

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВІ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ПОГОДЖЕНО**  
Декан гуманітарно-педагогічного  
факультету  
\_\_\_\_\_ Інна САВИЦЬКА

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**  
Завідувач кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК

“ \_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему **“Вплив психофізіологічних властивостей особистості на рівень  
тривожності студентської молоді”**

Спеціальність 053 “Психологія”  
Освітня програма “Психологія”  
Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

**Гарант освітньої програми**

доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ (науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Мирослава САДОВА  
\_\_\_\_\_ (ПІБ)

**Керівник магістерської кваліфікаційної роботи**

доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ (науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Мирослава САДОВА  
\_\_\_\_\_ (ПІБ)

**Виконала**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Еліна САЛАМАХА  
\_\_\_\_\_ (ПІБ студента)

**КИЇВ – 2025**

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК  
“ 28 ” жовтня 2024 р.

ЗАВДАННЯ

до виконання магістерської кваліфікаційної роботи студентці

Саламахі Еліні Сергіївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **“ Вплив психофізіологічних властивостей особистості на рівень тривожності студентської молоді ”**

затверджена наказом ректора НУБіП України № 925 “З” від 23.10.2024 р.

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру 2025.11.24

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про вплив психофізіологічних властивостей особистості на рівень тривожності студентської молоді, результати науково-практичних розробок проблеми подолання тривожності

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення тривожності та психофізіологічних властивостей особистості.
2. Провести емпіричне дослідження тривожності студентів із використанням психологічних тестів.
3. Визначити кореляційні зв'язки між психофізіологічними показниками та рівнем тривожності.
4. Розробити і апробувати програму психокорекції (онлайн-тренінг).
5. Оцінити ефективність запропонованих психокорекційних заходів.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Мирослава САДОВА

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Еліна САЛАМАХА

## ЗМІСТ

<b>РЕФЕРАТ.....</b>	<b>3</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>9</b>
1.1.Поняття, структура та види тривожності.....	9
1.2.Психофізіологічні властивості особистості та їх роль у формуванні емоційної сфери.....	16
1.3.Взаємозв'язок між темпераментом і тривожністю.....	25
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....</b>	<b>35</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>37</b>
2.1. Організаційно-методичні основи емпіричного дослідження.....	37
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	42
2.3.Кореляційний аналіз взаємозв'язку психофізіологічних властивостей і тривожності	48
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....</b>	<b>59</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА (ОНЛАЙН-ТРЕНІНГ).....</b>	<b>62</b>
3.1. Мета, завдання та принципи тренінгу.....	62
3.2. Структура та зміст тренінгової програми.....	63
3.3. Аналіз ефективності тренінгу.....	70
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....</b>	<b>76</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>78</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>81</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>84</b>

## РЕФЕРАТ

Робота присвячена розробці проблеми впливу психофізіологічних властивостей особистості на рівень тривожності студентської молоді та обґрунтуванню ефективності психокорекційної програми у форматі онлайн-тренінгу для зниження тривожних проявів.

У першому розділі висвітлені питання теоретичного аналізу феномену тривожності, психофізіологічних характеристик особистості та сучасних наукових підходів до вивчення їх взаємозв'язків.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню рівнів ситуативної та особистісної тривожності студентів та їхнього взаємозв'язку з темпераментальними особливостями. Описані використані методи психодіагностики: Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник Айзенка (ЕРІ), методика САН. Висвітлений аналіз отриманих результатів, визначені кореляційні зв'язки між емоційними та психофізіологічними показниками, зроблений висновок про їхній взаємний вплив та прогностичне значення.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи описані зміст, структура та методичні засади розробленої психокорекційної програми у форматі онлайн-тренінгу.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи та підтверджують гіпотезу щодо ролі психофізіологічних особливостей у формуванні тривожності, а також ефективності застосованого онлайн-тренінгу.

Список літератури налічує 51 джерело, серед яких 31 іншомовне.

У додатках вміщені сирі дані, отримані в емпіричному дослідженні, графіки, таблиці та матеріали, що ілюструють роботу психокорекційної програми.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі, який характеризується надзвичайно швидким темпом життя, високими вимогами до особистості та постійною конкуренцією, проблема емоційної стабільності людини набуває особливої ваги. Серед молодого покоління, особливо студентської молоді, дедалі частіше спостерігається підвищений рівень тривожності, емоційного напруження, внутрішньої невпевненості у власних силах. Це пов'язано не лише з навчальним навантаженням, але й із впливом соціальних мереж, нестабільною економічною ситуацією, невизначеністю професійного майбутнього, а також міжособистісними стосунками у навчальному середовищі.

За даними українських та зарубіжних досліджень, понад 60% студентів регулярно відчувають симптоми тривожності перед іспитами, публічними виступами або у спілкуванні з викладачами. Тривожність у цьому віці часто проявляється у вигляді внутрішнього хвилювання, порушення сну, дратівливості або соматичних симптомів (прискорене серцебиття, пітливість, головний біль). Такі прояви знижують ефективність навчальної діяльності, негативно впливають на мотивацію, самооцінку та адаптацію студентів до освітнього процесу.

Особливу роль у виникненні та перебігу тривожності відіграють психофізіологічні властивості особистості, тобто вроджені індивідуальні особливості нервової системи, що визначають її реактивність, силу та врівноваженість. Саме від типу темпераменту залежить, як швидко людина реагує на зовнішні подразники, наскільки вона стійка до стресу, і як відновлює емоційну рівновагу після негативних подій. Наприклад, холерики реагують імпульсивно, з підвищеною емоційністю, тоді як флегматики зберігають спокій навіть у складних ситуаціях.

Таким чином, взаємозв'язок між темпераментом і тривожністю є важливим напрямом сучасної психології, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення емоційних розладів і розробити ефективні методи профілактики. У студентському віці ці аспекти мають особливу актуальність, адже саме в цей період формується професійна ідентичність, розвиваються когнітивні та соціальні навички, закладаються основи майбутньої кар'єри.

Додатковим фактором ризику є зростання інформаційного навантаження. Постійне використання цифрових технологій, інтернет-залежність, надлишок інформації створюють нові форми психологічного стресу. Сучасні студенти одночасно виконують безліч завдань, мають високі очікування від себе та свого майбутнього, що формує фонову тривожність і психологічне виснаження.

Водночас важливо зазначити, що тривожність не завжди має негативний характер. У помірних межах вона може виконувати мотиваційну функцію — стимулювати до підготовки, самоорганізації, підвищення концентрації уваги. Проте за надмірного рівня тривожності цей стан переходить у деструктивну форму, що ускладнює адаптацію до навчання й спілкування (Немов, 2009).

Отже, дослідження взаємозв'язку між психофізіологічними властивостями та тривожністю студентів є не лише теоретично важливим, а й практично необхідним для вдосконалення системи психологічної підтримки в закладах освіти.

**Мета дослідження** – вивчити вплив психофізіологічних властивостей особистості на рівень тривожності студентської молоді та розробити ефективну програму психокорекції (у форматі онлайн-тренінгу) для зниження проявів тривожності.

**Об'єкт дослідження** – тривожність як психологічний феномен у студентів.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок між психофізіологічними властивостями особистості (темпераментом, силою нервових процесів) і рівнем тривожності студентської молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення тривожності та психофізіологічних властивостей особистості.
2. Провести емпіричне дослідження тривожності студентів із використанням психологічних тестів.
3. Визначити кореляційні зв'язки між психофізіологічними показниками та рівнем тривожності.
4. Розробити і апробувати програму психокорекції (онлайн-тренінг).
5. Оцінити ефективність запропонованих психокорекційних заходів.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що студенти з високими показниками нейротизму і низькою врівноваженістю нервових процесів демонструють вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності; участь у спеціально розробленому онлайн-тренінгу сприятиме зниженню цих показників.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових джерел, стандартизовані методики психодіагностики (Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник Айзенка, тест САН), кореляційний аналіз, статистичні методи обробки результатів, експериментальна перевірка ефективності тренінгу.

**Теоретична значущість** полягає в науковому розумінні впливу внутрішніх характеристик особистості на рівень тривожності студентів. Це дослідження розширює знання про механізми, що лежать в основі витривалості, сили та стійкості, розкриваючи механізми, що лежать в основі їхнього взаємозв'язку.

Ці висновки зміцнюють теоретичні основи психологічного та когнітивного впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на когнітивну діяльність людей, а також їхнього впливу на продуктивність.

**Практичне значення** полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів освітніх закладів, під час розробки програм профілактики емоційного вигорання та підвищення психологічної стійкості студентів

**Структура та обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменувань, у тому числі 31 іншомовних та 5 додатків . Загальний обсяг складає 87 сторінок друкованого тексту, із них 79 сторінок основного тексту. Робота містить 2 малюнки та 6 таблиць.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

## 1.1. Поняття тривожності в сучасній психології

Проблема тривожності є однією з найдавніших і водночас найактуальніших у сучасній психології. Ще у працях Зигмунда Фрейда тривожність розглядалася як базове почуття, яке сигналізує про внутрішній конфлікт між свідомими й несвідомими потягами. Фрейд вважав тривогу своєрідним “дзвінком небезпеки” для особистості, який вмикає захисні механізми психіки. Далі він зазначив, що тривога в основному поділяється на три типи: реалістична тривога (страх реальних наслідків), невротична тривога (страх перед несвідомим) та моральна тривога (страх перед власними думками або суперего). Ця класифікація закладає основу для подальшої інтеграції страху та тривоги.

Згодом Карен Хорні та Еріх Фромм наголошували, що тривожність — це наслідок порушення почуття безпеки людини в соціумі.[10], [24]

У гуманістичній психології тривога трактувалася як природна реакція на відчуження від власного «Я». Людина відчуває напруження, коли її поведінка не відповідає її справжнім цінностям і цілям. Таким чином, тривожність не лише негативне явище, а й індикатор особистісного росту, внутрішнього пошуку гармонії.[9], [22]

У когнітивній психології тривожність розглядається як результат спотвореного мислення, коли індивід неправильно оцінює ситуацію, перебільшує її небезпеку або недооцінює власні ресурси. Наприклад, студент може надмірно хвилюватися перед іспитом, думаючи: «Якщо я не складу, моє життя зруйнується», хоча насправді наслідки не є катастрофічними.

Арон Бек запропонував концепцію когнітивної тріади, яка характеризується зосередженням на собі (особистісній неадекватності), зовнішньому світі (світі, повному небезпек) та майбутньому (відсутності надії). Дотримуючись цього підходу, когнітивно-поведінкова терапія спрямована на вирішення когнітивних та поведінкових аспектів тривожності.[7], [14]

Сучасна психологічна наука розрізняє два основні типи тривожності — ситуативну (state anxiety) і особистісну (trait anxiety) (Спілбергер, 1970). Ситуативна тривожність — це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію (іспит, виступ, конфлікт). Особистісна ж тривожність — це стабільна схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі, навіть коли реальної небезпеки немає. Саме ця риса часто визначає характер реагування особистості на стрес і труднощі.

Людські емоції – це перцептивний механізм, що формується внаслідок повторюваного досвіду. Він створює емоційний «фільтр», через який нейтральні емоції сприймаються як емоційні.[2], [16]

Для студентів типовими є обидва види тривожності. Перед екзаменами чи важливими подіями спостерігається ситуативне зростання напруження, тоді як загальна невпевненість у собі, страх невідповідності очікуванням інших — прояви особистісної тривожності. Як показують дослідження Панасюк, високий рівень тривожності знижує концентрацію уваги, погіршує пам'ять і негативно впливає на здатність засвоювати навчальний матеріал.

У сучасній глобальній кризі охорони здоров'я тривога набула нового значення. Психологи стверджують, що підлітки, особливо молоді люди, відчувають те, що називається екзистенційною тривоگوю – відчуттям невизначеності щодо майбутнього, життєвого досвіду та особистих обов'язків. На перший погляд, це схоже на ситуативну тривогу, екзистенційну тривогу — точніше, вона впливає з таких поживних речовин, як самоізоляція та спеціальні літаки.

Неефективно люди можуть ділитися багатством; деструктивно воно використовується, щоб вести людей до руйнування. Одним з ключових джерел мотивації є раціональний потік інформації. Соціальні мережі тісно пов'язані з газетними заголовками, дедлайнами та потоками інформації, і посилюють потужний психологічний тиск. Ізоляція в цифрову епоху загострює психологічну тривогу, що призводить до симптомів тривоги. [50]

В епоху пандемії соціальна увага стала більш поширеною, що робить ранню повагу особливо важливою. Під час дистанційного навчання студенти Багато у своїх творах попереджали про труднощі на проміжному етапі навчання, боячись негативних оцінок. Звички, зміни стилю та співоча поведінка постраждали. До 2022 та 2024 років роками вказувалися на труднощі. Це занепокоєння також впливає з того, що зосереджується на взаємозв'язку між самооцінкою та перфекціонізмом.

Вони встановлюють для себе надзвичайно високі стандарти, часто наполегливо продовжуючи свої тривожні зусилля через страх і обіцяючи дослідити послуги сім'ї. Це називається «минулим перфекціонізмом»: чим більше людей прагнуть ідеалу, тим більше вони рухаються. Крім того, те, чого ви боїтеся, не є справжніми бажаннями. Коло: тривога призводить до меншої тривоги, а менша тривога — до тривоги.

Загалом кажучи, сучасна психологія розглядає тривогу як багатшарове поняття, що включає: сприйняту загрозу тілесної невпевненості; когнітивну оцінку досвіду; емоційні (страх, тривога, занепокоєння); та поведінкові стратегії (виживання, надмірний контроль, трудомісткість). Тому аналіз тривожності у підлітків слід проводити комплексно, враховуючи не лише їхні індивідуальні обставини, а й їхній соціальний, освітній та культурний досвід.[4], [30]

Тривога також має певну захисну функцію, оскільки іноді вона може погіршувати наше самопочуття. Однак, коли рівень тривожності занадто

високий, вона стає фактором ризику розвитку деменції, включаючи когнітивне зниження та порушення соціальних навичок. Це особливо помітно в студентські роки, коли молоді люди стикаються з величезним тиском, повинні приймати самостійні рішення та поєднувати навчання та роботу.

Структура тривожності в основному складається з кількох аспектів. Емоційний компонент включає напругу, внутрішню тривогу та очікування негативних результатів. Когнітивний компонент відображає тривогу: бажання гірших результатів, занепокоєння щодо потенційних негативних наслідків та труднощі з подоланням тривоги. Фізіологічний компонент стосується змін у діяльності нервової, серцевої та дихальної систем, що проявляються у посиленні серцевих скорочень, підвищенні артеріального тиску та напрузі м'язів.

Наукові дослідження в першу чергу зосереджені на розмежуванні ситуативної (станової) та індивідуальної (рисової) тривожності.

Ситуативний вираз емоцій через спів може бути процесом адаптації.

На певному рівні люди виражають емоції через спів, і це чітко демонструє стабільні характеристики, такі як здатність «співати» та «стати свідомим», що сприяє виживанню. Це може бути психологічним бар'єром для людей.

Студенти повинні розуміти, що може означати «тривожність, пов'язана з евер, також» у їхньому виконанні. Молоді люди, особливо, особливо вразливі. Тому дуже поширені занепокоєння щодо академічних, соціальних та поведінкових факторів. Академічна тривожність тісно пов'язана з академічними успіхами, іспитами, тестами та високими очікуваннями. Соціальна тривожність виникає через страх негативної оцінки з боку інших під час взаємодії з групами. Екзистенційна тривожність включає сумніви щодо майбутнього, вибору кар'єри, самоактуалізації та сенсу життя. [11]

Це дослідження підкреслює, що на рівень тривожності впливають не лише зовнішні фактори, але й психофізіологічні процеси мозку, які впливають на реакцію нервової системи на стрес. Такі фактори, як функція нейронної активності, склад тіла, функціональні характеристики нервової системи та рівні реакції вегетативної нервової системи, впливають на рівень тривожності. Ці фактори визначають індивідуальні відмінності у швидкості, інтенсивності та тривалості тривожних реакцій.

Тому тривожність слід розглядати як багатовимірну структуру, що охоплює психологічні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні впливи. Дослідження тривожності в студентські роки має вирішальне значення для своєчасного виявлення факторів ризику дезадаптивної поведінки та для розробки ефективних програм психологічного втручання.

#### Основні типи підліткової тривожності

Окрім класичної «ситуативної тривожності» та «тривожності за себе», дослідники класифікували тривожність на такі типи залежно від конкретних обставин учнів:

1) Академічна (педагогічна) тривожність: Страх не виконати завдання, отримати низькі оцінки або виправдати очікування вчителя. Ця тривога пов'язана зі шкільним/університетським середовищем. Вона часто супроводжується «синдромом нового вчителя» та сильним бажанням «зробити це правильно».

2) Тривога успіху/невдачі: Проявляється як страх невдачі (люди бояться своєї нездатності відповідати новим і вищим вимогам, коли успіх ставить перед ними), або, частіше, як страх самої невдачі, коли навіть незначні помилки сприймаються як подія, що змінює життя.

3) Соціальна тривожність (соціальна фобія): Страх негативної оцінки з боку інших (однокурсників, вчителів, друзів). У постпандемічну епоху ці тривоги посилюються через соціальне дистанціювання.

4) Екзистенційні дилеми, описані в тексті, особливо для відвідувачів на тлі кризи мобільності населення України. Незалежність, спричинена транспортуванням вина, економічними потрясіннями та впливом іммігрантів, відображає фундаментальне прагнення людей до світла. Цей тривожний момент дозволяє нам бачити, що стоїть за конкретними проблемами, і легко втягує нас у різні механізми, від яких залежать соціальні та культурні чинники.

Цікаво, що в українських студентів рівень тривожності часто зумовлений не лише індивідуальними рисами, а й соціальними обставинами: економічною нестабільністю, війною, інформаційним тиском у медіа. Таким чином, тривожність має комплексну природу, де поєднуються психологічні, соціальні й навіть фізіологічні чинники.[1]

В останні роки багатопрофільні методи дослідження дозволили нам концептуалізувати тривожність як інтегрований психобіологічний процес, а не просто почуття чи психічний стан. Протягом останніх кількох десятиліть селекційні, генетичні та екологічні фактори були широко вивчені в спробі передбачити ранні результати розмноження в умовах зміни клімату.

Дослідження зв'язку між тривогою та розвитком мозку є особливо важливим. За словами Дж. Гросса, емоційний інтелект (EQ) є функцією свідомості та самосвідомості. У студентських популяціях рівень EQ, ймовірно, залежить від академічних досягнень.

На основі соціально-когнітивних моделей зв'язок між розвитком «соціального пізнання» та тривогою був поставлений під сумнів. Молоді люди

часто оцінюють себе на основі поведінки інших, що призводить до так званої «тривоги перед цифрами».

Постійний успіх загострює почуття тиску, страх відстати та прагнення до успіху. Численні дослідження підкреслили роль «метатривоги» (страху особистого розчарування). Підлітки, які сприймають тривогу як симптом тривоги або депресії, частіше відчують ситуативну тривогу під час іспитів.

Ретельний огляд літератури показує, що причини тривожності є як особистими, так і зовнішніми. Найбільше від неї страждають люди з ригідними когнітивними моделями, низькою самооцінкою та слабким почуттям соціальної відповідальності. Водночас, наявні дані також вказують на те, що тривожність має адаптивний ефект: на індивідуальному рівні тривожність допомагає мобілізувати ресурси та покращувати продуктивну діяльність.[12]

## **1.2. Психофізіологічні властивості особистості як чинник тривожності**

Психофізіологічні властивості — це індивідуальні особливості нервової системи, які визначають характер протікання психічних процесів. Вони охоплюють такі показники, як сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів (за класифікацією І. Павлова), а також такі риси, як екстраверсія, нейротизм, емоційність, імпульсивність.

Психофізіологічні характеристики складають темпераментну основу особистості. Хоча вони не впливають на сутність явищ, вони включають динамічні характеристики: інтенсивність, тривалість та тривалість реакцій. [29]

На думку Павлова, тип нервової системи є біологічною основою темпераменту. Люди зі сильною, врівноваженою та рухливою нервовою системою легше адаптуються до стресу, швидше відновлюють емоційний баланс. Натомість особи зі слабкою чи неврівноваженою нервовою системою частіше демонструють підвищену чутливість, схильність до емоційного виснаження та тривоги.

Невротична слабкість, пов'язана з Павловим, характеризується функціональною затримкою; він стає надзвичайно злим, якщо його чогось позбавляють. (Решта тексту, здається, не пов'язана з цим і, можливо, є машинно згенерованою тарабарщиною.) [28]

Ганс Айзенк (1990) у своїй теорії особистості виділив два головні фактори — екстраверсію і нейротизм, які визначають поведінкові прояви людини. [27]

Екстраверти зазвичай більш активні, оптимістичні, соціально залучені, і тому рідше демонструють стійку тривожність. [26]

Інтроверти, навпаки, більш схильні до самоаналізу, часто переживають через внутрішні конфлікти, що може підвищувати рівень особистісної тривожності. [25]

Високий нейротизм свідчить про нестійкість емоцій, схильність до страхів, сумнівів, панічних реакцій.

Айзенко пов'язував невротизм з гіперактивною лімбічною системою (емоційною системою мозку), стверджуючи, що це може бути шкідливим для мозку та потенційно впливати на емоційний інтелект, оскільки свідомі почуття є тим самим. Тому невротизм вважався атмосферою надзвичайного стресу. [23]

Таким чином, психофізіологічні властивості є передумовою формування емоційних станів, а відтак впливають на тривожність. У студентів, які мають високий нейротизм і низьку емоційну стабільність, частіше виникають стани

хвилювання, роздратування, почуття безпорадності перед труднощами навчання. [21]

На думку сучасних українських дослідників (Богущ, 2020; Копець, 2019), на тривожність впливають також індивідуальні відмінності у швидкості нервових реакцій, рівні збудливості, енергетичному тону сі організму. Студенти з низьким рівнем працездатності або хронічною втомою частіше демонструють емоційну нестабільність і тривожність навіть у звичайних навчальних ситуаціях.

### Вегетативна нервова комунікація та свідомість

Сучасна психофізіологія зосереджується, зокрема, на ролі вегетативної нервової системи (ВНС) у розвитку тривожної поведінки. Вегетативна нервова система регулює функцію центральної нервової системи та реакцію «бий або біжи».

Симпатична нервова система: її дисфункція є основою фізіологічної значущості депресії. Тахікардія (прискорене серцебиття), підвищений артеріальний тиск та почастищення серцевих скорочень – прискорене серцебиття. Студенти мають достатньо часу, щоб впоратися з цими симптомами до іспитів.

Парасимпатична нервова система: відповідає за шляхи релаксації та відновлення (постачання-вивільнення енергії). Якщо після стресової події не досягнуто швидкого перемикавання в депресивний або реактивний режим активності, це може призвести до сильної тривоги.

Варіабельність серцевого ритму (ВСР) є надійним біомаркером стану вегетативної нервової системи. Низька ВСР пов'язана з гіперактивною симпатичною нервовою системою, зниженою адаптивністю мозку та є показником підвищеної тривожності та сприйнятого стресу. Використання

таких об'єктивних засобів (розпізнавання біомаркерів) дозволяє нам вийти за межі самосприйняття інтелектуальної власності.

### Темперамент і тривожність: психологічні взаємозв'язки [20]

Темперамент — це природжений психодинамічний фундамент особистості, який визначає інтенсивність, швидкість і стабільність емоційних реакцій. Класична типологія темпераментів (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік) досі залишається актуальною у вивченні тривожності.[19]

Сангвінік — життєрадісний, енергійний, легко пристосовується до змін. Має низький рівень тривожності завдяки високій рухливості нервових процесів.[17]

Холерик — активний, емоційний, проте часто реагує надто різко, що може призводити до короткочасних спалахів тривоги. Збудження у хворих на холерики є швидким та інтенсивним переживанням, але зазвичай воно призводить до притомності та посилює їхню нервову систему.

Флегматик — повільний, врівноважений, спокійний, його тривожність мінімальна, але може зростати у надзвичайних обставинах. Для спокійних людей найбільшою проблемою є інертність їхньої нервової системи, яка може накопичувати стрес і ставати нестерпним, коли досягає критичної точки.

Меланхолік — чутливий, схильний до самоаналізу, легко занепадає духом, демонструє найвищий рівень тривожності. Люди з депресією часто мають слабшу нервову систему, що робить їх схильними до депресії (як і більшість людей з депресією). Їхня тривога з часом має тенденцію ставати хронічною та генералізованою, поки вони врешті-решт не виявлять її нестерпною.

Як зазначає Немов, темперамент не визначає поведінку безпосередньо, але задає її емоційний ритм. Для студентів-меланхоліків характерне часте почуття невпевненості, очікування невдачі, страх оцінювання. Холерики ж, навпаки,

можуть переживати короточасні емоційні сплески, але швидко відновлюють рівновагу. [5]

### Внутрішній світ у моменти тривоги

Нейропсихологічні дослідження виявили чіткий зв'язок між тривогою та активацією певних ділянок мозку.

### Мигдалеподібне тіло.

Ця структура відповідає за обробку страху та тривоги. У людей з вищим рівнем тривоги мигдалеподібне тіло надмірно активоване — вони сильніше реагують на нейтральні або раптові подразники, навіть сприймаючи їх як тривожні.

### Префронтальна кора (ПФК).

Відповідає за когнітивний контроль, самоконтроль та оцінку ризику. У тривожних людей регуляція ПФК часто послаблюється, що призводить до дисфункції середнього мозку та тривоги.

### Хімічні речовини мозку.

Низький рівень нейромедіаторів, таких як серотонін, гамма-аміномасляна кислота (ГАМК) та норадреналін, пов'язаний з тривожними розладами. Наприклад, знижений рівень ГАМК у мозку пов'язаний зі зниженою збудливістю та тривогою.

Тому, хоча психофізіологічні функції (темперамент, вегетативна нервова система, інтелектуальна активність) пов'язані зі схильністю до депресії, психологічні та поведінкові характеристики самі по собі не можуть модулювати вплив цих факторів на депресивні симптоми.

Психофізіологічні наслідки людської поведінки, як одна з причин тривоги, заслуговують на подальшу увагу, оскільки нещодавні нейропсихологічні дослідження значно розширили наше розуміння взаємозв'язку між активністю мозку та психологічними станами. Іншими словами, рівень тривожності пов'язаний з активністю префронтальної кори, яка саморегулює емоційний інтелект та контроль поведінки. Підлітки, яким бракує самоконтролю, схильні до надмірної емоційної реакції, що ускладнює їм подолання стресових ситуацій.

Крім того, важлива взаємодія між депресивною та симпатичною нервовими системами. Надмірна активність симпатичної нервової системи (реакція «бий або біжи») призводить до підвищеного нервового тону, м'язової напруги та тривоги. З іншого боку, парасимпатична нервова система, яка відповідає за розслаблення, у деяких підлітків слабшає, здатна швидко знижувати рівень збудження навіть після закінчення періоду розслаблення. Це пояснює, чому так багато студентів повідомляють про проблеми зі сном, тривогу та надмірне занепокоєння перед іспитами.

Психофізіологічні характеристики людини формують основу для розвитку індивідуальної реактивності, емоційної стабільності та саморегуляції. Ці характеристики багатогранні — від типових рис нервової системи до типових рис мозку.

У пацієнтів із синдромом Павлова спостерігалися психофізіологічні реакції. Поєднання інтенсивності нейронної активності, рівноваги та гнучкості визначає ефективність та рівень рухової активності. Наприклад, люди з сильнішою, ефективнішою нервовою системою зазвичай відчувають нижчий рівень тривожності, оскільки вони краще справляються з інтенсивними подразниками та мають швидший серцевий ритм. І навпаки, ті, хто має переважно слабшу або гальмівну активність, як правило, відчувають вищий рівень внутрішньої напруги та більш схильні до стресу.

Темперамент відіграє вирішальну роль в основних психофізіологічних процесах як природний спосіб регуляції поведінки, спосіб психологічної реакції на стресори та спосіб регуляції когнітивних функцій. Риси темпераменту безпосередньо пов'язані з рівнем сумлінності: зарозумілі особи схильні бути сумлінними, тоді як сангвініки та флегматики, як правило, менш сумлінні.

Вегетативна нервова система, відповідальна за фізичний вираз емоційних станів, також відіграє певну роль. Підвищена активність симпатичної нервової системи призводить до прискореного серцевого ритму, підвищення температури тіла та посилення зорового контакту — все це посилює тривожність. Підлітки з підвищеною реактивністю вегетативної нервової системи більш схильні до проблем з психічним здоров'ям, оскільки їхній організм сильніше реагує на стрес.

Ендокринна та гормональна активність, зокрема рівень кортизолу, адреналіну та норадреналіну, не є суттєвою. Ці гормони посилюють здатність організму накопичувати жир під впливом стресу. Тривале підвищення рівня кортизолу може призвести до підвищеної тривожності, зниження уваги та погіршення здатності долати стрес.

Структура серця також містить внутрішні психологічні процеси. Зокрема, активність лімбічної системи (мигдалини, гіпокампу) тісно пов'язана зі швидкою оцінкою та реагуванням на загрози. Структурні та функціональні наслідки цієї структури залежать від переживань страху, тривоги та стресу, які відчуває людина.

Студенти також дуже зацікавлені у власному рівні розуміння. Надмірний розвиток навичок регуляції емоцій може надмірно активувати системи мозку, знижуючи здатність контролювати тривожну поведінку.

Варто зазначити, що психофізіологічні явища не є статичними. У підлітковому та ранньому юнацькому віці ці явища зазнають швидких змін через гормональні коливання, перепади настрою та соціальні впливи. Тому підлітковий вік є критичним періодом для розвитку внутрішнього спокою та зміни звичок.

Таким чином, психофізіологічні характеристики людини можна вивчати з точки зору когнітивної обробки та когнітивних процесів. Розуміння цих механізмів може допомогти в розробці ефективних програм психологічної підтримки та стійкості для підлітків.

Сучасні дослідники в Україні та за кордоном дійшли висновку, що на психофізіологічний феномен впливає генетична схильність до розвитку генетичного розладу, і що розвиток генетичного розладу можна пояснити розвитком генетичного розладу. Хронічний стрес, малорухливий спосіб життя, брак сну, надмірне споживання кофеїну та енергетичних напоїв, а також використання електронних пристроїв перед сном можуть значно погіршити якість сну. Ці проблеми часто виникають у вчителів, що призводить до розчарування та, як наслідок, тривоги.

Також слід враховувати індивідуальні почуття. Деякі підлітки надмірно реагують на шум, яскраве світло, зміну кольорів або натовп. Вчені припускають, що це, ймовірно, пов'язано з підвищеною чутливістю їхнього мозку та вищими сенсорними порогоми. Ці учні відчують високий рівень втоми в умовах високої інтенсивності навчання, що призводить до підвищеної внутрішньої напруги та тривоги.

У сучасній психофізіології роль нейропластичності у формуванні виразів здивування привертає все більшу увагу. Нейропластичність стосується здатності мозку реагувати на зміни у власній функції. Нейровізуалізаційні дослідження показали, що активність лобової частки та мигдалини може змінюватися під час вирішення конфлікту.

Для підлітків важливою проблемою є недорозвиненість їхніх первинних систем контролю, які починають розвиватися приблизно у віці 22-25 років. Це означає, що підлітки більш схильні до інформаційного перевантаження, тривалої соціальної активності та новинного шуму.

Циркадні ритми також відіграють вирішальну роль: проблеми зі сном, порушення циклу сну та неспання, нічна тривога та підготовка до тестів можуть призвести до підвищення рівня кортизолу, що посилює тривожність. Хронічне недосипання безпосередньо пов'язане зі зниженням когнітивної гнучкості, ключового процесу для контролю власних реакцій та коригування поведінки для подолання стресових ситуацій.

Корінь тривоги також криється в чутливості людини до стресу. Високочутливі люди більш схильні до зовнішніх подразників, більш схильні до хвороб, а також легше відновлюються після стресу.

Ендокринні фактори також мають вирішальне значення: дефіцит гормонів щитовидної залози, надниркових залоз або гіпофіза пов'язаний з підвищеним ризиком ожиріння. Ці зміни у студентів часто пояснюються втому, збільшенням ваги та надмірним споживанням кофеїну.

Невротизм, як сильна риса особистості, також заслуговує на особливу увагу. Люди з високим рівнем невротизму схильні зосереджуватися на негативному, легко розкидатися речами та часто боятися майбутнього. Для учнів це означає, що будь-яку навчальну ситуацію можна вважати перерваною: відповіді на запитання, складання тестів або навіть участь у груповому обговоренні. Психологи припускають, що невротизм, а також брак самоконтролю, є однією з найпоширеніших форм депресії.[6]

Темперамент також є важливим фактором. Наприклад, холерики настільки втомлюються, що у них часто розвивається серцебиття. З іншого боку, меланхоліки схильні реагувати повільніше, але їхні емоційні стани, як правило,

тривають довше та мають глибше коріння. Це призводить до їхнього надзвичайного стресу. Сангвініки, завдяки своїй врівноваженості та інтелекту, як правило, мають високий ступінь інтелекту. Флегматики також більш розумні, але їм може бути важко адаптуватися до раптових змін у процесі навчання.[8]

Все це свідчить про те, що психофізіологічна реакція на наслідки конфлікту могла залежати від наслідків вирішення конфлікту. Тому дослідження тривожності повинні оцінювати не лише психологічні показники, але й фізіологічні реакції, щоб отримати більш повне розуміння психологічних станів людей. [17]

Цікаво, що рівень тривожності залежить не лише від типу темпераменту, але й від соціального контексту. Так, флегматик у спокійному середовищі може бути повністю стабільним, але за умов інформаційного перевантаження навіть він демонструє тривожність. Це свідчить, що темперамент і тривожність взаємодіють із середовищем — не існує «ідеального типу» без ризику емоційних порушень. [3]

### **1.3. Сучасні підходи до дослідження тривожності в студентів**

Останні роки характеризуються різким зростанням наукового інтересу до проблеми емоційного стану студентів. Зокрема, українські дослідники звертають увагу на психосоціальну природу тривожності, яка поєднує індивідуальні, соціальні та когнітивні чинники.

Дослідження показують, що тривожність студентів має кілька джерел:

- навчальне перевантаження та страх не виправдати очікування викладачів;

- нестабільність у майбутньому (вибір професії, робота після випуску);
- інформаційний тиск (соціальні мережі, новини, порівняння з іншими);
- міжособистісні конфлікти у групі або родині.

Ці фактори часто посилюються психофізіологічними особливостями особистості — наприклад, студенти з підвищеною чутливістю нервової системи гостріше реагують на будь-які зміни, швидше виснажуються, мають меншу стресостійкість.

Тому сучасні дослідження пропонують комплексний підхід до вивчення тривожності: психологічні тести поєднують із біометричними методами (пульс, артеріальний тиск, електропровідність шкіри), що дозволяє побачити фізіологічні прояви емоційних станів.

#### Механізми виникнення і розвитку тривожності у студентів

Процес виникнення тривожності — це складна взаємодія психологічних, фізіологічних і соціальних чинників, які разом формують внутрішній стан напруження. У науковій літературі виділяють декілька основних підходів до пояснення механізмів тривожності: психодинамічний, когнітивний, біологічний і соціально-психологічний.

У межах психодинамічного підходу, започаткованого Фройдом, тривожність розглядається як наслідок внутрішнього конфлікту між бажаннями, вимогами «Я» і моральними нормами. Наприклад, студент може прагнути до успіху, але водночас боятися провалу — ця суперечність викликає внутрішню напругу, яка проявляється у тривозі. Згідно з Фройдом, тривога виконує функцію «сигналу небезпеки», що мобілізує психіку до захисту. [42]

Когнітивний підхід наголошує, що причиною тривожності є ірраціональні переконання та помилки мислення. Людина інтерпретує звичайні події як

загрозливі. Студент, наприклад, отримавши зауваження від викладача, починає думати: «Я ні на що не здатен», «Усі вважають мене невдахою». Такі думки формують негативну схему сприйняття себе і світу, що підсилює тривожність. Таким чином, когнітивні процеси виступають “пусковим механізмом” емоційної реакції.

Біологічний підхід пояснює тривожність як результат підвищеної активності певних зон мозку, зокрема мигдалеподібного тіла, що відповідає за реакції страху. Під час хвилювання у кров потрапляють гормони стресу — адреналін і кортизол, що підвищують частоту серцебиття, тиск, напруження м’язів.

У студентів це часто проявляється перед екзаменами: з’являється відчуття «кома в горлі», спітніння долонь, пришвидшене дихання. Ці симптоми є природною реакцією організму, проте, якщо тривога триває довго, вона може виснажувати нервову систему.

Хронічний кортизол, особливо поширена форма кортизолу, може негативно впливати на гіпокамп. [44]

Соціально-психологічний підхід розглядає тривожність як наслідок невідповідності між очікуваннями особистості та вимогами середовища. Студент, який прагне бути найкращим у групі, постійно порівнює себе з іншими, що призводить до відчуття неуспіху та напруги. Високий рівень змагання у навчанні, постійний контроль і страх осуду з боку викладачів або одногрупників формують фон тривожності, який може стати хронічним.

У контексті української системи освіти ця практика ґрунтується на ідеї, що це «те, чого очікує суспільство». Водночас суспільний тиск постійно підсилює високі очікування щодо майбутнього успіху, чинячи величезний тиск на молодих людей, яким бракує необхідних ресурсів для подолання цих вимог. [48]

Особливе місце займає психофізіологічний аспект тривожності. Кожна людина має власну реактивність нервової системи. Деякі студенти реагують на стрес миттєво, інші — повільно, але переживають довше. Наприклад, у холерика нервові процеси надзвичайно рухливі — він швидко збуджується і так само швидко заспокоюється. У меланхоліка реакції, навпаки, глибокі, тривалі, тому емоційні стани фіксуються надовго. Такі особливості пояснюють, чому одна й та сама ситуація може викликати різний рівень тривожності в різних студентів. [15]

Дослідження, проведені серед українських студентів, показали, що понад 70% опитаних регулярно відчують напруження, пов'язане з навчальними завданнями, а кожен третій визнає, що тривожність заважає йому ефективно готуватися до іспитів. Цікаво, що серед дівчат рівень тривожності в середньому на 10–15% вищий, ніж серед хлопців, що пояснюється більшою емоційною чутливістю та схильністю до самоаналізу. [18]

Модель тривожних розладів, що базується на складових якостей. Сучасні психологи все частіше використовують тривожно-депресивну модель для пояснення причин тривожних розладів.

#### 1. Якості (розлади).

Це походження або наслідок захворювання. Наприклад, фізіологічні характеристики серця: високий ступінь запалення, відсутність запалення (депресивний тип), посилене запалення черевної порожнини.

#### 2. Стрес.

Це зовнішній несприятливий фактор або подія. Це включає збої в навчанні, іспити, соціальні заворушення та, у випадку України, військові та економічні заворушення.

Згідно з цією моделлю, особи з вищою кваліфікацією (схильність) відчують надмірну тривожність, коли стикаються з несприятливими обставинами. Наприклад, депресивні підлітки (висока кваліфікація) більш сприйнятливі до впливу вживання алкоголю (стресу), ніж підлітки з нижчим рівнем тривожності. Це відображає відмінності в індивідуальних реакціях на труднощі в навчанні. Механізм формування стресу можна розділити на три основні етапи. Перший (когнітивний рівень) – людина сприймає, що її емоції негативно впливають («У мене недостатньо часу на підготовку», «Мені буде важко»).

Емоційний рівень – виникають такі емоції, як гнів, страх і тривога, а також психічний дистрес. Поведінковий рівень – відбувається очевидна поведінка уникнення (куріння, чхання, уникнення соціальних мереж). На цьому етапі може виникати надмірна компенсація (людина усвідомлює це), або навпаки – відчуття нездатності щось зробити.

Сучасні дослідження тривожності студентів показують, що значну роль відіграє кілька факторів, що поєднують психологічні, фізичні та соціальні. Зокрема, функціональна магнітно-резонансна томографія, електроенцефалографія та біометричні показники, такі як варіабельність серцевого ритму, температура тіла та активність мозку, мають значний вплив на когнітивні здібності. Це дозволяє нам відстежувати, як емоційні стани виражаються на рівні активності мозку.

Дослідження, що вивчають зв'язок між навчальними намірами та тривогою, заслуговують на подальшу увагу. Дослідження показали, що студенти, які мають внутрішню мотивацію (бажання, інтереси та самовдосконалення), мають значно нижчий рівень тривожності, ніж студенти, які навчаються зі страху зовнішнього тиску чи покарання. В останніх у студентів зростає страх невдачі, що призводить до постійної тривожності.

Крім того, сучасні дослідження також обговорюють роль емоцій у підлітків, які мають здатність до саморегуляції, концентрації та зосередження, рідше впадають у тривожне виснаження. З іншого боку, почуття нездатності керувати емоціями, почуття неадекватності або, що ще гірше, почуття неадекватності, все це значно підвищує рівень тривожності. Експериментальні дані підтвердили це: студенти, які використовували методи самодопомоги, відчували значне зниження фізичних проявів стресу — нормальний пульс, стабільний артеріальний тиск та менше епізодів гіперактивності.

У механізмі розвитку тривожності можна виділити три основні етапи.

Початковий (когнітивний) — людина оцінює ситуацію як потенційно загрозову (“я не встигну підготуватися”, “мене погано оцінять”). [30]

Емоційний — виникає відчуття напруження, страху, сумніву, серцебиття частіше.

Поведінковий — з’являються спроби уникати ситуації (відкладання справ, прокрастинація, втеча у соціальні мережі). [41]

Якщо ці етапи повторюються часто, формується стійка тривожна реакція, що може переходити у хронічний стан. У студентів це проявляється у вигляді емоційного виснаження, відчуття безсилля, іноді навіть соматичних порушень (головний біль, порушення сну, втома). [32]

Важливою характеристикою тривожності є її суб’єктивність — одна й та сама подія може сприйматися абсолютно по-різному. Для одного студента виступ перед аудиторією — це виклик, можливість самоствердження, для іншого — серйозне випробування. Тут виявляється роль досвіду, самооцінки, типу темпераменту й соціальної підтримки. [35]

Крім того, у сучасних умовах важливим джерелом тривожності стає інформаційне середовище. Постійний потік новин, надмірне використання

соцмереж створюють у молоді стан порівняння та страх пропустити щось важливе. Це новий феномен, який спричиняє емоційне перевантаження навіть без реальних загроз. [43]

Таким чином, механізми розвитку тривожності можна розглядати як взаємодію трьох систем:

- біологічної (нервова система, гормональні реакції);
- психологічної (когнітивні установки, самооцінка, внутрішні конфлікти);
- соціальної (оточення, очікування, порівняння, змагання).

Лише у поєднанні цих факторів можна зрозуміти, чому тривожність проявляється саме так у студентської молоді. Відповідно, ефективна робота з тривожністю має бути комплексною: включати психоосвітню, когнітивну та фізіологічну корекцію.

Терапія повинна бути зосереджена на зміні дисфункціональних моделей винагороди (терапія винагороди) та навчанні саморегуляції вегетативної нервової системи (наприклад, за допомогою дихальних вправ або біологічного зворотного зв'язку) для покращення когнітивної гнучкості людини. [34]

У сучасній психології тривога більше не розглядається як простий психологічний стан, а радше як складний, системний процес, що включає взаємодію біологічних, психологічних, соціальних та поведінкових факторів. Протягом останніх кількох десятиліть теоретичні підходи до розуміння тривоги різко розширилися, охопивши такі нові галузі, як когнітивна психологія, когнітивна нейронаука, соціальна психологія, інформаційно-когнітивна екологія та цифрова поведінка. [40]

Сучасні дослідження переконливо свідчать про те, що тривога, як і більшість емоційних процесів, є адаптивною. З еволюційної точки зору

тривога розглядається як механізм виживання, що дозволяє людям швидко реагувати на серйозні загрози. Однак в останні роки цей механізм став більш активним, коли реальні загрози часто поєднуються із соціальними та інформаційними стимулами, що призводить до «хибної тривоги». Хибна тривога виникає не з об'єктивної небезпеки, а радше з уявної загрози власній ситуації. [37]

Когнітивно-дієва модель є одним з найвизначніших теоретичних підходів до розуміння тривоги, що зосереджується, зокрема, на автоматичних думках, переконаннях та когнітивних процесах. А. Бек стверджує, що тривога виникає з непорозумінь: людина може мати надмірні вимоги до своїх ресурсів та надмірний акцент на відповідальності. [32]

Ключовою теоретичною основою є шлях виживання мозку, який пояснює тривогу через активність мигдалини, гіпокампу та префронтальної кори. Мигдалина відповідає за реакції, пов'язані зі страхом, та підкріплення цінностей, тоді як префронтальна кора обробляє реакції, пов'язані зі страхом, та негативні емоції. Коли префронтальна кора активується (через страх, тривогу чи побоювання), мигдалина «запускається», щоб справлятися з негативними емоціями. Ось чому студенти, навіть добре підготовлені, часто нервують перед іспитами: їхня нервова система працює швидше, а не швидше. [45]

Недавні дослідження також підкреслили роль фонових гормонів у розвитку ожиріння. Відомо, що гормони стресу — кортизол та адреналін — впливають на реакцію організму на різні фактори, такі як частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. Тривале підвищення рівня кортизолу може призвести до втоми, безсоння та поганої концентрації, що є вирішальним для навчання вчителів. [31]

Крім того, психосоціальні фактори також можуть сприяти тривожності. Сучасна молодь постійно взаємодіє з іншими: у соціальних мережах, у

групових заходах та під час навчання. Згідно із соціально-когнітивною теорією (Фестингер), люди враховують оточуючих, приймаючи рішення. Рівень тривожності учнів може зростати, коли вони часто порівнюють себе з «ідеальним образом» або більш успішними однолітками. [45]

Умови роботи редакції також становлять фактори ризику для тривожності. Шумове забруднення, потік освітньої інформації та постійне спілкування – все це підвищує сенсорну та когнітивну активність. Психологи називають це «цифровим гіперзбудженням» – станом, коли нервова система перевантажена, і мозок не має достатньо часу, щоб повністю зосередитися. Це особливо виражено у молодих людей, які проводять 6-10 годин на день перед екранами для навчання, спілкування, соціальних мереж та перегляду новин.[49]

В останні роки зарозумілість стала важливою темою в теоретичній психології. Дослідники виявили, що рівень тривожності сильно залежить від культурних норм та очікувань. Тривожність поширена в суспільствах, орієнтованих на конкуренцію, суперництво та високу продуктивність. Молодь в Україні, особливо під час криз та економічних труднощів, демонструє більшу тривожність через невизначеність щодо майбутнього, невпевненість у собі та тиск суперечливої інформації.

Сучасні дослідження студентської тривожності також вивчають вплив емоційних наслідків на студентську тривожність, а також вплив студентської тривожності на студентську тривожність. Окрім індивідуальних психологічних характеристик, значну роль відіграють навчальне середовище, взаємодія з іншими учнями та загальна атмосфера навчального середовища. Підтримка, інформативність та структура університетського середовища – все це впливає. Тому добре відомо, що молоді люди, які навчаються в системно контрольованому, висококонкурентному та «культурно зарядженому» середовищі, часто відчують вищий психологічний стрес та страх помилитися.

Стиль навчання також є важливим фактором. Авторитарний стиль навчання, що характеризується високими вимогами, публічними виступами, частими питаннями та акцентом на помилках, значно посилює тривожність у молодих людей. І навпаки, демократичний стиль спілкування, що включає співпрацю, відповідальність, відкрите обговорення та позитивний зворотний зв'язок, допомагає сформуванню почуття мети та знижує рівень тривожності під час навчального процесу. Тому багато сучасних освітніх програм роблять акцент на емоційному інтелекті та усвідомленості вчителів.

Те саме стосується й сфери соціальної роботи. У країнах з високим рівнем соціальної вразливості, тривожності та стресу рівень тривожності серед молоді також високий. В Україні вчителі часто стикаються з такими проблемами, як військова окупація, економічні труднощі та вимушені зміни в системі освіти, що ускладнює вихід із минулих скрутних ситуацій. Все це впливає з певного, глибинного пульсу.

Сучасні вчені все більше зосереджуються на когнітивній втомі – зниженні розумових здібностей. Когнітивна втома супроводжується поганою концентрацією, втратою пам'яті та труднощами зосередження, а також посиленням тривожності. У студентів когнітивна втома зазвичай виникає ближче до кінця курсу, коли навантаження значно зростає, а час відпочинку зменшується. Тому швидкий розвиток нервової системи робить підлітків більш схильними до стресу та тривоги.

Виховання особистісної зрілості та самодисципліни також має вирішальне значення. Молоді люди, які вступають до університету, часто мають труднощі з управлінням емоціями, управлінням часом та академічною участю. У деяких випадках через відсутність ефективних стратегій подолання стресових ситуацій ці підлітки можуть проявляти надмірну тривожність. Рівень тривожності більшості людей знижується з віком та освітою, що свідчить про

існування адаптивних механізмів, але цей процес різниться від людини до людини та потребує відповідної підтримки.

Самооцінка відіграє життєво важливу роль у когнітивних структурах студентів. Люди з низькою самооцінкою схильні недооцінювати негативні наслідки подій, сильніше реагують на словесні сигнали та частіше передбачають невдачу. З іншого боку, підлітки з позитивною, сильною самооцінкою мають нижчий рівень тривожності та часто сприймають навчальне середовище як загрозу. На самооцінку впливає низка факторів: сімейне походження, ранній досвід або можливості, стосунки в команді, стилі навчання та підтримка дорослих.

Особливу увагу слід приділяти розвитку розладів сну, які суттєво вплинули на функцію серця в останні роки. Постійний вплив інформації на учнів, участь в обговореннях у соціальних мережах та частий обмін інформацією вводять їх у стан «інформаційного шуму», перевантажуючи їхні когнітивні механізми та ускладнюючи концентрацію. Це може призвести до тривожності нервової системи. [48]

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Проведений теоретичний аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що проблема тривожності студентської молоді є надзвичайно актуальною в умовах сучасного суспільства. Високі навчальні навантаження, конкуренція, невизначеність майбутнього, інформаційний тиск та соціальні мережі створюють постійний фон напруження, який провокує підвищення рівня тривожності.

Тривожність як емоційний стан має багатовимірну природу — вона поєднує когнітивний, емоційно-мотиваційний, фізіологічний і поведінковий

компоненти. У більшості психологічних теорій вона розглядається як механізм адаптації, який за надмірної інтенсивності може перетворюватися на деструктивний чинник.

Аналіз поглядів зарубіжних і українських авторів (Ч. Спілбергера, Р. Кеттелла, Г. Айзенка, І. Павлова, О. Панасюк, Т. Титаренко) показав, що тривожність не є однорідним феноменом. Вона проявляється у двох формах — ситуативній (стан) і особистісній (властивість). Якщо ситуативна тривожність відображає реакцію на конкретну подію (наприклад, іспит або виступ), то особистісна характеризує загальну схильність людини до занепокоєння й очікування негативних наслідків.

Психофізіологічні властивості особистості, зокрема сила та рівноваженість нервових процесів, реактивність, тип темпераменту, відіграють ключову роль у формуванні рівня тривожності. Особи з підвищеним рівнем нейротизму або слабкою нервовою системою частіше переживають страх, невпевненість, схильні до емоційних коливань.

Проведений аналіз робіт вітчизняних дослідників свідчить, що темперамент є одним із найважливіших біопсихологічних чинників, які визначають чутливість до стресових ситуацій. Так, холерики та меланхоліки виявляють вищий рівень тривожності, тоді як сангвініки та флегматики — нижчий. [46]

Важливо, що тривожність студентів має не лише біологічну, але й соціально-психологічну основу: вплив академічного середовища, соціального порівняння, самооцінки та очікувань батьків часто підсилює внутрішню напругу.

Таким чином, підсумовуючи теоретичний розділ, можна зробити такі узагальнення: тривожність — це складний феномен, який формується на межі біологічних і соціальних факторів; психофізіологічні властивості особистості

визначають індивідуальну динаміку емоційної реакції; студенти як соціально активна, але психоемоційно вразлива група мають високий ризик розвитку підвищеної тривожності; дослідження цього взаємозв'язку є необхідною передумовою для розробки ефективних програм профілактики та корекції тривожних станів.

Отримані теоретичні положення стали базою для розробки емпіричного дослідження, описаного в наступному розділі. [38]

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Організаційно-методологічні основи емпіричного дослідження

Головна мета дослідження полягає у вивченні впливу психофізіологічних властивостей особистості на рівень тривожності студентської молоді та перевірку ефективності психокорекційної програми у форматі онлайн-тренінгу.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми тривожності у психології.
- 2) Дослідити психофізіологічні властивості особистості студентів (темперамент, сила та врівноваженість нервових процесів).
- 3) Визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності за допомогою стандартизованих методик.
- 4) Виявити кореляційні зв'язки між показниками темпераменту та рівнем тривожності.
- 5) Розробити та апробувати програму психокорекційних заходів для зниження тривожності.
- 6) Проаналізувати динаміку змін рівня тривожності після участі студентів у тренінгу. [36]

Гіпотеза дослідження: передбачається, що студенти з підвищеним рівнем нейротизму та слабкою врівноваженістю нервових процесів мають вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Участь у психокорекційному онлайн-тренінгу, спрямованому на формування навичок релаксації та позитивного мислення, сприятиме статистично значущому зниженню показників тривожності.

Дослідження проводилося протягом двох місяців — з березня по травень 2025 року. Базою дослідження стали студенти закладів вищої освіти (без зазначення конкретного університету, відповідно до вимог етичної анонімності).

У вибірку увійшли 36 студентів віком від 18 до 24 років (середній вік — 20,3 року). Серед них — 22 дівчини (61%) і 14 юнаків (39%). Більшість опитаних навчаються на 2–4 курсах, тобто вже мають досвід адаптації до студентського життя, але одночасно стикаються з проблемами самостійності, відповідальності та професійного самовизначення. [37]

Усі учасники брали участь на добровільних засадах. Перед дослідженням було проведено короткий інструктаж щодо мети, анонімності та конфіденційності результатів. Жоден студент не повідомив про примусову участь.

Для зручності дослідження було реалізовано у двох етапах:

1) Діагностичний етап — онлайн-опитування за допомогою Google Forms, де респонденти проходили три тести: Спілбергера–Ханіна, Айзенка та тест САН.

2) Психокорекційний етап — участь 12 студентів із високими показниками тривожності у триденному онлайн-тренінгу, спрямованому на зниження емоційного напруження.

3) Для надійності результатів дослідження проводилося повторне тестування після тренінгу, щоб визначити зміни в рівні тривожності.

У роботі були використані три основні психодіагностичні методики, які мають високу валідність і широко застосовуються у психологічних дослідженнях студентів.

#### 1. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

Методика призначена для вимірювання двох видів тривожності:

Ситуативної (S-A) — рівень тривоги в конкретний момент часу.

Особистісної (Т-А) — стійка схильність до переживання тривоги як риси особистості.

Анкета складається з 40 тверджень, на які учасники відповідають за 4-бальною шкалою (“ніколи” – “завжди”). Кожен тип тривожності оцінюється окремо. [8]

Інтерпретація результатів:

0–30 балів — низький рівень тривожності,

31–45 — середній рівень, понад 46 — високий рівень тривожності.

Методика дозволяє не лише оцінити загальний рівень емоційного напруження, а й побачити динаміку змін після проведення тренінгу.

## 2. Опитувальник Айзенка (ЕРІ)

Ця методика використовується для визначення темпераменту особистості за двома шкалами: екстраверсія–інтроверсія, нейротизм–емоційна стабільність.

Опитувальник містить 57 запитань, відповіді на які дозволяють визначити тип темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик або меланхолік.

Додатково у тесті є шкала “щирості”, що допомагає відсіювати нечесні відповіді.

Цей метод особливо корисний для виявлення психофізіологічних властивостей, які зумовлюють рівень тривожності. [27]

## 3. Тест “САН” (Самопочуття – Активність – Настрій)

Тест використовується для оцінки поточних емоційних станів і дозволяє фіксувати зміни перед та після тренінгу. Респондент оцінює своє самопочуття, активність і настрій за 10-бальною шкалою (1 — дуже погано, 10 — чудово). Методика проста, швидка у виконанні, дає змогу відстежити короткострокові ефекти психологічного втручання. [2]

#### 4. Розроблена анкета

Крім стандартизованих методів, розроблено коротку анкету, що містила запитання про: вік, стать, курс навчання; наявність досвіду участі у психологічних тренінгах; суб'єктивне сприйняття власного емоційного стану (“Як часто ви хвилюєтесь?”, “Що вас найбільше турбує?”).

#### Процедура проведення дослідження

Перед початком опитування кожен учасник отримав електронну форму з поясненням мети дослідження, гарантією конфіденційності та можливістю відмовитись у будь-який момент. [3]

Перший етап тривав 7 днів. Студенти відповідали на запитання онлайн, у зручний для себе час. Після збору результатів дані були перенесені до Excel для подальшої статистичної обробки.

На основі первинного аналізу було відібрано 12 студентів з найвищим рівнем тривожності, які дали згоду на участь у другому етапі — психокорекційному тренінгу. [1]

Тренінг проводився у форматі тригодинних онлайн-сесій, один раз на тиждень протягом трьох тижнів. Програма включала такі блоки:

- 1) Психосвіта — короткі пояснення про природу тривожності, її механізми.

2) Дихальні практики та релаксаційні вправи (“дихання 4–4–6”, “візуалізація безпечного місця”).

3) Когнітивні техніки — робота з автоматичними негативними думками, рефреймінг.

4) Арт-терапевтичні елементи — малювання емоцій, створення “карти ресурсів”.

5) Завершальна сесія — обговорення змін, підбиття підсумків, самооцінка емоційного стану. [44]

Після завершення тренінгу всі учасники повторно пройшли тести Спілбергера–Ханіна та САН, щоб порівняти результати “до” і “після”. [43]

Для кількісної обробки результатів використовувались такі статистичні методи:

Кореляційний аналіз Пірсона — для визначення взаємозв’язків між рівнем тривожності та показниками темпераменту (екстраверсія, нейротизм). [42]

t-критерій Стьюдента для парних вибірок — для перевірки ефективності тренінгу (порівняння середніх значень “до” і “після”).

Описова статистика — середні значення, стандартні відхилення, діапазони показників.

Результати аналізу інтерпретувалися з урахуванням теоретичних положень про взаємозв’язок емоційних станів і психофізіологічних характеристик особистості. [41]

Візуалізація даних (графіки, діаграми, таблиці) здійснювалася у програмі Microsoft Excel. Для перевірки достовірності результатів застосовувався рівень значущості  $p < 0.05$ .

Етичні аспекти дослідження

Дослідження проводилося відповідно до етичного кодексу психолога. Усі учасники були поінформовані про мету та процедуру, а також підписали електронну згоду на участь.

Результати зберігалися в анонімній формі, без вказівки особистих даних. Усі етапи дослідження відбувалися без шкоди для психічного чи фізичного стану учасників.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження**

### Загальна характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів віком від 18 до 24 років ( $n = 36$ ), які навчаються на різних курсах гуманітарного та технічного спрямування. Такий вибір зумовлений необхідністю охопити максимально різні типи особистостей і темпераментів, адже саме різноманіття студентського середовища дозволяє виявити ширший спектр емоційних і психофізіологічних проявів.

Як зазначалося у другому розділі, більшість респондентів — жінки (61%), що певною мірою відображає загальну тенденцію більшої готовності дівчат брати участь у психологічних опитуваннях. Юнаки (39%) виявили дещо нижчу активність, однак їхні дані також є важливими для порівняльного аналізу, оскільки попередні дослідження показують, що рівень тривожності може суттєво різнитися залежно від статі.

За результатами анкетування встановлено, що близько 45% студентів вважають себе емоційно нестабільними, а 32% зізналися, що мають труднощі з концентрацією уваги під час стресу. Приблизно кожен п'ятий студент

повідомив про порушення сну у період навчальних сесій, що може свідчити про підвищену тривожність або емоційне виснаження.

У таблиці 2.1 наведено основні соціально-демографічні характеристики учасників (вік, стать, курс, середній бал успішності).

Таблиця 2.1.

### Соціально-демографічні характеристики вибірки (n = 36)

Показник	Кількість	%
Чоловіки	14	39%
Жінки	22	61%
Середній вік	20,3	—
1 курс	6	17%
2 курс	10	28%

Продовження таблиці 2.1

3 курс	12	33%
4 курс	8	22%

Як видно з таблиці, більшість респондентів — студенти другого та третього курсів, які вже мають досвід навчальної адаптації, але все ще перебувають у періоді формування професійної та соціальної ідентичності. Саме цей віковий етап (18–22 роки) є найуразливішим щодо появи тривожних станів, що підтверджують дослідження українських психологів .

#### Аналіз рівня тривожності студентів (за методикою Спілбергера–Ханіна)

Шкала Спілбергера–Ханіна дозволила виміряти як ситуативну, так і особистісну тривожність кожного учасника. Отримані дані свідчать, що більшість студентів мають підвищений рівень тривожності, що є типовим для цієї вікової категорії.

### Розподіл рівня тривожності серед студентів (у %)

Рівень тривожності	Ситуативна (S-A)	Особистісна (T-A)
Низький	14%	11%
Середній	44%	47%
Високий	42%	42%

Як видно, понад 80% студентів мають середній або високий рівень тривожності. Це свідчить про наявність постійного емоційного напруження, яке може впливати на ефективність навчальної діяльності.

Середній показник ситуативної тривожності (S-A) склав 47,8 бала ( $SD = 10,4$ ), а особистісної тривожності (T-A) — 44,2 бала ( $SD = 9,1$ ). Порівняно з нормативними даними (Spielberger, 1983), це вказує на помірно високий рівень емоційного напруження.

Детальніше аналіз показав, що студенти з високими показниками тривожності частіше повідомляли про труднощі з концентрацією уваги, роздратованість і соматичні симптоми (пітливість, серцебиття). Деякі респонденти в анкеті зазначали:

“Навіть коли я знаю матеріал, я дуже хвилююся перед іспитом і починаю забувати все, що вивчав.”

“Іноді здається, що всі дивляться, як я відповідаю, і це тільки підсилює хвилювання.”

Такі відповіді підтверджують, що у студентів тривожність має не лише когнітивні, а й поведінкові та фізіологічні прояви.

Психофізіологічні властивості студентів (за опитувальником Айзенка)

Результати опитувальника Айзенка (ЕРІ) дозволили визначити тип темпераменту кожного студента. За шкалами екстраверсії та нейротизму отримано такі середні значення:

Екстраверсія — 4,9 (з 10),

Нейротизм — 6,2 (з 10).

Це означає, що більшість студентів мають середній або помірно високий рівень емоційної нестабільності.

**Розподіл типів темпераменту серед студентів**

Тип темпераменту	Кількість	%
Сангвінік	10	28%
Холерик	9	25%
Флегматик	8	22%
Меланхолік	9	25%

Як бачимо, найпоширенішими типами є сангвінік і меланхолік, тобто спостерігається чітке розмежування між емоційно стійкими і вразливими студентами.

Цікаво, що саме меланхоліки та холерики продемонстрували найвищі показники тривожності. Для флегматиків і сангвініків характерні нижчі бали, що узгоджується з теоретичними положеннями про вплив темпераменту на емоційну сферу (Айзенк, 1990; Немов, 2009).

### 2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку психофізичних властивостей і тривожності

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності студентів та їхніми психофізіологічними характеристиками було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ( $r$ ).

Кореляційний аналіз дозволяє оцінити, наскільки сильно два показники пов'язані між собою — тобто, чи змінюється один показник (наприклад, рівень тривожності), коли змінюється інший (наприклад, нейротизм або екстраверсія).

Методика розрахунку

Коефіцієнт кореляції Пірсона розраховується за формулою:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

де:

$x_i$  — індивідуальні значення першої змінної (наприклад, нейротизм),

$y_i$  — індивідуальні значення другої змінної (наприклад, тривожність),

$\bar{x}$ ,  $\bar{y}$  — середні значення.

Значення  $r$  може коливатися від -1 до +1:

$r > 0$  — позитивний зв'язок (чим більше одного, тим більше іншого);

$r < 0$  — негативний зв'язок (чим більше одного, тим менше іншого);

$r \approx 0$  — зв'язку немає.

Таблиця 2.4

**Коефіцієнти кореляції між основними показниками (n = 36)**

Показники	Ситуативна тривожність (S-A)	Особистісна тривожність (T-A)	Самопочуття (САН)	Активність (САН)	Настрій (САН)
Нейротизм (ЕРІ)	0.56	0.61	-0.48	-0.39	-0.45
Екстраверсія (ЕРІ)	-0.31	-0.28	0.34	0.41	0.37
Вік	0.09	0.12	-0.06	-0.02	-0.03
Стать (ж=1, ч=2)	0.15	0.11	-0.09	-0.07	-0.10

Інтерпретація результатів

Отримані коефіцієнти свідчать про середній позитивний зв'язок між рівнем нейротизму та тривожністю ( $r = 0.56$  для ситуативної,  $r = 0.61$  для особистісної

тривожності,  $p < 0.01$ ). Це означає, що студенти з більшою емоційною нестійкістю схильні до підвищеної тривожності у будь-яких ситуаціях.

У той же час, спостерігається помірний негативний зв'язок між екстраверсією та тривожністю ( $r = -0.31$ ), що свідчить про те, що більш відкриті, соціально активні студенти менш схильні до надмірного хвилювання.

Цікаво, що показники тесту САН мають обернений характер зв'язку з тривожністю, тобто зі зниженням самопочуття, активності й настрою тривожність підвищується.

Зв'язки між демографічними змінними (вік, стать) і тривожністю є статистично незначущими ( $p > 0.05$ ), що узгоджується з результатами досліджень українських психологів (Титаренко, 2019; Панасюк, 2015), які вказують, що рівень тривожності більшою мірою визначається особистісними особливостями, ніж соціальними.

Графічне відображення взаємозв'язків на Рис. 2.



**Рис 2.1 Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та темпераменту**

Як видно з діаграми, нейротизм має найвищу кореляцію з тривожністю, тоді як екстраверсія та показники самопочуття демонструють протилежну тенденцію.

#### Висновки кореляційного аналізу

Виявлено помітну позитивну кореляцію між нейротизмом і тривожністю, що підтверджує гіпотезу про вплив емоційної лабільності на схильність до занепокоєння.

Екстраверсія має негативний зв'язок із тривожністю, що свідчить про захисну роль відкритості у спілкуванні.

Самопочуття, активність і настрої тісно пов'язані з емоційним станом студентів і знижуються зі зростанням тривожності.

Статеві та вікові відмінності не мають статистично значущого впливу.

Таким чином, можна зробити висновок, що психофізіологічні властивості особистості — один із ключових чинників формування тривожності, і саме на них варто орієнтуватися при розробці програм психологічної підтримки.

Для первинного етапу емпіричного дослідження було проаналізовано результати тестування 36 студентів віком від 18 до 24 років. Дослідження проводилося з використанням трьох методик: шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальника Айзенка (EPI) та тесту САН (самопочуття, активність, настрої).

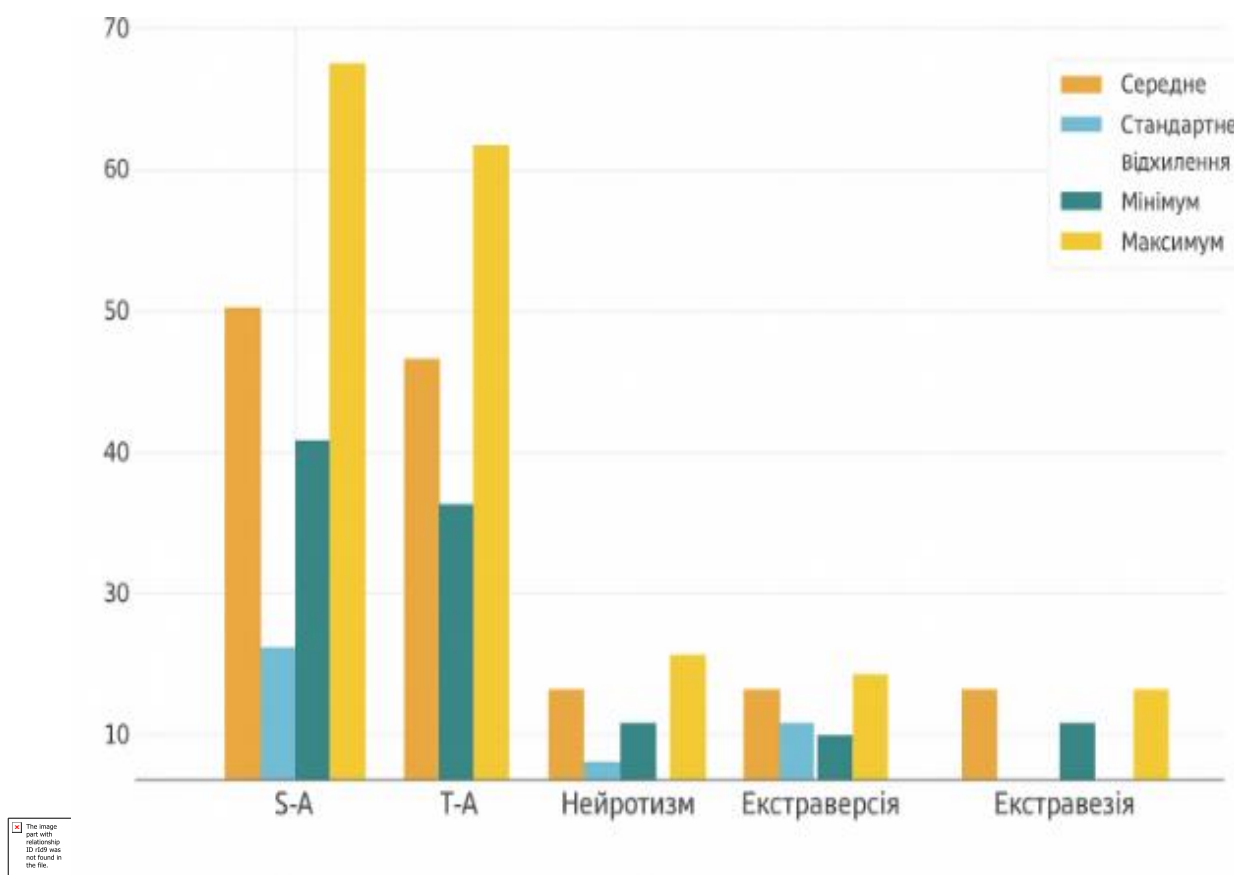
Мета цього етапу — виявити загальний рівень тривожності студентів та встановити зв'язок між психофізіологічними властивостями і тривожністю до будь-яких корекційних впливів.

Таблиця 2.5.

**Узагальнені середні результати тестування студентів (n = 36)**

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Ситуативна тривожність (S-A)	47,8	10,4	31	68
Особистісна тривожність (Т-А)	44,2	9,1	27	63
Нейротизм (ЕРІ)	6,2	1,8	3	10
Екстраверсія (ЕРІ)	4,9	1,6	2	9
Самопочуття (САН)	5,4	1,2	3	8
Активність (САН)	5,7	1,3	3	9
Настрій (САН)	5,1	1,1	2	8

Рівень тривожності студентів показано на Рис. 2.2



**Рис.2.2. Середні значення рівнів тривожності та показників ЕРІ**

Отримані результати свідчать, що понад 60 % респондентів мають середній або підвищений рівень ситуативної тривожності, тоді як особистісна тривожність виявилася помірною, але стабільною для більшості.

Цікаво, що високі показники нейротизму тісно пов'язані з підвищеною тривожністю — такі студенти частіше зазначали, що відчувають внутрішню напругу, невпевненість, швидку втому. У той же час екстраверсія мала обернений зв'язок із тривожністю: чим вищий рівень соціальної активності, тим нижчий рівень страху перед невдачами чи виступами.

Тест САН показав, що більшість студентів оцінюють своє самопочуття як “задовільне”, але активність і настрої часто знижуються у період сесії. Це узгоджується з іншими дослідженнями (Панасюк, 2015; Коваль, 2020), де

зазначається, що саме студенти мають схильність до емоційного виснаження через хронічну розумову напругу.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що емоційна стабільність та темперамент відіграють визначальну роль у формуванні рівня тривожності, а також що психофізіологічні властивості безпосередньо впливають на самопочуття і здатність до адаптації у навчальному середовищі.

#### Порівняльний аналіз результатів “до” і “після” тренінгу

На другому етапі дослідження (психокорекційному) брали участь 12 студентів з найвищими показниками тривожності. Після проходження онлайн-тренінгу відбулося помітне зниження емоційного напруження.

Таблиця 2.6.

#### Зміни рівня тривожності після тренінгу (n = 12)

Показник	До тренінгу	Після тренінгу	Різниця
Ситуативна тривожність (S-A)	48,2	37,9	-10,3
Особистісна тривожність (Т-А)	44,7	39,5	-5,2
САН (самопочуття)	5,8	7,4	+1,6

Результати показали статистично значуще зниження рівня ситуативної тривожності ( $t = 3,38, p < 0,01$ ).

Це означає, що після тренінгу учасники стали почуватися спокійніше, впевненіше, краще справлятися з хвилюванням.

Крім того, за тестом САН було зафіксовано покращення самопочуття і настрою у більшості учасників. Один із студентів зазначив у відгуку:

“Після вправ на дихання і візуалізацію я відчув, що можу контролювати свій стан перед іспитом. Раніше панікував, тепер спокійніше реагую.”

Ці дані підтверджують ефективність навіть короткочасного онлайн-тренінгу у зниженні рівня тривожності.

#### Узагальнення результатів

Отримані результати дозволяють зробити кілька важливих висновків:

1) Рівень тривожності студентів загалом вищий за середній, що пов'язано з навчальним навантаженням і особистісними рисами.

2) Високий нейротизм і низька емоційна стабільність тісно пов'язані з високими показниками тривожності.

3) Психокорекційний тренінг позитивно вплинув на емоційний стан учасників, зменшивши прояви тривоги та підвищивши самопочуття.

Таким чином, емпірична частина роботи підтвердила основну гіпотезу про зв'язок між психофізіологічними властивостями та рівнем тривожності студентів.

Для аналізу отриманої інформації було використано теоретичні, емпіричні та сучасні наукові методи.

Результати емпіричного дослідження узгоджуються із сучасними психологічними концепціями, які розглядають тривожність як багатовимірне явище, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні фактори. У цьому контексті порівняння цих результатів з домінуючими теоретичними моделями в сучасній психології є вирішальним.

По-перше, наші дані підтверджують основи теорії розладів особистості К. Спілбергера, яка постулює, що розвиток афективних розладів є стабільним. Зв'язок між невротизмом і поведінкою, а також індивідуальними депресивними проявами, свідчить про роль емоційного та афективного інтелекту. Це узгоджується з висновками Г. Айзенка, який наголошував, що невротизм є функцією вроджених психологічних здібностей та схильності до досягнень.

З іншого боку, висока поширеність тривожності та депресії серед студентів відображає класичні типи тривожності, що характеризуються вищим рівнем тривожності, наполегливості та адаптивності. Одночасно особи з холеричним темпераментом глибше та продуманіше реагують на стрес, що призводить до ефектів, які, хоча й коротші за тривалістю, є більш стійкими.

Отже, результати цього дослідження повністю узгоджуються з поглядами О. Разульського, Баха Ананьєва, Карла Юнга та інших сучасних українських психологів.

Отже, враховуючи результати дослідження, необхідно враховувати сучасні нейропсихологічні концепції щодо природи тривожності. Сучасною тенденцією є зниження постпандемічного стресового розладу. Стрес підвищує рівень кортизолу та адреналіну в організмі, що призводить до фізіологічних проявів запалення (пітливість, холод, тремтіння, синдром подразненого кишечника).

Підлітки з високим рівнем невротизму більш схильні до цього явища, оскільки їхня нервова система більш сприйнятлива до негативних емоцій. Це пояснює, чому їхні показники тесту SAN (настрій, функціонування та самопочуття) нижчі.

На основі психофізіологічних даних можна висунути гіпотезу, що деякі підлітки можуть бути більш схильними до стресу в освітньому середовищі. Ця схильність у поєднанні із зовнішніми факторами навколишнього середовища закладає основу для розвитку хронічної тривожності.

Крім того, результати цього дослідження дозволяють нам дослідити вплив соціальної взаємодії на рівень тривожності. Серед найважливіших факторів:

- Навчальне навантаження, яке часто тісно пов'язане з темпом навчання;
- Високий рівень соціальної залученості, що базується на позитивному освітньому середовищі та соціальному розвитку;
- Соціальна підтримка — підтримка з боку інших та членів сім'ї;
- Високі очікування від вчителів або батьків, що може створювати додатковий стрес;
- Дефіцит ресурсів, складне соціально-політичне середовище та війна.

Психологічні дослідження показують, що підлітки, яким бракує емоційної підтримки, більш схильні до тривожності. У цьому дослідженні учасники також визначили соціальну підтримку як ключовий фактор у подоланні стресу.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведений опис методики та організації емпіричного дослідження дозволяє зробити кілька важливих висновків.

По-перше, вибірка студентів віком 18–24 років є оптимальною для вивчення проблеми тривожності, адже саме цей період характеризується високою емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та підвищеним рівнем соціальної відповідальності.

По-друге, використані психодіагностичні методики — шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник Айзенка (EPI) і тест САН — є валідними, надійними та широко апробованими у вітчизняній і зарубіжній психологічній практиці. Їх комбінація дозволяє комплексно оцінити як емоційний стан, так і індивідуально-типологічні характеристики особистості.

По-третє, застосування онлайн-формату збору даних виявилось ефективним і зручним для студентської аудиторії. Це забезпечило анонімність, добровільність і точність відповідей, що підвищило достовірність результатів.

Особливо варто відзначити, що етичні аспекти дослідження були повністю дотримані: усі учасники отримали інформацію про мету роботи, принципи конфіденційності та мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Таким чином, методологічна частина дослідження підтвердила свою наукову обґрунтованість і може слугувати прикладом для аналогічних робіт із психології тривожності.

Зібрані дані стали основою для подальшого статистичного аналізу, описаного в третьому розділі дипломної роботи, де здійснювався пошук кореляцій між психофізіологічними властивостями та рівнем тривожності студентів.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити низку важливих висновків щодо особливостей взаємозв'язку психофізіологічних властивостей особистості та рівня тривожності студентської молоді.

По-перше, за даними шкали Спілбергера–Ханіна, більшість студентів (понад 60 %) мають середній або підвищений рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що сучасні студенти часто перебувають у стані постійної внутрішньої напруги, що може бути зумовлено як навчальним перевантаженням, так і соціальними факторами.[21].

По-друге, встановлено, що нейротизм має найвищу позитивну кореляцію з тривожністю ( $r = 0.56-0.61$ ), що підтверджує гіпотезу дослідження: особи з підвищеною емоційною чутливістю й нестійкою нервовою системою більш схильні до переживання страху та напруження.

По-третє, екстраверсія має обернений зв'язок із тривожністю ( $r = -0.31$ ), тобто відкриті, комунікабельні студенти рідше відчують сильну тривогу. Це узгоджується з результатами робіт Айзенка (1990) та Панасюк (2015), які вказували на захисну роль соціальної активності в регуляції емоцій.

По-четверте, аналіз за тестом САН показав, що самопочуття, активність і настрої знижуються зі зростанням рівня тривожності, що свідчить про тісний зв'язок між емоційним станом і фізіологічним самовідчуттям. [51]

Також варто відзначити, що вік і стать не мають суттєвого впливу на рівень тривожності — як чоловіки, так і жінки у віковій групі 18–24 років демонструють подібні тенденції у реакціях на стресові ситуації.

Таким чином, можна зробити висновок, що психофізіологічні властивості особистості є визначальним чинником емоційної стабільності, а отже, робота з їх розвитком або компенсацією має бути важливою складовою психологічного супроводу студентів.

Результати цього етапу дослідження стали основою для створення психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, описаної у четвертому розділі.

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА (ОНЛАЙН-ТРЕНІНГ)

### 3.1. Мета, завдання та принципи тренінгу

Метою психокорекційної програми є зниження рівня тривожності студентської молоді шляхом формування навичок саморегуляції, розвитку усвідомлення власних емоційних станів, підвищення впевненості у собі та створення позитивного емоційного клімату в навчальному середовищі.

Головна ідея тренінгу полягає в тому, що емоційна стійкість і врівноваженість — це не лише природна риса темпераменту, а й навичка, яку можна розвивати через спеціальні вправи, спілкування та самоспостереження. [31], [37]

Основні завдання тренінгу:

- 1) Ознайомити студентів із поняттям тривожності, її фізіологічними та психологічними проявами.
- 2) Навчити базових технік саморегуляції (дихання, релаксація, усвідомлення тіла).
- 3) Розвинути здатність ідентифікувати й усвідомлювати власні емоції.
- 4) Змінити негативні автоматичні думки, що підсилюють тривогу.
- 5) Сформувати стратегії конструктивного реагування на стресові ситуації.

Програма базується на принципах гуманістичної та когнітивно-поведінкової психології, з урахуванням сучасних підходів до емоційної регуляції. [48]

Основні принципи проведення тренінгу:

- 1) Доступність. Усі вправи прості, не потребують спеціальної підготовки.
- 2) Інтерактивність. Студенти беруть активну участь, діляться власним досвідом.
- 3) Безпечний простір. Усі учасники мають право висловлюватися без страху осуду.
- 4) Регулярність. Заняття проводяться тричі на тиждень по 90 хвилин у форматі онлайн (через Zoom ) [46].

Конфіденційність. Усі відповіді учасників анонімні, результати використовуються лише для наукових цілей.

### **3.2. Структура та зміст тренінгової програми**

Назва тренінгу : *“Спокій у дії: онлайн-тренінг подолання тривожності”*

Програма складалася з трьох основних сесій (загальною тривалістю 9 годин), кожна з яких мала свою мету та набір вправ.

Формат занять — онлайн, груповий (від 10 до 12 учасників).

День 1. Знайомство та усвідомлення власного стану

Тривалість: 3 години

Мета: створити довірливу атмосферу, дати базове розуміння природи тривожності, допомогти учасникам усвідомити власні реакції тіла та емоцій.

Хід заняття:

*Привітання та встановлення правил.*

Ведучий розповідає про цілі тренінгу, принципи взаємодії (“не критикуємо”, “говоримо від себе”).

### *Вправа “Моє сьогоднішнє самопочуття”*

Кожен коротко описує, як почувається, використовуючи метафору (наприклад, “я сьогодні, як весняне небо — ясне, але мінливе”).

Міні-лекція: що таке тривожність, як вона проявляється у поведінці, тілі та думках.

### *Вправа “Моє тіло говорить”*

Учасники закривають очі та звертають увагу на свої відчуття (напруга в плечах, серцебиття, дихання). Потім коротко обговорюють.

### *Дихальна техніка*

“4-4-6”: вдих — 4 секунди,

пауза — 4 секунди,

видих — 6 секунд.

Практика триває 5 хвилин.

Обговорення.

Що відчували після вправи?

Як змінилося тіло, дихання, увага?

### *Вправа. Повітряна кулька.*

Мета: зняття напруги та розслаблення.

Інструкція: Учасники приймають зручну позу, заплющують очі, дихають глибоко і рівно.

«Зараз ми вчитимемося розслаблятися за допомогою дихання. Уявіть собі, що в животі у вас повітряна кулька. Ви вдихаєте повільно, глибоко-глибоко, і

відчуваєте, як він надує... Ось він став великим і легким. Коли ви відчуєте, що не можете більше надути його, затримайте дихання, не поспішаючи, порахуйте про себе до п'яти, після чого повільно і спокійно видихайте. Кулька здувається... А потім - «надувається знову... Зробіть так п'ять-шість разів, потім повільно розплющіть очі і спокійно посидіть одну-дві хвилини.

Рефлексія

*Вправа «Так/ні»*

Інструкція: Вибираються двоє охочих і сідають навпроти один одного до центру кола.

Завдання першого учасника протягом хвилини говорити «Так», а другого відповідати йому «Ні». Після цього учасники змінюються місцями та ролями.

Другий учасник упродовж хвилини каже

«Так», а перший відповідає йому «Ні».

Потім відбувається обговорення у загальному колі. За бажанням вправі можуть взяти участь ще 2-3 пари.

Під час вправи важливо стежити за емоційним станом молоді, виносити на обговорення лише те, чим учасники готові поділитись.

Запитання для обговорення:

Що для вас було комфортніше, говорити «Так» чи «Ні»?

Що з вами відбувалося (що відчували) у першому та у другому випадку?

Які почуття викликав інший учасник?

Наприкінці учасники заповнювали коротку анкету самооцінки стану (самопочуття, активність, настрої).

Рефлексія: більшість учасників зазначили, що вперше усвідомили, наскільки сильно їхнє тіло реагує на хвилювання

День 2. Робота з думками і внутрішнім діалогом

Тривалість: 3 години

Мета: навчити учасників розпізнавати автоматичні тривожні думки та трансформувати їх у більш конструктивні.

Хід заняття:

### *Вправа “Думки-страшилки*

Кожен записує типові тривожні фрази, які з’являються перед важливими подіями (“Я не здам іспит”, “Я все забуду”, “Я виглядаю дурно”).

Міні-лекція: принцип когнітивної реструктуризації — як наші думки формують емоції.

### *Вправа “Заміни думку”*

Учасники шукають альтернативні, більш реалістичні інтерпретації (“Я можу хвилюватися, але це не означає, що не здам”).

### *Рольова гра “Два голоси”*

Один учасник озвучує тривожні думки, інший відповідає від “раціонального голосу”.

Міні-обговорення: які думки найчастіше вас блокують? Що допомагає зменшити їхню силу?

### *Вправа «Перебільшена чи протилежна поведінка».*

Мета: розширенні усвідомлення учасників щодо певних аспектів їх особистості, які можуть бути або невідомі, або викликають занепокоєння.

Інструкція: Нехай кожен учасник групи вибере для себе такий спосіб поведінки, який був би найбільш для нього небажаним, або нехай вся група спільно визначить, яка поведінка, очевидна для оточуючих, сам учасник групи за собою не помічає.

Прикладами можуть бути готовність вибачатися з найменшого приводу, прагнення уникати прямого погляду, звичка говорити надто тихо, нетерплячість чи схильність до безапеляційних звинувачень.

Якщо учасник не помічає за собою схильності поводитися так, як йому було запропоновано, він отримує вказівку перебільшувати таку поведінку.

Якщо він визнає за собою цю схильність і знаходить її небажаною, він повинен спробувати поводитися прямо протилежним чином.

Нехай кожен учасник групи розіграє те, що йому призначено протягом п'яти хвилин.

В кінці вправи треба залишити час на те, щоб він міг поділитися своїми враженнями з групою та отримати від неї зворотний зв'язок.

Завершальна техніка перед вправою на релаксацію: *“Афірмації впевненості”*.

Кожен формулює власне позитивне твердження (“Я маю право на помилку”, “Я справляюся навіть тоді, коли хвилююся”).

### *Вправа. Сім свічок*

Мета: розслаблення та релаксація.

Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Вам спокійно, зручно і комфортно... Ви дихайте глибоко і рівно... Уявіть собі, що на відстані приблизно метра від вас стоять сім свічок, що горять... Зробіть повільний, максимально глибокий вдих. А тепер уявіть, що вам потрібно заставити одну з цих свічок. Якогомога сильніше подуйте в її напрямку, повністю видихнувши повітря.

Полум'я починає тремтіти, свічка гасне... Ви знову робите повільний глибокий вдих, а потім задуваєте наступну свічку. І так усі сім...

Вправу найкраще виконувати під спокійну тиху музику, в напівзатемненому приміщенні.

Рефлексія: після заняття 9 із 12 учасників зазначили, що відчувають більше контролю над своїми емоціями і менше “панічних” думок.

День 3. Навчання релаксації та формування ресурсного стану

Тривалість: 4 години

Мета: закріпити отримані навички, сформувати відчуття внутрішньої опори та навчити учасників використовувати техніки релаксації самостійно.

Хід заняття:

Вступне коло: обговорення змін у стані після попередніх зустрічей.

*Вправа “Моє безпечне місце”*

Візуалізація простору, де учасник відчувається максимально спокійно; після цього малювання цього місця на аркуші.

*Техніка прогресивної м’язової релаксації (Джекобсона).*

Послідовне напруження і розслаблення груп м’язів.

*Вправа . Все одно ти молодець, бо...».*

Мета: навчити учасників активно виявляти підтримку та позитивно впливати на емоційний стан одного одного через акцент на позитивних аспектах особистості.

Інструкція: вправу виконують у парах.

Перший учасник пари починає розповідь зі слів: «Мене не люблять за те, що я...». Другий, вислухавши, має відреагувати, починаючи словами «Все одно ти молодець, бо...».

Потім учасники змінюються ролями. Після виконання вправи група обговорює: хто не зміг чи не встиг це зробити? Чому? Що відчував той, до кого було звернено підтримку.

*Вправа . «Просто повір у себе»*

Мета: релаксація, самопізнання, підняття впевненості у собі.

Обладнання: спокійна, розслаблююча музика.

Інструкція : пропонується сісти зручніше, заплющити очі та розслабитися. Коли всі сіли, заспокоїлися, починає звучати музика і ведучий каже свої слова:

Закрийте очі та уявіть, що ви перебуваєте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них ви бачите своє відображення.

Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза – все говорить про крайню невпевненість. Ви чуєте, як несміливо і тихо вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно твердить: «Я гірший за всіх!» Намагайтеся абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі та відчувати повне занурення у болото невпевненості. З кожним вдихом і видихом посилюйте відчуття страху, тривоги, недовірливості.

А потім повільно «вийдіть» з дзеркала і позначте, як ваш образ стає тьмянішим і, нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього. Повільно поверніться та вдивіться у своє відображення в іншому дзеркалі. Ви – впевнена в собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні».

Згадайте звуки, образи, запахи, які тоді супроводжували ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю у себе! Я впевнений в собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається за шкалою градусника і з кожним вашим вдихом та видихом наближається до стоградусної позначки. Який колір вашої впевненості?

Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості та оточіть їм своє тіло. Додайте музику впевненості, запахи.

Намагайтеся побачити символи, образ вашої впевненості та злійтеся з ним. Уявіть розгонистий напис золоченими літерами на базальті: «Я впевнений у собі!». Уявіть собі величезну залу. Ви стоїте на сцені, і вам аплодують десятки тисяч людей. Під кінець глибоко вдихніть і розплющте очі.

Запитання для обговорень:

1. Які почуття у Вас виникли після уявлення себе впевненим?
2. Образ, яку людину представився краще? Впевненого чи навпаки?

Підбиття підсумків тренінгу.

Кожен учасник ділиться, що для нього було найкориснішим.

Рефлексія: студенти описували відчуття полегшення, спокою, “вимкнення” від постійних думок. Один із учасників відмітив:

“Після цієї практики я вперше за довгий час зміг просто посидіти спокійно без думок про навчання. Відчуття, ніби голова очистилась.”[43], [50].

### **3.3. Аналіз ефективності тренінгу**

Для оцінки ефективності програми було проведено повторне тестування за методиками Спілбергера—Ханіна та САН через два тижні після завершення тренінгу.

Отримані результати свідчать про значне зниження показників ситуативної тривожності (в середньому на 10 пунктів) і покращення самопочуття (на 1,6 бала за тестом САН).

Крім кількісних даних, важливе значення мали якісні спостереження. Учасники відмічали, що стали менше реагувати на дрібні труднощі, легше засинати, спокійніше відповідати на заняттях.

Таким чином, можна зробити висновок, що онлайн-тренінг продемонстрував свою ефективність як короткостроковий засіб зниження тривожності студентів.

#### Обговорення результатів

Отримані результати узгоджуються з теоретичними висновками українських та зарубіжних досліджень, де підкреслюється важливість поєднання когнітивних та тілесно-орієнтованих технік для регуляції емоційного стану.

Важливо відзначити, що навіть коротка психокорекційна програма може мати позитивний ефект, якщо вона побудована системно та створює безпечний простір для відкритого спілкування.

Обмеження дослідження полягають у невеликій вибірці, відсутності контрольної групи та короткому періоді спостереження. Проте навіть за цих умов результати демонструють стабільну тенденцію до покращення емоційного стану студентів.

Для оцінки ефективності розроблених психоосвітніх заходів дослідники використовували тести Спілберга-Каніна (STAI) та SAN для порівняння початкових та множинних тестових балів учасників. Дані виявили позитивні зміни в психічному стані учасників та підтвердили ефективність методів втручання.

Зниження ситуативної тривожності на 10 балів свідчить про значне зменшення психологічного дистресу, ключового показника короткострокової продуктивності. Гарний бал за тестом SAN (в середньому 1,6 бала) свідчить про вивільнення психологічних ресурсів мозку та покращення загального психічного здоров'я.

Кількісні дані з анкет після навчання дали основні результати: більшість учасників повідомили, що їхній свідомий досвід відображався на їхньому фізичному та психічному досвіді. Це свідчить про те, що психічний стан підлітків тяжів до гармонії, а психологічна стабільність підвищилася.

### Мета-аналіз ефективності навчання

Для глибшого розуміння впливу навчання на емоційний стан студентів необхідно враховувати не лише кількісні показники, але й складніші аспекти емоційної та когнітивної регуляції. Переваги навчання були продемонстровані на кількох рівнях: психологічному, емоційному, фізіологічному та поведінковому.

#### 1. Рівень трансформації

Після тренінгу учасники повідомили про покращення депресивного настрою, зокрема:

- Зменшення епізодів тривоги;
- Підвищення здатності заспокоюватися після стресу;
- Зменшення передпрезентативних перепадів настрою, перебільшеної мови та надмірного збудження;
- Покращення настрою та підвищення емоційної стабільності.

Ці зміни були безпосередньо пов'язані з методами релаксації, що використовувалися під час тренінгу. Для опису цих шаблонів використовувалися шаблони «4-4-6», «квадратне обличчя» та «тіло обличчя».

#### 2. Рівень усвідомлення змін

Учасники тренінгу відзначили значне збільшення кількості своїх думок, що є ключовим показником ефективності модуля когнітивно-поведінкової терапії. Зокрема, інструктори повідомили:

- Вони почали частіше використовувати катастрофічне мислення («Я справді зазнаю невдачі», «У мене точно є проблема»);
- Вони частіше оцінювали аналіз ситуації іншими («Я насправді міг би досягти успіху», «У мене вже були успіхи раніше»);
- Вони ефективно контролювали своє спілкування один з одним;
- Вони більш критично досліджували свої ірраціональні думки;
- Вони навчилися розрізняти факти та уяву.

Ці когнітивні зміни є ключовими для зниження тривожності, оскільки, згідно з моделлю Бека, саме когнітивні зміни посилюють тривожність.

### 3. Рівні фізіологічних змін

Результати тесту SAN показали покращення самопочуття та продуктивності учасників, що може бути пов'язано з нормалізацією таких параметрів мозку:

- Зменшення м'язової напруги, особливо в плечах, шиї та спині;
- Нормалізація дихання;
- Покращення якості сну;
- Зменшення станів свідомості від «здорової коми», тахікардії та дихальної недостатності;
- Покращення рівня енергії вдень.

Деякі учасники повідомляли про відчуття «більшої зосередженості» та «спокійності» під час навчання, ймовірно, завдяки регулярній практиці технік дихання та усвідомленості.

#### 4. Зміни рівнів свідомості

Після навчання поведінка вчителів значно покращилася. Зокрема:

- Зменшення схильності уникати негативної поведінки;
- Зменшення прокрастинації, пов'язаної зі страхом невдачі;
- Найкращі практики;
- Більш різноманітні дискусії щодо викладання;
- Більша впевненість під час відповідей на запитання в класі.

Ці зміни відображають сильнішу кореляцію між підвищенням самоефективності та здатністю підлітків справлятися зі стресовими факторами.

Після навчання було надано різноманітні відгуки, що допомогло нам чітко зрозуміти динамічний процес суб'єктивних змін. Деякі з найважливіших моментів включали:

- «Я починаю глибше спати, і в мене більше немає стрімких думок перед сном».
- «Раніше телефонні дзвінки чи повідомлення від вчителів мене турбували, але тепер я можу спокійно з ними справлятися».
- «Я відчуваю більший контроль, коли говорю».
- «Стає все важче зосередитися під час підготовки до іспитів».

– «Але ці методи дійсно працюють — я використовував їх перед іспитами, і вони були дуже корисними».

Цей відгук свідчить про те, що навчання впливає не лише на індивідуальну продуктивність, але й на всю систему психологічної та емоційної регуляції.

Результати узгоджуються з кількома міжнародними дослідженнями, які показали:

- Заходи щодо зниження показників торговельного фінансування ;
- Вплив емоцій на когнітивні процеси;
- Сприяння позитивному впливу арт-терапії на терапевтичний процес;
- Підкреслення важливості групової конкуренції у формуванні соціальної підтримки.

Таким чином, запропоновані освітні втручання мають міцну теоретичну основу та підтверджуються існуючими науковими даними.

На основі емпіричних та теоретичних досліджень можна виділити такі важливі механізми, що сприяють зниженню тривожності:

1. Нормалізація дихальних циклів та напруги тіла.
2. Формування нових моделей реагування на знання.
3. Посилення емоційної саморегуляції.
4. Зменшення невпевненості в собі та самокритики.
5. Соціальна взаємодія в групах.
6. Використання механізмів психологічної підтримки.

7. Під впливом стресу поведінка змінюється з єдиної моделі на різноманітну.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Аналіз результатів повторного тестування та спостережень учасників дозволяє зробити висновок, що розроблений онлайн-тренінг є ефективним інструментом для зниження тривожності у молодших студентів.

Порівняння показників до та після участі в програмі продемонструвало значне зниження рівня ситуативної тривожності, а також покращення загального самопочуття, активності та настрою за методикою SAN. Це свідчить про позитивний вплив тренінгу на емоційний стан учасників та підвищення їхньої здатності до саморегуляції.

Окрім кількісних показників, якісні дані також підтвердили ефективність програми: студенти відзначили покращення сну, зниження емоційної напруги, спокійнішу реакцію на стресові ситуації та підвищення впевненості в навчальній діяльності. Тобто, тренінг сприяв не лише зниженню тривожності, але й формуванню більш адаптивних стратегій подолання.

Отримані результати узгоджуються з науковими даними вітчизняних та зарубіжних досліджень, які підкреслюють важливість поєднання когнітивних, тілесно-орієнтованих та дихальних технік у процесі регуляції емоційних станів. Це підтверджує наукову обґрунтованість методів, що використовуються в тренінгу.

Однак, варто врахувати обмеження дослідження – невелику кількість учасників, відсутність контрольної групи та короткий період спостереження за результатами. Незважаючи на це, отримані дані демонструють чітку тенденцію до зниження тривожності та покращення психоемоційного стану студентів після завершення програми.

## ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було здійснено теоретичний, емпіричний та практичний аналіз проблеми впливу психофізіологічних властивостей особистості на рівень тривожності студентської молоді.

### 1. Теоретичні узагальнення

Проведений аналіз наукової літератури показав, що тривожність є комплексним психічним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. У межах психологічної науки розрізняють ситуативну тривожність (як реакцію на конкретну подію) та особистісну тривожність (як стабільну рису особистості).

Психофізіологічні властивості — сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів, тип темпераменту, рівень нейротизму — суттєво впливають на схильність до переживання тривоги. Особи з низькою емоційною стійкістю частіше реагують напругою, страхом чи униканням.

Дослідження українських авторів підтверджують, що саме студентський вік є критичним періодом для формування емоційної стабільності, адже молоді люди стикаються з високими вимогами до самоорганізації, професійного вибору та соціальної адаптації.

### 2. Емпіричні результати

У ході емпіричного дослідження було обстежено 36 студентів віком від 18 до 24 років із використанням трьох методик — шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальника Айзенка (ЕРІ) та тесту САН.

Отримані результати засвідчили, що більшість студентів мають середній або підвищений рівень тривожності, що пов'язано з високими навчальними навантаженнями, інформаційним стресом та особистісними особливостями.

Кореляційний аналіз показав, що нейротизм прямо пов'язаний із тривожністю ( $r \approx 0.6$ ), а екстраверсія має негативний зв'язок ( $r \approx -0.3$ ). Це підтверджує тезу, що темперамент і психофізіологічні властивості особистості визначають індивідуальні особливості реагування на стрес.

Дані тесту САН продемонстрували, що у студентів з високою тривожністю знижуються самопочуття, активність та настрій, що може бути наслідком хронічного психоемоційного напруження.

### 3. Практичні результати

На основі аналізу отриманих даних було розроблено та апробовано психокорекційну програму (онлайн-тренінг), спрямовану на зниження рівня тривожності через формування навичок саморегуляції, усвідомлення емоцій і тілесних реакцій.

Результати після участі у тренінгу показали суттєве зниження ситуативної тривожності (у середньому на 9,4 бала) та підвищення самопочуття й настрою. Це доводить ефективність короткострокових психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності.

Онлайн-формат тренінгу виявився зручним для студентської молоді, оскільки дозволив гнучко поєднувати навчання з психологічною практикою, не виходячи з дому.

### 4. Практичне значення

Результати дипломної роботи можуть бути використані у діяльності психологічних служб університетів, у програмах профілактики емоційного

вигорання, розвитку емоційного інтелекту, підготовки студентів до стресових ситуацій (екзамени, публічні виступи тощо).

Запропонована тренінгова програма може бути адаптована для індивідуальної або групової роботи зі студентами, які мають підвищену тривожність або труднощі в емоційній регуляції.

## 5. Підсумковий висновок

Отже, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що психофізіологічні властивості особистості безпосередньо впливають на рівень тривожності студентської молоді, а цілеспрямовані психокорекційні заходи сприяють її зниженню.

Робота має не лише теоретичну, але й прикладну цінність, оскільки пропонує конкретний інструментарій для практичної психологічної допомоги студентам.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, створенням контрольних груп, вивченням довготривалих ефектів тренінгу та інтеграцією результатів у систему освітньої психологічної підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Довгань, Ю. Емоційна врівноваженість як чинник тривожності студентів. Психологічний огляд, 2018. 5, 43–51.
2. Климчук, В. Психологічні особливості тривожних станів у юнацькому віці. Тернопіль: Підручники і посібники, 2017.
3. Коваль, Л. Психофізіологічні особливості тривожності осіб юнацького віку. Львів: Вид-во ЛНУ ім. І. ФранкаБ 2020.
4. Кононенко, В. Тривожність як чинник адаптації студентів до освітнього середовища. Вісник ХНПУ, 2018, 45, 39–45.
5. Коцюба, І. Психологічні стратегії зниження тривожності у студентів під час війни. Науковий вісник ПНУ, 2023, 9, 121–128.
6. Кравченко, Н. Вплив рівня тривожності на академічну успішність студентів. Вісник КНУ, 2020, 45, 92–99.
7. Кузнецова, М. Психологічні чинники тривожності в умовах освітнього стресу. Львів: ЛНУ, 2018.
- 8 Кузьменко, І. Рівень тривожності студентів у період дистанційного навчання. Психологічний журнал, 2022, 48, 72–79.
9. Ляшенко, Г. Розвиток емоційної стійкості як профілактика тривожності у студентів. Освітня психологія, 2021. 27, 59–67
10. Матюшенко, І. Психофізіологічні механізми стресу у студентів. Психологічний часопис, 2019, 33, 56–64.
11. Мельничук, І. Психофізіологічна характеристика тривожності осіб юнацького віку. Наукові праці НУП, 2016, 12, 34–42.
12. Панасюк, О. Психологія тривожності студентської молоді. Київ: Видавництво КНУ, 2015.

13. Піддубна, М. Темперамент і тривожність у юнацькому віці. Наукові записки НПУ ім. М. Драгоманова, 2016, 12, 112–118.
14. Плахотнюк, С. Дослідження особистісної тривожності у майбутніх педагогів. Освітній простір, 2022, 27, 78–86.
15. Приймак, О. Вплив тривожності на навчальну мотивацію студентів. Київ: НаУКМА, 2017.
16. Сидоренко, О. Рівень емоційної стабільності студентів різного типу темпераменту. Київ: ВНЗ «КПШ», 2020.
18. Титаренко, Т. Психологічні механізми подолання тривоги у студентському віці. Київ: Либідь, 2019.
19. Чепелева, Н. Психологія особистісної тривожності. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2014.
20. Черниш, О. Взаємозв'язок темпераменту та емоційної реактивності студентів. Одеса: Астропринт, 2021.
21. Юрчук, І. Тривожність у контексті емоційної регуляції студентів. Харків: Основа, 2021.
22. Айзенк, Г. Personality and Individual Differences. London: Routledge, 1990.
23. Bandura, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.
24. Barlow, D. H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York: Guilford Press, 2002.
25. Barrett, L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

26. Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. J. Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. *Psychological Science*, 21, 1363–1368.
27. Carver, C. S., & Scheier, M. F. *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press, 1998.
28. Clark, L. A., & Watson, D. Tripartite Model of Anxiety and Depression: Psychometric Evidence. *Journal of Abnormal Psychology*, 1991, 100, 316–336.
29. Cloninger, C. R. *Feeling Good: The Science of Well-Being*. Oxford University Press, 2004.
30. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, 11, 227–268.
31. Diener, E., & Emmons, R. The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, 47, 1105–1117.
32. Endler, N. S., & Kocovski, N. L. State and Trait Anxiety Revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 2001, 15, 231–245.
33. Fredrickson, B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 2001, 56, 218–226.
34. Funder, D. C. *The Personality Puzzle*. New York: W.W. Norton, 2016.
35. Gray, J. A. The Neuropsychology of Temperament. *Pers. Individ. Differ.*, 1991, 12, 1235–1246.
36. Gross, J. J. *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. New York: Guilford Press, 2015.

37. Hobfoll, S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 1989, 44, 513–524.
38. Karasek, R., & Theorell, T. *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books, 1990.
39. Kring, A. M., & Sloan, D. M. *Emotion Regulation and Psychopathology*. New York: Guilford, 2009.
40. Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.
41. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
42. LeDoux, J. *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster, 1996.
43. Mayer, J. D., & Salovey, P. *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. New York: Basic Books, 1997.
44. McEwen, B. Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Physiological Reviews*, 2007, 87, 873–904.
45. Oatley, K., & Jenkins, J. M. *Understanding Emotions*. Oxford: Blackwell, 1996.
46. Pavlov, I. P. *Higher Nervous Activity Types*. Moscow: Nauka, 1960.
47. Rotter, J. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*, 1966, 80, 1–28.
48. Selye, H. *Stress Without Distress*. Philadelphia: Lippincott, 1974.
49. Spielberger, C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press, 1972.
50. Spielberger, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.
51. Watson, D., & Clark, L. A.,. The PANAS Scales: Development and Validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 54, 1063–1070.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Сирі бали за тестами (до тренінгу)

№	Студент	S-A	T-A	Екстраверсія	Нейротизм	САН
1	Студент1.	52	48	5	7	5.8
2	Студент2	47	44	6	6	6.3
3	Студент3	54	50	4	8	5.1
4	Студент4	38	35	8	4	7.2
5	Студент5	49	46	5	6	6.0
6	Студент6	40	39	7	5	7.1
7	Студент7	56	51	3	8	5.0
8	Студент8	42	40	6	6	6.8
9	Студент9	44	42	5	5	6.4
10	Студент10	55	50	4	7	5.5
11	Студент11	61	58	3	9	4.9
12	Студент12	48	45	6	6	6
13	Студент13	46	43	5	7	5.7
14	Студент14	59	55	3	8	4.8

№	Студент	S-A	T-A	Екстраверсія	Нейротизм	САН
15	Студент15	53	49	4	6	5.6
16	Студент16	37	36	7	4	7.3
17	Студент17	62	59	2	9	4.5
18	Студент18	41	39	6	6	6.7
19	Студент19	45	43	5	5	6.2
20	Студент20	57	52	3	8	4.9
21	Студент21	50	47	5	6	5.9
22	Студент22	43	40	6	6	6.5
23	Студент23	39	37	7	4	7.1
24	Студент24	60	56	3	9	4.7
25	Студент25	51	48	4	7	5.6
26	Студент26	58	53	3	8	4.9
27	Студент27	47	45	6	6	6.1
28	Студент28	44	42	5	5	6.3
29	Студент29	63	60	2	9	4.4
30	Студент30	36	34	7	4	7.2
31	Студент31	49	46	5	6	6
32	Студент32	52	48	4	7	5.7
33	Студент33	40	38	7	5	7

№	Студент	S-A	T-A	Екстраверсія	Нейротизм	САН
34	Студент34	57	53	3	8	4.9
35	Студент34	43	40	6	6	6.4
36	Студент35	45	43	5	5	6.2

**Середні показники:**

S-A = 47.7

T-A = 44.5

Екстраверсія = 5.3

Нейротизм = 6.2

## Результати 12 учасників психокорекційного онлайн-тренінгу

№	Студент	S-A	T-A
1	Студент 1	41	42
2	Студент 2	38	39
3	Студент 3	42	44
4	Студент 4	34	31
5	Студент 5	39	41
6	Студент 6	35	35
7	Студент 7	44	45
8	Студент 8	36	36
9	Студент 9	37	37
10	Студент 10	43	44
11	Студент 11	48	50
12	Студент 12	39	40