

Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт із галузей знань та спеціальностей 2023/2024 навчального року

Шифр: «Тривожність студентів»

Тема роботи: «Психологічні особливості тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі»

Тематичний напрям конкурсу «Загальна психологія»

АНОТАЦІЯ

Наукова робота: 30 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунки, 15 джерел.

Метою роботи є дослідження психологічних особливостей тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що визначення рівня тривожності у студентів проведено під час навчання у вищому навчальному закладі в умовах військового стану.

Практична цінність результатів роботи полягає у тому, що дослідження можуть допомогти у розробці ефективних методик профілактики та лікування тривожності у молоді. Наприклад, можна розробити програму психологічної підтримки студентів, яка допомагатиме їм зменшити рівень тривожності.

Дослідження також можуть бути корисними для педагогів та батьків, які працюють з молоддю. Вони можуть використовувати знання про тривожність молоді для того, щоб допомогти їм відчувати себе комфортно та успішно в навчанні та житті загалом.

Крім того, дослідження тривожності у молоді можуть бути корисними для розробки політики, спрямованої на підтримку молоді в різних сферах життя. Наприклад, у вищих навчальних закладах можна розробити програми соціальної підтримки для студентів, що мають високий рівень тривожності.

Результати проведеної роботи опубліковано у збірнику тез доповідей науково-практичної конференції «Тиждень науки – 2023» (Запоріжжя, 24-28 квітня) [9] та впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/01/1119 від 04.04.2024р.).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ, ТРИВОГА,
ТРИВОЖНІСТЬ, ВИСОКИЙ ТА НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ, ОПТИМІЗАЦІЯ,
МОЛОДЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	7
1.1. Сутність тривожності як психологічного феномену.....	7
1.2. Особливості тривожності в молодому віці.....	8
1.3. Вплив тривожності на навчальну діяльність студентів	10
Висновки до першого розділу.....	11
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	13
2.1. Методологія та методика дослідження.....	13
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	15
2.3. Рекомендації для зниження тривожності у студентів.....	21
Висновки до другого розділу	25
ВИСНОВКИ.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ.....	33
Додаток А.....	33
Додаток Б	36

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. В сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі останнім часом актуальною є проблема дослідження та вивчення феномену тривожності. Успішне навчання студентів в Україні залежить не лише від педагогічних факторів, таких як якість довузівської підготовки, організація навчального процесу у ВНЗ, компетентність викладачів, але й від психологічних факторів, зокрема стійкості студентів до емоційно напружених ситуацій.

Вчені вказують, що адекватний рівень тривожності відіграє важливу роль у регулюванні емоційно-вольової сфери, сприяє розвитку адаптаційних ресурсів у зрілих особистостей. Однак високий рівень тривожності може ускладнити формування адекватного уявлення про себе та свої особистісні якості, ускладнює процеси спілкування, соціалізації та освоєння нових видів діяльності.

На сьогоднішній день ми спостерігаємо тенденцію зростання кількості тривожних людей, особливо серед осіб юнацького віку. З одного боку, така ситуація зумовлена об'єктивними чинниками, які пов'язані з пандемією коронавірусної хвороби, соціально-політичною, економічною ситуацією у державі та військовим станом, а з іншої – внутрішніми чинниками, зокрема, індивідуальною оцінкою ситуації та різним ступенем емоційного реагування на неї. Явище тривожності характеризується віковою специфікою, якій притаманні різні чинники виникнення та форми прояву [1].

Питання тривоги та тривожності вже кілька століть залишається актуальним для психологічної науки. Його дослідженням займалися такі відомі вчені як: Ю. Ханін, О. Захаров, Н. Левітов, О. Новікова, Б. Кочубей, Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фром, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг, А. Прихожан, Г. Салівен, В. Суворов, Ж. Зав'ялова, Е. Сидоренко, В. Астапов, К. Лебединський.

Незважаючи на існування значної кількості наукових досліджень такого явища як тривожність, все ще існує необхідність розробити цілісне бачення причин виникнення тривожності у осіб молодого віку та пошуку шляхів її зниження [6, 7].

У працях О. Кондаша, В. Плотнікова, В. Пржірода, Й. Штефановича, Ю. Щербатих досліджено ситуації емоційної напруги, що виникають у навчальній діяльності. Ученими доведено, що ситуації навчальної діяльності, пов'язані з оцінюванням знань, умінь і навичок студентів, обумовлюють виникнення тривожності. Студентський період життя є часом активного психічного становлення особистості, а відтак створює сприятливий ґрунт для формування навичок самоконтролю діяльності в різних емоційних станах. Це забезпечуватиме ефективну адаптацію студентів у соціальному середовищі та їхнє успішне професійне становлення [5].

Метою наукової роботи є дослідження психологічних особливостей тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

У процесі дослідження вирішувалися наступні завдання:

- 1) теоретико-методологічний аналіз поняття «тривожності»;
- 2) визначення впливу тривожності на навчальну діяльність студентів;
- 3) емпірично дослідити психологічні особливості тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Об'єктом дослідження є тривожність як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі були застосовані методи теоретичного та емпіричного дослідження. Теоретичні методи дали можливість науково-теоретичного осмислення отриманих нами даних (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення). На етапах емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) та

«Шкала тривоги Гамільтона» (М. Гамільтон). Опитування за цими методиками проводилося за допомогою онлайн – сервісу Google Forms.

Експериментальна база. Дослідницько-експериментальна робота проводилася у вищому навчальному закладі НУ «Запорізька політехніка» за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. У експериментальному дослідженні брали участь 114 студентів різних спеціальностей, серед них 24 студенти 1 курсу, 30 студентів 2 курсу, 16 студентів 3 курсу, 24 студенти 4 курсу та 20 магістрів.

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження можуть допомогти у розробці ефективних методик профілактики та лікування тривожності у молоді. Наприклад, можна розробити програму психологічної підтримки студентів, яка допомагатиме їм зменшити рівень тривожності.

Дослідження також можуть бути корисними для педагогів та батьків, які працюють з молоддю. Вони можуть використовувати знання про тривожність молоді для того, щоб допомогти їм відчувати себе комфортно та успішно в навчанні та житті загалом.

Крім того, дослідження тривожності у молоді можуть бути корисними для розробки політики, спрямованої на підтримку молоді в різних сферах життя. Наприклад, у вищих навчальних закладах можна розробити програми соціальної підтримки для студентів, що мають високий рівень тривожності.

Впровадження. Результати проведеної роботи опубліковано у збірнику тез доповідей науково-практичної конференції «Тиждень науки – 2023» (Запоріжжя, 24-28 квітня) [9] та впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/01/1119 від 04.04.2024р.).

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

1.1. Сутність тривожності як психологічного феномену

Тривожність є психологічним явищем, яке характеризується почуттями неспокою, напруження, страху та незручності у людей, зокрема під час стресових ситуацій, які можуть бути пов'язані з важливими подіями у житті, загрозами для здоров'я або безпеки, змінами оточуючого середовища та іншими факторами.

Основні симптоми тривожності включають постійні переживання, втрату інтересу до раніше приємних справ, втрату апетиту, болі в животі, головні болі, сонливість та проблеми зі сном.

Існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності. Так, на думку З. Фрейда, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Також вчений вказує, що, передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції.

Згідно з теорією А. Адлера в основі неврозів також знаходиться тривога, що виникає внаслідок невдалого соціального досвіду або ж тому, що людина не змогла досягнути бажаного через індивідуальні особливості [10, 11].

На думку Е. Фромма, існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги [12].

На думку К. Роджерса, основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А

протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи тривожність [14].

Ю. Ханін виділяє ситуативну та особистісну тривожність. На думку науковця, ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо). Особистісна ж тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них.

1.2. Особливості тривожності в молодому віці

Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людини свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю й самовиховання. Проте підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [11].

Поведінка тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має такі особливості:

- Гострота емоційного реагування на повідомлення про невдачі;
- Гірше працюють у стресових ситуаціях або умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі;
- Боязнь невдачі домінує над прагненням до досягнення успіху.

Зазвичай молоді хлопці та дівчата, які схильні до тривожності, характеризуються низькою самовпевненістю та нестійкою самооцінкою. Їх постійне почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони рідко проявляють ініціативу. Вони намагаються не привертати увагу оточуючих, поводяться обережно, стараються точно виконувати вимоги та не порушувати дисципліну. Таких людей можна описати як скромних та сором'язливих.

Причини особистісної тривожності осіб юнацького віку знаходяться на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях.

На соціальному рівні проблеми особистості пов'язані з порушеннями у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйняттям суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психічно тривожність може відчуватися як: напруга, заклопотаність, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки, невдачі, неможливість прийняти рішення. Безпорадність, невпевненість в собі, перебільшення значущості ситуацій і суб'єктивне відчуття безсилля перед ними – саме так зазвичай проявляється тривожність [6].

Що стосується психофізіологічного рівня особистісної тривожності, то вона зумовлюється чинниками, які пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи. Деякі люди схильні відчувати тривожність завжди і всюди, а деякі переживають стан тривоги лише час від часу, під впливом складних обставин.

Досліджуючи причини виникнення тривожності у осіб юнацького віку важливо звернути увагу на дитинство особистості. У більшості випадків саме стосунки із батьками стають причиною розвитку тривожності з дитинства, адже саме через батьків дитина вчиться взаємодіяти зі світом, модель комунікації з батьками особистість проєктує на усі сфери життя (стосунки, навчання, робота, колектив, друзі) [3].

Надійна прив'язаність дитини до близької людини(ей) у дитячі роки дуже важлива для її подальшого соціального та особистісного розвитку. Згідно позиції Е. Еріксона, розвиток довіри є першою сходинкою психосоціального розвитку. Довіра виникає завдяки материнській турботі. Матері та інші дорослі, що турбуються про дитину у власних реакціях на годування, відлучення від грудей та заспокійливу поведінку виражають свої цінності та установки у відношенні тілесних функцій, самостимуляції і того, що вони вважають прийнятним рівнем

близькості та опіки. Саме за цими реакціями діти дізнаються, вважають їх поганими чи добрими, повинні вони хвилюватись і відчувати провину чи можуть заспокоїтись і відчути себе у безпеці [24].

Виникненню страхів у дітей сприяють такі чинники: наявність страхів у батьків; підвищення тривожності у стосунках з дитиною; гіперопіка дитини; підвищення принциповості у стосунках з дитиною; велика кількість заборон з боку батьків; залякування батьками дитини; конфлікти у сім'ї; акцентуація ситуативного переляку; наслідування страхів ровесників; вплив ЗМІ та телебачення; використання у грі іграшок які провокують агресивність [4].

1.3. Вплив тривожності на навчальну діяльність студентів

Особливим періодом в житті людини є студентський вік. Цей період можна охарактеризувати насамперед як початкову ланку зрілих періодів життя людини, як завершальний етап періодів дитинства. На цьому етапі молода людина визначається з вибором професії й свого місця в системі соціальних стосунків; шукає сенс життя, остаточно формує світогляд і життєву позицію. Як соціальну групу та центральний період становлення людини, особистості студентство характеризується професійною спрямованістю, сформованістю стійкого ставлення до майбутньої професії, усвідомленням особливостей професійної діяльності [2].

Тривожність багато в чому визначає поведінку студента. За рівнем тривожності можна робити висновки про внутрішнє ставлення молодої людини до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Якщо цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень тривожності.

Початок студентського життя піддається впливові певних стресових чинників: зміна референтного та мікросоціального середовища в закладі освіти,

нерідко зміна житлових умов, зміна звичного способу життя, у тому числі порядку навчальних занять в порівнянні зі шкільним навчанням тощо [8].

Коли ж цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про прояв підвищеної тривожності. Підвищений рівень може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до тих чи інших соціальних ситуацій. У студентів з даним рівнем проявляється ставлення до себе як до слабкого, невмілого.

Висновки до першого розділу

Тривожність є психологічним явищем, яке характеризується почуттями неспокою, напруження, страху та незручності у людей, зокрема під час стресових ситуацій, які можуть бути пов'язані з важливими подіями у житті, загрозами для здоров'я або безпеки, змінами оточуючого середовища та іншими факторами.

Основні симптоми тривожності включають постійні переживання, втрату інтересу до раніше приємних справ, втрату апетиту, болі в животі, головні болі, сонливість та проблеми зі сном.

3. Фройд вказує, що, передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції.

На думку К. Роджерса, основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи тривожність.

Ю. Ханін виділяє ситуативну та особистісну тривожність. На думку науковця, ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо). Особистісна ж тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них.

Поведінка тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має такі особливості:

- Гострота емоційного реагування на повідомлення про невдачі;
- Гірше працюють у стресових ситуаціях або умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі;
- Боязнь невдачі домінує над прагненням до досягнення успіху.

Тривожність багато в чому визначає поведінку студента. За рівнем тривожності можна робити висновки про внутрішнє ставлення молодої людини до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Якщо цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень тривожності.

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

2.1. Методологія та методика дослідження

Мета емпіричного дослідження: визначення психологічних особливостей тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася у вищому навчальному закладі НУ «Запорізька політехніка» за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. У експериментальному дослідженні брали участь 114 студентів різних спеціальностей, серед них 24 студенти 1 курсу, 30 студентів 2 курсу, 16 студентів 3 курсу, 24 студенти 4 курсу та 20 магістрів.

Для дослідження рівня тривожності у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі було обрано такі методики:

- «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін);

- «Шкала тривоги Гамільтона» (М.Гамільтон).

1) «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Мета цієї методики полягає у тому, щоб диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. (у модифікації Ю.Л. Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності) та 4 запропоновані варіанти відповіді до кожного з них. (див. Додаток А) [13].

Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Обробка результатів включає наступні етапи:

1. Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
2. Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх аналіз.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1) \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2) \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-44 бали – помірний рівень тривожності;

- 45 і більше – високий рівень тривожності.

2) «Шкала тривоги Гамільтона» (М. Гамільтон)

Шкала тривоги Гамільтона складається з 14 запитань, які оцінюються за п'ятибальною шкалою (див. Додаток Б). Оцінюються такі симптоми тривоги, як напруженість, тривожність, страх, тривожне очікування, дратівливість, інсомнія, тривожні симптоми, фізичні симптоми (наприклад, пітливість, сухість у роті та інші), втрата інтересу до дійсності, деперсоналізація та дереалізація [15].

Кожен показник має різний ступінь оцінки від 0 (відсутня) до 4 (важкий):

0 – відсутність; 1 – незначний ступінь; 2 – помірний ступінь; 3 – важкий ступінь; 4 – дуже важкий ступінь.

Інтерпретація та обробка результатів:

Так як значення балів за всіма 14 пунктами ранжується від 0 до 4, сумарний бал приймає значення в інтервалі від 0 до 56.

- Показники ≤ 17 вказують на легкий ступінь тривожності.
- Показники від 18 до 24 вказують на ступінь тривожності від легкої до помірної.
- 25-30 балів вказують на ступінь тривожності від помірної до важкої.
- Бали > 30 вказують на сильне занепокоєння.

Тож, на етапі емпіричного дослідження були застосовані такі методики, як «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергер – Ханін) та «Шкала тривоги Гамільтона», за якими можна визначити поточний стан рівня тривожності за останній час та під час навчання.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Перший етап нашого дослідження відбувався за допомогою методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), завдяки якій нами був проведений аналіз кількісних показників рівня тривожності у студентів.

На різних курсах у студентів різних спеціальностей переважає той чи інший рівень тривожності. Результати у % зведені у таблицях 2.1. та 2.2.

За результатами реактивної тривожності у студентів різних курсів можна сказати, що найбільший відсоток студентів з помірним рівнем тривожності визначено першого курсу (66,7%). Низький рівень лише у 8,3% студентів першого курсу.

Серед усіх курсів високий рівень тривожності мають 60% студентів другого курсу та лише 6,7% – низький. Це може свідчити про певну емоційність та переживання під час навчання та вплив зовнішніх факторів.

Відсутній низький рівень тривожності у третіх та четвертих курсів і магістрів, проте 50% третього курсу та магістри мають помірний рівень, і 50% – мають високий рівень тривожності.

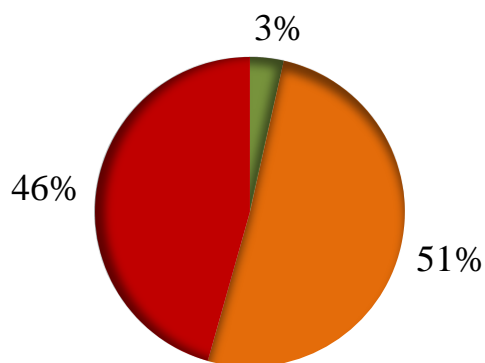
Помірний рівень тривожності мають також 58,3% студентів четвертого курсу і 41,7% – високий. Це може бути пов'язано із завершенням навчання та підготовкою до захисту диплому або ж до екзаменів.

Таблиця 2.1.

Рівень реактивної тривожності у студентів різних курсів за «Шкалою реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

		Студенти, що мають реактивний рівень тривожності (%)		
Курс	Кількість	Низький	Помірний	Високий
1	24	8,3	66,7	25
2	30	6,7	33,3	60
3	16	-	50	50
4	24	-	58,3	41,7
Магістри	20	-	50	50

Також результати загального аналізу представлені у % на рис. 2.1. та 2.2.



■ Низький рівень ■ Помірний рівень ■ Високий рівень

Рисунок 2.1. Результати за рівнем реактивної тривожності студентів за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності Спілбергер – Ханін» у %

За аналізом отриманих результатів можемо побачити, що лише 3% студентів 1 та 2 курсів мають низький рівень реактивної тривожності, 51% студентів (1 курс – магістри) – помірний та 46% студентів (1 курс – магістри) – високий.

46% учасників дослідження мають високий рівень тривожності. Так як реактивний рівень вказує на певний вплив емоцій, які переживають студенти, що виникають у якості емоційної реакції на стресову ситуацію, то це свідчить про те, що вони максимально поглиблені у навчання. Найбільший вплив на підвищену тривожність можуть мати вплив заняття, сесії та інші навантаження у вищому навчальному закладі. На це мають вплив напруження, занепокоєння, заклопотаність, нервозність.

У 51% студентів реактивна тривожність є помірною. Це може свідчити про те, що ці студенти вміють контролювати свій стан та рівномірно розподіляти своє навантаження.

Лише у 3% студентів мають переважно низький рівень реактивної тривожності. Він є протилежним до високого рівня. Студенти з низькою тривожністю навпаки більш пасивні у діяльності, можливо менш вмотивовані та зацікавлені та відсутнє почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань, так як в них менш виражені емоційні реакції на стресову ситуацію. Або

ж можна припустити, що навчання у вищому закладі для них не надто тяжке та емоційне.

Таблиця 2.2.

Рівень особистісної тривожності у студентів різних курсів за «Шкалою реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Курс	Кількість	Студенти, що мають особистісний рівень тривожності (%)		
		Низький	Помірний	Високий
1	24	-	66,7	33,3
2	30	-	33,3	66,7
3	16	12,5	62,5	25
4	24	8,3	75	16,7
Магістри	20	10	40	50

За результатами особистісної тривожності у студентів різних курсів можна сказати, що найбільший відсоток студентів з помірним рівнем тривожності визначено четвертого курсу (75%). Низький рівень лише у 8,3% студентів четвертого курсу.

Студенти першого курсу (66,7%) мають помірний рівень тривожності та 33,3% студентів першого курсу мають високий рівень тривожності. Та серед студентів першого курсу відсутній низький рівень, що свідчить про певне напруження під час навчання.

Відсутній низький рівень тривожності також у другого курсу, але 33,3% мають помірний рівень і 66,7% високий. Що вказує на значну емоційну напругу під час навчання.

Переважаю 62,5% студентів третього курсу мають помірний рівень тривожності та 12,5% – низький. Це говорить про відсутність яскравого вираження тривожності і відсутність впливу навчання.

50% магістрів мають високий рівень тривожності і 40% – помірний. Що також свідчить про певну емоційну напругу, можливо у зв'язку з завершенням навчання або впливом зовнішніх факторів.

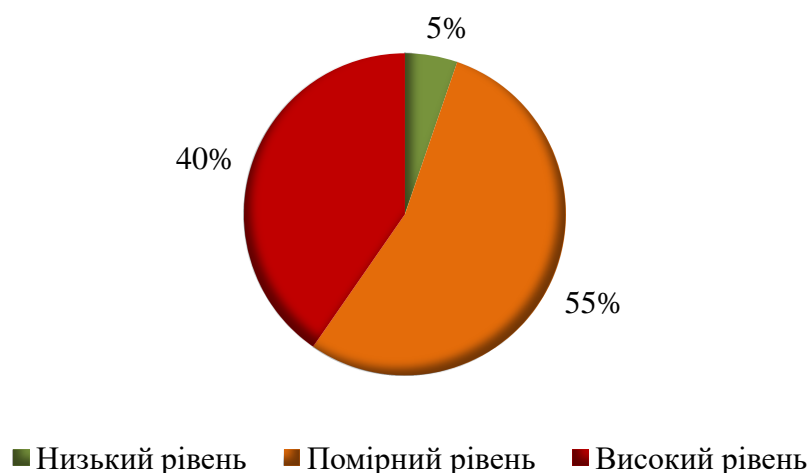


Рисунок 2.2. Результати за рівнем особистісної тривожності студентів за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності Спілбергер – Ханін» у %

За аналізом отриманих результатів можемо побачити, що лише 5% студентів мають низький рівень особистісної тривожності, 55% – помірний та 40% – високий.

40% студентів мають високий рівень тривожності. Це може свідчити про появу стану тривожності у різних пересічних ситуаціях. Також може бути вплив невротичних та емоційних зривів, або ж психосоматичні захворювання. У студентів таких студентів висока тривожність може активізуватися при сприйнятті певних стимулів, тобто загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

У 55% студентів переважає помірний рівень особистісної тривожності. Їм найбільш притаманна стійка якість особистості у стресових ситуаціях. Такі студенти вміють контролювати свій стан та мати рівновагу емоційної напруги.

Низький рівень тривожності за результатами аналізу притаманний 5% студентів. Вони мають менше акцентування на стресових ситуаціях, або ж менше приділяють увагу соматичним симптомам. Це свідчить про незначне вираження емоційних реакцій на стресові ситуації.

Тож, за результатами методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» у блоці реактивної тривожності більшість респондентів мають 51% помірною рівня та 46% високого. У блоці особистісної тривожності більшість має 55% помірною рівня та 40% високого. Можна зробити висновок, що у

студентів різних спеціальностей переважно помірний рівень тривожності під час навчання, але високий рівень деяких студентів свідчить про більший вплив напруги на емоційний стан.

Наступним етапом був аналіз результатів за методикою «Шкала тривоги Гамільтона». Нами був проведений аналіз кількісних показників ступеня соматичної тривожності у студентів.

Результати аналізу за даною методикою наведені у таблиці 2.3.

За отриманими результатами ступеня соматичної тривожності можна побачити, що найбільше студентів четвертого курсу (91,7%) мають легку ступінь та лише 8,3% студентів – сильну. Це свідчить про те, що студентів не турбують соматичні захворювання та не мають впливу на навчання.

У першого курсу відсутні соматичні прояви на ступенях «від помірної до важкої» та «сильної». Та 75% студентів мають легку ступінь. Студенти другого курсу (60%) переважно мають легку ступінь, проте є 26,7% студентів зі ступенем «від помірної до важкої». У третього курсу також відсутні соматичні прояви на ступенях «від помірної до важкої» та «сильної», як і у першого. Та переважно 87,5% студентів мають легку ступінь.

80% магістрів мають легку ступінь соматичної тривожності, що свідчить про відсутність впливу самопочуття на навчання.

Таблиця 2.3.

Ступінь соматичної тривожності у студентів за «Шкалою тривоги Гамільтона»

		Студенти, що мають певний ступінь соматичної тривожності (%)			
Курс	Кількість	Легка	Від легкої до помірної	Від помірної до важкої	Сильна
1	24	75	25	-	-
2	30	60	-	26,7	13,3
3	16	87,5	12,5	-	-
4	24	91,7	-	-	8,3
Магістри	20	80	10	-	10

Результати аналізу також представлені у % на рис 2.3.



Рисунок 2.3. Результати ступенів соматичної тривожності студентів у %

За аналізом отриманих результатів можемо побачити, що 77% студентів мають легку ступінь, 9% – від легкої до помірної, 7% студентів мають від помірної до важкої та 7% сильну ступінь.

Отже, за результатами методики «Шкала тривоги Гамільтона» більша частина студентів мають легку ступінь тривоги (77%). Це вказує на те, що більшість студентів не турбують соматичні симптоми і це ніяк не впливає на їх емоційний стан, а значить і на навчання.

Майже усі студенти переважно мають легку ступінь і їх тривожність не пов'язана деякою мірою із самопочуттям.

2.3. Рекомендації для зниження тривожності у студентів

Вважається, що деякий рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування до дійсності. З метою контролю цього стану в екстремальних умовах набуває великого значення вивчення його в повсякденній діяльності людини. Для студентів найбільш частою екстремальною ситуацією є здача іспиту.

У той же час після здачі першого іспиту емоційне навантаження, як правило, значно слабшає, але не опускається до фонових значень, тому що

студент знає, що сесія тільки почалася, і на нього ще чекають випробування. Але тривожне очікування наступного іспиту може бути ще вище за умови отримання оцінки на попередньому нижче бажаної.

Зменшити рівень екзаменаційної тривоги допомагають релаксаційні техніки, які можна проводити двічі на тиждень протягом місяця, здатні знизити рівень екзаменаційної тривожності.

Тренінги можуть складатися з дихальних практик (повільні глибокі вдихи і видихи) і м'язової релаксації (напруження і повністю розслаблення різних груп м'язів).

Можна використовувати і інші «заходи»: думки, переконання і емоції. Також знизити екзаменаційну тривогу у студентів можна шляхом усунення об'єктивних причин для тривоги.

За отриманими даними можна зробити висновок, що переважна кількість студентів відчуває певну емоційну напругу під час навчання. Тому ми склали кілька рекомендацій для студентів, які допоможуть у оптимізації своєї тривожності.

Як правильно повторити навчальний матеріал, щоб ефективніше його запам'ятати:

1. Створіть для себе комфортний куточок, приберіть зайві речі, щоб не відволікати вашу увагу.

2. Складіть собі план на кожен день (така собі поетапність, вивчення матеріалу), для того щоб чітко знати на що потрібно звернути увагу сьогодні.

3. Якщо у вас відсутній робочий настрій, почніть з того матеріалу, який ви знаєте або розумієте краще, або той, який вам цікавий. Це допоможе вам активізувати пам'ять та увагу. Після цього можна приступати до важчого розділу.

4. У процесі повторення матеріалу допомагайте собі різними видами мисленнєвої діяльності:

- пишіть опорні конспекти;
- малюйте різні схеми, таблиці;
- користуйтеся створеними власноруч планами.

5. При кожному перечитуванні матеріалу ставте перед собою мету: пригадати або узагальнити чи перевірити рівень знань.

6. Для того щоб зекономити час та краще зрозуміти зміст матеріалу використовуйте різні види читання:

- повільне з обдумуванням;
- оглядове;
- вибіркове.

7. Приділяйте увагу більшій кількості виконання вправ та тестів. Це дозволить вам удосконалити ваші уміння та навички.

8. День перед іспитом залиште для відпочинку, якщо ви плідно готувалися.

9. Робіть дихальні вправи. Дихальні практики допомагають у моменти загострення тривожності. Рекомендуємо два способи виконання дихальних практик:

- «4-4-5»: Зробіть вдих на 4 рахунки і видих на 4 рахунки. Робіть це упродовж п'яти хвилин. Якщо вам вдасться вирівняти дихання, ви сповільните пульс. Це допоможе відчувати спокій.

- «4-7-8»: Глибоко вдихніть і видихніть. Потім зробіть вдих через ніс на рахунок 4, затамуйте подих, порахувавши до 7, і на рахунок 8 повільно видихніть. Приділіть цій вправі кілька хвилин.

10. Будьте фізично активними. Фізична активність допомагає впоратися з тривожністю краще за інші практики. Вийдіть на прогулянку або займіться йогою. Фокус на тілі допоможе переключити увагу з думок.

11. Приділяйте увагу хобі та побутовим справам. Будь-яка активна дія – це прекрасний спосіб відволіктися від тривожних думок.

На процес підготовки студентів до складання іспиту мають відношення та вплив їхні батьки. Для того, щоб батьки допомогли своїм дітям успішно скласти іспити їм варто прислухатися до таких порад:

1. Намагайтеся знижувати рівень тривоги в сім'ї перед іспитами ваших дітей. Після іспитів уникайте критики, це може доволі сильно вплинути на рівень самооцінки вашої дитини.

2. Підтримуйте вашу дитину похвалою, заохоченням. Показуйте їй, що вірите в свою дочку або сина. Зверніть увагу на те, що чим більше студент буде відчувати страх невдачі тим вірогідніше допустить помилку.

3. Слідкуйте за рівнем навантаження, нагадуйте про відпочинок, їжу, сон.

4. Важливо при підготовці до іспиту дітей звільнити від будь-якої домашньої роботи.

Крім того, пропонуємо рекомендації педагогам вищих навчальних закладів щодо оптимізації рівня тривожності студентів:

1. Враховуючи тип темпераменту кожного студента, передбачити його ймовірний рівень особистісної тривожності.

2. Істотно знизити тривожність студента, забезпечивши реальний успіх у будь-якій його діяльності. Для цього менше критикувати і більше підбадьорювати, причому не порівнювати з іншими, а тільки із самим собою, оцінюючи поліпшення результатів.

3. Не фіксувати увагу на невдачах студента, які можуть супроводжувати його навчально-пізнавальну діяльність, а відзначати найменший успіх.

4. Створити довірчий контакт і теплі емоційні стосунки з кожним студентом.

5. Необхідно вивчати систему особистих відносин студента в групі, для того щоб цілеспрямовано формувати ці відносини, для створення сприятливого емоційного клімату в колективі.

6. Не залишати без уваги жодного студента. Слід виявити і розвинути в кожному з них позитивні якості, підняти занижену самооцінку, рівень домагань, щоб поліпшити їхнє положення в системі міжособистісних взаємин. Мотивувати таких студентів на успіх, включаючи у суспільне життя.

Висновки до другого розділу

У другому розділі нами були проведені емпіричні дослідження особливостей тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Для дослідження рівня тривожності у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі було обрано такі методики: «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергер – Ханін) та «Шкала тривоги Гамільтона».

Дослідження проведено у два етапи:

Перший етап нашого дослідження відбувався за допомогою методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергер – Ханін), завдяки якій нами був проведений аналіз кількісних показників рівня тривожності у студентів.

Другий етап – аналіз результатів за методикою «Шкала тривоги Гамільтона». Нами був проведений аналіз кількісних показників ступеня соматичної тривожності у студентів.

За аналізом отриманих даних можна зробити висновки, що за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» у блоці реактивної тривожності більшість респондентів мають 51% помірного рівня та 46% високого. У блоці особистісної тривожності більшість має 55% помірного рівня та 40% високого. Це вказує на те, що у студентів різних спеціальностей переважно помірний рівень тривожності під час навчання, але високий рівень деяких студентів свідчить про більший вплив напруги на емоційний стан.

За результатами методики «Шкала тривоги Гамільтона» більша частина студентів мають легку ступінь тривоги (77%). Це вказує на те, що більшість студентів не турбують соматичні симптоми і це ніяк не впливає на їх емоційний стан, а значить і на навчання.

Майже усі студенти переважно мають легку ступінь і їх тривожність не пов'язана деякою мірою із самопочуттям.

У студентів з підвищеним рівнем тривожності виконання діяльності в стресогенних умовах викликає значне нервово-психічне напруження, обумовлене їх надмірною вимогливістю до себе. Особливо це проявляється в ситуаціях, які несуть в собі загрозу для їхньої самооцінки. Наприклад, в міжособистісних відносинах, в яких оцінюється їх адекватність особистості, або під час іспиту. З цієї причини відбувається зміщення мотиву діяльності, при якому людина замість пошуку рішення виходу з ситуації акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значимість зроблених помилок і відповідальність за них.

На основі проведених досліджень нами було складено певні рекомендації для студентів, батьків та викладачів.

ВИСНОВКИ

Отже, як ми вже згадували, успішне навчання студентів в Україні залежить не лише від педагогічних факторів, таких як якість довузівської підготовки, організація навчального процесу у ВНЗ, компетентність викладачів, але й від психологічних факторів, зокрема стійкості студентів до емоційно напружених ситуацій.

Адекватний рівень тривожності відіграє важливу роль у регулюванні емоційно-вольової сфери, сприяє розвитку адаптаційних ресурсів у зрілих особистостей. Однак високий рівень тривожності може ускладнити формування адекватного уявлення про себе та свої особистісні якості, ускладнює процеси спілкування, соціалізації та освоєння нових видів діяльності.

На сьогоднішній день ми спостерігаємо тенденцію зростання кількості тривожних людей, особливо серед осіб юнацького віку. З одного боку, така ситуація зумовлена об'єктивними чинниками, які пов'язані з пандемією коронавірусної хвороби, соціально-політичною, економічною ситуацією у державі та військовим станом, а з іншої – внутрішніми чинниками, зокрема, індивідуальною оцінкою ситуації та різним ступенем емоційного реагування на неї. Явище тривожності характеризується віковою специфікою, якій притаманні різні чинники виникнення та форми прояву.

Результати дослідження можуть допомогти у розробці ефективних методик профілактики та лікування тривожності у молоді. Наприклад, можна розробити програму психологічної підтримки студентів, яка допомагатиме їм зменшити рівень тривожності.

Дослідження також можуть бути корисними для педагогів та батьків, які працюють з молоддю. Вони можуть використовувати знання про тривожність молоді для того, щоб допомогти їм відчувати себе комфортно та успішно в навчанні та житті загалом.

Крім того, дослідження тривожності у молоді можуть бути корисними для розробки політики, спрямованої на підтримку молоді в різних сферах життя. Наприклад, у вищих навчальних закладах можна розробити програми соціальної підтримки для студентів, що мають високий рівень тривожності.

Тривожність є психологічним явищем, яке характеризується почуттями неспокою, напруження, страху та незручності у людей, зокрема під час стресових ситуацій, які можуть бути пов'язані з важливими подіями у житті, загрозами для здоров'я або безпеки, змінами оточуючого середовища та іншими факторами.

Основні симптоми тривожності включають постійні переживання, втрату інтересу до раніше приємних справ, втрату апетиту, болі в животі, головні болі, сонливість та проблеми зі сном.

3. Фройд вказує, що, передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції.

На думку К. Роджерса, основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи тривожність.

Ю. Ханін виділяє ситуативну та особистісну тривожність. На думку науковця, ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо). Особистісна ж тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них.

Поведінка тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має такі особливості:

- Гострота емоційного реагування на повідомлення про невдачі;
- Гірше працюють у стресових ситуаціях або умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі;

- Боязнь невдачі домінує над прагненням до досягнення успіху.

Тривожність багато в чому визначає поведінку студента. За рівнем тривожності можна робити висновки про внутрішнє ставлення молодої людини до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Якщо цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень тривожності.

У другому розділі нами були проведені емпіричні дослідження особливостей тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Для дослідження рівня тривожності у студентів під час навчання у вищому навчальному закладі було обрано такі методики: «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергер – Ханін» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) та «Шкала тривоги Гамільтона» (М. Гамільтон).

Дослідження проведено у два етапи:

Перший етап нашого дослідження відбувався за допомогою методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергер – Ханін» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), завдяки якій нами був проведений аналіз кількісних показників рівня тривожності у студентів.

Другий етап – аналіз результатів за методикою «Шкала тривоги Гамільтона» (М. Гамільтон). Нами був проведений аналіз кількісних показників ступеня соматичної тривожності у студентів.

За аналізом отриманих даних можна зробити висновки, що за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» у блоці реактивної тривожності більшість респондентів мають 51% помірного рівня та 46% високого. У блоці особистісної тривожності більшість має 55% помірного рівня та 40% високого. Це вказує на те, що у студентів різних спеціальностей переважно помірний рівень тривожності під час навчання, але високий рівень деяких студентів свідчить про більший вплив напруги на емоційний стан.

За результатами методики «Шкала тривоги Гамільтона» більша частина студентів мають легку ступінь тривоги (77%). Це вказує на те, що більшість студентів не турбують соматичні симптоми і це ніяк не впливає на їх емоційний стан, а значить і на навчання.

Майже усі студенти переважно мають легку ступінь і їх тривожність не пов'язана деякою мірою із самопочуттям.

У студентів з підвищеним рівнем тривожності виконання діяльності в стресогенних умовах викликає значне нервово-психічне напруження, обумовлене їх надмірною вимогливістю до себе. Особливо це проявляється в ситуаціях, які несуть в собі загрозу для їхньої самооцінки. Наприклад, в міжособистісних відносинах, в яких оцінюється їх адекватність особистості, або під час іспиту. З цієї причини відбувається зміщення мотиву діяльності, при якому людина замість пошуку рішення виходу з ситуації акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значимість зроблених помилок і відповідальність за них.

На основі проведених досліджень нами було складено певні рекомендації для студентів, батьків та викладачів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання психології. Інформаційно-методичні матеріали: навч.-метод. посіб./ Ключек Л.В. та ін. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2011. 130 с.
2. Большакова А. М. Неузгодженість когнітивного та емоційного компонентів установки щодо майбутнього та особливості мотиваційної сфери в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Сер.: Психологія і педагогіка, 2008. С. 11-22
3. Тодорова І. С., Павленко В. І. Психологія і педагогіка: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2011. 228 с.
4. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
5. Турчак О.М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги. *Острозька академія*, 2015. С. 121-129. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2015_18\(1\)_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2015_18(1)_13) (дата звернення: 21.03.2023)
6. Ханін Ю.Л. Міжособистісна і внутрішньо групова тривога в умовах значущої спільної діяльності. *Питання психології*. 2010. №8. С. 112-114.
7. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*, 2015. С. 479-491. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_38_43 (дата звернення: 17.03.2023)
8. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ*. Київ: Книга, 2010. 360 с.
9. Чередниченко С.М., Віхляєва Я.Є. Психологічні особливості тривожності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. *Тиждень науки – 2023. Факультет соціальних наук*. Тези доповідей науково-політичної

конференції, Запоріжжя, 24-28 квітня 2023р. [Електронний ресурс]/Редкол.: Вадим ШАЛОМЄЄВ (відпов. ред.) Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 61-62.

10. Adler A. *Menschenkenntnis*. Leipzig. 1931. 230p.
11. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. *An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works*. London. 1959. Vol. 20 (1925–1926). 163 p.
12. Fromm E. *The Anatomy of Human Destructiveness*. 1973. 317 p.
13. Hamilton M. The Hamilton Anxiety Scale: Reliability, validity and sensitivity to change in anxiety and depressive disorders. 1988. P. 61-68
14. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy*. Boston. 1961. 136 p.
15. Spielberger C., Gorsuch R., Lushene D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. 1968. 134p.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергер – Ханін» (Ч.
Спілбергер, Ю. Ханін)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Опитувальник.

Шкала ситуативної (реактивної) тривожності					
№	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я перебуваю у напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4

17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4
Шкала особистісної тривожності					
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів.

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

«Шкала тривоги Гамільтона» (М. Гамільтон)

Опитувальник

№	Твердження	Відсутність	Незначний ступінь	Помірний ступінь	Важкий	Дуже важкий ступінь
1.	Тривожний настрій: (стурбованість, очікування найгіршого, тривожні побоювання, дратівливість)	0	1	2	3	4
2.	Напруження (відчуття напруження, здригання, плаксивість, тремтіння, відчуття занепокоєння, нездатність розслабитися)	0	1	2	3	4
3.	Страхи (темряви, незнайомих, самотності, тварин, натовпу, транспорту)	0	1	2	3	4
4.	Інсомнія (утруднене засинання, переривчастий сон, що не приносить відпочинку, почуття розбитості й слабкості при пробудженні, кошмарні сни)	0	1	2	3	4
5.	Інтелектуальні порушення (утруднення концентрації уваги, погіршення пам'яті)	0	1	2	3	4

6.	Депресивний настрій (втрата звичних інтересів та почуття задоволення від хобі, пригніченість, ранні пробудження, добові коливання настрою)	0	1	2	3	4
7.	Соматичний м'язовий біль (біль, посмикування, напруження, судоми клонічні, скрипіння зубами, голос, що зривається, підвищений м'язовий тонус)	0	1	2	3	4
8.	Соматичні сенсорні (дзвін у вухах, нечіткість зору, приливи жару і холоду, відчуття слабкості, поколювання)	0	1	2	3	4
9.	Серцево-судинні (тахікардія, серцебиття, біль у грудях, пульсація в судинах, часті зітхання)	0	1	2	3	4
10.	Респіраторні (тиск і стиснення у грудях, задуха, часті зітхання)	0	1	2	3	4
11.	Гастроінтестинальні (утруднене ковтання, метеоризм, біль у животі, печія, відчуття переповненого шлунка, нудота, блювання, бурчання в животі, діарея,	0	1	2	3	4

	запор, зменшення маси тіла)					
12.	Сечостатевої (прискорене сечовипускання, сильні позиви на сечовипускання, аменорея, менорагія, фригідність, передчасна еякуляція, втрата лібідо, імпотенція)	0	1	2	3	4
13.	Веgetативні (сухість у роті, почервоніння чи блідість шкіри, пітливість, головний біль із відчуттям напруження)	0	1	2	3	4
14.	Поведінка при огляді (совання на стільці, неспокійна жестикуляція і хода, тремор, нахмурення, напружений вираз обличчя, зітхання чи прискорене дихання, часте ковтання слини)	0	1	2	3	4

Інтерпретація та обробка результатів.

Так як значення балів за всіма 14 пунктами ранжується від 0 до 4, сумарний бал приймає значення в інтервалі від 0 до 56.

- Показники ≤ 17 вказують на легку ступінь тривожності.
- Показники від 18 до 24 вказують на ступінь тривожності від легкої до помірної.
- 25-30 балів вказують на ступінь тривожності від помірної до важкої.
- Бали > 30 вказують на сильне занепокоєння.