, що супроводжується очікуванням неприємностей і цим загрозою благополуччю. Це визначення зосереджується на суб'єктивній природі тривожності, її зв'язку з когнітивними процесами, передбаченими майбутньою подією, та емоційності особистості до негативного прогнозування. На думку дослідниці, тривожність — це не лише реакція на реальну загрозу, а й стан невизначеності, що підвищує внутрішню психоемоційну напругу. Водночас тривожність зростає як індивідуальний авторитет, що проявляється у підвищеній емоційності до тривоги в різних життєвих ситуаціях [41].

К. Хорні розглядає джерело тривожності в контексті соціальних відносин, зазначаючи, що її витoki лежать у дисгармонійних міжособистісних стосунках [35]. Згідно з її підходом, тривожність триває в дитинстві через страх несхвалення з боку іншого оточення.

У дослідженні В. Суворова тривожність зростає як психічний стан, що характеризується внутрішньою тривогою та емоційною нестабільністю. Дослідниця наголошує, що це явище належить до спектру негативних емоцій з домінуючим фізіологічним компонентом. Таким чином, тривога має не лише психологічні, а й соматичні прояви, зокрема тахікардію, м'язову напругу, гіпергідроз тощо. Її інтерпретація охоплює як внутрішній суб'єктивний стан, так і фізіологічні реакції на якихось загрозованих або невизначених істот [24].

С. Рубінштейн трактує тривогу як індивідуальний різновид тривожних переживань – емоційний стан, що актуалізується в умовах невизначеності, загрози та очікування небажаних подій [40].

У концепції Р. Немова тривога розглядається як особистісна властивість, що проявляється в емоційності до підвищеної тривоги, страху та тривоги в конкретних соціальних ситуаціях. Автор зосереджується на соціальній обумовленості тривоги, підкреслюючи її зв'язок з міжособистісною взаємодією. Найбільш яскраво вона проявляється в умовах соціальної оцінки – під час публічних виступів, звернення до фахівців, спілкування з авторитетними особами тощо.

Р. Грановська розглядає тривогу як особливу психічну реакцію на ситуацію, що характеризується невизначеністю, нестабільністю та однією з загроз. Водночас, така ситуація може не нести очевидної небезпеки, але суб'єктивно сприйматися індивідом як помітно шкідлива для його благополуччя або психологічної стабільності. Різниця між тривогою та страхом, на думку дослідника, полягає в його менш визначеній природі: страх спостерігається у відповідь на конкретну та об'єктивну загрозу, тоді як тривога є реакцією на суб'єктивну оцінку ситуації. Незважаючи на свою деструктивність у певних умовах, тривога виконує важливу сигнальну функцію, виступаючи механізмом мобілізації індивідуальних ресурсів для адаптації до змін або подолання труднощів [3].

На думку В. Астапова, тривога є регулятором поведінки та виконує низку важливих функцій (інформаційну, пошукову, оціночну). Тривога розглядається як неприємний емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, очікуванням негативного розвитку подій. Проте, автор стверджує, що базовий рівень тривожності для своєчасного прийняття адекватних рішень, орієнтації в соціальному середовищі є необхідною умовою для збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості [1].

Проблема тривожності розроблялася в різних терапевтичних напрямках. Зокрема, одним із перших, хто розробив цю тему, був Зигмунд Фрейд, який у 1926 році опублікував монографію «Затримки, симптоми та тривога». У цій роботі він вперше розмежував стани тривоги та занепокоєння, намагаючись пояснити їх природу та механізми виникнення.

З. Фрейд розглядав тривогу в контексті психоаналітичної теорії, вважаючи її наслідком внутрішнього конфлікту між Я (Его) та Несвідомим (Ід). Він припускав, що тривога виникає як захисний механізм у відповідь на загрозу пригнічених імпульсів або зовнішніх небезпек. Фрейд також розрізняв реальну тривогу, пов'язану з об'єктивною загрозою, та невротичну тривогу, яка виникає внаслідок внутрішніх конфліктів та несвідомих страхів [16]. Його дослідження стали основою для подальшого вивчення тривоги.

Пізніше цю проблему розробляли представники різних психологічних напрямків, зокрема Г. Сельє (теорія стресу), в рамках цієї теорії механізм стресу досить простий. Усі біологічні організми мають життєво важливий вроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги та балансу (гомеостазу). Сильні зовнішні подразники можуть порушити баланс. Організм реагує на це захисно-адаптивною реакцією. За допомогою реакції порушення організм намагається адаптуватися до подразника. Це неспецифічне порушення для організму і є станом стресу [17].

К. Роджерс (гуманістичний підхід), де неконгруентність (розбіжність думок, почуттів, поведінки) між Я та організмом викликає у індивідів відчуття загрози та тривоги. Поведінка стає захисною, а мислення — обмеженим і ригідним. У теорії К. Роджерса розглядаються два прояви конгруентності. Одним з них є наявність або відсутність відповідності між суб'єктивно сприйнятою реальністю та зовнішньою реальністю — світом таким, яким він є [6]. Іншим є ступінь відповідності між реальним та ідеальним «Я». У разі значних розбіжностей людина незадоволена та погано адаптована.

А. Бек розглядав тривожність з точки зору когнітивної моделі, тобто як результат негативних думок та спотворень мислення, що виникають у відповідь на ситуації. Слід зазначити, що КПТ є одним з найефективніших та науково доведених методів у боротьбі з тривогою [39].

КПТ – це вид структурованої терапії, який надає людям навички, необхідні для виявлення та зміни некорисних думок та поведінки, що відповідають за підтримку тривоги. Мета цього терапевтичного підходу полягає в тому, щоб клієнт навчився та практикував навички, які безпосередньо пов'язані з його індивідуальними потребами [48].

У рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) тривожність розглядається як результат дисфункціонального мислення, дезадаптивних поведінкових стратегій та помилкових інтерпретацій. Головний принцип КПТ полягає в тому, що спосіб мислення та поведінка індивіда безпосередньо впливають на його емоційний стан. Тому, щоб змінити емоційне благополуччя, необхідно коригувати як мислення, так і поведінку [6]. Людський розум має здатність встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Це проявляється у здатності передбачати результати дій: наприклад, якщо відпустити предмет, він впаде; якщо натиснути на вимикач, світло увімкнеться; якщо полити предмет водою, він намокне.

Спостереження за когнітивною діяльністю маленьких дітей свідчать про поступове оволодіння ними знаннями про причинно-наслідкові зв'язки. З віком такі зв'язки стають настільки очевидними, що сприймаються як елементи здорового глузду. Однак ця логіка не завжди ефективна при застосуванні до емоційної сфери. Людина схильна вважати, що саме ситуація викликає певну емоцію. Наприклад, якщо хтось не привітався, це нібито безпосередньо викликає почуття образи або сорому. Такий підхід видається логічним, але когнітивно-поведінкова модель пропонує інше пояснення: емоційна реакція залежить не стільки від події, скільки від її інтерпретації. Якщо одна й та сама ситуація викликає різні емоційні реакції у різних людей, це вказує на роль автоматичних думок, що виникають у відповідь на подію.

Модель КПТ пропонує таку послідовність: подія → автоматичні думки (когніції) → емоції → фізіологічна реакція → поведінка.

Тривога, незважаючи на свою тривожну природу, виконує низку адаптивних функцій. Вона може сприяти розвитку емпатичних здібностей. Особи, які мали особистий досвід переживання тривожних станів, краще здатні розпізнавати емоційні переживання інших людей. Такий досвід сприяє формуванню співчуття, емоційної чутливості та здатності своєчасно реагувати на потреби інших. Це, у свою чергу, покращує якість міжособистісної взаємодії, сприяє формуванню довірливих стосунків та підвищує здатність надавати соціальну підтримку [58].

Крім того, тривога може бути пов'язана з формуванням ефективних лідерських якостей. Особи з підвищеною тривожністю, як правило, демонструють схильність до ретельного аналізу ситуацій, прогнозування можливих ризиків та прийняття обґрунтованих рішень. Усвідомлення потенційних загроз сприяє формуванню продуманої стратегії дій та прийняття зважених рішень, що є цінною якістю в лідерстві.

Згідно із сучасними психологічними концепціями, тривожність виконує сигнальну функцію: вона сповіщає людину про можливу загрозу чи небезпеку. У відповідь активуються механізми психологічного захисту та мобілізації ресурсів, спрямовані на уникнення або мінімізацію негативних наслідків. Наприклад, індивід, який відчуває тривогу перед важливою подією, схильний ретельніше контролювати свою поведінку, спілкування та зовнішній вигляд, що може позитивно вплинути на його соціальний імідж [39].

Тривожність — це складне психофізіологічне явище, яке включає як емоційні, так і соматичні прояви. Вона характеризується підвищеним рівнем збудження, почуттям тривоги, страху та супутніми фізіологічними симптомами. З нейробіологічної точки зору, тривожність викликана змінами у функціонуванні нейромедіаторних систем мозку, насамперед серотонінергічної та дофамінергічної. Значну роль також відіграють

функціональні особливості структур, зокрема мигдалини та префронтальної кори. Таким чином, тривожність є результатом складної взаємодії генетичних, нейробіологічних та екологічних факторів, що формують індивідуальний стиль реагування на потенційно загрозові ситуації. Генетичні детермінанти відіграють значну роль у формуванні схильності до тривожності. Зокрема, дослідження засвідчують, що варіативність у генах, які кодують транспортер серотоніну, асоційована з підвищеною вразливістю до розвитку тривожних розладів. Ідентифіковано поліморфізми в генах, що беруть участь у регуляції нейромедіаторів, що підвищують ризик виникнення тривожної симптоматики. Водночас, наявність таких генетичних особливостей не є детермінантою виникнення патології — ключове значення має взаємодія із середовищем. Зокрема, психотравмуючі фактори чи хронічний стрес у поєднанні з генетичною вразливістю можуть спричинити формування клінічних проявів тривожності [36].

Темперамент, як відносно стабільна індивідуально-психологічна характеристика, виявляється з перших місяців життя та є генетично обумовленим. Особи з підвищеною чутливістю до стресогенних стимулів мають більший ризик розвитку тривожних станів. У таких індивідів спостерігається вища інтенсивність, частота і тривалість симптомів тривожності. Аналогічну роль відіграє особистісна риса невротизму, що проявляється схильністю до негативної когнітивної інтерпретації життєвих подій. Особи з високим рівнем невротизму характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, яка здатна спричинити нейробіохімічні зміни, підсилюючи вразливість до тривожності.

З нейробіологічної точки зору, тривожні розлади пов'язані з функціонуванням нейромедіаторних систем та певними структурами мозку. Гама-аміномасляна кислота виконує гальмівну функцію, регулюючи збудження нейрональних мереж, що знижує рівень тривожності. Серотонін та норадреналін впливають на настрій і реакції на стресові ситуації [35]. До

ключових анатомічних структур, залучених у патогенезі тривожності, належать мигдалина, гіпокамп та префронтальна кора. Дослідження нейропластичності доводять здатність мозку до адаптаційних змін під впливом психотерапевтичного втручання, навчання та способу життя, що відкриває перспективи ефективної корекції тривожності [38].

Генетичний компонент простежується також у формуванні психічних розладів, зокрема тривожних [22]. До таких відносять, зокрема, панічні розлади та фобії. Тривожність виявляється не лише у сфері психіки, а й у соматичних симптомах, серед яких: тахікардія, тремор, диспное, запаморочення, м'язова напруга, шлунково-кишкові розлади, головний біль, інсомнія, сухість у роті [42].

Хронічний перебіг тривожності негативно позначається на когнітивному функціонуванні, знижуючи здатність до концентрації уваги, прийняття рішень і запам'ятовування інформації. Це безпосередньо впливає на академічну успішність, професійну реалізацію, міжособистісні зв'язки та якість повсякденного функціонування.

Важливо диференціювати нормативну тривогу, як адаптивну реакцію на стрес, від патологічної. Нормальна тривожність є короткочасною і виконує захисно-мобілізаційну функцію. Натомість при тривожних розладах спостерігається надмірне, неконтрольоване занепокоєння, що триває більшу частину доби та призводить до порушення соціального і професійного функціонування. Прояви включають як інтенсивну емоційну реакцію, так і соматичні симптоми.

Наприклад, відчуття напруги перед іспитом є нормальною реакцією, однак нав'язливі думки про загрозу для близької людини без об'єктивних підстав, що тривають протягом кількох діб, свідчать про можливу патологію. Супровідними фізичними симптомами можуть бути головний біль, загальна втома, м'язовий біль, порушення сну, апетиту і травлення.

Таким чином, тривожний розлад (англ. anxiety disorder) — це не короткотривала емоційна реакція, а хронічний стан, що потребує кваліфікованого психологічного втручання з метою поліпшення якості життя та мінімізації дезадаптивних проявів.

У даному дослідженні приймається позиція вітчизняних дослідників, згідно з якою ситуативна тривожність має глибинно-психологічні передумови, що пов'язані з особистісними комплексами та несвідомими захисними механізмами, і, відповідно, потребує як психодіагностики, так і психокорекційної роботи [19].

На думку К. Платонова, ситуативна тривожність формується у зв'язку з високою суб'єктивною значущістю діяльності для індивіда, зокрема в освітньому процесі, де часто спостерігаються подібні емоційні реакції у студентів [15]. Особистісна ж тривожність є стійкою індивідуальною рисою, яка розвивається під впливом досвіду, типу темпераменту та інших індивідуально-психологічних особливостей.

Ситуативна тривожність — це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресові стимули, і характеризується підвищеною напруженістю, страхом і невпевненістю. Часто вона виникає перед іспитами, співбесідами або публічними виступами. Такий стан має потенціал як до дезорганізації, що проявляється у зниженні продуктивності мислення, так і до мобілізації ресурсів, зокрема активації уваги та зосередженості на проблемі [37]. У деяких випадках ситуативна тривожність виконує адаптивну функцію, стимулюючи до активного подолання труднощів [11].

## **1.2. Психологічні особливості юнацького віку**

Юнацький вік характеризується помітним покращенням навичок саморегуляції та розвитком функцій мозку, таких як планування, увага, контроль над імпульсами та прийняття рішень. Ці зміни допомагають молодим людям справлятися з академічними вимогами.

У цей період також активно відбувається процес формування ідентичності — шукають відповіді на питання «хто я?», «яке моє місце в соціумі?», і водночас розвивають автономію, тобто здатність діяти незалежно, приймати власні рішення та нести за них відповідальність [38]. У юнацькому віці триває розвиток когнітивних здібностей, включаючи абстрактне мислення, можливість критичного аналізу та висновків.

Розвиток вищих форм мислення, таких як гіпотетично-дедуктивне мислення, дозволяє розглядати можливі наслідки різних варіантів дій. Формується здатність до метапізнання — розуміння та аналіз власних думок і стратегій мислення.

Починає розвиватися новий рівень морального мислення, пов'язаний з більш складними етичними проблемами. Теорія морального розвитку Лоуренса Кольберга стверджує, що юнаки починають оцінювати етичні рішення не лише за правилами, а й з погляду справедливості та моральної автономії. Він вважав що на початку юності люди все ще знаходяться на конвенційному рівні розвитку, де домінують суспільні норми, схвалення оточуючих. Під кінець юнацького віку людина переходить до нового, пост конвенційного рівня розвитку, де індивід орієнтується на соціальний договір і принципи справедливості.

Це означає, що в юнацькому віці розвивається здатність оцінювати ситуації через призму абстрактних етичних принципів, а не лише через конкретні соціальні норми.

Під час навчання в університеті відбуваються значні зміни в процесах сепарації та індивідуалізації серед юнаків. Студенти першого курсу переживають зміни у своїх стосунках з батьками, вчителями та одногрупниками, що супроводжується розвитком автономії та індивідуальності. Впродовж навчання в університеті спостерігається позитивна динаміка в самооцінці студентів та їх відношенні до сімейних зв'язків.

Так проведені Separation-Individuation Test of Adolescence (SITA), яка вимірює прив'язаність до батьків, тривожність розлуки та тривожність поглинання. Результати показали, що студенти, які на початку навчання мали високу прив'язаність до батьків, з часом ставали більш автономними. Знижувався рівень тривожності розлуки, і студенти ставали менш залежними від своїх батьків.

Це дослідження підкреслює важливість університетського періоду для розвитку автономії, індивідуальності та здатності справлятися з емоційними труднощами. Водночас підтримка сім'ї та університетської спільноти сприяє успішному проходженню цього періоду. Зменшення батьківської опіки позитивно впливає на розвиток самостійності, але емоційна підтримка залишається важливою для благополуччя студентів.

Емоційна сфера в юнацькому віці є ключовим аспектом психічного розвитку, оскільки саме в цей період в особистості відбуваються важливі зміни, що впливають на емоційний стан і здатність адаптуватися до нових умов.

На думку Джона Боулбі, емоційна прив'язаність до батьків є основою формування автономії. Це створює основу для емоційної безпеки, необхідної для відокремлення та індивідуалізації. У цей період можуть виникати конфлікти та тривога через прагнення до незалежності.

Деніел Гоулман підкреслює, що емоційний інтелект – здатність розпізнавати, контролювати та керувати емоціями – є важливим фактором соціальної адаптації. Це допомагає підліткам справлятися зі стресом, будувати здорові стосунки та ефективно реагувати на виклики.

Емоційні труднощі в цьому віці включають кризи ідентичності, переживання, пов'язані з самовизначенням і взаємодією з однолітками. Сім'я та соціальна підтримка допомагають адаптуватися, а розвиток емоційної саморегуляції сприяє кращому академічному та соціальному функціонуванню. Тому розвиток емоційної сфери є надзвичайно важливим

для становлення особистості, її адаптації до дорослого життя та психічного благополуччя.

Говорячи про психологічні особливості юнацького віку, не можна не згадати і про так звану «кризу юнацького віку». Ця криза виникає приблизно в 16 років, і вона пов'язана з проблемою самовизначення молодої людини, а також із різкою зміною світогляду, релігійних переконань, політичних поглядів. Однією з причин цієї кризи є пошук сенсу і змісту життя юнака, через це можуть виникати румінації.

Особливості спілкування з батьками в юнацькому віці характеризуються досить сильною напругою, недовірливістю, взаємовідносини більшою мірою залежать від особливостей формування особистості юнака.

На початку раннього юнацького віку тяга до протилежної статі починає відігравати значно більшу роль ніж раніше. Увага з боку протилежної статі стає одним із аспектів, які забезпечують здорову самооцінку і задоволення від життя. Спілкування з особами протилежної статі допомагають задовольнити багато соціально-психологічних, фізіологічних потреб, які є цілком природними. Перш за все, це бажання цікаво провести час і отримати позитивні емоції від спілкування з однолітками протилежної статі.

Юнаки прагнуть краще пізнати один одного, навчитися спілкуватися та взаємодіяти, адже це частина процесу дорослішання. Для багатьох також важливо, щоб друзі бачили їх у стосунках – це посилює відчуття значущості в колі однолітків. Зустрічі можуть мати і більш серйозну мету – пошук майбутнього партнера для створення сім'ї або просто встановлення близьких довірчих відносин.

Крім того, хлопці та дівчата починають проявляти інтерес до сексуальної сторони стосунків, що є нормальним етапом розвитку. Але важливо відзначити, що в цьому віці підходи до знайомства у хлопців і дівчат часто відрізняються: дівчата більше прагнуть емоційної близькості, взаєморозуміння і спільних інтересів, а хлопці більше зосереджуються на

фізичному аспекті стосунків [16]. Ці відмінності в підходах можуть викликати тривогу, особливо коли очікування не збігаються або між партнерами виникають непорозуміння.

У віці коли юнаки вже являються студентами, вони набагато серйозніше ставляться до своїх стосунків. На цьому етапі розвитку особистості цінується не тільки зовнішність, але і характер, плани на майбутнє, погляди партнера. Знайомства перестають розглядатися як форма дозвілля, а натомість, набувають значення більше як потенційна основа для побудови стабільних стосунків.

Кохання в юності зазвичай є емоційно насиченим, глибоко особистісним досвідом, який може значно впливати на самооцінку та світогляд. Перше кохання часто виступає як трансформаційний досвід, що формує здатність до майбутніх партнерських стосунків, а іноді — як чинник сильного емоційного стресу в разі розчарування або втрати. Юнацтво — це період, коли формується готовність до інтимності, яка є однією з ключових складових дорослих романтичних взаємин.

У юнацькому віці відбувається активний розвиток емоційно-вольової сфери, що виявляється в підвищеній емоційній чутливості, здатності до саморегуляції та самоконтролю. Молоді люди стають важливішими для власних переживань і вчаться захищати свою емоційну сферу від зовнішнього впливу [47].

Однією з особливостей цього віку є зростання тривожності та емоційної нестійкості. Молоді люди часто відчують тривогу в стресових ситуаціях, що може негативно вплинути на їхню самооцінку та міжособистісні стосунки .

Одночасно відбувається розвиток психічних процесів, таких як пам'ять, увага і сприйняття. Юнаки демонструють вищий рівень самоконтролю та здатність до емоційної саморегуляції, ніж підлітки. Ці зміни сприяють формуванню більш стійкої особистості, здатної ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем і адаптуватися до нових соціальних умов [65].

Ще однією характерною особливістю юнацького віку є перфекціонізм. У психології перфекціонізм розглядається як одна з ключових особистісних характеристик, що має істотний вплив на психічне здоров'я та адаптивні навички особистості. Його вивчення є особливо актуальним у зв'язку з тим, що саме в юнацькому віці – періоді становлення особистості – відбувається формування базових життєвих установок, системи цінностей, уявлень про себе та світ [2]. Саме молодь демонструє стійку тенденцію до підвищення рівня перфекціоністських установок [61].

Ця проблема наразі є дуже актуальною, бо в контексті юнацького віку пошук ідеалу, прагнення до визнання та формування самооцінки відіграють ключову роль. Досить часто перфекціонізм може сприяти академічній успішності, однак водночас асоціюється з ризиками розвитку емоційних порушень, зокрема тривожності та депресії.

Концепція дружби також зазнає великих змін в юнацькому віці. Погляд на дружбу стає більш глибоким, і сприймається вона як щось більш інтимне, аніж як це було раніше [55]. Дружба стає дуже важливим джерелом самопізнання та самовираження, приятелям можна «вилити душу», поділитися переживаннями та отримати бажану підтримку. Зазвичай в юнацькому віці відбувається поява перших, усвідомлених і серйозних стосунків, це являється важливим кроком у психологічному становленні юнака чи юнки. В цей період особистість не просто переживає емоційне захоплення, симпатію, але й поступово починає розуміти концепцію глибокої емоційної прив'язаності, співпереживання, турботи про іншу людину. Виникає потреба будувати взаємини на основі довіри, розуміння, та спільних цінностей, цілей, поглядів на життя.

Саме на період юнацтва припадає навчання в закладах вищої освіти. Цей вік характеризується:

- Формуванням світогляду та ціннісно-сміслової сфери;
- Розвитком самосвідомості та рефлексії
- Становленням стійкої самооцінки та Я-концепції

- Пошуком особистісної та професійної ідентичності
- Інтенсивним розвитком інтимно-особистісного спілкування
- Формуванням життєвих планів та перспектив [14].

Навчання в університеті для нас має низку психологічних особливостей. У цей період відбувається перехід до нової соціальної ролі студента, що вимагає адаптації до нових умов навчання, форм організації навчального процесу та методів викладання. Юнак починає адаптуватися до нових умов проживання, долає академічний стрес і тривогу, розвиває самостійність і бере відповідальність за своє життя [18]. У цей період формується професійне й особистісне самовизначення [43]. Юнак починає усвідомлювати себе як цілісну особистість, з'являються життєві плани, моральні орієнтири оцінювання дійсності.

Отже, юнацький вік – це період значних змін особистості, в розвитку, зокрема в емоційній, когнітивній, соціальній сферах. Цей період можна охарактеризувати як час активного формування свідомості, і самосвідомості, коли люди шукають відповіді на запитання, які їх турбують, про їхнє місце в житті та світі в цілому. У зв'язку з інтенсивними змінами та пошуками себе в цьому віці часто зростає рівень тривожності, пов'язаної з невизначеністю майбутнього та самовизначенням.

### **1.3. Тривожність у студентському віці**

Вступ до коледжу чи університету є одним із найважливіших етапів у житті будь якої людини. Тривожність у студентському віці являється дуже серйозною проблемою. Оскільки наслідки поширюються на академічну успішність і загальне психічне здоров'я студентів, існує нагальна потреба у вирішенні даної проблеми [62].

Завдяки дослідженню було виявлено, що серед юнаків студенти першого курсу університету демонстрували високі середні показники за трьома ключовими підшкалами процесу відокремлення-індивідуалізації:

тривогою розлуки, тривогою поглинання та тривогою, пов'язаною з батьками. Це свідчить про те, що на початку університетського навчання молоді люди переживають посилене внутрішнє напруження, пов'язане з одночасним прагненням до незалежності й одночасним страхом залишитися без підтримки близьких. У цьому віці студент ще емоційно залежний від значущих дорослих (переважно батьків), що виявляється у високому рівні потреби в турботі, схваленні, захисті [24].

Попри формальне входження в доросле життя, вони часто ще не мають достатньо сформованих навичок саморегуляції, а отже — переживають емоційну нестабільність і підвищену вразливість до змін соціального середовища. Зокрема, адаптація до нового академічного простору, вимушене відокремлення від батьківського дому та необхідність будувати нові соціальні зв'язки можуть провокувати амбівалентність — внутрішній конфлікт між бажанням свободи і потребою в емоційній підтримці.

Університетське життя, відзначене збільшенням кількості обов'язків, що є початком переходу до дорослого життя, зазвичай обертається навколо досягнення балансу між такими елементами, як академічна успішність, позакласна діяльність, особисті та романтичні стосунки, фінанси та, іноді, також робота на неповний робочий день. Ці елементи університетського життя породжують потребу в адаптації та досягненні оптимального балансу між роботою та особистим життям, щоб справлятися зі щоденними стресами, які виникають через зростання тиску та очікувань [24].

Однак юнацький вік, як і студентське життя часто характеризується поширеними проблемами, пов'язаними з психічним здоров'ям, такими як тривога, депресія, розлади сну та харчової поведінки тощо.

Життя студентів сповнене викликів, де їм потрібно демонструвати винахідливість, продуктивність, амбітність, розумові навички, високий рівень пристосування до обставин, осягати велику кількість інформації і трансформувати це все у досвід. Ці виклики потребують високого когнітивної діяльності, якщо юнак – студент, то він повинен залишатися

концентрованим, аналізувати, синтезувати інформацію, робити висновки, мати гарну пам'ять для хорошої здатності зберігати та відтворювати інформацію. Цю ж інформацію потрібно вміти швидко обробити, оскільки студенти зазвичай покривають великий об'єм різноманітної інформації. Логіка як невід'ємний аспект когнітивної діяльності має бути присутня у будь якого студента, тому що це є здатність вибудовувати причинно-наслідкові зв'язки, не можна також забувати і про креативність, просто необхідно вміти знаходити нестандартні рішення.

Підвищена тривожність впливає на когнітивні процеси юнаків і не тільки, змушуючи їх зосереджувати увагу на загрозованих образах і словах, що погіршує концентрацію та здатність виправляти помилки [31]. Вони сприймають нейтральну інформацію як загрозову [32] уникають позитивної інтерпретації неоднозначних ситуацій та легше запам'ятовують загрозову інформацію.

Одним із компонентів, які зачіпає тривожність – оперативна пам'ять, що характеризується здатністю тимчасово зберігати та маніпулювати інформацією з навколишнього середовища або власних спогадів. Вона має обмежені ресурси і необхідна для виконання поточних завдань. Оперативна пам'ять включає фонологічну петлю (для вербальної інформації), візуально-просторовий блокнот (для візуальної інформації) і центральний виконавчий компонент, який керує маніпуляціями з інформацією.

Оперативна пам'ять важлива для читання, математичних обчислень, планування дій і розв'язання проблем. Для цього використовують завдання на запам'ятовування і маніпуляцію інформацією, наприклад, тести на зміну зображень, що допомагають оцінити місткість візуальної пам'яті і контроль уваги [28].

Такі методики також можуть буди у нагоді для розуміння впливу тривожності на когнітивні процеси. Дослідження тривожності та оперативної пам'яті почалися з робіт Г. Айзенка. Було встановлено, що тривожність зменшує ресурси центрального виконавчого компонента та фонологічної

петлі [59]. У пізніших дослідженнях учасники виконували генерацію випадкових літер під час переживань і позитивного мислення. Більш тривожні особи показували гірші результати під час переживань.

Наступний аспект у якому тривожність заважає студенту — увага. Студенти з високою ситуативною тривожністю часто демонструють упередження уваги, коли вони непропорційно зосереджуються на загрозованих або негативних стимулах. Це упередження порушує їх здатність ефективно спрямовувати свою увагу, що призводить до труднощів в утриманні уваги між різними завданнями. Людям із високим рівнем ситуативної тривожності важче зосередитися, ніж особам із низьким рівнем, що робить їх більш сприйнятливими до відволікань і менш здатними звертати увагу на корисну інформацію в їхньому оточенні. Ця модель порушення уваги особливо очевидна, коли людям які знаходяться у стані тривоги пред'являються неоднозначні або невизначені стимули, які вони схильні інтерпретувати як загрозовані.

Крім того, тривога може призвести до зниження когнітивної гнучкості, що ускладнює людям адаптацію до змін у навколишньому середовищі. Юнаки, що мають високий рівень тривожності схильні покладатися на жорстку рутину та передбачувані шаблони, уникаючи нових або невизначених ситуацій.

Також дуже страждають навички сприйняття нової інформації та науціння. Тривожність сильно впливає на процеси навчання, зокрема на концентрацію, пам'ять і пошук інформації. Високий рівень тривожності заважає студенту зосередитися на академічних завданнях, що може призвести до труднощів з обробкою інформації. Наприклад, тривожним студентам може бути важко утримувати увагу під час лекцій або під час читання, що може погіршити їх здатність кодувати інформацію для подальшого пригадування.

Тривожні студенти демонструють знижену ефективність виконання завдань, які вимагають збереження та маніпулювання інформацією, оскільки

тривожність займає когнітивні ресурси, які інакше були б доступні для навчання. Крім того, тривожність може перешкоджати когнітивній гнучкості в навчальному середовищі. Коли студенти тривожні, вони можуть стати більш ригідними у своєму мисленні, покладаючись на знайомі та передбачувані рішення, а не досліджуючи нові підходи.

Знижена здатність до адаптації може бути шкідливою для навчання, особливо в академічних умовах, які вимагають критичного мислення та здатності коригувати стратегії на основі нової інформації чи відгуків. Тривожні студенти можуть відчувати труднощі з переходом між різними предметами чи темами, що ще більше загострює проблеми у багатозадачності та вивченні різних дисциплін.

Великою проблемою є перфекціонізм. Девід Бернс у 1980 році визначив перфекціоністів як «ті, чийі стандарти високі, за межами досяжності чи розуму, люди, які нав'язливо й невпинно прагнуть до нездійснених цілей і які вимірюють власну цінність виключно з точки зору продуктивності та досягнень. Зазвичай таке прагнення до досконалості закінчується провалом» [60]. Карен Хорні запропонувала простіше визначення як «тиранія плечей», що робить людину бути дуже критичним до власної поведінки. Зазвичай наголошується, що перфекціонізм супроводжується негативним почуттям невдачі, прокрастинації та підвищеної тривожності.

Після ґрунтовного аналізу вітчизняної і зарубіжної літератури можна зробити висновок про те, що юнацький вік є важливим періодом психологічного розвитку, тому що характеризується завершенням формування когнітивних функцій і набування особистістю власної ідентичності та автономії. Цей період багатий на зміни, зокрема спостерігається покращення навичок саморегуляції, розвиток критичного мислення, а також здатності до моральних суджень більш вищого рівня. Перехід до університетського життя активізує процеси сепарації, що часто супроводжуються трансформацією стосунків з батьками і здобуттям нових соціальних зв'язків.

Студенти часто стикаються зі стресорами, які підвищують тривожність, що негативно впливає на когнітивні функції.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі дослідження було проаналізовано теоретичні аспекти проблеми тривожності у студентів та особливості підліткового віку. Теоретичний аналіз літератури (Р. Грановська, К. Горні, Р. Немов, А. Прихожан, С. Рубінштейн, В. Суворова та ін.) показав різноманітність підходів до тлумачення тривожності як явища, пов'язаного з очікуванням небезпеки, невдачі або несприятливих змін.

Встановлено подвійну природу тривожності: з одного боку, вона виконує адаптивну функцію, мобілізуючи внутрішні ресурси особистості у складних або стресових ситуаціях, стимулюючи концентрацію уваги, готовність до дії та підвищення відповідальності. З іншого боку, її підвищений рівень має деструктивний вплив – знижує здатність до концентрації уваги, погіршує когнітивні процеси, викликає емоційне виснаження, відчуття неефективності та загальний психологічний дискомфорт. Особливу увагу в освітньому контексті слід приділяти чіткому розмежуванню ситуативної тривожності, яка проявляється у відповідь на конкретні обставини, та особистісної тривожності, яка відображає стійку індивідуальну схильність до тривожних переживань. Це розмежування має принципове значення для проведення якісної психологічної діагностики, побудови індивідуальних маршрутів підтримки та застосування ефективних методик у роботі зі студентською молоддю.

Юнацький вік – це період значних особистісних змін, пов'язаних з формуванням самосвідомості, розвитком когнітивних здібностей, емоційно-вольової сфери, відокремленням від батьків та адаптацією до нових соціальних ролей. Ці процеси супроводжуються підвищеною емоційною вразливістю, що зумовлює емоційність до тривожних реакцій, зокрема в освітній сфері. Таким чином, тривожність студентів формується під впливом комплексу біологічних, психологічних та соціальних факторів, що

обґрунтовує необхідність емпіричних досліджень та створення ефективних програм психологічної підтримки.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження та підбір методик

У дослідженні взяли участь 40 осіб. Для забезпечення достовірності отриманих результатів усі респонденти проходили тестування за однакових умов: у комфортних умовах за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Отримані дані були піддані математико-статистичній обробці, що дозволило зробити об'єктивні та достовірні висновки.

Для реалізації емпіричного дослідження було використано такі методи:

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Цей опитувальник є одним з найвідоміших інструментів для оцінки рівня тривожності. Він дозволяє визначити як стан тривожності (ситуативний), який виникає у відповідь на конкретні стресові події, так і особистісну тривожність – стійку характеристику, що відображає схильність індивіда до занепокоєння та напруження.

Шкала Спілбергера містить 40 тверджень, з яких 1–20 призначені для оцінки ситуативної тривожності (шкала «Як ви почуваєтеся в даний момент?»), а 21–40 – для вимірювання особистісної тривожності (шкала «Як ви зазвичай почуваєтеся?»). Відповіді формуються за чотирибальною шкалою інтенсивності для реактивної тривожності та частоти – для особистісної тривожності [43].

Показник може варіюватися від 20 до 80 балів. Чим вищий бал, тим вищий рівень тривожності (реактивний або особистісний). Результати інтерпретуються за такими критеріями: до 30 балів – низький рівень, 31–45 – середній, понад 45 – високий рівень тривожності.

Стан тривожності змінюється залежно від ситуативних умов та інтенсивності стресу. Він проявляється в умовах високого стресу, таких як іспити, публічні виступи або інші значущі події. Особи з підвищеною

ситуативною тривожністю характеризуються труднощами з концентрацією уваги, зниженням продуктивності та емоційним дискомфортом.

Критичний рівень тривожності може призвести до розвитку психосоматичних розладів, порушень сну, зниження працездатності та емоційного вигорання.

Метод Спілбергера-Ханіна дозволяє розрізнити ситуативну та особистісну тривожність, що є принципово важливим. Адже ситуативна тривожність є мінливою та викликається зовнішніми факторами (іспит, залік, виступ), тоді як особистісна тривожність відображає загальну схильність до тривожних переживань. Ситуативна тривожність вимагає особливої уваги, оскільки вона суттєво впливає на успішність, самооцінку студента та концентрацію уваги.

Шкала академічної тривожності А. Прихожана. Зазначена методика розроблена на основі «Шкали соціально-ситуативної тривожності» В. Кондаша. Особливістю шкал цього типу є те, що вони передбачають оцінку не самих симптомів тривожності, а ситуацій, які потенційно можуть її викликати. Головною перевагою таких шкал є те, що вони дозволяють визначити реальні джерела тривожності студента, а також менш схильні до спотворення даних порівняно з іншими опитувальниками.

Метод складається з 16 тверджень, кожне з яких описує ситуацію, яка може викликати тривогу, стрес або страх. Респондент оцінює ситуації за 5-бальною шкалою: від 0 (відсутність тривожності) до 4 (максимальна тривожність).

Цей інструмент дозволяє виявити конкретні джерела академічної тривожності, пов'язані, наприклад, зі страхом отримати низьку оцінку, зробити помилку або з труднощами в соціальній взаємодії з однокласниками та вчителями.

Опитувальник особистості Айзенка (адаптовано Шмельовим). Цей інструмент був обраний завдяки його здатності оцінювати рівень нейротизму – важливої характеристики особистості, яка впливає на схильність до

тривожних реакцій. Завдяки цьому можна простежити зв'язок між рисами особистості та ситуативною тривожністю студентів.

Рівні нейротизму розподілені наступним чином: низький – 0–5 балів, середній – 6–10, високий – 11–16.

Анкета містить 57 запитань з відповідями «так» або «ні». 24 питання оцінюють екстраверсію–інтроверсію, ще 24 — емоційну стабільність (нейротизм), а решта 9 — включені до шкали відкритості, яка дозволяє перевірити щирість відповідей.

Нейротизм визначає емоційну нестабільність, підвищену збудливість, схильність до афективних розладів. Особи з високим нейротизмом демонструють недостатню вольову регуляцію та схильність до емоційно зумовлених реакцій.

Для організації емпіричного дослідження було обрано валідні психодіагностичні методи вимірювання рівня тривожності у студентів та виявлення її впливу на навчальну діяльність. Спільне використання цих методів дозволяє не лише визначити рівень тривожності, але й встановити її джерела, зв'язок з рисами особистості та структурними особливостями.

У процесі створення методики були розроблені відповідні таблиці, що забезпечують можливість порівняння отриманих результатів з нормативними значеннями. На основі такого порівняння рівня тривожності визначено такі категорії: нормальний рівень тривожності – коли оцінки знаходяться в межах встановленої норми; дещо підвищений рівень – коли тривожність більш виражена, але не переходить у патологічний стан; високий рівень – що вказує на значні емоційні переживання, які можуть впливати на повсякденну діяльність; дуже високий рівень тривожності – що вказує на наявність виражених симптомів тривожності та потребує професійної психологічної корекції; а також стан «надмірного спокою», при якому занадто низький рівень тривожності може бути маркером емоційної депресії.

Методика Г. Айзенка надає можливість визначити рівень невротизму як особистісний параметр, що безпосередньо пов'язаний з проявами емоційної нестабільності та підвищеної чутливості до тривожності. Використання цього інструменту дозволяє встановити, чи має ситуативна тривожність підґрунтя у вигляді високого рівня нейротизму.

При аналізі результатів дослідження будуть використані такі статистичні методи:

#### 1. Описовий аналіз результатів:

Цей метод включає розрахунок основних статистичних характеристик для кожного з методів, що використовуються в рамках емпіричного дослідження. Він дозволяє отримати уявлення про загальні тенденції в даних. Для цього будуть використані такі інструменти, як таблиці, середні значення та візуальні графічні зображення.

#### 2. Кореляційний аналіз:

Цей метод спрямований на виявлення статистичних зв'язків між окремими показниками. Зокрема, він дозволяє з'ясувати ступінь зв'язку між рівнем ситуативної тривожності та рівнем нейротизму. Для цього використовується коефіцієнт кореляції К. Пірсона. Цей метод був розроблений англійським статистиком К. Пірсоном (1857–1936) і є одним з найперших методів оцінки параметричних залежностей [61]. Коефіцієнт кореляції Пірсона (КПК) дозволяє оцінити силу лінійного зв'язку між двома змінними -  $X$  та  $Y$ .

Він широко використовується в наукових дослідженнях для вимірювання ступеня лінійної залежності між показниками, приймаючи значення від -1 до +1. Значення +1 вказує на пряму лінійну залежність, при якій зі збільшенням  $X$  збільшується також  $Y$ . Значення -1 означає обернену лінійну залежність, тобто зі збільшенням  $X$  -  $Y$  зменшується. Нульове значення КПК свідчить про відсутність лінійного зв'язку між змінними. Використання цього методу дозволить точніше інтерпретувати отримані

результати, виявивши характер і силу зв'язку між досліджуваними параметрами [13].

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

На першому етапі дослідження учасникам було запропоновано пройти тестування за методикою ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна. Результати подано в табл.2.1. Це дало змогу оцінити рівень стресу та тривожності учасників.

Рівень ситуативної тривожності	Кількість респондентів (%)	Характеристика
Низький (0-30 балів)	17,5%	Низький рівень напруження у стресових ситуаціях
Середній (31-45 балів)	57,5%	В межах норми, типова реакція на ситуаційний стрес
Високий (46-80 балів)	25%	Свідчить про високу ситуативну тривожність та сильне напруження
Середній бал	35,86	Середній рівень ситуативної тривожності

**Таблиця 2.1.** Результати визначення ситуативної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна.

У ході дослідження було виявлено:

- 1) низький рівень ситуативної тривожності мають 17.5% респондентів;
- 2) середній рівень – 57.5% респондентів;
- 3) високий рівень – 25% респондентів.

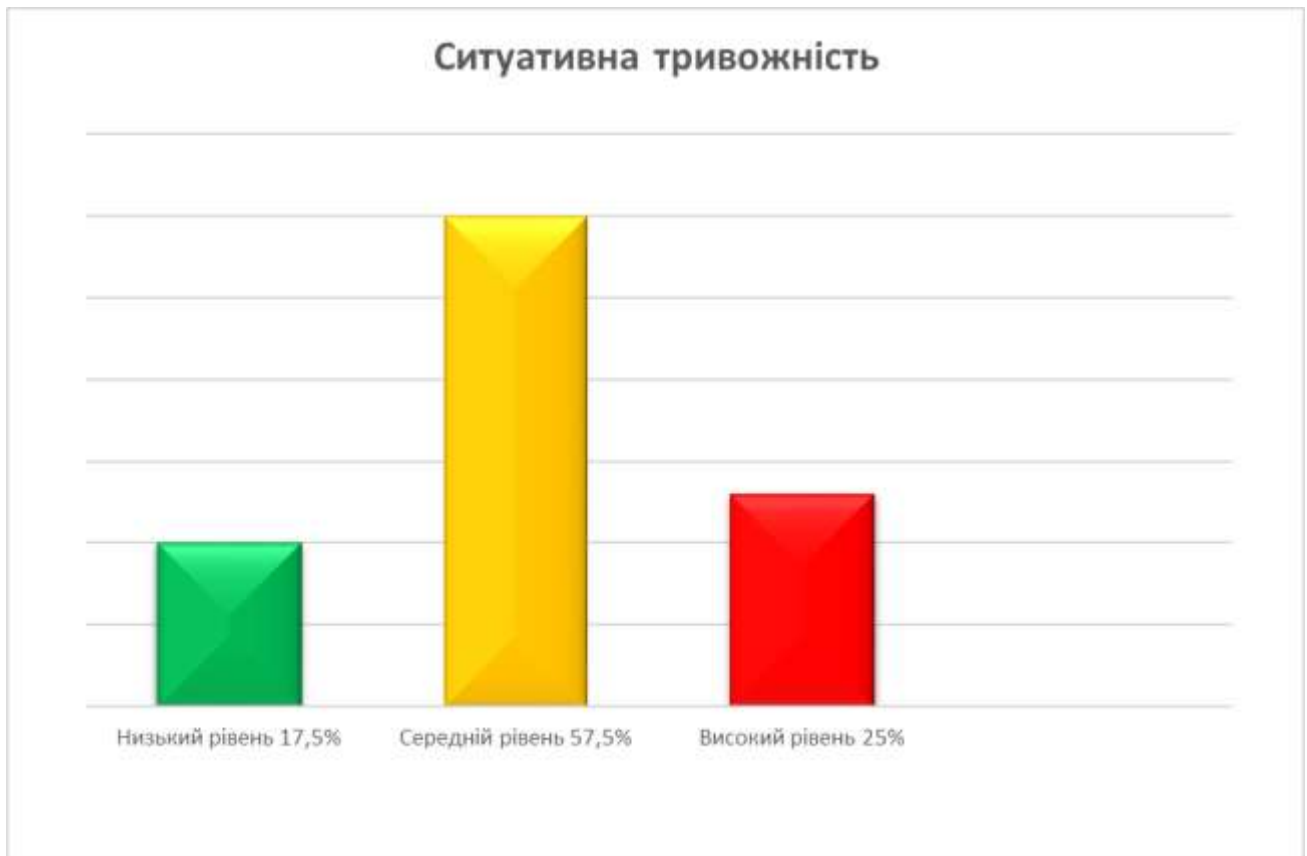
Отримані результати дають підстави зробити висновок, що серед більшості студентів-респондентів переважає середній рівень ситуативної

тривожності, що свідчить про типовий характер емоційної реакції на повсякденні життєві та навчальні стимули. Це може свідчити про адаптивну здатність студентів до впливу академічного середовища та повсякденних стресових факторів.

У процесі реалізації методики Спілбергера-Ханіна було зафіксовано такі показники:

Середнє значення ситуативної тривожності, що характеризується переживанням внутрішньої напруги, тривоги, емоційної нестабільності та нервозності, що виникають у відповідь на різні зовнішні стимули, становить 35,86. Цей показник оцінюється в діапазоні від 20 до 80 балів, де: 20–30 балів – низький рівень тривожності; 31–45 – середній рівень; 46–80 – високий рівень тривожності. Таким чином, отриманий результат тяжіє до середнього рівня. Це свідчить про те, що більшість студентів у вибірці демонструють помірний ступінь ситуативної тривожності, який загалом стабільний, але має тенденцію до змін залежно від зовнішніх психоемоційних обставин, таких як навчальне навантаження, форми оцінювання (наприклад, іспити, тестування), міжособистісна взаємодія в академічній спільноті, а також очікування від викладачів, батьків чи однолітків.

Помірний рівень ситуативної тривожності в деяких випадках може виконувати адаптивну та мобілізуючу функцію, підвищуючи концентрацію уваги, покращуючи пізнавальну діяльність та стимулюючи зусилля до якісної підготовки. Водночас, за умови систематичного або надмірного впливу стресових факторів, цей рівень може зрости до високого рівня тривожності, що, у свою чергу, може негативно впливати на емоційний стан студентів, знижувати впевненість у собі, впливати на ефективність навчальної діяльності та призводити до загального виснаження психофізіологічного ресурсу особистості.



**Рис 1.1.** Результати методики Спілбергера – Ханіна за шкалою ситуативної тривожності.

Найбільша частка респондентів, а саме 57,5%, продемонструвала середній рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що більше половини респондентів відчувають помірний емоційний стрес або тривогу в різних ситуаціях, що відповідає типовим реакціям у відповідь на зовнішні подразники.

Значна кількість респондентів, а саме 25,0%, характеризується високим рівнем ситуативної тривожності. Це свідчить про схильність до підвищеного емоційного напруження, виражену нервозність та інтенсивну тривожність у відповідь на певні зовнішні впливи.

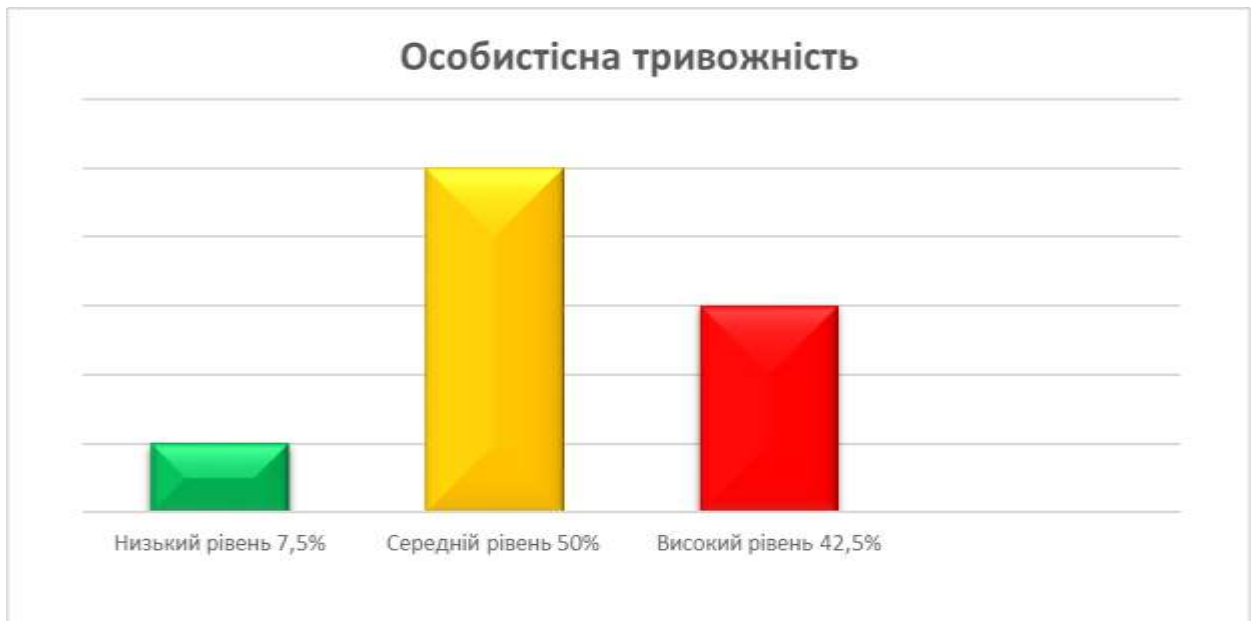
Найменший відсоток респондентів, лише 17,5%, виявив низький рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про достатній рівень емоційної врівноваженості, здатність зберігати спокій у складних ситуаціях та загальну адаптивність особистості.

Поглиблений аналіз рівнів особистісної тривожності дозволив виявити особливості її прояву у студентів, що є важливим фактором у контексті загальної емоційної стабільності особистості. За шкалою особистісної тривожності були виявлені такі показники:

- 1) Низький рівень – 7.5% респондентів
- 2) Середній рівень – 50% респондентів
- 3) Високий рівень – 42.5% респондентів

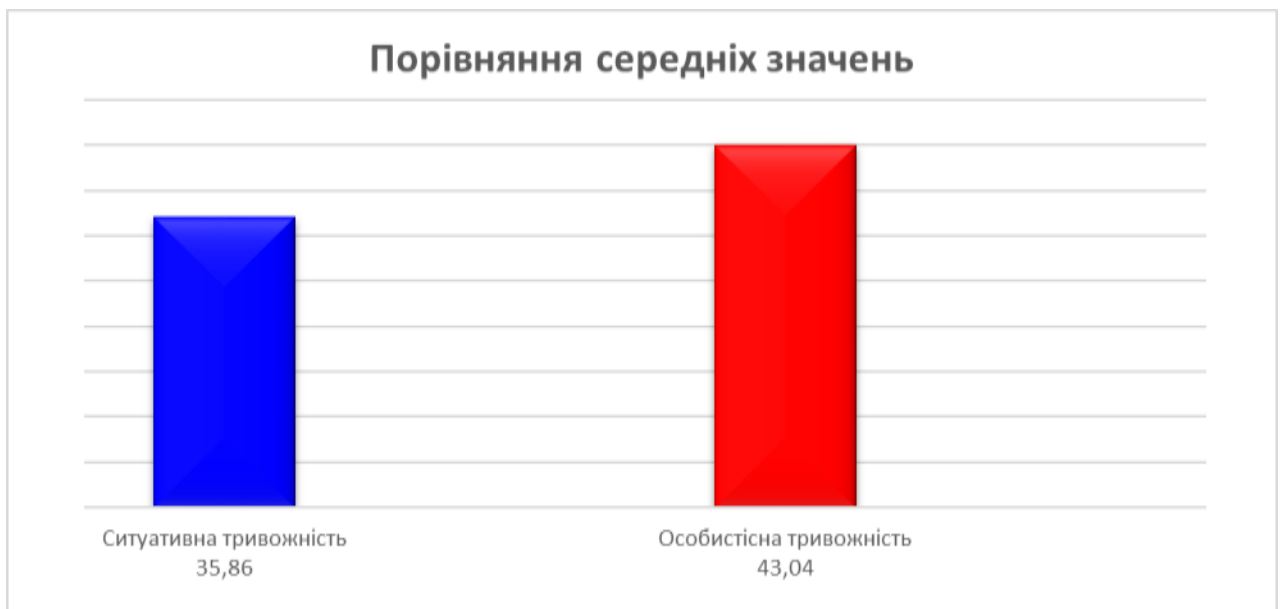
Рівень особистісної тривожності	Кількість респондентів (%)	Характеристика
Низький (20-30 балів)	7,5%	Низька схильність до тривожних реакцій
Середній (31-45 балів)	50%	Помірний рівень тривожності, що особливо не заважає щоденній діяльності
Високий (46-80 балів)	42,5%	Схильність до підвищеної тривожності, частого очікування негативних подій і перманентного напруження
Середній бал	42,5	Середній рівень ситуативної тривожності

**Таблиця 2.2.** Результати визначення особистісної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна.



**Рис 2.2.** Результати методики Спілберга – Ханіна за шкалою особистісної тривожності

Порівняльний аналіз ситуативної та особистісної тривожності показав, що особистісна тривожність в середньому виявлена на дещо вищому рівні, що вказує на глибше вкорінене емоційне напруження у структурі особистості студентів.



**Рис 2.3.** Порівняння середніх значень між ситуативною і особистісною тривожністю

Це говорить про те, що опитувані студенти мають більш виражену схильність до тривожності, що характеризується як риса характеру. Кажучи простіше, студенти схильні частіше сприймати світ як тривожний, що може впливати на їхні поведінкові реакції навіть в спокійних обставинах. Ситуативна тривожність теж присутня, але є менш інтенсивною у порівнянні з особистісною.

Наступна методика - шкала академічної тривожності А. Прихожан, що ідентифікує конкретні джерела появи тривожності в навчальному середовищі. Ця методика є важливим інструментом у дослідженні ситуативної тривожності студентів, оскільки вона дозволяє оцінити індивідуальні особливості нервової системи, які впливають на рівень тривожності. В особливості визначення рівня нейротизму, нейротизм – це риса особистості, яка характеризується емоційною нестійкістю, схильністю до тривоги.

Урахування цього дозволяє встановити глибинні зв'язки між рисами темпераменту та тривожною реактивністю в умовах академічного навантаження. Саме тому важливо було не лише оцінити рівень академічної тривожності, а й спів віднести його з іншими показниками, зокрема рівнем нейротизму.

Співставлення результатів тесту Г.Айзенка з Шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна дозволяє виявити зв'язок між нейротизмом та ситуативною тривожністю, що підтверджує гіпотезу про вплив нейротизму на ситуативну тривожність. Виявлення студентів з підвищеною тривожністю та високим рівнем нейротизму дозволяє розробити індивідуальні психологічні

Було визначено:

- 1) Низький рівень – 40% респондентів. Значна частина респондентів отримала у результаті низький рівень академічної тривожності. Це з великою ймовірністю свідчить про їхню емоційну стабільність у початковій ситуації, ці

студенти, ймовірно, краще справляються зі стресом і не схильні до сильного хвилювання під дією академічних стресорів.

2) Середній рівень – 32,5%. Близько третини учасників показали помірний рівень тривожності. Такий рівень відповідає рамкам норми.

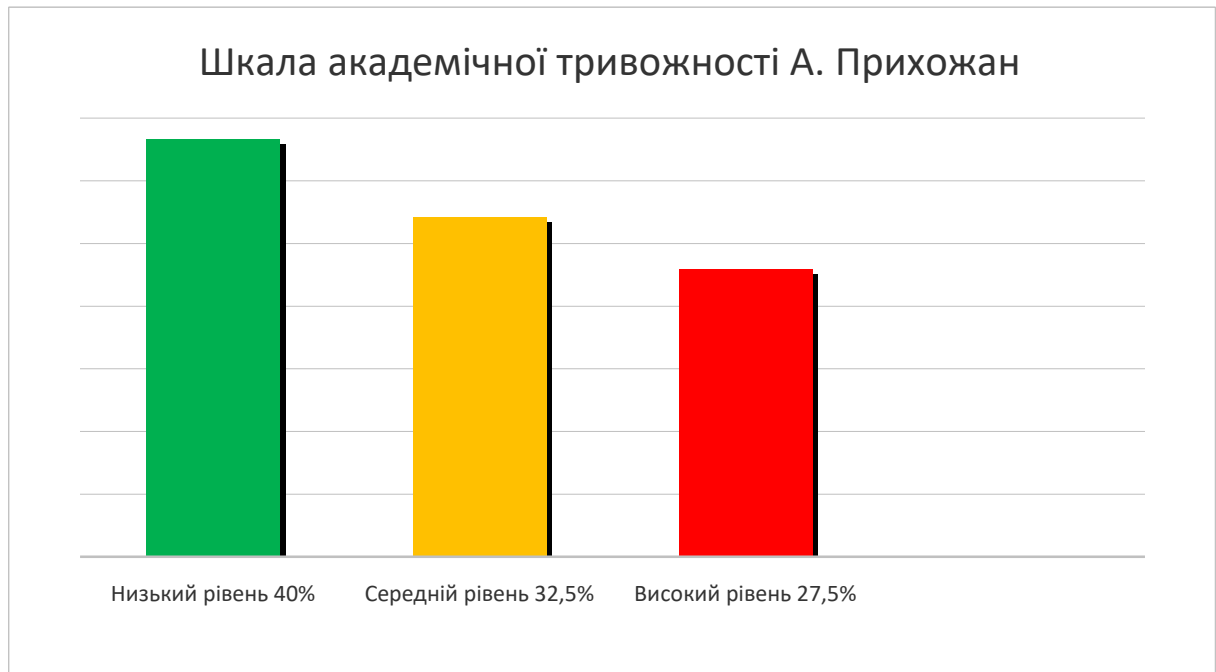
3) Високий рівень – 27,5%. Ці респонденти демонструють дуже помітну академічну тривожність. Вдаються до таких дій як уникання участі у заняттях, погано сприймають критику.

Рівень академічної тривожності (за шкалою А.Прихожан)	Кількість респондентів (%)	Характеристика
Низький рівень (0-5 балів)	40%	Емоційна стабільність у навч. ситуаціях, ефективне подолання труднощів
Середній рівень (6-10 балів)	32,5%	Нормальний рівень тривожності, відповідає адаптивній поведінці в навчанні
Високий рівень (11-16 балів)	27,5%	Можливе уникання занять, негативне ставлення до критики
Середній бал	7,1 %	В межах норми, але тяжіє до підвищеного рівня, в цілому показує психологічну стійкість більшості респондентів

**Таблиця 2.3.** Рівень академічної тривожності (за шкалою А.Прихожан)

Виходячи з даних результатів можна визначити, що середній бал дорівнює 7,1 балів, що свідчить про нормальний, трохи зміщений до підвищеного рівня тривожності. Цей результат підтверджує переважання адаптивного емоційного фону серед більшості учасників дослідження. Студенти з низьким та середнім рівнем тривожності становлять 72,5%, що описує загалом хорошу психологічну стійкість і резистентність. Проте 27,5%

учасників мають високу академічну тривожність, це суттєва частина, яка можливо потребує уваги.



**Рис 2.4.** Результати шкали академічної тривожності А. Прихожан

Наступною і заключною методикою була опитувальник Г.Айзенка (EPI).

У підсумку 37.5% учасників показали підвищений рівень нейротизму, тобто ця група учасників мають більшу ймовірність тривожних реакцій на стресові чинники, схильність до загостреного сприйняття проблем, тоді як 62.5% продемонстрували низький або помірний рівень, що говорить про кращу стійкість до стресових факторів, гнучкість у адаптації до змін у середовищі. Середній бал за цією шкалою становив 8 пунктів, що загалом відповідає нормальному або помірному рівню нейротизму, без емоційної нестабільності чи проявів психоемоційного напруження. Це свідчить про здатність більшості респондентів ефективно справлятися з життєвими труднощами, контролювати емоції та демонструвати стабільну поведінку в різних умовах.

Рівень нейротизму	Кількість учасників (%)	Характеристика
Підвищений рівень	37,5%	Вища ймовірність тривожних реакцій на стрес
Низький/помірний рівень	62,5%	Нормальна емоційна стабільність, гнучкість в адаптації
Середній бал	8 балів	Відповідає помірному рівню нейротизму

**Таблиця 2.5.** Результати за методикою Г.Айзенка (шкала нейротизму)

Таким чином, результати опитувальника Г. Айзенка підтвердили наявність значної частки осіб із потенційною емоційною вразливістю, що може відігравати роль у формуванні тривожних проявів, зокрема в академічному контексті. Середній бал за шкалою відвертості становив 4.



**Рис 2.5.** Результати методики Г.Айзенка (шкала нейротизму).

Для визначення зв'язків між різними формами тривожності (ситуативної, особистісної та академічної) було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Ступінь інтенсивності кореляції	Значення ККП	Значення ККП
	Від'ємне	Додатне
Відсутня	від 0,0 до -0,1	від 0,0 до 0,1
Низька	від -0,1 до -0,3	0,1 до 0,3
Середня	від -0,3 до -0,5	від 0,3 до 0,5
Висока	від -0,5 до -1	від 0,5 до 1

#### 1. Ситуативна та особистісна тривожність:

Результати показали, що існує відносно високий позитивний зв'язок між рівнями ситуативної та особистісної тривожності з коефіцієнтом кореляції Пірсона  $r = 0,65$ . Це вказує на те, що ситуативна тривожність частіше зустрічається серед студентів, які відчують високий рівень особистісної тривожності. У таких людей навіть нейтральні ситуації можуть сприйматися як загрозові. Отже, ситуативна тривожність виступає як прояв глибшої особистісної тривожності, закладеної на рівні стабільних рис.

#### 2. Ситуативна тривожність та нейротизм:

Рівень нейротизму та ситуативної тривожності має значну позитивну кореляцію з коефіцієнтом кореляції  $r = 0,72$ . Ідея про те, що студенти з високим ступенем нейротизму є більш емоційно нестабільними, надають стресовим ситуаціям набагато більше уваги аніж вони насправді варті, підтверджується тим фактом, що вони демонструють помітно вищий рівень ситуативної тривожності. Цей зв'язок підкреслює важливість урахування особистісних факторів у прогнозуванні тривожних реакцій у стресових умовах.

### 3. Кореляція академічної тривожності та нейротизму:

При порівнянні загальних показників академічної тривожності і нейротизму дослідження виявило досить суттєвий позитивний зв'язок з коефіцієнтом кореляції  $r = 0,60$ . Через свою емоційну реактивність та схильність до тривоги в стресових ситуаціях, таких як іспити чи публічні виступи, студенти з високим ступенем невротизму також зазвичай демонструють вищий рівень академічної тривожності. Отже, нейротизм можна розглядати як предиктор не лише загальної, а й специфічної — навчальної тривожності.

### 4. Кореляція між ситуативною та академічною тривожністю:

Результати показали наявність позитивного зв'язку між рівнем ситуативної тривожності та академічної тривожності, за коефіцієнтом Пірсона  $r = 0,58$ . Це означає, що чим вищий рівень ситуативної тривожності у студента, тим вищою, як правило, є його академічна тривожність, і навпаки.

## **2.3. Практичні рекомендації щодо подолання тривожності для студентської молоді**

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання труднощів, у контексті зарубіжної психології здійснюється в межах досліджень, присвячених аналізу «coping» – механізмів або ж «coping behavior». Копінг визначається як індивідуалізований спосіб реагування на ситуацію відповідно до її внутрішньої логіки, суб'єктивної значущості для особистості та її психологічного потенціалу. Зміст поняття «копінг» охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, спрямовані на подолання зовнішніх і внутрішніх вимог, які сприймаються як загрозові або такі, що перевищують особистісні ресурси для їх вирішення. Основним завданням копінгу є збереження загального добробуту людини, її соматичного та психічного здоров'я, а також суб'єктивної задоволеності міжособистісними відносинами.

Однією з ефективних форм подолання тривожних станів вважаються фізичні вправи або заняття спортом. Доведено, що фізична активність позитивно впливає на емоційний стан завдяки низці фізіологічних і біологічних чинників, зокрема змінам у центральній моноаміновій активності, зниженню функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-адренкортикальної системи, підвищенню секреції бета-ендорфінів, а також покращенню фізичної кондиції. Крім того, така активність сприяє виникненню психологічних переваг: зростанню самооцінки, зменшенню рівня негативних думок, нормалізації сну та підвищенню здатності до адаптації в умовах стресу. У своєму масштабному дослідженні [66] (5061 учасник) Стептоу і Батлер дійшли висновку, що фізична активність асоціюється зі зменшенням рівня емоційного стресу, незалежно від соціального статусу та стану здоров'я.

Іншою результативною стратегією подолання тривожності є застосування релаксаційних методик. Зокрема, ефективною технікою вважається методика «дихання за квадратом», яка полягає у поетапному вдиху та видиху на чотири рахунки, кожен з яких символізує одну зі сторін умовного квадрата.

Таким чином, техніка «дихання за квадратом» розглядається як доступний і дієвий інструмент релаксації, що може бути корисним для осіб, які перебувають у стані психологічного напруження, тривоги або панічного стану [23].

Це також може сприяти ефективному управлінню емоційними станами в умовах складних життєвих ситуацій. Свідоме регулювання дихального процесу здатне активувати природну фізіологічну реакцію розслаблення організму, що включає парасимпатичну нервову систему та супроводжується станом «відпочинку і релаксу». Такий механізм сприяє стабілізації дихального ритму, відновленню відчуття внутрішнього спокою і загальному заспокоєнню нервової системи.

Доцільним є також розгляд ще двох популярних і ефективних технік, які можуть істотно зменшити рівень психоемоційного напруження у студентів. Йдеться про прогресивну м'язову релаксацію та дихальну техніку за формулою 4-7-8. Перша з них передбачає послідовне напруження і розслаблення різних м'язових груп. Основною метою є усвідомлення фізіологічного відчуття напруги, за яким слідує м'язове розслаблення, що, у свою чергу, сприяє зменшенню рівня тривожності та тілесного напруження. Дана методика реалізується у п'ять етапів:

- 1) Потрібно зайняти зручне положення, закрити очі, дихати рівно.
- 2) Послідовно напружуйте групи м'язів (наприклад, кисті, передпліччя, плечі, шия, обличчя, груди, живіт, ноги).
- 3) Кожне напруження тримаєте 5–7 секунд, фокусуючись на відчуттях.
- 4) Різко розслабте м'язи й утримуйте розслаблення 15–20 секунд, відчуваючи контраст.
- 5) Повторюйте для кожної зони, поступово опускаючись вниз по тілу.

Друга техніка є ефективним засобом для зниження інтенсивності тривожних переживань. Вона передбачає вдих протягом 4 секунд, затримку дихання на 7 секунд і повільний видих упродовж 8 секунд. Такий дихальний ритм активізує парасимпатичну нервову систему, сприяє зниженню частоти серцевих скорочень та стабілізації функціонування нервової системи.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) застосовує низку технік та вправ. Однією з них є вправа для самостійного опрацювання під назвою «диспут». Вона формує навички розпізнавання й критичного аналізу автоматичних негативних думок, які є провокуючим чинником підвищеної тривожності. У стані стресу, наприклад, перед публічним виступом чи важливим завданням, мозок схильний до перебільшення загроз та катастрофічних інтерпретацій.

Завдяки вправі «диспут» індивід набуває здатності аналізувати такі думки, оцінюючи наявні докази «за» та «проти», а також коригувати рівень

суб'єктивної тривожності. Це не лише теоретичне напрацювання, а й ефективний практичний інструмент когнітивно-поведінкової терапії, який допомагає сформуванню більш обґрунтовану й раціональну оцінку ситуації.

Ще одним ефективним методом зменшення тривожних думок є ведення «щоденника тривожних думок». Це записник, у якому фіксуються емоційні стани, зумовлені відчуттями стресу, страху або невпевненості. Спеціального оформлення щоденник не вимагає – важливим є лише наявність зручного для особи способу фіксації (паперовий або цифровий формат).

Практика ведення щоденника сприяє кращому усвідомленню емоційного стану і допомагає ефективніше долати стресові переживання. Це дає змогу призупинитися, проаналізувати потік автоматичних думок, емоцій, які виникають у момент тривоги. Регулярне ведення записів дозволяє ідентифікувати першопричини тривоги. Чим більше прикладів зафіксовано, тим легше виявити повторювані патерни або причинно-наслідкові зв'язки.

Тривожність – це природна реакція організму на щось, що здається небезпечним. Коли ми краще розуміємо, що саме викликає цю реакцію, нам простіше знайти способи, як її подолати. Проте буває досить складно зрозуміти з чого ж почати, що саме треба писати і як взагалі висловлювати свої думки. Для цього існує коротка інструкція:

- Опишіть, що відбувається зараз, що відбувається в цей момент, які думки надходять до голови, які емоції і тілесні відчуття.
- Можна спитати себе щось на кшталт «що саме мене лякає?», або «наскільки ці страхи реальні?».
- Переосмисліть ситуацію, згадайте як дані ситуації долалися в минулому, які ресурси допомагали в цьому
- Не потрібно заперечувати труднощі, і в той же час не можна ігнорувати позитивні аспекти, важливо бути максимально чесним і об'єктивним.

Хорошим додатковим чинником який може покращити стан є правильне харчування. Це є важливим тому що прямо впливає на роботу

мозку, гормональний баланс та загальний психоемоційний стан. Тож для кращого самовідчуття і підтримки організму в хорошій формі, краще робити врахувати наступні поради:

1) Сніданок який включає в себе білок. Вживання білка на сніданок може допомогти довше відчувати ситість і підтримувати стабільний рівень цукру в крові. Це означає, що у вас буде більше енергії на початку дня.

2) Потрібно вживати складні вуглеводи. Вважається, що вуглеводи підвищують рівень серотоніну в мозку. Це може мати заспокійливий ефект. Вживайте продукти, багаті на складні вуглеводи, такі як цільні зерна. Прикладами цільних зерен є вівсянка, кіноа, цільнозерновий хліб та цільнозернові пластівці. Уникайте продуктів, що містять прості вуглеводи, таких як солодкі продукти та напої.

3) Пийте багато води. Навіть легке зневоднення – коли організму не вистачає води та інших рідин – може вплинути на ваш настрій і зробити вас більш тривожними.

4) Обмежте або уникайте алкоголю. Спочатку алкоголь може заспокоїти ваш організм. Але в міру того, як ваш організм переробляє алкоголь, ви можете відчувати нервозність. Алкоголь також може вплинути на те, як добре ви спите.

5) Обмежте або уникайте кофеїну. Припиніть вживати кофеїн принаймні за 10 годин до сну або не вживайте напої, що містять кофеїн. Кофеїн може викликати у вас нервовість, нервозність та посилення тривоги. Це також може вплинути на якість сну.

6) Зверніть увагу на продукти, на які у вас чутливість. Певні продукти або харчові добавки можуть викликати неприємні фізичні реакції. Ці фізичні реакції можуть призвести до змін настрою. Ці зміни можуть включати дратівливість або тривогу.

7) Намагайтеся харчуватися здоровою, збалансованою їжею. Здорове харчування важливе для загального фізичного та психічного здоров'я. Їжте багато свіжих фруктів та овочів і не переїдайте. Також може допомогти

регулярне вживання риби з високим вмістом омега-3 жирних кислот, такої як лосось.

Зміни способу життя, такі як покращення сну, отримання більшої соціальної підтримки, проведення часу на природі, прогулянки також можуть допомогти.

## Висновки до розділу 2

У межах дослідження було використано декілька взаємодоповнюючих методик для вивчення ситуативної тривожності та індивідуально-типологічних характеристик студентської молоді: Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, адаптація Шмельова), а також Шкала тривожності А. Прихожан. Їх застосування дозволило комплексно охарактеризувати ситуативну та особистісну тривожність, виявити їх взаємозв'язки з нейротизмом, а також окреслити специфіку прояву академічної тривожності як окремого феномену.

Завдання дослідження полягало не лише у кількісному вимірюванні рівнів тривожності, але й у якісному аналізі особливостей її прояву в освітньому середовищі, що має важливе значення для подальшого конструювання психопрофілактичних заходів.

В емпіричному дослідженні взяли участь 40 студентів різних спеціальностей та курсів навчання. За результатами аналізу було встановлено, що більшість респондентів (57,5%) характеризуються середнім рівнем ситуативної тривожності, що свідчить про наявність помірної емоційної напруги, типової для умов навчального процесу, однак без виражених ознак дезадаптації. У структурі особистісної тривожності спостерігалось відносно рівномірне співвідношення між середнім (50%) та високим (42,5%) рівнями, що може вказувати на стабільні індивідуальні особливості підвищеної тривожності, притаманні значній частині вибірки.

За результатами шкали академічної тривожності А. Прихожан, 72,5% студентів продемонстрували низький або середній рівень академічної тривожності. Це свідчить про здатність більшості студентів успішно адаптуватися до навчальних навантажень та ефективно долати ситуації, пов'язані з академічними викликами, зокрема екзамени, презентації чи контрольні дедлайни.

Ключовим результатом стало виявлення низки статистично значущих кореляцій між досліджуваними змінними. Було підтверджено наявність сильної позитивної кореляції між нейротизмом та ситуативною тривожністю ( $r = 0,72$ ), що емпірично підкріплює існуючі теоретичні положення про зв'язок емоційної нестабільності та підвищеної реактивності на стресові стимули. Крім того, встановлено суттєвий зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ( $r = 0,65$ ), що дозволяє говорити про взаємний вплив стійких особистісних характеристик та поточних емоційних станів. Додатково виявлені позитивні кореляції між академічною тривожністю та нейротизмом ( $r = 0,60$ ), а також між ситуативною та академічною тривожністю ( $r = 0,58$ ), що дозволяє припустити спільні механізми емоційної чутливості та когнітивного сприйняття навчальної діяльності.

Отримані дані мають не лише теоретичну, але й важливу прикладну цінність. Зокрема, вони можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного супроводу студентів, які мають схильність до підвищеної тривожності. На основі виявлених закономірностей можливе впровадження цілеспрямованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості в умовах освітнього середовища. Такі підходи сприятимуть формуванню психологічно безпечного простору у закладах вищої освіти, що, у свою чергу, позитивно впливатиме на загальний рівень психологічного благополуччя студентської молоді.

## **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ**

### **3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу подолання тривожності**

Мета програми – розвиток навичок керування тривожністю та підвищення резистентності тривожності студентської молоді шляхом надання їм практичних засобів для боротьби з ситуативною і особистісною тривожністю.

Завдання програми:

- створення безпечного середовища для того щоб кожен учасник тренінгу відчувався комфортно і зміг себе проявити;
- розвинути у студентів навички визначити причини тривожності та надати студентам розуміння основних принципів роботи з тривожними станами;
- ознайомити студентів з практичними засобами боротьби з тривожністю;
- психоедукація студентів стосовно проблематики тренінгової програми;

Методи програми: програма містить психодіагностичні методи, вправи на знайомство, на створення групової підтримки, психоедукацію. Вправи які спрямовані на боротьбу з ситуативною та особистісною тривожністю, релаксаційні вправи.

Структура заняття складається з наступних етапів: привітання; знайомство; вправи на створення групової підтримки; теоретичний матеріал (подається у формі міні-лекції); практичні вправи, під час яких студенти оволодівають необхідними вміннями; рефлексія після кожної вправи; зворотній зв'язок, обмін враженнями від тренінгу.

Матеріально – технічне забезпечення: психодіагностичний інструментарій (опитувальники), олівці, фломастери, крейда, білий папір, ручки, фліпчарт, блокноти.

Програма повинна враховує як загальні стресові фактори в студентському житті, так і індивідуальні особливості учасників – рівень емоційної стійкості, попередній досвід подолання стресу.

Основними цілями тренінгу є:

- розвиток у студентів навичок саморегуляції та управління емоціями; - навчання ефективним методам подолання тривожності, зокрема дихальних вправ, технік м'язової релаксації, когнітивного переосмислення;
- підвищення самосвідомості через вправи для рефлексії та роботи з власними переконаннями;
- формування сприятливого мікроклімату в групі та зниження соціальної тривожності.

Важливим етапом є розробка структури навчання. Рекомендується проводити курс з 3-4 занять по 1,5 години кожне. Заняття містять у собі:

1. Теоретичний блок - коротка інформаційна частина про природу тривожності, її фізіологічні прояви та механізми виникнення.
2. Практичний блок - активна робота з методами подолання тривожності (аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація за Якобсоном, вправи усвідомленості, техніки когнітивно-поведінкової терапії).
3. Групова рефлексія - обговорення переживань, труднощів та результатів застосованих технік, що сприяє емоційному розвантаженню та глибшому розумінню власного досвіду.

Етапи програми:

I. Вступний етап.

Тренер презентує себе, після цього роз'яснює учасникам правила тренінгу, до них відносяться

- 1) Конфіденційність – усе, що обговорюється під час тренінгу, залишається в межах групи. Це важливо для створення довірчої атмосфери.

2) Активна участь – ми всі націлені на розвиток, тому важливо активно брати участь у вправах і дискусіях.

3) Взаємоповага – слухайте інших учасників уважно, не перебивайте і поважайте думки всіх присутніх.

4) Не критикувати – тренінг не передбачає критику чи засудження. Ми тут для того, щоб підтримати один одного.

5) Пунктуальність – будь ласка, дотримуйтеся розкладу, щоб не порушувати процес тренінгу.

Також фасилітатор проводить вправи на тимблдінг та знайомство учасників між собою з метою покращення атмосфери й соціально-психологічного клімату у тренінговій групі, що, у свою чергу, сприятиме більш ефективній та змістовній взаємодії.

## II. Етап психоедукації

На цьому етапі здійснюється ознайомлення учасників із поняттям тривожності, її класифікацією, етіологією та наслідками. Учасникам надаються базові знання про психологічні механізми виникнення тривожності. Формується усвідомлення значущості навичок саморегуляції. Також у межах даного етапу слід розкрити визначення тривожності, її відмінність від страху, а також описати адаптивні та дезадаптивні функції тривожного стану. Доцільною є форма подачі матеріалу у вигляді інтерактивної бесіди.

## III. Практичний етап

Основною метою цього етапу є розвиток навичок саморегуляції, засвоєння інструментів, що сприятимуть ефективному подоланню тривожних реакцій у майбутньому. Також передбачається зниження поточного рівня тривожності в учасників. Відповідно, тренер добирає вправи, які відповідають завданням цього етапу.

## IV. Завершальний етап

Фінальний етап програми є невід'ємним компонентом, що забезпечує інтеграцію отриманого досвіду, узагальнення результатів та підготовку

учасників до самостійного застосування отриманих знань. Учасники разом із тренером здійснюють рефлексивний аналіз: що саме вони засвоїли, які навички сформувалися, що виявилось найбільш корисним, та як здобутий досвід може бути інтегрований у повсякденне життя. Завершальним кроком є оцінювання ефективності навчального процесу, що може включати повторне психодіагностичне тестування (з метою порівняння даних до та після участі в програмі), проведення опитування щодо зворотного зв'язку, а також якісне обговорення рівня досягнення поставлених цілей.

### **3.2. Рекомендації щодо впровадження програми соціально-психологічного тренінгу подолання тривожності**

У ході проведення методики Спілбергера – Ханіна після проходження тренінгової програми, було визначено наступне:

У результаті повторного проведення методики Спілбергера – Ханіна після реалізації програми соціально-психологічного тренінгу було зафіксовано позитивну динаміку зниження рівня ситуативної тривожності. Середнє значення ситуативної тривожності знизилося з 35,86 до 30,14 балів, що свідчить про зменшення відчуття напруги, занепокоєння та нервозності у студентів у відповідь тривогу.

Зміни спостерігаються також у розподілі рівнів тривожності:

- Низький рівень ситуативної тривожності мають 37,5% респондентів (до тренінгу — 17,5%);
- Середній рівень – 55% респондентів (до тренінгу — 57,5%);
- Високий рівень – лише 7,5% респондентів (до тренінгу — 25%).



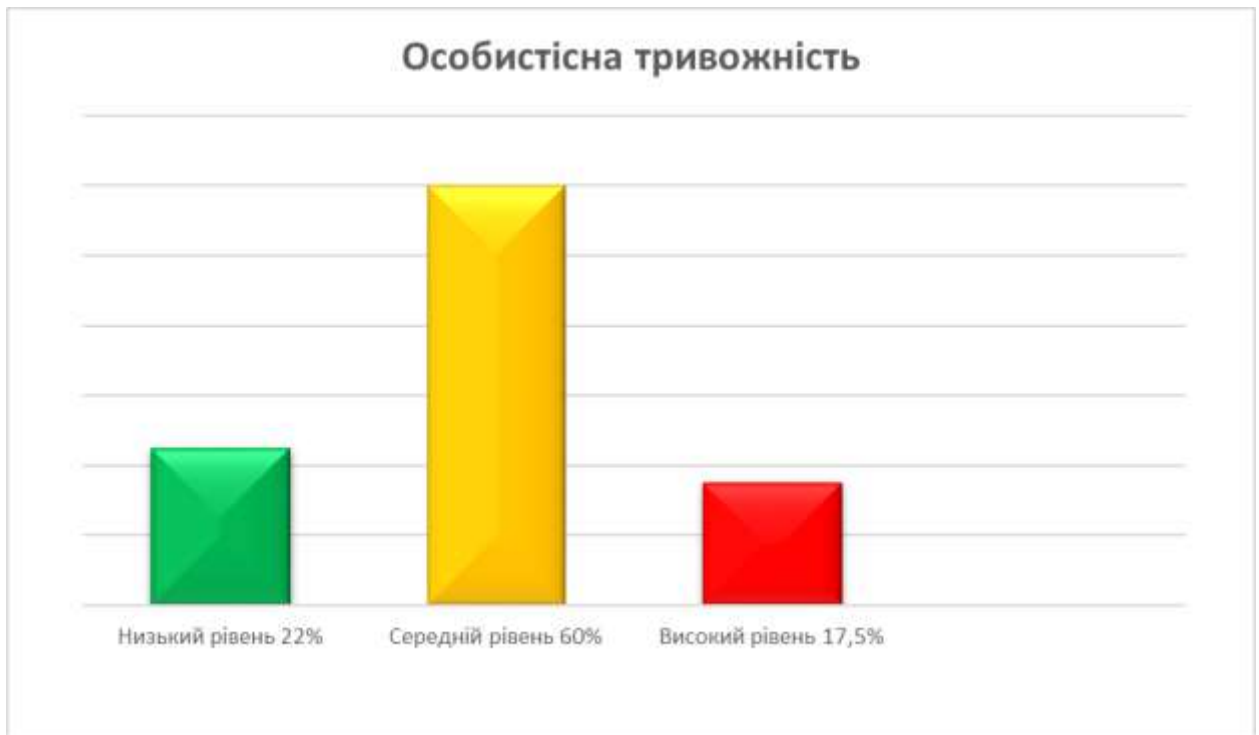
**Рис 3.1.** Результати методики Спілбергера – Ханіна за шкалою ситуативної тривожності після реалізації тренінгової програми

Отримані результати свідчать про ефективність впровадження тренінгу з управління тривожністю, що сприяло формуванню більш адаптивного ставлення студентів до стресових навчальних ситуацій.

Повторне застосування шкали особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна після тренінгу показало зниження загального рівня тривожності як стійкої індивідуальної характеристики. Середнє значення особистісної тривожності зменшилося з попереднього показника до 36,8 балів, що свідчить про зниження схильності студентів сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Розподіл результатів після тренінгу такий:

- 22,5% респондентів мають низький рівень особистісної тривожності (до тренінгу — 7,5%);
- Середній рівень – 60% респондентів (до тренінгу — 50%);
- Високий рівень – 17,5% респондентів (до тренінгу — 42,5%).



**Рис 3.2.** Результати методики Спілбергера – Ханіна за шкалою особистісної тривожності після реалізації тренінгової програми.

У процесі реалізації тренінгової програми особливу увагу доцільно зосередити на психоедукаційному компоненті. Учасники мають усвідомлювати, що тривожність є природною реакцією організму, що виконує сигнальну функцію, проте за відсутності навичок саморегуляції вона здатна набувати деструктивного характеру. У межах освітнього блоку тренінгу студенти опановують знання про взаємозв'язок між когніціями, емоційними реакціями та поведінковими проявами, а також навчаються ідентифікувати автоматичні думки та негативні когнітивні схеми.

З метою підвищення ефективності психоедукаційного впливу доцільним є залучення таких інтерактивних методів, як рольові ігри, кейс-аналізи та техніки ментального занурення, що сприяють активізації когнітивних процесів і глибшому опрацюванню змісту. Особливої значущості набуває впровадження когнітивно-поведінкових технік, які

передбачають роботу зі страхами через процеси децентралізації, переоцінювання загрозливих стимулів та їх поступове розкриття.

Не менш важливим є створення безпечного середовища. Фасилітатор повинен дотримуватися принципів недирективного впливу, активного слухання та конфіденційності. Атмосфера довіри дозволяє учасникам розкритися, поділитися власним досвідом та вільно брати участь у вправах. Робота в невеликій групі (12-14 осіб) сприяє більшій залученості та взаємній підтримці.

Оцінка ефективності програми повинна базуватися як на кількісних (результати повторних анкет), так і на якісних (відгуки учасників, рівень залученості, самозвіти) методах. Також доцільно надати учасникам друковані або електронні матеріали для самостійного використання методів управління тривожністю після тренінгу.

Рекомендується проводити повторні (контрольні) сесії через 1–2 місяці після тренінгу для підтримки навичок, обговорення труднощів та закріплення позитивного досвіду. Таким чином, соціально-психологічний тренінг з управління тривожністю може не лише знизити поточний рівень емоційного стресу, але й закласти основу для сталого психологічного благополуччя студентів у довгостроковій перспективі.

### Висновки до розділу 3

Проведене дослідження психологічних особливостей прояву ситуативної тривожності у студентів під час навчання дозволило визначити стан проблеми, а також сформулювати практичні рекомендації щодо її вирішення. Феномен ситуативної тривожності був проаналізований крізь теоретичну та емпіричну призму, що підтверджує його високу актуальність у студентському житті.

Дослідження виявило як загальні тенденції, характерні для більшості студентів, так і індивідуальні особливості емоційного реагування на навчальні ситуації.

На основі результатів дослідження було розроблено та описано соціально-психологічну тренінгову програму для управління тривожністю. Програма включає психоедукацію, практичні методи саморегуляції, когнітивну реструктуризацію та групові рефлексивні вправи. Були сформульовані ключові рекомендації для її впровадження, включаючи розмір групи, тривалість та подальшу підтримку.

Зміст тренінгу адаптований до потреб студентської молоді та спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості до академічного стресу.

Результати цього дослідження можуть слугувати основою для подальших досліджень тривожності в академічних умовах та розробки цілеспрямованих превентивних стратегій. Отримані емпіричні дані та розроблена тренінгова програма мають не лише наукову, а й практичну цінність, що дозволяє інтегрувати їх у систему психологічного супроводу студентів у закладах вищої освіти.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило всебічно проаналізувати феномен тривожності у студентському середовищі як з теоретичної, так і з емпіричної точки зору. У першому розділі роботи розкрито багатогранну природу тривожності, її структурні компоненти, динаміку розвитку та значення в освітньому контексті. Було встановлено, що тривожність виконує як адаптивну функцію, стимулюючи мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості у складних ситуаціях, так і деструктивну, що виявляється у порушенні когнітивної діяльності, зниженні емоційної стабільності та появі психологічного дистресу. Теоретичний аналіз також дозволив чітко окреслити відмінності між ситуативною та особистісною тривожністю, що є критично важливим для психодіагностики, планування індивідуальної психокорекції та формування превентивних програм у закладах вищої освіти.

Особлива увага приділена юнацькому віковому періоду, який характеризується високим рівнем емоційної чутливості, формуванням особистісної ідентичності, розвитком когнітивної сфери, а також необхідністю адаптації до нових соціальних вимог. Усе це створює сприятливий ґрунт для проявів тривожних реакцій, особливо у сфері навчання, що часто супроводжується стресовими факторами: екзаменаційним тиском, дедлайнами, соціальним порівнянням та очікуванням невдачі.

У другому розділі дослідження проведено емпіричне вивчення ситуативної та особистісної тривожності студентів, що дозволило виявити конкретні закономірності прояву тривожності в академічному середовищі. Застосування валідних психодіагностичних методик (STAI Спілбергера, опитувальника Айзенка, шкали тривожності А. Прихожан) дало змогу отримати достовірні дані щодо рівнів тривожності, їх розподілу серед студентської вибірки та взаємозв'язків між окремими показниками.

Результати показали, що більшість студентів перебувають у межах середнього рівня ситуативної тривожності, що свідчить про її нормативний

характер у навчальному середовищі. Однак, виявлення значної частки студентів із високим рівнем особистісної тривожності вказує на стійкі особистісні особливості, які потребують тривалої психологічної підтримки. Позитивні кореляційні зв'язки між нейротизмом та тривожністю (як ситуативною, так і академічною) підтверджують важливість урахування емоційної стабільності особистості під час розробки психопрофілактичних заходів.

Результати повторного тестування після тренінгу показують позитивну динаміку - зниження як ситуативної, так і частково особистісної тривожності. Це підтверджує доцільність використання короткострокових тренінгових інтервенцій як інструменту для надання початкової психологічної підтримки студентам у періоди підвищеного навчального навантаження.

Отримані результати узгоджуються як з вітчизняними, так і з міжнародними дослідженнями, які підкреслюють ефективність психологічних програм, спрямованих на зниження тривожності молоді. Практичне значення цього дослідження полягає в можливості застосування запропонованої програми у вищих навчальних закладах для профілактики тривожності та загального покращення психологічного благополуччя студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапов В. М. Тривожність у дітей / В. М. Астапов. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.
2. Беляєвська О. Вплив дихальних методик на рівень тривожності особистості / О. Беляєвська // [Збірник наукових праць]. – 2022. – С. 33–57.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів / І. О. Блохіна // Педагогічна та вікова психологія. – Київ : НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського", 2019. – С. 14.
4. Вдовиченко О. В. Порівняння схильності до ризику в підлітковому та юнацькому віці / О. В. Вдовиченко // [Збірник наукових праць]. – 2021.
5. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» / О. М. Галієва // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – № 6. – С. 107–110.
6. Гонтаренко С. А. Копінг-стратегії студентів з підвищеною тривожністю : кваліфікаційна робота бакалавра / С. А. Гонтаренко. – Миколаїв : Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили, 2022. – 101 с.
7. Eurasian Academic Research Journal / Eurasian Social Sciences Association. – 2018. – № 3 (21).
8. Ємець Д. С. Ефективність м'язової релаксації та дихальних технік в роботі з тривожними станами внутрішньо переміщених осіб : кваліфікац. магіст. робота / Д. С. Ємець ; наук. керівник Н. В. Шель. – Вінниця : Донец. нац. ун-т ім. Василя Стуса, 2024.
9. Загурська І. С., Никончук Н. О. Тренінг як форма психологічної допомоги у подоланні ситуативної тривожності старшокласників // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 90–94.
10. Заволоко О. О., Чхаїдзе А. О. Вплив рівня тривожності на когнітивні процеси студентів у системі дистанційного навчання. – 2020.

- 11.Льницька А. О. Зв'язок тривожності та індивідуально-психологічних особливостей студентів-психологів. – 2024.
- 12.Кокарєва М. В. Особливості емоційної сфери в юнацькому віці / М. В. Кокарєва // [Збірник наукових праць]. – 2018. – № 2. – С. 120–125.
- 13.Куц Ю. В. Статистичні методи визначення залежностей між випадковими величинами : навч. посіб. / Ю. В. Куц, Ю. Ю. Лисенко. – Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 115 с.
- 14.Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості / О. В. Карапетрова // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. – 2020. – № 2. – С. 34–41.
- 15.Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці / Ю. А. Короцінська // Теорія і практика сучасної психології КПУ. – Запоріжжя, 2020. – Вип. 2 (2017). – С. 68–72.
- 16.Котенко В. В. Застосування методу Пірсона для отримання залежностей розподілу хімічних елементів у межах родовища каоліну / В. В. Котенко, С. І. Башинський, І. А. Піскун // Технічна інженерія. – 2021. – № 2 (88). – С. 129–134.
- 17.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : курс лекцій / В. П. Кутішенко. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2010. – 129 с.
- 18.Каманов М. Д. Порівняльні особливості роботи з тривогою у екзистенційному та когнітивно-поведінковому підходах / М. Д. Каманов. – Київ, 2020. – 69 с.
- 19.Міхеєва Л. В. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни / Л. В. Міхеєва, О. В. Кулешова // Psychology Travelogs. – 2023. – № 3. – С. 28–39.
- 20.Магістерський науковий вісник. – 2018. – Вип. 29. – 226 с.
- 21.Мудрак І. А. Загальна, вікова та соціальна психологія : силабус / І. А. Мудрак. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2020.

22. Нескромна Т. В. Тривожність: причини виникнення, ознаки, особливості / Т. В. Нескромна // [Збірник наукових праць].
23. Невоя М. В. Асоціація поліморфізму T102C (rs6313) гена рецептора серотоніну HTR 2A з розвитком тривожних, депресивних розладів у дітей з органічними та функціональними респіраторними патологіями / М. В. Невоя, Л. В. Пипа, Р. В. Свістільнік, Н. О. Зимаєв-Закутня. – 2023. Платонов, К. К. (1986). Структура і розвиток особистості. М.: Наука. 254 с.
24. Рубінштейн Л. С. Основи загальної психології / Л. С. Рубінштейн, 2000. – С. 220.
25. Скляр А. І. Психологічні особливості тривожності дитини молодшого шкільного віку як чинник навчальної неуспішності / А. І. Скляр. – 2022.
26. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії / А. О. Сіленко, О. М. Чусова. – 2023.
27. Суворова В. В. Психофізіологія стресу / В. В. Суворова, 1975. – С. 50.
28. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посібник / Т. С. Яценко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017.
29. Abbing A. C. Art therapy & anxiety : дис. – Doctoral dissertation). Leiden University. Retrieved from < <https://hdl.handle.net/1887/83276>, 2020.
30. Afshar H. et al. Positive and negative perfectionism and their relationship with anxiety and depression in Iranian school students // Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences. – 2011. – Т. 16. – №. 1. – С. 79.
31. Andas A. M. et al. The Effect of Box Breathing on Sleep Disorders in Elderly at Tresna Werdha Social Institution // Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences. – 2023. – Т. 19.

32. Aslan S., Gelbal S. Separation individuation of late adolescents A longitudinal study //Educational Research and Reviews. – 2016. – T. 11. – №. 1.
33. Burns D. D. The perfectionist's script for self-defeat //Psychology today. – 1980. – T. 14. – №. 6. – C. 34-52.
34. Curran T., Hill A. P. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016 //Psychological bulletin. – 2019. – T. 145. – №. 4. – C. 410.
35. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis / E. H. Erikson. – New York : W. W. Norton & Company, 1968. – 304 p.
36. Eysenk M. W. Anxiety and performance: The processing efficiency theory //Cognit Emot. – 1992. – T. 6. – C. 409-434.
37. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach. – American Psychological Association, 2022.
38. Giofrè D., Donolato E., Mammarella I. C. The differential role of verbal and visuospatial working memory in mathematics and reading //Trends in neuroscience and education. – 2018. – T. 12. – C. 1-6.
39. Grant D. M. M., White E. J. Influence of anxiety on cognitive control processes //Oxford research encyclopedia of psychology. – 2016.
40. Hayes S., Hirsch C., Mathews A. Restriction of working memory capacity during worry //Journal of abnormal psychology. – 2008. – T. 117. – №. 3. – C. 712.
41. Herndon J. Having Anxiety vs. Feeling Anxious: What's the Difference? / J. Herndon. – 2021.
42. Hillyard S. A., Vogel E. K., Luck S. J. Sensory gain control (amplification) as a mechanism of selective attention: electrophysiological and neuroimaging evidence //Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences. – 1998. – T. 353. – №. 1373. – C. 1257-1270.

43. Kiuru N. et al. Associations between adolescents' interpersonal relationships, school well-being, and academic achievement during educational transitions // *Journal of youth and adolescence*. – 2020. – T. 49. – №. 5. – C. 1057-1072.
44. Kohlberg L. *Essays on Moral Development. Volume 1: The Philosophy of Moral Development* / L. Kohlberg. – San Francisco : Harper & Row, 1981.
45. Levine J. B., Green C. J., Millon T. The separation-individuation test of adolescence // *Journal of personality assessment*. – 1986. – T. 50. – №. 1. – C. 123-139.
46. Lusebrink V. B. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy // *Art Therapy*. – 2004. – T. 21. – №. 3. – C. 125-135.
47. Lydiard R. B. et al. The role of GABA in anxiety disorders // *Journal of Clinical Psychiatry*. – 2003. – T. 64. – C. 21-27.
48. Manzoni G. M. et al. Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis // *BMC psychiatry*. – 2008. – T. 8. – C. 1-12.
49. Murray L. K. et al. An evaluation of a common elements treatment approach for youth in Somali refugee camps // *Global Mental Health*. – 2018. – T. 5. – C. e16.
50. Piaget J., Inhelder B. *The psychology of the child*. – Basic books, 2008.
51. Podell J. L. et al. Therapist factors and outcomes in CBT for anxiety in youth // *Professional Psychology: Research and Practice*. – 2013. – T. 44. – №. 2. – C. 89.
52. *Psychology, Appendix I / Worksheets and Checklists*. – 2017.
53. *Psychologytools – «Thoughts in CBT»*. – 2018.
54. Raspopovic M. M. The connection between perfectionism and anxiety in university students // *Sanamed*. – 2015. – T. 10. – №. 3. – C. 199-204.
55. Brosnan L., Cooper P., Shafran R. *The complete CBT guide for anxiety*. – Robinson, 2013.

56. Shipstead Z. et al. The mechanisms of working memory capacity: Primary memory, secondary memory, and attention control //Journal of Memory and Language. – 2014. – T. 72. – C. 116-141.
57. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Consulting Psycholo. – 1983.
58. Star K. The Benefits of Anxiety and Nervousness . – 2024
59. Steptoe A. S., Butler N. Sports participation and emotional wellbeing in adolescents //The Lancet. – 1996. – T. 347. – №. 9018. – C. 1789-1792.
60. Sullivan P. F., Neale M. C., Kendler K. S. Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis //American journal of psychiatry. – 2000. – T. 157. – №. 10. – C. 1552-1562.
61. Tan G. X. D. et al. Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review //Journal of Affective Disorders Reports. – 2023. – T. 14. – C. 100658.
62. Hamdani S. U. et al. Effectiveness of relaxation techniques ‘as an active ingredient of psychological interventions’ to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis //International Journal of Mental Health Systems. – 2022. – T. 16. – №. 1. – C. 31.
63. Holmes J. John Bowlby and attachment theory. – Routledge, 2014.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

##### Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки це почуття або стан відповідає вашому відчуттю тривоги. Оцініть, наскільки ви відчуваєте це зараз, у цей момент (для шкали стану тривоги) або наскільки часто ви зазвичай відчуваєте це у своєму житті (для шкали особистісної тривоги).

Відповідайте за 4-бальною шкалою:

- 1 бал – зовсім не так або майже ніколи,
- 2 бали – трішки так або іноді,
- 3 бали – доволі часто,
- 4 бали – дуже часто або майже завжди.

Відповідайте чесно, не замислюючись надто довго. Отримані результати допоможуть оцінити рівень вашої тривожності як тимчасового стану, так і стійкої особистісної особливості.

##### Опитувальник Спілбергера-Ханіна

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.

11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

### Шкала академічної тривожності А. Прихожан

#### Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно негативно впливає на вашу тривожність або занепокоєння щодо навчання.

Оцініть за 5-бальною шкалою:

0 балів – ситуація не втратила своєї тривожності, 1 бал – дуже слабка тривожність, 2 бали – помірна тривожність, 3 бали – сильна тривожність, 4 бали – дуже сильна тривожність або страх.

Відповідайте чесно, не замислюючись надто довго. Отримані результати є ефективним застосуванням рівня вашої академічної тривожності.

1. Я часто хвилююся перед контрольними, заліками, іспитами.
2. Я часто буваю незадоволений собою після виконання завдань.
3. Мені здається, що інші студенти/учні краще справляються із завданнями, ніж я.
4. Я дуже переживаю, коли чогось не розумію на заняттях.
5. Перед виконанням важливого завдання я довго не можу зосередитися.
6. Після невдачі я довго переживаю.
7. Я хвилююся, коли мене викликають до дошки/для відповіді.
8. Я вважаю, що не зможу добре скласти іспити, навіть якщо підготуюся.
9. Я часто боюся зробити помилку.
10. У мене часто псується настрій через труднощі в навчанні.
11. Я уникаю ситуацій, де мене можуть оцінювати.
12. Навіть після успішного виконання роботи я сумніваюся, чи все зроблено правильно.
13. Мені часто здається, що викладач незадоволений мною.

14. Я відчуваю сильне хвилювання, коли отримую завдання перед усім класом/групою.
15. Під час тестів я забуваю те, що добре знав раніше.
16. Я часто думаю, що нічого не вийде, ще до початку виконання завдання.

## Опитувальник Г. Айзенка (Eysenck Personality Inventory)

### Інструкція:

Вам пропонується особистісний опитувальник Айзенка, призначений для виявлення 2-ох основних якостей особистості. На кожне питання ви маєте відповідати “Так” або “Ні”, залежно від того, що більше відповідає вашій особистості. Важливою є ваша перша реакція, тому будь ласка не витрачайте багато часу на обдумування.

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, щоб відволіктися, отримати сильне відчуття?
2. Чи часто ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, підтримати, схвалити, виявити співчуття?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко вам відмовитися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте ви свої справи неквапом і чи вважаєте ви за потрібне зачекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди ви дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть, якщо це вам не вигідно?
7. Чи часто у вас бувають спади і піднесення настрою?
8. Чи швидко ви дієте й говорите і чи не втрачаєте багато часу на обдумування?
9. Чи виникало у вас коли-небудь почуття, що ви нещасні, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?
10. Чи правда, що об заклад ви здатні побитися на будь-що?
11. Чи ніяковієте ви, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?
12. Чи буває так, що, розізлившись, ви втрачаєте витримку?
13. Чи часто ви дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?

14. Чи часто вас непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?
15. Чи надаєте ви перевагу читанню книг над зустріччю з людьми?
16. Чи правда, що вас легко вразити?
17. Чи любляете ви часто бувати в компанії?
18. Чи спадає вам на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?
19. Чи правда, що інколи ви настільки сповнені енергією, що все “горить” у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?
20. Чи намагаєтеся ви обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?
21. Чи багато ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, ви теж кричите у відповідь?
23. Чи часто вас гнітить почуття провини?
24. Чи всі ваші звички позитивні та бажані?
25. Чи здатні ви дати волю почуттям і повеселитися в галасливій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у вас бувають вкрай напруженими?
27. Чи вважають вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того, як справу зроблено, чи часто ви повертаєтесь до неї подумки і гадаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи правда, що ви зазвичай мовчазні та стримані, коли знаходитесь серед людей?
30. Чи буває таке, що ви передаєте чутки?
31. Чи буває у вас безсоння від хаотичних думок?
32. Чи правда, що вам приємніше і легше прочитати те, що вас цікавить, у книзі, навіть коли про це скоріше і простіше дізнатися від друзів?
33. Чи буває у вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається вам робота, яка вимагає пильної уваги?
35. Чи бувають у вас напади тремтіння?

36. Чи правда, що ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре, причому й тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?
37. Чи правда, що вам неприємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?
38. Чи правда, що ви дратівливі?
39. Чи подобається вам робота, яка вимагає швидкості дій?
40. Чи правда, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й “жахи”, які могли б статися, хоча все закінчувалося добре?
41. Чи правда, що ви неквапливі в рухах?
42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто вам сняться страхіття?
44. Чи правда, буцімто ви такий любитель поговорити, що ніколи не минете нагоди поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи непокоять вас якісь болі?
46. Чи засмутило б вас, якби ви довго не могли бачитися зі своїми друзями?
47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед ваших знайомих такі, котрі вам явно не подобаються?
49. Чи зачіпає вас критика ваших вад або роботи?
50. Чи могли б ви сказати, що ви - впевнена в собі людина?
51. Чи важко вам отримувати справжнє задоволення від заходів, в яких багато учасників?
52. Чи непокоять вас почуття, що ви чимось гірші від інших?
53. Чи зумієте ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває так, що ви говорите про речі, в яких зовсім не тямите?
55. Чи піклуєтесь ви про власне здоров'я?
56. Чи любляєте ви кепкувати з інших?
57. Чи страждаєте ви від безсоння?

## СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ УПРАВЛІННЯ ТРИВОЖНІСТЮ

### **Інструкція:**

**Тренінг:** «Здолай кайдани тривожності»

**Кількість людей:** 14

**Тривалість програми:** 10 годин

**Мета програми** – розвиток навичок керування тривожністю та підвищення резистентності тривожності студентської молоді шляхом надання їм практичних засобів для боротьби з ситуативною і особистісною тривожністю.

### **Завдання програми:**

- створення безпечного середовища для того щоб кожен учасник тренінгу відчувався комфортно і зміг себе проявити
- розвинути у студентів навички визначити причини тривожності та надати студентам розуміння основних принципів роботи з тривожними станами
- ознайомити студентів з практичними засобами боротьби з тривожністю
- психоедукація студентів стосовно проблематики тренінгової програми

Учасниками даної тренінгової програми є студенти різних спеціальностей. Чисельність тренінгової групи становить 14 осіб. Програма включає в себе 3 заняття, кожне – по 180 хвилин. Місце проведення тренінгу не має змінюватися на протязі усієї програми, знайоме середовище сприяє формуванню довіри до простору та тренера.

У постійному приміщенні учасники лише формують позитивні асоціації, що посилює ефективність роботи. Приміщення має бути достатньо просторе, добре провітрюване, обов'язкова присутність стільців і парт, дошка або фліпчарт для візуалізації. Блокноти, аркуші для нотаток, ручки, олівці – це все невід'ємні атрибути тренінгової програми.

## Зустріч 1

### Вступна частина (30 хв)

#### 1) Представлення тренера

«Я — психолог, який навчається на 4 курсі, мені особисто знайома проблема тривожності, також відомо як негативно це може впливати на успішність, самооцінку і впевненість, тому я прагну допомагати людям з такою проблемою, і сьогодні ми з вами працюватимемо над тим, щоб навчитися контролювати свої емоції, зменшити рівень ситуативної тривоги та стати впевненішими.»

#### 2) Правила тренінгу

«1) Конфіденційність – усе, що обговорюється під час тренінгу, залишається в межах групи. Це важливо для створення довірчої атмосфери.

2) Активна участь – ми всі націлені на розвиток, тому важливо активно брати участь у вправах і дискусіях.

3) Взаємоповага – слухайте інших учасників уважно, не перебивайте і поважайте думки всіх присутніх.

4) Не критикувати – тренінг не передбачає критику чи засудження. Ми тут для того, щоб підтримати один одного.

5) Пунктуальність – будь ласка, дотримуйтеся розкладу, щоб не порушувати процес тренінгу.»

#### 3) Мета тренінгу

«Основною метою нашого тренінгу є розвиток навичок для боротьби з тривожністю. Ми навчимося розуміти причини тривожності, відпрацюємо техніки, які допоможуть зменшити її вплив, а також розглянемо конкретні інструменти для зменшення тривожності. »

#### 4) Знайомство

### 1) Вправа «Ланцюжок імен»:

Мета: запам'ятати імена всіх учасників і почати взаємодію в групі.

Опис: кожен учасник називає своє ім'я і додає позитивну якість, яка починається на ту ж літеру (наприклад, "Соня — смілива"). Наступний учасник повторює ім'я та якість попереднього і додає своє (наприклад, "Соня смілива, Олександр — організований"). Вправа допомагає створити позитивний настрій.

### 2) Вправа «П'ять спільних рис»

Мета: Підвищити згуртованість групи та виявити спільні інтереси.

Опис: Учасники діляться на пари або малі групи (по 3-4 людини). Завдання кожної групи — за 5 хвилин знайти п'ять спільних рис або інтересів (наприклад, захоплення, улюблені фільми, хобі тощо

Потім кожна група озвучує свої спільні риси іншим учасникам.

### **Основна частина**

«Дорогі учасники, всього у нас буде три зустрічі, кожна з яких становитиме 3 години. У вас буде можливість нарешті кинути виклик своїй тривожності. Дайте бій своїй проблемі, яка не давала вашому потенціалу розкритися на повну, повністю проявити себе, забирала у вас можливість імпровізувати. Тож після змістовного введення в курс подій, пропоную почати наш перший тренінг!»

### **Вступ: (5хв)**

«Сьогодні ми доторкнемося до погляду на тривожність під час публічних виступів з боку когнітивно-поведінкової моделі тривожності. З точки зору когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), тривога, пов'язана з публічними виступами, розуміється як продукт спотворених моделей мислення та дезадаптивної поведінки. Походження проблеми за КПТ витікає з негативних переконань що сидять глибоко в наших головах ("я недостатньо розумний" або "ці люди мене просто з'їдять якщо я помилюся"). Автоматичні негативні думки, які викликає таке мислення і являються тригером самої тривоги. Після чого запускаються фізіологічні процеси в організмі, що

значно погіршують саму ситуацію, пришвидшується серцебиття, людина починає пітніти, стає важче дихати, голос тремтить. Перед тим, як ми розпочнемо працювати з техніками та вправами, вам потрібно пройти опитувальник, який не тільки дасть вам зрозуміти який рівень тривожності ви маєте, куди направлений ваш страх, також опитувальники послуговують нам як індикатор змін. Тому в ваших ж інтересах, щоб ваші відповіді, результати, інтерпретації були максимально точними і відповідали дійсності, прошу віднестися до цього етапу з відповідальністю та розумінням.»

### **Психоедукація: (10 хв)**

«Оскільки наші думки вганяють нас самих в стан паніки і катастрофи, найбільш ефективно тут буде працювати методом декатастрофізації, це допомагає з так званими когнітивними спотвореннями. Когнітивні спотворення - поняття, що використовується в когнітивній терапії А. Бека для позначення спотворень мислення, що виникають при обробці інформації. Вони є сталими моделями винесення суджень, які заважають логічно мислити, підтримують негативні глибинні переконання, сприяють виникненню та підтримці психоемоційних та соціально-психологічних проблем.

Одним із найпоширеніших когнітивних спотворень є катастрофізація – схильність до побудови негативних прогнозів. Людина переконана, що навіть за наявності ймовірніших позитивних сценаріїв розвитку подій, майбутнє буде «справжньою катастрофою», яку неможливо винести. Ось декілька прикладів катастрофізації:

- Я обов'язково провалюся на цьому виступі і це буде жахливо.
- Це буде повна катастрофа.
- У мене нічого не вийде у цьому житті.

Для нашої проблеми ідеально підходить вправа «докази за і проти», тобто це реструктуризація негативної думки. Отже, почнемо!»

### **Вправа «доказ за і проти» (35 хвилин)**

**Ціль:** Вправа «Доказ за і проти» має на меті зменшення тривоги та перевірку реалістичності катастрофічних думок. Вона допомагає критично проаналізувати автоматичну негативну думку, яка викликає хвилювання, зібрати аргументи на її користь та проти неї, розподілити переконливість цих доказів і об'єктивно оцінити ситуацію.

**Мета:** заключається в зменшенні тривоги та перевірці реалістичності катастрофічних думок. Вправа допомагає критично проаналізувати автоматичні негативні думки, зібрати аргументи на їхню користь та проти них, а також об'єктивно оцінити ситуацію, що дозволяє зменшити емоційний вплив тривожних переконань і приймати більш раціональні рішення. Такий підхід формує навички раціонального мислення та допомагає впоратися з надмірною тривогою.

**Процес реалізації:** Процес реалізації вправи «Доказ за і проти» включає кілька кроків: учасники формулюють катастрофічну думку, оцінюють ступінь віри в неї та рівень тривоги. Далі вони складають список доказів на підтримку та проти цієї думки. Потім розподіляють переконливість доказів між двома списками та оцінюють, який з них сильніший. В кінці учасники знову оцінюють свою переконаність у думці та рівень тривоги. Це допомагає зменшити емоційний вплив тривожних переконань і прийняти обґрунтованіші рішення.

Крок 1: Сформулюйте думку, що містить катастрофічний прогноз (Наприклад: «Я не зможу виступити з презентацією, і мене всі засміють»).

Крок 2: Оцініть, наскільки ви вірите у цю думку та ступінь тривоги (у %).

Крок 3: Які у Вас є докази (аргументи) на користь того, що ця думка є вірною? Складіть список аргументів, якими підтримуєте Вашу катастрофічну думку.

Крок 4: Які є докази, що Ваша думка не вірна (вірна не повною мірою, вірна з винятками...). Складіть список.

Крок 5: Розподіліть переконливу силу доказів між двома списками (всього 100% на обидва списки).

Крок 6: Оцініть, який список сильніший.

Крок 7: Оцініть ступінь переконаності в катастрофічній думці та ступінь тривоги з цього приводу (у %).

**Аналіз вправи:** (10 хв)

**Питання для аналізу вправи:**

Як ви себе почуваете після виконання вправи порівняно з початком? Що допомогло вам більш критично подивитися на тривожну думку? Чи змінилося ваше ставлення до ситуації, яка викликала тривогу? Чи здивували вас деякі докази, які ви самі навели? Наскільки змінився рівень тривоги після завершення вправи? Які з аргументів проти катастрофічної думки були для вас найпереконливішими? Чому?

**Слова тренера:**

«Дякую всім за активну роботу. Ми зробили важливий крок до кращого розуміння себе та своїх думок. Ви побачили, що наші тривожні переконання не завжди мають реальне підґрунтя, і ми здатні впливати на свої емоції, якщо аналізуємо ситуацію тверезо та об'єктивно. Цю вправу ви можете використовувати щоразу, коли з'являється нав'язлива або тривожна думка — вона допоможе знизити напругу, знайти опору в собі та діяти впевненіше. Пам'ятайте: думка — це не факт. І ви маєте силу обирати, у що вірити.»

**Вправа: "Виявлення почуттів, думок та поведінки" (25 хв)**

**Мета:** Визначити подразники, емоції, тривожні думки та стратегії поведінки, що використовуються під час тривоги. Вправа допомагає усвідомити те, як ви реагуєте на тривожну ситуацію.

**Ціль:** Ціль вправи – усвідомити, як саме ви реагуєте на тривожні ситуації. Вправа допомагає виявити подразники, емоції, тривожні думки та рятувальну поведінку, а також знайти здоровіші способи реагування.

**Процес реалізації:** полягає у поетапному усвідомленні власних реакцій на тривожні ситуації. Спочатку учасники визначають подразник – ситуацію або думку, яка викликає тривогу, а також описують фізіологічні симптоми, що при цьому виникають. Далі відбувається ідентифікація емоцій: учасники

обирають п'ять почуттів, які супроводжують тривогу, та розміщують їх у порядку зростання інтенсивності. Наступним кроком є виявлення тривожних думок – учасники фіксують, про що вони зазвичай думають або що говорять собі в тривожному стані. Потім визначається рятувальна поведінка – дії, які вони використовують, щоб уникнути дискомфорту (наприклад, уникнення виступів), та аналізується їхній вплив. На завершення учасники обговорюють результати у групі або в парах і формують план дій, пропонуючи здоровіші альтернативи поведінки, як-от дихальні вправи чи позитивна візуалізація.

#### Етап 1: Виявлення подразника

Інструкція: Подумайте про ситуації, коли ви відчуваєте тривогу.

Які саме ситуації або думки викликають у вас тривогу? (Наприклад, "коли починаю готуватися до виступу" або "я недостатньо готувався до цього іспиту").

Які фізіологічні симптоми ви відчуваєте під час тривоги? (Наприклад, "серцебиття", "пітливість", "тремтіння").

#### Етап 2: Ідентифікація почуттів

Інструкція: Учасники отримують карту емоцій або можуть використовувати список емоцій (наприклад, занепокоєння, страх, злість).

Виберіть п'ять емоцій, які найкраще за все описують ваші почуття під час тривожних ситуацій.

Розташуйте ці емоції в порядку зростання їх інтенсивності, від "найменшого" до "найсильнішого" стану тривоги

#### Етап 3: Виявлення тривожних думок

Інструкція: Учасники мають визначити думки, які супроводжують тривожний стан.

Коли ви відчуваєте тривогу, що ви найчастіше говорите собі або про що думаєте?

Якби ви були героєм мультфільму, що було б написано у хмаринці над вашою головою під час тривоги?

#### Етап 4: Виявлення рятувальної поведінки.

Інструкція: Учасники визначають, як вони зазвичай діють, коли відчувають тривогу. Наприклад: "намагаюся компенсувати невпевненість надмірної підготовкою».

Яку рятувальну поведінку ви зазвичай застосовуєте?

Як це впливає на ваші результати та стан? Що б ви могли зробити замість цього?

Етап 5: Рефлексія та план дій

**Аналіз вправи:** (10 хв)

**Питання для аналізу вправи:** Як ви відчували себе на кожному етапі вправи? Що було найбільш корисним для вас? Які почуття і думки виникли під час виконання вправи? Як ви зазвичай реагуєте на ці ситуації? Як ваша рятувальна поведінка впливає на ваші результати? Які зміни ви помітили після аналізу?

**Слова тренера:** "Отже, сьогодні ми досліджували, як ви реагуєте на тривожні ситуації в повсякденному житті. Важливо зрозуміти, які саме подразники викликають тривогу, які емоції та думки з'являються в цей момент, і яку поведінку ви зазвичай застосовуєте, щоб знизити дискомфорт. Тепер, коли ви виявили ці реакції, спробуйте замінити рятувальні стратегії на більш здорові, як-от дихальні вправи чи позитивна візуалізація. Пам'ятайте, що тривога — це природна реакція, але ми можемо навчитися ефективно з нею справлятися. Ви вже зробили великий крок до розуміння та змін."

## Зустріч 2

**Вправа:** Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном (35 хв)

**Мета:** Навчити учасників розпізнавати фізичні ознаки стресу/тривоги. Надати інструмент для саморегуляції в ситуаціях, що викликають тривогу.

**Ціль:** Зниження рівня тривожності та соматичного напруження шляхом навчання усвідомленню та контрольованому розслабленню м'язів.

**Процес реалізації:** Процедура прогресивної м'язової релаксації починається з підготовки учасників до вправи: вони займають зручне

положення сидячи або лежачи, бажано в тихій, спокійній обстановці. Ведучий коротко пояснює мету методики – зниження тривоги шляхом усвідомлення та зняття м'язової напруги, яка часто супроводжує стан тривоги. Далі учасники послідовно опрацьовують основні групи м'язів: руки, передпліччя, плечі, обличчя, шию, груди, живіт, стегна, литки та стопи.

Кожну групу м'язів свідомо напружують на 5-7 секунд, а потім різко розслабляють на 15-20 секунд. Під час релаксації учасники зосереджуються на відчуттях тепла, тяжкості та зниження напруги. Важливо підтримувати глибоке рівне дихання протягом вправи. В кінці учасники повільно повертаються в активний стан, відкривають очі, потягуються, після чого можна провести коротке обговорення емоційних і фізичних відчуттів.

Такий підхід дозволяє не тільки зменшити фізіологічні прояви тривоги, а й розвинути навик саморегуляції, що з часом допомагає ефективно справлятися зі стресом у повсякденному житті.

Етап 1: Лоб. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються. Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

Етап 2: Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.

Етап 3: Шия та плечі. Збільште напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.

Етап 4: Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

Етап 5: Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.

Етап 6: Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.

Етап 7: Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Якщо ви плануєте імплементувати дану практику у вашу щоденну рутину, то ось декілька порад, які можуть бути корисними: Виділіть 15-20 хвилин на тренування щодня в один і той же час, наприклад перед сном. Робіть це в тихому, зручному місці.

- 1) Вимкніть телефон, щоб не відволікатися.
- 2) Намагайтеся не затримувати дихання, це може посилити напругу.
- 3) Глибоко вдихніть, коли напружуєте м'язи, і повністю видихніть, коли розслабляєтеся.

**Аналіз вправи: (20 хв)**

**Питання для аналізу:**

Що ви відчували під час напруження і під час розслаблення м'язів? Яка частина тіла залишалася найбільш напруженою? Чи помітили ви різницю між станом «до» і «після» вправи? Які емоції або думки з'являлися під час виконання техніки?

**Рефлексивні запитання:**

Як ви зазвичай реагуєте на стрес тілесно? Чи стала ця вправа для вас корисною з точки зору самопізнання? Чи готові ви практикувати цю техніку самостійно? Як часто, на вашу думку, це потрібно?

**Слова тренера:**

«Отже, ми тільки що пройшли через досвід усвідомлення напруги у власному тілі та навчилися поступово її зменшувати. Ви змогли помітити, як змінюється стан тіла, коли ви свідомо переключаете увагу з тривоги на розслаблення. Це не просто вправа – це інструмент, який допоможе вам краще справлятися з напругою в повсякденному житті.

Зараз важливо запам'ятати ці відчуття: тепло, м'якість, легкість... Саме до них можна повернутися у важку хвилину. Якщо ви відчули, яка частина тіла особливо напружена, це може бути підказкою, де тіло зазвичай «зберігає» ваш стрес. Зверніть увагу на ці сигнали.

Пам'ятайте: у вас є вибір - як реагувати на тривожну ситуацію. І кожного разу, коли ви обираєте свідому паузу, дихання чи розслаблення – ви не лише заспокоюєтеся, а й формуєте нову, більш здорову звичку. Дякую за цю роботу над собою – це вже крок до змін».

### **Вправа: Аутогенне тренування за Ф. Шульцом (30 хв)**

**Мета:** Полягає у формуванні навички свідомого входження в стан глибокого розслаблення. Через регулярну практику учасники тренінгу вчать знижувати як м'язову, так і психоемоційну напругу, нормалізувати дихання, серцевий ритм і загальне самопочуття. Техніка також сприяє зниженню рівня психофізіологічного збудження, яке часто супроводжує тривожні або стресові стани.

**Ціль:** Знизити рівень тривожності, нормалізувати емоційний стан і покращити здатність до самоконтролю, особливо у стресових або напружених ситуаціях. Метод є дієвим інструментом психологічної самопомоги, який дозволяє людині швидко перейти зі стану напруги в стан внутрішнього спокою.

**Процес реалізації:** Включає проведення вправ у тиші, в зручній позі: напівлежачи або сидячи з опорою на спину. Учасник заплющує очі, спрямовує увагу всередину себе і починає внутрішньо повторювати спеціальні формули самонавіювання. Найпоширеніші з них:

- «Я цілком спокійний»
- «Моє тіло важке»
- «Руки й ноги теплі»
- «Дихання рівне й спокійне»
- «Серце б'ється рівномірно»
- «Мені приємно тепло в області сонячного сплетіння»

Після кожної формули робиться невелика пауза для концентрації на відповідному відчутті. Такий поступовий вплив на свідомість і тіло дозволяє досягти глибокого рівня релаксації. Регулярне виконання аутогенного тренування не тільки покращує фізичне і психічне самопочуття, а й формує стійкість до стресів, сприяє емоційній стабільності та впевненості у повсякденних ситуаціях.

#### **Текст вправи:**

Етап 1: Лежачи із заплющеними очима, досягайте відчуття спокою. Перейдіть до почуття тяжкості в руці, яке має поступово поширитись по всьому тілу. Виконуйте цю вправу одну хвилину. Потім зігніть руки в ліктях і зробіть 2-3 глибокі вдихи.

Етап 2: Повторіть попередню вправу, відчуваючи в лівій, а потім у правій руці тепло. Незабаром виникне почуття тяжкості внаслідок розслаблення м'язів. Розширення судин та розслаблення м'язів – невід'ємні компоненти релаксації. Саме завдяки цій реакції відбувається зняття стресу.

Етап 3: Покладіть руку на серце. Повторіть чотири рази: "Моє серце б'ється рівно і спокійно". Відчуйте ритмічні скорочення серцевого м'яза. Концентрація уваги на серцевій пульсації призводить до розслаблення під час аутогенного тренування Шульца. Вправу освоєно, якщо пульсація відчувається в руках і в усьому тілі.

Етап 4: Повторіть чотири рази фразу: "Я дихаю абсолютно легко". Зосередьтеся на спокійному та рівномірному диханні, що відбувається без зусиль. Ви досягли результату, якщо воно відбувається само собою і злегка заколисує вас.

Етап 5: Зосередьтеся подумки на області сонячного сплетення. Повторюйте: "Моє сонячне сплетення тепле-тепле". Ви повинні відчуття тяжкості у тілі та тепло, ніби ви лежите у гарячій ванні. Вам спокійно та добре, ви відчуваєте спокійний ритм серця та легке дихання.

Етап 6: Перейдіть до формули: «Мій лоб приємно прохолодний». Затримайтеся на цьому відчутті кілька секунд. Потім щоразу збільшуйте час концентрації. Повторюючи вправу, ви досягнете відчуття, що лоб холодніший за все інше тіло.

Процес виходу із стану складається з кількох кроків. Ця заключна вправа швидко поверне вас до активного стану, ви відчуєте приплив енергії. Методика виходу:

Після вправ зосередьте увагу на тому, що ви добре відпочили і скоро вийдете з розслабленого стану. Не змінюючи пози і не розплющуючи очей, повільно стисніть кулаки, відчуйте силу в руках, у всьому тілі. Не розтискаючи кулаків, витягніть руки у бік колін. Дочекайтеся закінчення чергового видиху. Зробіть глибокий вдих, одночасно на вдиху підніміть руки нагору, прогніть спину, підніміть обличчя нагору. Затримайтеся на 1-2 секунди. Одночасно різко видихніть через рот, розтисніть кулаки і розплющте очі. Після цього плавно опустіть руки.

**Аналіз вправи: (20хв)**

**Питання для аналізу вправи:**

Як ви відчули себе під час виконання вправи? Які зміни у фізичному та емоційному стані ви помітили? Якщо так, що заважало? Які відчуття ви спостерігали під час кожної фази тренування (тепло, тяжкість, спокій)? Чи помітили ви зміни у своєму фізичному стані (пульс, дихання, м'язи) під час виконання вправи? Як застосування техніки аутогенного тренування може допомогти вам у повсякденному житті? Чи були якісь труднощі або бар'єри при виконанні цієї вправи? Як ви їх подолали? Як регулярне виконання цієї вправи може вплинути на вашу здатність до саморегуляції у стресових ситуаціях?

**Рефлексивні запитання:**

Чи стали ви більш усвідомлені до свого тіла та емоцій після цієї вправи? Які зміни ви б хотіли спостерігати в своєму фізичному та емоційному стані після регулярної практики цієї техніки?

**Слова тренера:**

"Важливо пам'ятати, що аутогенне тренування — це інструмент, який дозволяє вам самостійно впливати на свій фізичний і емоційний стан. Чим більше ви практикуєте, тим ефективніше воно працює. Якщо на початку вам буде складно повністю розслабитися, не хвилюйтеся — з часом ви будете відчувати все глибше розслаблення та відновлення. Важливо слухати своє тіло і бути терплячим до себе. Кожен сеанс — це крок до більшого контролю над своїм станом."

**Вправа: «Техніка дихання 4-7-8» (20 хв)**

**Мета:** Знизити рівень тривоги й стресу.

**Ціль:** Спричинити заспокійливий, седативний ефект на вегетативну нервову систему шляхом активації парасимпатичної реакції. Методика спрямована на зменшення підвищеного фізіологічного збудження, пов'язаного з тривогою та стресом, такого як прискорене серцебиття, прискорене дихання та м'язова напруга. Крім того, вона допомагає відновити емоційну рівновагу, покращити концентрацію та створити відчуття психологічної безпеки в теперішньому моменті.

**Процес реалізації:**

Спочатку учасникам пропонується зайняти зручне положення сидячи або лежачи, переконавшись, що їхнє тіло розслаблене, а спина пряма, щоб забезпечити глибоке, безперешкодне дихання. Вправа починається з повного видиху через рот, що створює м'який «свист» звук, щоб зняти будь-яку залишкову напругу в тілі.

Далі учасники тихо вдихають через ніс на рахунок 4 секунди, дозволяючи повітрю заповнити нижні відділи легень. Потім вони затримують дихання на повний рахунок 7 секунд. Ця пауза збільшує поглинання кисню

та посилює зосередженість на теперішньому моменті. Після затримки дихання вони повільно та чутно видихають через рот протягом 8 секунд, випускаючи як повітря, так і напругу.

Цей цикл — вдих протягом 4 секунд, затримка дихання протягом 7 секунд, видих протягом 8 секунд — повторюється 6-7 разів у кожному раунді. Вправа складається загалом з 4 раундів. Між раундами учасники роблять короткі перерви на відпочинок тривалістю 1-2 хвилини, щоб нервова система могла засвоїти заспокійливий ефект практики та запобігти запамороченню або дискомфорту. Протягом сеансу фасилітатор заохочує усвідомленість та тілесне усвідомлення, допомагаючи учасникам залишатися заземленими та зосередженими на ритмі свого дихання.

Ця практика особливо ефективна для студентів, які стикаються зі стресом перед іспитом або загальною емоційною напругою, і її можна легко використовувати поза навчальним середовищем у повсякденному житті.

**Текст вправи:**

Етап 1: Сядьте або ляжте у зручному положенні з прямою спиною.

Етап 2: Повністю видихніть через рот, видаючи свистячий звук.

Етап 3: Закрийте рот і тихо вдихніть через ніс протягом 4 секунд.

Етап 4: Затримайте дихання на 7 секунд.

Етап 5: Повільно видихніть через рот протягом 8 секунд, видаючи тихий свистячий звук.

Етап 6: Повторіть цикл 6–7 разів.

Зробіть коротку перерву (1–2 хвилини), потім виконайте загалом 4 раунди.

**Аналіз вправи:** (20хв)

**Питання для аналізу вправи:**

Що ви відчували під час виконання дихального циклу? Чи вдалося вам зосередитися на диханні? Як змінився ваш емоційний стан після вправи?

### **Рефлексивні запитання:**

Як ця техніка впливає на вашу здатність контролювати тривогу у складних ситуаціях? Наскільки часто ви можете використовувати цю техніку протягом дня і в яких ситуаціях? Чи змінився ваш рівень стресу після завершення вправи? Як ви себе відчуваєте після виконання кількох підходів цієї вправи? Чи був випадок, коли вам було важко контролювати дихання? Як ви з цим справлялися? Які інші техніки зниження стресу ви зазвичай використовуєте, і як вони порівнюються з цією технікою? Чи вважаєте ви, що ця техніка допоможе вам у ситуаціях підвищеного стресу або тривоги в майбутньому?

### **Слова тренера:**

«Ця дихальна техніка є надзвичайно ефективним та доступним інструментом для зниження стресу та тривоги. Вона допомагає швидко заспокоїти нервову систему та відновити контроль над емоціями. З її допомогою ви можете позбутися напруги та заспокоїтися в будь-який момент, коли відчуєте, що стрес чи тривога починають вас опановувати. Найголовніше – це регулярна практика. Чим більше ви практикуєте цю техніку, тим швидше ваш організм навчиться автоматично реагувати на стрес і тривогу. Також важливо бути усвідомленим під час виконання вправи – це допоможе вам глибше відчути ефект і досягти кращих результатів. Ви можете використовувати цю техніку в різних ситуаціях, чи то перед важливими подіями, чи під час стресових ситуацій, що допоможе вам залишатися спокійним та зосередженим».

### **Вправа: «Дихання за квадратом» (15 хв)**

**Мета:** Навчити учасників простій техніці саморегуляції, яку можна використовувати в будь-якій ситуації для швидкого зниження рівня стресу та відновлення емоційної рівноваги.

**Ціль:** Врегулювання роботи нервової системи, зниження рівня тривожності, активація парасимпатичної нервової системи та встановлення спокійного, врівноваженого стану.

### **Процес реалізації:**

Учасники зручно сідають і дихають, використовуючи техніку «квадратного дихання», вдихаючи, затримуючи та видихаючи на 4 рахунки. Візуалізуйте квадрат, зосереджуючись на кожному кроці, повторюючи цикл 10 разів, щоб зменшити стрес і відновити емоційну рівновагу.

### **Текст вправи:**

Етап 1: Займіть зручне положення сидячи або лежачи з прямою шиєю.

Етап 2: Видихніть через рот, видаючи свистячий звук.

Етап 3: Закрийте рот і вдихніть через ніс протягом 4 секунд.

Етап 4: Затримайте дихання на 7 секунд.

Етап 5: Повільно видихніть через рот протягом 8 секунд, знову видаючи свистячий звук.

Етап 6: Повторіть цикл 6–7 разів.

Зробіть паузу на 1–2 хвилини та повторіть ще 3 раунди.

**Аналіз вправи:** (20хв)

### **Питання для аналізу вправи:**

Як ви себе почували під час виконання вправи? Чи змогли ви зосередитися на диханні? Як змінився ваш емоційний стан після виконання вправи?

### **Рефлексивні запитання:**

Як ця техніка допомагає вам впоратися з тривогою в стресових ситуаціях? Як часто ви можете використовувати цю техніку протягом дня? Чи змінився ваш рівень стресу після вправи? Як ви себе відчуваєте після кількох підходів?

### **Слова тренера:**

«Ця техніка — простий та ефективний спосіб знизити стрес. Вона допомагає швидко заспокоїти нервову систему та відновити емоційну рівновагу. Регулярна практика дозволить вам швидше адаптуватися до

стресових ситуацій. Загалом, наша сьогоднішня зустріч завершується, ми з вами змогли розглянути методи копіngu з тривогою за допомогою релаксаційних технік, сподіваюся що було цікаво, і корисно. Тож дякую усім, до наступної зустрічі!»

### **Зустріч 3**

**Вправа: «Заземлення» (15 хв)**

**Мета:** Повернення до теперішнього моменту та відновлення зв'язку з реальністю під час тривоги.

**Ціль:** Навчити учасників стратегії самопомоги для перемикавання уваги з тривожних думок на сприйняття навколишнього середовища.

**Процес реалізації:**

Учасники описують своє оточення (кімнату, предмети, кольори, форми) та вербалізують свій поточний час (місце, люди навколо, що відбувається).

**Текст вправи:**

Етап 1: Учасники сідають у зручне положення, заплющують очі та зосереджуються на своєму диханні.

Етап 2: Учасники звертають увагу на своє оточення, використовуючи 5 органів чуття:

Етап 3: Описати 5 речей, які вони бачать 4 звуки, які вони чують, 3 предмети, яких вони можуть торкнутися, 2 запахи, які вони можуть відчути, 1 смак, який вони можуть розпізнати

**Аналіз вправи: (20хв)**

**Питання для аналізу вправи:**

Як ви себе почували під час вправи? Чи зосереджувалися ви на навколишньому середовищі? Як змінився ваш емоційний стан після вправи?

**Рефлексивні запитання:**

Як ця техніка допомогла вам повернутися до теперішнього моменту? Які зміни ви помітили у своєму сприйнятті навколишнього світу?

**Слова тренера:**

«Ця вправа допомагає швидко відновити контакт з реальністю, зменшити тривожність і переключити увагу на позитивні відчуття. Використовуйте цю техніку, коли вам потрібно відновити спокій і розслабитися».

**Вправа «Трансформація тривоги через малювання» (45 хв)**

**Мета:** Допомогти учасникам визначити, висловити та трансформувати тривожні переживання через художнє самовираження та взаємодію.

**Ціль:** Візуалізація та творче переосмислення внутрішньої тривоги.

**Процес реалізації:** Учасники в комфортному положенні із закритими очима локалізують відчуття тривоги в тілі, потім недомінуючою рукою малюють її образ, після чого об'єднуються в пари, обмінюються малюнками і трансформують зображення партнера контрастними кольорами в позитивному напрямку, завершуючи вправу обговоренням отриманого досвіду та інсайтів.

**Текст вправи:**

Етап 1: Учасники сідають зручно, заплющують очі та зосереджуються на диханні.

Етап 2: Учасники локалізують відчуття тривоги в тілі.

Етап 3: Недомінуючою рукою малюють образ тривоги.

Етап 4: Обмінюються малюнками в парах та трансформують їх контрастними кольорами в позитивному напрямку.

**Аналіз вправи:** (20 хв)

**Питання для аналізу:**

Як ви себе почували під час вправи? Чи вдалося зосередитись на тривозі та її трансформації?

**Рефлексивні запитання:**

Що ви відчули під час трансформації малюнка? Як процес роботи по впливав на ваше сприйняття тривоги?

**Слова тренера:**

«Ця вправа дозволяє нам перетворити наші тривожні почуття на щось конкретне, що можна виразити через малювання. Це допомагає зменшити вплив тривоги на наш емоційний стан і дає нам відчуття контролю над нашими почуттями. Важливо пам'ятати, що процес перетворення тривоги на позитивний образ – це спосіб розвинути спокійнішу реакцію на стресові ситуації.»

**Вправа «Сократівський діалог» (60 хв)**

**Мета:** Сократівський діалог передбачає спочатку визначення дезадаптивного переконання, яке викликає тривогу чи інші негативні емоції. Далі, використовуючи серію відкритих запитань, тренер заохочує поміркувати над своїм переконанням. Потім формулюються більш адаптивні переконання. Останній крок — підкріплення нових переконань шляхом практичного застосування, що зміцнює нову перспективу та адаптує її до реального життя.

**Ціль:** Змінити дезадаптивні переконання, зменшити тривожність і негативні емоції через розвиток критичного мислення та самоаналізу.

**Процес реалізації:** Сократівський діалог включає кілька етапів. Спочатку потрібно визначити дезадаптивне переконання (наприклад, «Я не справлюся з роботою»). Потім учасник або тренер ставить відкриті запитання для стимулювання саморефлексії, наприклад: «Що змусило мене так думати?» Далі досліджуються докази цього переконання і їх вплив на поведінку та емоції. Учасник формулює нові, більш адаптивні переконання.

**Текст вправи:**

Етап 1: Визначення дезадаптивного переконання

Учасники визначають дезадаптивне переконання, яке викликає тривогу або стрес (наприклад, «Я не можу впоратися зі своєю роботою»).

Етап 2: Відкриті питання

Тренер ставить відкриті питання, щоб стимулювати роздуми, такі як:

«Що змусило вас так думати?»

«Чи є якісь ситуації, коли це переконання може бути неправдивим?»

«Як це переконання вплинуло на вашу поведінку або емоції?»

Етап: Вивчення доказів

Учасники досліджують докази за і проти цього переконання, враховуючи його вплив на їхні емоції та поведінку.

Етап 4: Формулювання адаптивних переконань

Учасники перефразують своє переконання більш позитивним та адаптивним чином. Наприклад, замість того, щоб думати «Я не можу впоратися зі своєю роботою», вони можуть сказати: «Я можу впоратися зі своєю роботою, розбивши її на менші завдання».

Етап 5: Закріплення нових переконань

Учасників заохочують застосовувати свої нові, адаптивні переконання до реальних життєвих ситуацій. Вони обговорюють, як вони використовуватимуть ці переконання для подолання труднощів та зменшення тривожності.

**Аналіз вправи: (25 хв)**

**Питання для аналізу:**

Що ви відчували, коли почали аналізувати свої переконання? Чи змінилися ваші емоції після того, як ви змінили свої переконання? Як ви оцінюєте свою здатність втрачати нові переконання в реальному житті?

**Рефлексивні запитання:**

Які переконання вас найбільше обмежують у вашому житті? Як ці переконання впливають на ваші емоції та поведінку?

**Слова тренера:**

«Ця вправа підтверджує, як ваші переконання можуть впливати на ваш психологічний стан і поведінку. Дуже важливо поставити під сумнів обмежувальні переконання, які викликають тривогу чи інші негативні емоції.

За допомогою відкритих питань і саморефлексії можна з'ясувати, чому ви думаєте певним чином і чи є можливість змінити це переконання на більш адаптивне. Практичне застосування нових переконань допоможе вам не лише зменшити стрес, але й підкріпити нову перспективу, зробивши її частиною вашого повсякденного життя».