

**Міністерство освіти і науки України
Університет митної справи та фінансів
Факультет управління
Кафедра психології**

**Кваліфікаційна робота бакалавра
на тему:
«Зв'язок тривожності та індивідуально-психологічних
особливостей студентів-психологів»**

Виконала: студентка 4 курсу,
групи ПС 20-1
спеціальності 053 «Психологія»

А.О. Ільницька

(прізвище та ініціали, підпис студента)

Керівник: к.психол.н, доцент

Г.Б. Панфілова

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали)

Дніпро, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З ІНДИВІДУАЛЬНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ СТУДЕНТІВ	6
1.1. Психологічна характеристика феномену тривожності в психологічній науці.....	6
1.2. Тривожність студентів: фактори та сучасний стан дослідження.....	14
1.3. Зв'язок тривожності з особистісними особливостями людини	21
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. . ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ З ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	29
2.1. Організація дослідження та опис його основних етапів	29
2.2. Методики дослідження тривожності та індивідуально-психологічних особливостей студентів	31
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ З ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	39
3.1. Дослідження прояву індивідуальних особливостей студентів-психологів	39
3.2. Дослідження особливостей прояву тривожності студентів-психологів ..	43
3.2. Зв'язок тривожності та індивідуальних особливостей студентів-психологів	49
Висновки до третього розділу	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривожність завжди була та залишається актуальною проблемою. Вона може бути обумовлена як природними особливостями особистості, такими як характеристики нервової системи, так і цілком соціальними та особистісними факторами. Ця проблема найбільш інтенсивно проявляється під час кризових моментів, таких як зміна сфери діяльності, перехід з одного місця навчання чи роботи на інше, або переїзд. Особливо нагальною ця тема є серед студентів, оскільки її високий рівень прояву став стійкою тенденцією. Тривожність розглядають у різних контекстах людської життєдіяльності.

Високий рівень тривожності, так само як і її недостатній рівень, може відображати благополуччя студента, його особистісний розвиток і негативно впливати на його академічну продуктивність. Під час навчання студенти постійно зіштовхуються з великими труднощами та відчувають інтелектуальне, емоційне та інформаційне навантаження.

Не зважаючи на загально прийнятий негативний контекст, тривожність може мати позитивні функції. Наприклад, вона важлива під час засвоєння нових навичок та підготовки до складних життєвих ситуацій для студента. Вона може бути стимулом для мобілізації студента та допомогти йому відповідально підходити до вирішення будь-яких завдань, або, навпаки, призводити до перенапруги, невпевненості та почуття невдачі.

На психологічному рівні тривожність проявляється у вигляді напруги, стурбованості, занепокоєння, нервозності, і супроводжується почуттями невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності та відчуття загрози невдачі, а також неможливості прийняти рішення. Для людей з високим рівнем тривожності часто характерна знижена самооцінка, емоційна нестабільність, високий рівень психоемоційної напруги та відчуття низького рівня суб'єктивного контролю.

Вивченням особливостей прояву навчальної та особистісної тривожності серед студентів займалися вітчизняні науковці, такі як: О. Кондаш, В. Плотников, Й. Штефанович, Ю. Щербатих та ін.

Об'єкт – тривожність студентів-психологів.

Предмет – тривожність та особистісні особливості студентів-психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву тривожності у студентському віці та її зв'язок з особистісними особливостями студентів-психологів.

Завдання:

1) Теоретично дослідити сутність явища тривожності, чинники її виникнення у студентському віці та її зв'язок з індивідуальними особливостями людини;

2) Здійснити емпіричне дослідження особливостей прояву індивідуально-психологічних особливостей студентів-психологів;

3) Здійснити емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності студентів-психологів;

4) Визначити взаємозв'язок тривожності з особистісними особливостями студентів-психологів.

Методи роботи: теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація теоретичного матеріалу з теми тривожності та її чинників у студентському віці.

Гіпотеза дослідження – для студентів характерний прояв високої тривожності як загальної так і ситуативної і особистісної, що пов'язано з їхніми індивідуальними властивостями.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, структурування, систематизація наукових публікацій з теми тривожності; емпіричні – «Шкала тривоги Спілбергера», «Шкала тривожності Тейлора», Фрайбургський особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory – FPI); статистичні – коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Емпірична база дослідження – основу дослідження склали студенти, які навчаються в ЗВО м. Дніпра, загальною кількістю 21 особа.

Теоретичне значення проведеного дослідження полягає в:

1) Узагальненні та систематизації наукової інформації з теми тривожності та чинників її прояву серед студентів, а також її зв'язку з індивідуальними особливостями людини;

2) Збагачення наукового матеріалу з теми взаємозв'язку тривожності та індивідуальних особливостей студентів;

Практична значущість дослідження – отримані результати дослідження можуть бути використані в процесі надання психологічної допомоги студентам ЗВО, які мають проблеми з підвищеною тривожністю.

Апробація результатів дослідження. Результати роботи були апробовані в рамках наукової конференції - Міжнародна науково-практична конференція «ЦИФРОВЕ СУСПІЛЬСТВО: МІЖНАРОДНІ ЕКОНОМІЧНІ ВІДНОСИНИ, УПРАВЛІННЯ, ФІНАНСИ ТА СОЦІУМ».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (41 джерело), 3 додатків. Зміст роботи висвітлено на 60 сторінках основного тексту і містить 5 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З ІНДИВІДУАЛЬНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічна характеристика феномену тривожності в психологічній науці

У наукових дослідженнях поняття «тривожність» трактується різними авторами по-різному. Наприклад, А. Адлер розглядає тривожність як характерну рису, що супроводжує особистість протягом усього її життя, починаючи з дитинства й до похилого віку. Він зауважує, що тривожність суттєво впливає на якість життя, ускладнює спілкування з іншими людьми та обмежує можливості реалізації власного потенціалу. Страх може виникати у будь-якій сфері людської діяльності [1].

Згідно з поглядами К. Ізард, тривожність не може бути визначена як окремий емоційний стан, а складається з комбінації страху з однією або декількома іншими емоціями, такими як гнів, провина, сором, цікавість.

Омельченко Я. розглядає тривогу та тривожність як складні й багатогранні концепції, в яких поєднуються не лише емоційні, але й інші складові, що відіграють ключову роль у їх розумінні [5].

Кондаш О. розглядає тривожність як стійке особистісне утворення, що проявляється у схильності переживати нейтральні ситуації як загрозові для самооцінки, уявлень про себе, особистісних інтересів і цінностей.

Вчений відзначає, що тривожність часто сприймається як негативно забарвлена емоція, що спрямована в майбутнє (у відміну від емоцій, таких як провина чи співчуття).

Дослідник описує тривожність як почуття напруги, переживання, нервозності, невизначеності, зниження сил, нездатності до прийняття рішень, вразливість, відчуття самотності, страх перед майбутнім, невдачею та інше.

Вчений підкреслює, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням негативних наслідків та відчуттям небезпеки.

Кордуелл М. пропонує розглядати тривожність як стан страху та негативних передчуттів, що супроводжуються збільшенням інтенсивності та тривалою фізіологічною активізацією.

Він зауважує, що симптоми тривожності можуть бути притаманні багатьом психологічним розладам, і вводить такі терміни, як «тривожні розлади» (фобії, посттравматичні стреси, одержимо-нав'язливі розлади), «тривожні реакції» та «об'єктивна тривожність». Остання розуміється як стан тривожності, що виникає відчуттям реальної загрози, що заохочує до швидких дій для збереження життя [14].

В сучасній психологічній науці вважають, що тривожність – це стійка особистісна риса, що виникає внаслідок слабкості нервових процесів і виявляється у відчутті емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням негараздів, загрозливих ситуацій та переживанням тривоги [7].

Галієва О.М. описує тривожність як особистісну рису, що призводить до надмірної реакції на невизначену загрозу і робить людину більш схильною до відчуття тривоги у ситуаціях, коли інші не відчують подібного.

Волошок О.В. розглядає тривожність як термін, який описує як стан індивіда у конкретний момент часу, так і стійку особистісну рису будь-якої людини. Вчений вважає тривожність схильністю до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом для виникнення такої реакції та є одним з ключових параметрів індивідуальних відмінностей.

На сьогоднішній день існують наступні, основні теорії тривожності:

1. Психоаналітична теорія З. Фрейда. За З. Фрейдом, суперечності між біологічними інстинктами та соціальними нормами можуть призвести до розвитку неврозів і тривожності. Він також стверджує, що очікування небезпеки або важливої події в умовах невизначеності та неявно визначеного

об'єкта може спричинити внутрішнє занепокоєння. Це проявляється у відчутті загрози, особистих переживаннях щодо можливих наслідків та фізіологічних реакціях.

2. Згідно з теорією А. Адлера, неврози також мають свої власні корені тривоги, яка виникає в результаті несприятливого соціального досвіду або через невдачу в досягненні особистих цілей. Ця тривога стримує активність особи і примушує її повертатися до звичного стану безпеки, що в свою чергу може відбуватися через уникнення прийняття рішень і відповідальності. Крім того, Адлер наполягав на тому, що тривога може використовуватися як засіб агресії та контролю над іншими людьми.

Адлер вказував, що у справжній тривозі, яка відрізняється від псевдотривоги, втрата контролю над ситуацією виникає з відчаю, який викликає в людині почуття самотності та безсилля. Розрізнення між псевдотривогою та справжньою тривогою є складним завданням, що залишається невизначеним. Основна складність полягає в тому, що мотивація та поведінка людини часто перемішуються, і внаслідок цього важко визначити їхню межу. Багато людей з невротичними рисами, які сформувалися під впливом справжньої тривоги, можуть відчувати себе безсилим й бездіяльним у взаєминах з рідними. Проте з часом вони можуть зрозуміти, що дані почуття можуть стати стратегією, яка дозволяє ефективно маніпулювати іншими людьми. Таким чином, вразливість може бути використана для отримання влади та контролю.

3. Теорія К. Хорні. Згідно з К. Хорні, основним джерелом тривоги є не просто конфлікт між вродженими інстинктами та суспільними нормами, а некоректні міжособистісні відносини. Таким чином, тривога, яка є внутрішнім станом недовіри до суспільства, має своє коріння у соціальних факторах, і ця потреба в подоланні її перешкоджає розвитку особистості. Конкретна форма тривоги, що проявляється у постійному стані переживань,

формується в дитинстві під впливом страху перед неприйняттям з боку оточуючих.

У своєму дослідженні, К. Хорні виявила, що тривожність часто залишається лише частково усвідомленою або взагалі не усвідомлюється. Це зумовлено тим, що тривожність має ірраціональний характер і може залишатися поза межами свідомості. Внаслідок цього люди використовують захисні механізми, щоб уникнути або зменшити тривожність, такі як переживання, вживання наркотичних речовин або уникання глибоких емоційних переживань. Крім того, тривожність може відігравати позитивну роль у процесі самопізнання, після чого вона спонукає до активації процесів саморефлексії у людини.

4. В теорії Е. Фрома існує глибокий зв'язок між тривожністю та історичним розвитком суспільства. Під час переходу до капіталізму природні соціальні зв'язки розпадаються, з'являється вільний індивід, що часто викликає почуття невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги. Тривожність складається з трьох основних аспектів: емоційного, поведінкового та когнітивного.

Поведінковий аспект включає два типи психічних реакцій – пригнічення і збудження.

Емоційний аспект є унікальним поєднанням різних почуттів і емоцій.

Когнітивний аспект характеризується мотиваційною та комунікативною сферою, зокрема, він стосується самооцінки та самоусвідомлення особистості.

5. Теорія К.Г. Юнга. Тривога виникає як відгук на вторгнення ірраціональних сил та образів колективного несвідомого у свідомість людини. Це страх перед потужністю колективного несвідомого, страх перед наслідками спадкових та архетипних рис, що існують у нашій природі. Виявлення нерациональних матеріалів може загрожувати стабільності та порядку у свідомості людини. Якщо бар'єри, що захищають від ірраціональних прагнень і образів, стають вразливими, то може виникнути

психоз , який спричиняє тривогу. Але, з іншого боку, повне відокремлення від ірраціональної частини себе може викликати почуття безпорадності та відсутності внутрішнього творчого потенціалу. Тому, для подолання даного стану, людина повинна сміливо зіткнутися зі своєю тривогою і подолати її [19].

6. Теорія Дж. Тейлора. Тривога – це потяг або стабільна, стійка індивідуальна властивість, яка має стимулюючу дію на суб'єкта та включає когнітивний та соматичний компонент [19].

Оскільки страх є основною складовою тривожності, він проявляється у своїй власній специфіці. Страх виконує функцію попередження про можливу майбутню небезпеку, яка спонукає нас уважніше ставитися до її джерела та шукати способи її уникнення. Якщо страх досягає сильних проявів, він може вплинути на наші реакції, такі як уникнення, заціплення або оборонна агресія. Але якщо джерело небезпеки не визначено або невідоме, тоді продовжується тривога.

Як показує теоретичний аналіз, було виявлено, що тривожність досить часто розглядається в контексті особистісної властивості. Термін «особистісна тривожність» використовується для опису стійкої риси особистості. Тривожність, як характерна особистісна риса, зазвичай описується як схильність до переживання та оцінки нейтральних ситуацій як загрозливих, а також відповідна поведінкова тенденція до уникнення уявної загрози [2].

Особистісна тривожність проявляється у постійному хронічному стані, незалежному від конкретних ситуацій. Дослідники вказують, що при повторюваних умовах, що спричиняють високий рівень тривоги, виникає постійна готовність до переживання цього стану. Ці повторювані випадки тривожності стають складовою особистості, відомою як особистісна тривожність [3; 4; 5].

Розгляд природних передумов особистісної тривожності є дуже складним завданням. У деяких дослідженнях це питання розглядається через два типи факторів, які викликають стан тривоги: безумовні (у тому числі вегетативна або «психовегетативна» реакція) і умовні. Передбачається, що повторення ситуацій, що активізують ці типи факторів, призводить до закріплення тривожності як постійного утворення (тобто тривожності як особистісної властивості або риси) [6].

Причини особистісної тривожності розглядаються на різних рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному.

1. На соціальному рівні виникають проблеми взаємодії з іншими, що призводять до тривожності.

2. Психологічний рівень пов'язаний з неадекватним уявленням про себе, де відчуття невпевненості суперечить потребі в самооцінці.

3. Психофізіологічний рівень тривожності залежить від особливостей роботи центральної нервової системи.

Деякі дослідження показують, що тривожність може бути пов'язана з особливостями конституції, дисбалансом нервової системи, різними захворюваннями та патологіями кори головного мозку [3; 4; 5].

С. Чорний в своїх дослідженнях нейро-психофізіологічних станів тривожності довів, що особистісні риси, що характеризують цей стан, пов'язані зі зниженням потужності електроенцефалографічних (ЕЕГ) компонентів у різних частотних діапазонах. Ці особливості мають зв'язок із активністю різних ділянок кори головного мозку, таких як лобна, скронева, тім'яна та центральна зони. Аналіз ЕЕГ-потенціалів, викликаних або пов'язаних з цим станом, свідчить про особливості реакції тривожних осіб: їхня реакція виникає швидше, але для обробки інформації потрібен більший час.

Наугольник Л.Б. зауважує, що особистісна тривожність часто виникає через неповну розвиненість або порушення механізмів психологічного

самоконтролю. Коли суб'єктивне уявлення про реальність не відповідає дійсності, і це супроводжується перебільшеною тривогою, це може призвести до порушення регуляційних процесів. В такому разі тривожність може закріпитися як постійна особистісна риса та стати домінуючою характеристикою [8].

Стійка тривожність свідчить про відсутність можливості людини ефективно справлятися зі своїми почуттями та контролювати їх. Неможливість управління власним емоційним станом викликає відчуття безсилля та відчаю, що призводить до подальшого зниження життєвого настрою, підштовхуючи до культивування пасивності та песимізму. В результаті, втрачається впевненість у собі, рішучість у діях та наполегливість у досягненні цілей, а людина вже заздалегідь готується до можливої невдачі [4].

Конфлікт в сфері самосвідомості призводить до невдоволення потреб, що викликає напруженість і розсіювання уваги, викликаючи стан тривоги. Цей стан поступово закріплюється і стає самостійним, отримуючи власну логіку розвитку. Завдяки своїй мотиваційній силі він може впливати на спрямованість комунікації, стимулювати досягнення успіху та виконувати інші важливі функції, що робить його ключовим елементом у формуванні особистості [3; 9].

Юрченко В.М. розрізняє два типи особистісної тривожності: загальну і специфічну. У першому випадку тривожність не залежить від конкретної ситуації, її рівень залишається сталим незалежно від обставин. Це означає, що особи з високим рівнем загальної тривожності відчують тривогу у більшості ситуацій.

У другому випадку тривога виникає лише в певних обставинах і пов'язана з конкретними стресорами. Таким чином, люди з високим рівнем специфічної тривожності можуть відчувати тривогу у певних ситуаціях, але залишатися спокійними у інших [10].

Наразі, в сучасній психологічній науці виокремлюють, переважно, два основних джерела стійкої тривожності:

1) довготривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті постійного переживання стану тривоги (згідно з дослідженнями Ч. Спілбергера);

2) внутрішні – психологічні і/або психофізіологічні – причини.

З даного погляду, корисним виявляється підхід, що поєднує зовнішнє джерело стресу з його суб'єктивною оцінкою. У деяких дослідженнях тривогу розглядають як психологічний еквівалент будь-якого конфлікту, де конфлікт розглядається як протиріччя між індивідуальною оцінкою певної ситуації як загрозової та відсутністю необхідних засобів для її уникнення або подолання.

Ця концепція вписується у загальний контекст теорій психологічного стресу та тривоги як одного з їх складових елементів. Постійний і тривалий вплив стресової ситуації, особливо при відповідній оцінці індивідом, розглядається як основне джерело невротичних і приневротичних станів, у тому числі тривожності.

Ще одним – екстремальним – зовнішнім джерелом тривожності, виділяється у літературі посттравматичний стрес.

Загальна тривожність є одним із ключових елементів «посттравматичного стресового синдрому» у дорослих. Велика кількість досліджень приділяється тривожності, що виникає внаслідок різних травматичних подій, таких як аварії, природні катастрофи, госпіталізація, хірургічні втручання, розлучення батьків.

Особливий акцент робиться на дослідженнях тривожності у дітей, які стали жертвами насильства в сім'ї або жорстокого поводження. Усі доступні дані у науці і практиці переконливо підтверджують, що у випадках стійкої тривожності вплив стресу, включаючи травматичні ситуації, проявляється через різноманітні особистісні чинники. Таким чином, необхідно розглядати

тривожність як комплексне явище, яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела.

Отже, тривожність може бути розглянута принаймні з двох перспектив. З одного боку, ми можемо аналізувати тривожність як особистісну властивість, що виражається у тривожному типі особистості. З іншого боку, ми можемо розглядати тривожність з точки зору впливу конкретних обставин та чинників, в такому випадку ми говоримо про ситуативну тривожність.

Особистісна тривожність – це складна психологічна характеристика, яка відображає тенденцію особистості до переживання тривоги, страху та невпевненості у різних ситуаціях життя. Це своєрідний стан, який виражається в постійній готовності до небезпеки або відчутті загрози, навіть коли немає конкретних об'єктивних причин для таких емоцій.

Особистісна тривожність може впливати на різні аспекти життя, включаючи міжособистісні відносини, робочу діяльність, навчання та загальний рівень благополуччя.

1.2. Тривожність студентів: фактори та сучасний стан дослідження

Однією з ключових відмінностей учбової діяльності студентів є її акцент на процесі пізнання. Це означає, що учбова діяльність у значній мірі організовується та реалізується з метою задоволення пізнавальних і особистісних потреб. Загальною характеристикою учбової діяльності є те, що вона є специфічною формою особистісної діяльності, спрямованою на формування соціального досвіду, розвитку пізнавальних процесів та взаємодію з навколишнім світом. У цьому процесі важливо оволодіти культурними засобами для взаємодії з навколишнім середовищем, включаючи зовнішні дії та розумові процеси.

Навчальна діяльність – одна з ключових форм діяльності людини, в якій основний акцент робиться на індивідуальній трансформації суб'єкта через зміни у собі, які відбуваються під час навчання [1].

Інший шлях у визначенні навчальної діяльності спрямований на аналіз будови і розвитку даної діяльності. За цим підходом, розвинута форма навчальної діяльності студентів у ЗВО розглядається як діяльність, яка функціонально відокремлена і має свої структурні компоненти, такі як цілі, мотиви, методи, контрольні та корекційні заходи, а також оціночні аспекти.

Згідно з Волошок О. В., оскільки навчальна діяльність пов'язана із самозміною суб'єкта, його трансформацією з індивіда без певних знань, навичок і вмінь у суб'єкта, який володіє ними, то її можна визначити як «діяльність зі зміни і розвитку самого себе» [6].

На думку Волошок О. В., навчальна діяльність в ЗВО має свої специфічні особливості:

1. Специфіка вивчення наукових предметів у динаміці.
2. Поєднання навчального процесу з науковими дослідженнями.
3. Значний обсяг самостійної навчально-пізнавальної діяльності, який включає обробку великої кількості теоретичної інформації, підготовку до лекцій, семінарів та практичних занять, а також написання реферативних, курсових, дипломних та індивідуальних робіт [6].
4. Орієнтація навчального процесу на підготовку майбутніх фахівців.

Як вказує Афанасенко М. І., навчальна активність студентів характеризується численними особливостями, які є характерними саме для цієї форми пізнавальної діяльності:

1. Паралельне спостереження за кількома одночасно змінними процесами або вивчення численних предметів протягом короткого періоду часу.
2. Систематичне та швидке перемикання між різними об'єктами та предметами з постійною потребою адаптації до нових завдань.

3. Прийом та обробка об'ємної інформації, яка часто має психічний характер.

4. Актуальний дефіцит часу для обробки інформації та прийняття важливих рішень.

5. Відчуття високого рівня відповідальності за прийняті рішення та швидкого нервово-психічного перенапруження.

6. Здійснення значної частини роботи пізно ввечері та вночі.

7. Обмежена фізична активність [1].

Усі ці чинники самі по собі можуть призвести до психологічного навантаження студентів і, відповідно, підвищити контекст емоційної напруги.

Студенти переживають перехід із системи шкільної освіти до університетської системи, який, як правило, значно відрізняється від шкільного навчання. Ця зміна навчального середовища, перебудова та адаптація до нових правил і режиму може призвести до підвищення рівня тривожності серед студентів. Зазвичай, студенти з вираженою тривожністю відзначаються низькою самооцінкою і нестабільністю. Страх перед невідомим, який постійно присутній у них, виступає причиною того, що вони не наважуються брати на себе ініціативу, ведуть себе стримано, намагаються точно виконувати вимоги викладачів і дотримуватись дисципліни.

О.І. Кузнєцова вказує, що певний рівень тривожності є природним і необхідним аспектом активної діяльності людини. Вона підкреслює, що стан тривоги є корисним адаптивним механізмом, який стимулює індивіда до захисної реакції на небезпеку. Однак це не обов'язково підходить для кожної особи. Студентам важливо навчитися розуміти та визначати причини своєї тривоги і розвивати навички керування нею.

У студентів тривожність виявляється на першому та випускному курсах. Соціальна роль студента має свої особливості на різних етапах навчання.

Першокурсники вирішують завдання з адаптації та включення до студентського колективу. Їхню поведінку визначає високий ступінь підпорядкованості та необдуманий ризик.

Другокурсники перебувають у періоді інтенсивного навчання та навчальної діяльності, де всі аспекти освіти та дозвілля визначаються нею.

Третій курс характеризується спеціалізацією, зростанням зацікавленості в науковій роботі та звуженням сфери інтересів.

Четвертий курс позначає початок практичної діяльності та формує реалістичні уявлення про майбутню професію та життя взагалі.

На п'ятому, випускному курсі з'являються нові цінності, пов'язані з майбутньою роботою, матеріальним становищем та сімейним життям. Студенти поступово віддаляються від колективних форм життя університету. [6].

Окрім навчальної тривожності, О.І. Кузнецова розглядає передекзаменаційну тривожність, що віддзеркалює особистісні особливості суб'єкта, які роблять його більш чутливим до відчуття тривоги в контексті оцінювання [6].

Тривожність у студентів може виникати під впливом різних факторів, які включають:

1. Навчальний тиск – вимоги до успішної навчальної діяльності, які включають у себе тестування, дедлайни, контрольні роботи та інші оціночні завдання, які можуть викликати значний психологічний стрес.

2. Екзамени – підвищена тривожність через страх неуспіху або нездатність засвоїти необхідний матеріал може збільшуватися в період сесій, коли потрібно здавати значну кількість тестів, заліків, екзаменів та ін.

3. Фінансові труднощі – фінансовий стрес, пов'язаний з витратами на навчання, проживання та інші витрати, може викликати тривожність серед студентів.

4. Соціальний тиск – студенти можуть відчувати тиск, пов'язаний зі стосунками в парах, соціальною активністю.

5. Невпевненість в майбутньому – багато студентів стикаються зі стресом і тривожністю, коли вони намагаються реалізувати свої кар'єрні задуми.

6. Зміни в житті – переїзд до іншого міста або країни для навчання, відокремлення від родини, адаптація до нового середовища можуть викликати стрес та тривожність.

7. Здоров'я та сон – погане фізичне здоров'я, відсутність достатнього сну і неправильне харчування можуть погіршити емоційний стан студентів.

8. Відносини з педагогами та одногрупниками – конфлікти з викладачами або внутрішньо-групові конфлікти, також можуть викликати тривожність та стрес.

9. Соціальні проблеми – студенти можуть зіткнутися з тривожністю, пов'язаною зі своєю ідентичністю, сексуальною орієнтацією чи іншими соціокультурними чинниками, чутливість до яких загострюються коли молода людина потрапляє в нове соціальне середовище.

10. Неадекватні методи копінгу – неконструктивні способи реагування на стрес, такі як вживання алкоголю або наркотиків, які часто практикуються та пропагуються в студентському середовищі, можуть підвищити рівень тривожності.

Екзаменаційний стрес є одним із найбільш вивчених ситуацій, пов'язаних із психологічним станом студентів. Згідно з багатьма вченими-психологами, саме ця ситуація показує ступінь емоційної напруги, яка супроводжує навчання. Багато дослідників, таких як О. М. Боканова, В. А. Доскін, Е. Іргіл, Л. Карстенсон, М. Конвінгтон, Н. Лендлер, Д. Магнуссон, С. Майнер, Е. Етінг, Н. Озен, В. В. Плотников, Е. Хонг та інші, проводили дослідження щодо екзаменаційного стресу.

За даними Й. Штефановича, негативні психічні стани, що характеризуються хвилюванням, збудженістю, страхом, невпевненістю й обмеженістю, відчувають 42% студентів перед кожним іспитом і 58% – лише перед деякими іспитами. Під час сесії студенти працюють в умовах підвищеного напруження, що означає, що для деяких студентів процедура випробувань може мати значний травмуючий вплив на їхнє психічне становище, і навіть збільшити розвиток невротичних розладів.

Дослідники К. Шульг та Дж. Макінтош провели цікаві дослідження, де вивчали емоційну напругу під час складання комп'ютерних тестів [33]. Вони прийшли до висновку, що рівень емоційної напруги в таких ситуаціях залежить від двох ключових факторів.

По-перше, це очікування та думки студентів щодо змісту іспиту, що підтверджує останні висновки.

По-друге, форма проведення іспиту грає значущу роль. Таким чином, ті студенти, які мають певний досвід складання комп'ютерних тестів, зазвичай відчувають меншу емоційну напругу, відповідно з тими, хто стикається з цією формою випробування вперше.

Кричфалушій М. провів дослідження щодо ситуаційної тривожності серед студентів і встановив, що перед практичними заняттями, де використовувалися звичайні методи фронтального та індивідуального опитування, 69,4% студентів 3-го курсу та 30,6% студентів 4-го курсу показали високий рівень ситуаційної тривожності [17].

Щодо форм контролю знань, таких як модульні контрольні роботи та іспити для студентів 3-го курсу, а також заліки для студентів 4-го курсу, рівень ситуаційної тривожності зріс до показників понад 90%. Вчені вказують на те, що будь-який вид контролю знань студентів супроводжується тривожними станами [17].

Очевидно, рівень емоційної напруги прямо залежить від ситуацій, в яких вони опиняються. Наприклад, опитування перед викладачами впливає

негативно на значну кількість студентів, особливо під час державних іспитів чи захисту дипломних робіт [17].

Найнижчий рівень емоційної напруги у студентів під час поточних оцінок, після чого вони взаємодіють зі своїми одногрупниками. Проте тривожність значно зростає, коли студенти виступають перед незнайомою аудиторією, наприклад, на конференціях. Згідно з результатами емпіричного дослідження, найвищий рівень ситуаційної тривожності спостерігався під час складання іспитів [17].

Зменшений рівень тривожності спостерігається під час здачі заліку і модульних контрольних робіт, або абсолютно незначні прояви тривожності спостерігаються під час фронтального опитування на практичних заняттях.

О. Кондаш також стверджує, що третина студентів відчуває емоційну напругу у ситуаціях, пов'язаних з перевіркою знань [14]. На основі результатів проведених досліджень він визнає іспити і публічні виступи основними ситуаціями, які спричиняють емоційну напругу в навчальній діяльності.

Також до ситуацій емоційної напруги, на його думку, входить спілкування з видатною особою, взаємодія з незнайомими людьми, особливо складні та нові обставини, а також ситуація, яка має велике значення для особистості. За даними, отриманими дослідником, 20% студентів ЗВО демонструють високий рівень емоційної напруги у складних ситуаціях, пов'язаних із навчанням, практично така сама кількість студентів стверджують, що не відчувають емоційної напруги (21,3%), а решта, а саме 59,7%, час від часу відчувають почуття напруги [14].

Іншою обставиною є той факт, що хвилювання одногрупників, передається від одного індивіда до іншого і спричиняє у студентів виникнення стану емоційної напруги. Також важливу роль грають чинники, пов'язані з викладачем, його поведінкою під час опитування, репутацією,

особистісними характеристиками, ставленням до студентів та іншими факторами, що впливають на навчання.

Наприклад, при аналізі того, як студенти сприймають ситуацію, пов'язану з навчальною діяльністю, О.В. Савченко вказує на те, що студенти мають більш розвинену здатність оцінювати людей, які беруть участь в взаємодії, ніж на саму ситуацію [26].

Вона зауважує, що при сприйманні ситуацій «студенти в першу чергу оцінюють рівень небезпеки і ступінь її визначеності, тобто досить чітко визначені межі ситуації, максимально зрозумілі відносини між учасниками та максимально ясні можливості наслідків цього контексту [26].

Отже, для студентів рівень особистісної тривожності відіграє важливу роль у сприянні успішному навчанню в університеті. Якщо студенти регулярно навчаються з великими труднощами, важливо, щоб вони підтримували оптимальний рівень тривожності, який допомагав би успішному та ефективному навчанню. Високий рівень тривожності може ускладнити навчальний процес для студентів за рахунок зниження організованості, продуктивності і може вплинути навіть на якість їхніх навчальних досягнень..

Здійснивши огляд сучасних вітчизняних досліджень ми виявили, що українська психологія звертає значну увагу на розгляд проблеми студентської тривожності.

1.3. Зв'язок тривожності з особистісними особливостями людини

В ході теоретичного аналізу заявленої проблеми було виявлено, що тема зв'язку тривожності та її впливу на індивідуально-психологічні особливості людини, в тому числі студентів, є досить актуальною.

Так, наприклад, існують дані, які показують наявність кореляції між певними показниками самооцінки та рівнем тривожності як особистісної характеристики. Загальноприйнятою є думка, що висока самооцінка зазвичай асоціюється з низьким рівнем тривожності, а низька самооцінка, навпаки, може вказувати на збільшення рівня тривоги [26, с.64].

При розгляді факторів, що впливають на самооцінку людини, важливо враховувати, що саме ця самооцінка є ключовим регулятором її поведінки. Пошук взаємозв'язків між самооцінкою та іншими особистісними змінними набуває особливого значення, оскільки прості кореляції можуть не відображати справжніх причинно-наслідкових зв'язків. Тому важливо перевіряти ці зв'язки на надійність і розуміти їх характер, щоб забезпечити змістовне дослідження. [9, с.110].

Тривожність здебільшого стає результатом самооцінки, перетворюючись на складову частину особистості. Її функція поступово змінюється: замість того, щоб сигналізувати про небезпеку, вона починає виконувати роль захисту звичної самооцінки. З часом, коли особистість збагачується життєвим досвідом, тривожність може вплинути на систему цінностей та світогляд.

З початку, виникнувши на тлі однієї потреби, наприклад, потреби в міжособистісній надійності, тривожність може вкорінитися в особистості і поступово стати способом задоволення іншої центральної потреби – потреби в задоволенні звичної самооцінки. У таких умовах тривожність може перетворитися на ціннісне переживання для людини і навіть стати об'єктом її потреби [16, с.92]

Характерне дослідження було проведене Никоненко Ю.М., Боснюк В.Ф., в ході якого був вивчений взаємозв'язок між тривожністю та соціальною фрустрацією у курсантів Національного університету цивільного захисту України. Проведене дослідження підтвердило, що у опитаних курсантів існує статистично значуща кореляція між рівнем тривожності та фрустрацією.

Дослідження встановило, що зміна одного з цих показників призводить до зміни іншого, що свідчить про їх взаємозалежність. Чим вищий рівень тривожності, тим більше виявляється рівень фрустрації.

Дослідження Каткової Т.А. та Мельнікової С.В. показали, що існує позитивний зв'язок між ригідністю та тривожністю. Ригідність, яка є складовою темпераменту, пов'язана з рівнем гнучкості саморегуляції, а також напрямом, впливає на показники планування, програмування та рівень саморегуляції. При високому рівні ригідності спостерігається значний розвиток зазначених показників, але одночасно може бути виражена невпевненість у собі та слабкий контроль емоцій. Оскільки тривожність і занепокоєння часто виникають у зв'язку з невпевненістю у своїх силах та емоційною нестійкістю, це ускладнює процес адекватної та швидкої реакції на зміни в ситуації. З іншого боку, висока тривожність часто супроводжується вираженою здатністю та потребою у плануванні та постановці цілей, що властиво ригідній поведінці.

І.Г. Стрілецька провела дослідження, згідно з результатами якого, можна стверджувати, що тривожність взаємозв'язана із соціальним інтелектом і може впливати на його подальший розвиток як деструктивно, так і конструктивно, в залежності від індивідуальних та соціальних особливостей студентів. Результати емпіричного дослідження показали, що високий рівень тривожності, що проявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності, перешкоджає нормальному розвитку та продуктивній взаємодії. Проте, варто зауважити, що зниження рівня тривожності на всіх її рівнях активності може сприяти досягненню її стабілізації, що в свою чергу забезпечить ефективне функціонування усіх показників соціального інтелекту.

За результатами дослідженнями К.С. Мущерової було встановлено, що у тих, хто має низький рівень життєстійкості, спостерігається високий рівень тривоги. У випробуваних з високим і середнім рівнями життєстійкості, на

відміну, було виявлено низький або середній рівень тривоги, з тенденцією до низького..

С.А. Прахова, провівши відповідне дослідження, зауважує, що особистісна тривожність може бути однією з причин виникнення фрустраційних станів. При цьому нормальний рівень тривожності може виконувати важливу адаптивну роль і є необхідним елементом для здорової життєдіяльності особистості, яка успішно інтегрується в суспільство. Однак підвищений або високий рівень тривожності може мати патогенний характер і негативно впливати на розвиток та функціонування людини [8, с. 303].

Л.Б. Наугольник, вивчаючи тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції, встановив такі прямі взаємозв'язки:

1) Зі зростанням психічної нестійкості спостерігається збільшення рівня тривожності. Показник «психічна нестійкість» вказує на рівень дезадаптації, тривожності та втрату контролю над своїми реакціями, що оцінюється за рівнем психічної стійкості та, як наслідок, за рівнем стабільності, послідовності та цілеспрямованості поведінки.

2) Зі зростанням рівня «Совісності» також може збільшуватися тривожність.

Шкала «Совісність» використовувалася для вимірювання ступеня поваги до соціальних норм і етичних принципів. Ця шкала оцінює почуття відповідальності, сумління і стійкість моральних переконань. Особи з низькими балами на цій шкалі, як правило, проявляють легковажність і безвідповідальність. Вони часто уникають виконання своїх обов'язків і нехтують законами і моральними нормами.

Досліджувані особи з середніми показниками по цій шкалі виявляють порядність та високі вимоги до себе й оточуючих. Вони найчастіше прагнуть діяти відповідно до своєї честі і совісті, але можуть іноді відхилитися від загальноприйнятих моральних норм. Ті, хто отримали високі бали, керуються почуттям обов'язку і з великою повагою ставляться до моральних принципів.

Вони завжди точні й охайні у справах, прагнуть до порядку у всьому, і відрізняються відповідальністю і сумлінністю.

Психологічне значення виявлених обернених кореляцій полягає у тому, що зі збільшенням показників шкал «асоціальність», «комунікабельність» та «Н – соромливість – сміливість», рівень тривожності у працівників органів внутрішніх справ зменшується, і навпаки. Оскільки шкала «асоціальність» відображає «соціопатичну особистість», яка характеризується труднощами у соціальній адаптації, відмовою від соціальних вимог і складнокоригованими асоціальними реакціями, то певний рівень тривожності сприяє подоланню труднощів у соціальній адаптації працівника міліції.

Шкала «комунікабельність» була використана для вимірювання широкого спектру та інтенсивності спілкування. Ця шкала оцінює насиченість та емоційну виразність, природність і відкритість у поведінці, готовність до співпраці та чутливість у стосунках з людьми.

При низьких оцінках по цій шкалі, досліджувана особа уникає емоційної близькості з іншими людьми, встановлює формальні взаємини. Вона віддає перевагу самотності, і спілкування з іншими викликає важкість. Близьких друзів майже немає. У такому випадку може збільшуватися рівень тривожності у працівника міліції.

При середніх оцінках досліджуваних виявляється різний підхід до міжособистісних відносин. Зазвичай вони проявляються як товариські, доброзичливі та турботливі, і почуваються комфортно як у великій компанії, так і на самоті. Ці люди мають бажання розширювати свій соціальний круг, проте зазвичай надають перевагу підтримці тісних емоційних зв'язків з невеликою групою друзів.

При отриманні високих оцінок досліджувані характеризуються нескінченною енергією, наполегливістю та активним прагненням до досягнення поставлених цілей. Вони більш схильні до активної діяльності та

прагнуть брати участь у всьому. Такі люди проявляють організаторські здібності та лідерські якості.

Обернені кореляції між показниками «Впевненість в собі» та «Тривожність» в контексті критеріїв «Соромливість – сміливість» показують, що зі зростанням рівня соціальної сміливості, ініціативності, готовності стикатися з новими обставинами та людьми, а також природнім відношенням до невідомого, рівень тривожності зменшується.

Результати дослідження тривожності як комунікативного бар'єра у формуванні конструктивних міжособистісних відносин серед працівників міліції узгоджуються з висновками Ю.В. Слободчикової, яка виявила обернений кореляційний зв'язок між тривожністю та такими особливостями особистості курсантів вищих навчальних закладів, як соціальна активність, прагнення до лідерства, емоційна стійкість, ступінь невротизму та інтровертованість [16]

В рамках свого дипломного проекту Г.В. Крячок досліджувала зв'язок між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у молодих людей. Проведена діагностика на 40 респондентах у віці від 18 до 25 років показала, що серед них переважною була акцентуація характеру типу циклотимії. Автор проекту виявила статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та гіпертимічною та застрягаючою акцентуаціями характеру. [20].

Отже, наведений аналіз та приклад наявних досліджень наглядно демонструє той факт, що тривожність, як особистісна якість, є досить складним утворенням, яке, з однієї сторони, може впливати на інші структури особистості, а з іншої, може цими структурами і бути породжена.

Висновки до першого розділу

В результаті проведеного теоретичного дослідження заявлених питань, ми зробили наступні висновки:

1. Загалом, тривожність виступає як особистісна реакція на дезадаптацію, що має суб'єктивний характер. Її прояви виявляються через різні джерела, форми вияву, а також шляхи компенсації та захисту. Для різних вікових періодів існують власні конкретні сфери та об'єкти дійсності, які можуть викликати збільшену тривогу.

Тривожність – це стан психічної напруженості, неспокою та хвилювання, який супроводжується відчуттям загрози, невпевненості або небезпеки. Це може бути реакцією на конкретні ситуації, події або внутрішні стани, іноді викликаними невизначеними або непередбачуваними обставинами. Тривожність може виявлятися у фізичних симптомах (наприклад, прискорений пульс, потовиділення, дратівливість), емоційних проявах (страх, напруженість, роздратованість) та когнітивних змінах (наприклад, погіршення концентрації, негативні думки).

2. Після аналізу теоретичних джерел ми можемо виділити дві основні категорії факторів, що впливають на емоційну напругу студентів під час навчання: фізіологічні та психологічні. До фізіологічних чинників відносяться: а) фізичне виснаження; б) стан нервового напруження; в) порушення режиму сну; г) недостатня фізична активність; г) інтенсивна психічна активність. До психологічних чинників відносяться: а) передбачення можливої невдачі (що залежить від рівня очікування, самооцінки та особистісних психологічних характеристик); б) усвідомлення важливості ситуації (що залежить від мотивації, внутрішньої налаштованості та готовності до дії).

3. Тривожність може бути результатом впливу різних особистісних факторів, таких як рівень самооцінки, ступінь оптимізму чи песимізму,

тенденції до переживання стресу, наявність соціальних підтримки та багато інших. Деякі особистісні риси можуть збільшувати схильність до тривожності, в той час як інші можуть допомагати у подоланні або зменшенні тривожних станів. Вивчення цього зв'язку дозволяє краще зрозуміти, як психічні характеристики особистості взаємодіють із тривожністю, що має важливе значення для розробки методів психологічної підтримки та інтервенційного втручання.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ З ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація дослідження та опис його основних етапів

Дослідження тривожності студентів та її взаємозв'язку з їхніми індивідуальними особливостями має безумовну актуальність у сучасному освітньому контексті, яка зумовлена наступними чинниками.

1. Вивчення ментального здоров'я студентів дозволяє краще зрозуміти зміст та структуру їхнього психічного благополуччя, їхні стресові реакції та способи подолання тривоги, що є важливим для покращення загального ментального здоров'я здобувачів вищої освіти.

2. Необхідністю вивчення особливостей адаптації студентів до навчального середовища. Особливо актуальним це є для першокурсників, які часто стикаються зі стресом і тривогами, пов'язаними з адаптацією до нового навчального середовища, вимогами та соціальними взаємодіями. Дослідження тривожності може допомогти виявити фактори, які впливають на цей процес, та розробити ефективні стратегії підтримки студентів.

3. Вивчення особливостей прояву та формування навчальної ефективності. Наприклад, висока тривожність може негативно впливати на академічну успішність та навчальну продуктивність студентів. Дослідження такого типу дають можливість зрозуміти, які типи тривожності або які індивідуальні особливості можуть бути пов'язані з низькою успішністю в навчанні, що допоможе виявити студентів, які потребують додаткової підтримки.

4. Психологічна допомога – розуміння індивідуальних особливостей, пов'язаних з тривожністю, дозволяє психологам і консультантам у сфері освіти розробляти персоналізовані програми психологічної підтримки та

інтервенції для студентів. Такі програми можуть допомогти студентам ефективно керувати своєю тривожністю та покращити їхнє навчання та життя загалом.

Саме емпіричне дослідження включало в себе три етапи.

Перший етап цієї роботи включав підготовку: розробку дослідницької програми, вибір методик, складання плану статистичної обробки отриманих даних і визначення методів їх подальшої інтерпретації.

Другий етап передбачав проведення самого дослідження, включаючи аналіз особистісних особливостей та тривожності студентів.

Третій етап, у свою чергу, становив стадію інтерпретації, під час якої здійснювалася обробка та аналіз отриманих результатів.

У дослідженні брали участь 21 студент-психолог у віці від 18 до 20 років. Опитування проводилися дистанційно за допомогою Google Forms та електронних версій анкет. Цей метод забезпечив оптимальні умови для діагностики студентів.

На етапі відбору діагностичного інструменту було складено набір психодіагностичних тестів і анкет, спрямованих на виявлення особливостей прояву тривожності студентів та їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Головним критерієм вибору методик була їхня стандартизованість і валідність. До тестів увійшли: «Шкала тривоги Спілбергера», «Шкала тривожності Тейлора», Фрайбургський особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory – FPI)

На другому етапі проводився збір емпіричних даних. У зв'язку з політично-військовою обстановкою в країні, було створено гугл-форми, до яких мали доступ усі учасники опитування. Це забезпечило опитуваним максимально комфортні та безпечні умови для проведення діагностики.

На заключному етапі було проведено аналіз отриманих діагностичних результатів, їх організацію та узагальнення у формі гістограм. Крім того, було використано метод інтерпретації для аналізу та проведено статистичну

обробку, включаючи застосування методів математичної статистики, таких як коефіцієнт Пірсона.

2.2. Методики дослідження тривожності та індивідуально-психологічних особливостей студентів

Для досягнення поставленої мети було обрано наступні методики та опитувальники:

- 1) Фрайбурзький опитувальник особистості;
- 2) «Шкала тривоги Спілбергера»;
- 3) «Шкала тривожності Тейлора».

1. Фрайбурзький опитувальник особистості (FPI) – це інструмент для оцінки особистості, розроблений для застосування в прикладних дослідженнях, враховуючи попередній досвід створення та використання опитувальників, таких як 16PF, MMPI, EPI. Його шкали сформовані на основі результатів факторного аналізу та відображають комплекс взаємозалежних чинників.

Основні особливості FPI включають:

- 1) призначений для широкого спектру учасників досліджень.
- 2) непридатний для використання з малоінтелектуальними особами (які перебувають у межах нижнього квантиля).
- 3) має паралельні форми, які необхідні для методів такого типу.
- 4) має скорочений варіант.
- 5) представляє компроміс між аналізом гомогенності завдань і факторним аналізом.
- 6) може бути представлений як індивідуально, так і у груповій формі.
- 7) час виконання залежить від форми опитувальника і зазвичай становить від 20 до 50 хвилин.
- 8) оцінка здійснюється за допомогою шаблонів; отриманий первинний індивідуальний результат перетворюється на похідний показник.

9) на оцінчному аркуші можна візуально відобразити представлення окремих факторів.

10) для проведення дослідження необхідно мати опитувальник з інструкцією і бланк для відповідей.

Структура FPI відповідає стандартним особистісним опитувальникам. У ньому містяться питання, які стосуються різних аспектів поведінки, станів, орієнтацій, навичок і фізичних труднощів, на які опитуваний може відповісти «так» або «ні». Опитувальник може бути використаний у чотирьох версіях:

Форма G (загальна). Містить 212 питань, потребує більше часу, але має перевагу у тому, що більше питань спрямовано на кожен фактор. Ця форма використовується, коли немає обмеження часу та є достатній інтерес з боку випробуваного, що дозволяє уникнути випадкових відповідей. Форми А та В (альтернативні), кожна містить по 114 питань, і придатні для повторного тестування і групового використання.

Форма С (скорочена). Має 76 питань і відрізняється компактністю.

Усі версії взаємно корелюють між собою, що підтверджує їхню надійність і самостійність.

В рамках даного дослідження був використаний варіант опитувальник на 114 питань.

Опитувальник складається з 12 шкал і включає в себе 114 питань. Перше питання не включено до жодної з цих шкал, оскільки має випробувальний характер. Шкали I-IX вважаються основними або базовими, тоді як шкали X-XII є похідними та інтегруючими. Похідні шкали формуються на основі питань з основних шкал і іноді позначаються не цифрами, а буквами: E, N та M відповідно.

Шкала I, яка оцінює рівень невротизації особистості, визначає наявність невротичних рис у людини. Високі показники на цій шкалі свідчать про виражений невротичний синдром астеничного типу, який супроводжується значними психосоматичними розладами. В контексті психологічної

термінології, такий тип особистості можна описати як нервовий, тривожний, зайнятий своїми почуттями та неспроможний відійти від них. У той час як особи з низькими балами за цим фактором відзначаються спокоєм, розслабленістю, емоційною стійкістю, об'єктивністю в оцінці себе та інших, а також стійкістю у своїх планах і уподобаннях.

Шкала II визначає спонтанну агресивність і дозволяє оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі бали за цією шкалою вказують на підвищений рівень психопатизації, що може призводити до імпульсивної поведінки. Такий тип характеризується як агресивний, імпульсивний, прямолінійний та нестримний. Низькі бали на шкалі свідчать про високий рівень відповідності соціальним нормам, конформність, покладання на поради, обережність у поведінці, а також можуть свідчити про обмеження інтересів і зниження впливу.

Шкала III визначає рівень депресивності і дозволяє виявити ознаки, що характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі показники за цією шкалою вказують на наявність ознак депресії в емоційному стані, поведінці та взаємодії з собою та соціальним оточенням. Подібний тип можна охарактеризувати як пригнічений, боязкий, невпевнений, сумний, і з характерними внутрішніми стражданнями. Низькі показники за цією шкалою відображають природну життєрадісність, енергійність і підприємливість.

Шкала IV відображає рівень дратівливості та збудливості, що дозволяє зробити висновки про емоційну стійкість. Високі показники на цій шкалі свідчать про нестійкий емоційний стан з властивими афективними реакціями. Такий тип характеризується як нетерплячий, імпульсивний, збудливий, напружений та безпосередній. У той час, як особи з низькими значеннями за цим фактором проявляють почуття відповідальності, сумлінність та стійкість моральних принципів.

Шкала V відображає рівень товарищкості і відображає як потенційні, так і реальні прояви соціальної активності. Високі показники на цій шкалі свідчать про виражену потребу у спілкуванні та постійну готовність задовольняти цю потребу. Такий тип характеризується як балакучий, дружній, товариський, жвавий та ініціативний. У той час, коли особи з низькими значеннями цього фактору проявляють уповільнення, відсутність виразних емоцій, холодність та формальність у міжособистісних відносинах.

Шкала VI оцінює стійкість до стресу. Високі бали на цій шкалі свідчать про відмінну стійкість до впливу стрес-факторів звичайних життєвих ситуацій. Це базується на внутрішній впевненості, оптимізмі та активності. Такий тип людини характеризується добре налаштованим, стійким, енергійним, спокійним, довірливим та діяльним. З іншого боку, низькі оцінки за цим фактором вказують на дезадаптацію, тривожність, втрату контролю над ситуацією та виражену дезорганізацію поведінки.

Шкала VII спрямована на виявлення ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі показники на цій шкалі вказують на високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, проявляючи пасивно-оборонний тип поведінки. Високі оцінки за цією шкалою вказують на наявність тривожності, сором'язливості та невпевненості, що може призводити до ускладнень у соціальних контактах.

Шкала IX допомагає в оцінці ставлення до соціального оточення і рівня самокритичності. Високі оцінки на цій шкалі вказують на бажання встановлювати довірливі та відкриті взаємини з оточуючими людьми при високому рівні самокритичності. Такий тип характеризується як особистість, яка відкрито визнає власні недоліки та помилки.

Шкала X (E) відображає екстраверсію та інтроверсію. Високі показники за цією шкалою характерні для осіб з вираженою екстравертованістю, які є

активними, амбітними та прагнуть до лідерства. Такі люди легко встановлюють контакти та спілкуються з іншими, охоче беруть на себе лідерські ролі у взаємодії з оточенням.

Шкала XI (N) відображає емоційну лабільність. Високі показники на цій шкалі свідчать про нестабільність емоційного стану, що проявляється у частому коливанні настрою, підвищеній збудливості, дратівливості та недостатній саморегуляції. Фактор «емоційна лабільність – стабільність» описує загалом рівень емоційної стійкості або, навпаки, нестійкості, коливання настрою, збудливість, напруженість, депресивний настрій, смуток або оптимізм тощо.

Шкала XII (M) відображає маскуліність - фемінність. Високі значення на цій шкалі вказують на переважання чоловічого типу психічної діяльності, тоді як низькі значення свідчать про переважання жіночого. Фактор «мужність – жіночність» відображає активність, рівень асертивності, зарозумілість та винахідливість. Він має зв'язок зі шкалами I (невротичність) і VIII (щирість), насамперед.

Структура методики відрізняється ретельним плануванням і послідовною перевіркою психометричних характеристик. Є висока ймовірність уникнення варіантів (за винятком трьох завдань). Дані, які стосуються однорідності завдань та стабільності результатів тесту з часом, є позитивними, за винятком шкали IX, яка є менш стійкою. Також відзначається високий рівень кореляції між формами А та В. Порівняння з іншими методами особистісної діагностики (такими як опитувальник Айзенка, МРІ, опитувальник Кеттелла 16PF і інші) показало позитивні результати.

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і у формі групового опитування. У випадку групового підходу важливо, щоб кожен учасник мав свій власний бланк для відповідей і окремий опитувальник з інструкціями. Учасники розміщуються так, щоб уникнути взаємного впливу

під час роботи. Психолог коротко пояснює цілі дослідження та правила роботи з опитувальником, спонукаючи випробовуваних до позитивного ставлення та зацікавленості у виконанні завдання. Дослідник наголошує на неприпустимості обговорень між учасниками та консультацій з питань відповідей. Після пояснень психолог рекомендує уважно прочитати інструкції, відповідає на запитання та пропонує приступити до самостійної роботи з опитувальником.

2. «Шкала Спілбергера» для вимірювання тривожності призначена для оцінки як миттєвого самооцінювання тривожності (реактивна тривожність), так і постійної характеристики тривожності особистості. Цей метод був розроблений у 1970 році. Опитувальник включає 40 тверджень, на які респонденту потрібно відповісти. При аналізі отриманих результатів важливо пам'ятати, що загальний показник за кожною підшкалою може коливатися в межах від 20 до 80 балів. Чим вищий загальний показник, тим вищий рівень тривожності (чи то ситуативної, чи особистісної).

При визначенні рівня тривожності можна керуватися наступними орієнтовними категоріями:

До 30 балів – низький рівень тривожності,

Від 31 до 44 балів – помірний рівень,

45 і більше балів – високий рівень тривожності. Шкала Спілбергера широко використовується в клінічній практиці через свою простоту та ефективність для оцінки тривожних станів, відстеження динаміки пацієнтів та інших клінічних цілей.

У цьому тесті існують дві підшкали. Перша з них - шкала стану тривоги, відома також як ситуативна тривожність, призначена для оцінки поточного стану тривоги. Вона вимірює, як саме респонденти почуваються в даний момент, враховуючи їх суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та активізації вегетативної нервової системи.

Ситуативна тривожність, або реактивна тривожність, описується як стан, в якому особа переживає суб'єктивні емоції, такі як напруження, занепокоєння, стурбованість та нервозність. Цей стан виникає як реакція на стресову ситуацію і може виявлятися різною інтенсивністю та динамікою з часом.

Друга підшкала, відома як особистісна тривожність, націлена на оцінку стійких аспектів особистості, таких як схильність до занепокоєння та відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Особистісна тривожність відображає постійну індивідуальну рису, що відображає схильність особи до тривоги і може включати у себе тенденцію сприймати різноманітні ситуації як загрозові, реагуючи на кожну з них відповідно до певної реакції.

3. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, відома як «Шкала прояву тривожності», призначена для оцінки виявів тривожності в особистості. Розроблений Дж. Тейлором у 1953 році, цей особистісний опитувальник враховує різноманітні реакції людини на різні фактори.

Цей метод дозволяє виміряти рівень тривожності та виявити можливі відхилення у людини, схильної до соціофобії, агресії та стресу, а також демонструє її стресостійкість та реакції у різних ситуаціях. В основу цього опитувальника покладено результати досліджень, проведених з особами, які мають хронічні реакції тривоги та панічні атаки.

Шкала містить 50 тверджень, до кожного з яких респондент має обрати одну з двох полярних відповідей «Так» або «Ні» без довгих роздумів. На основі цих відповідей фахівець визначає рівень тривожності, розділяючи її на п'ять груп відповідно до набраних балів.

Висновки до другого розділу

Було підтверджено актуальність дослідження вказаної проблеми, а саме – особливостей прояву тривожності у студентському віці та її зв'язку з особистісними особливостями студентів-психологів.

Для досягнення основної мети та поставлених завдань нами був підібраний наступний блок психодіагностичних методик: Шкала тривоги Спілбергера, Шкала тривожності Тейлора і Фрайбургський Особистісний Опитувальник (FPI).

Також були описані зазначені в підібраних методиках та опитувальниках шкали. Розроблено та здійснено програму емпіричного дослідження. У ньому прийняли участь 21 особа (студенти), які навчаються в ЗВО м. Дніпра. В гендерному співвідношенні вибірка складає: 16 (76%) дівчат та 5 (24%) хлопців.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ З ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1. Дослідження прояву індивідуальних особливостей студентів-психологів

Відповідно до описаної вище схеми емпіричного дослідження, на першому етапі ми організували збір даних на предмет індивідуальних особливостей студентів-психологів. На цьому етапі був здійснений аналіз результатів отриманих за допомогою Фрайбургського особистісного опитувальника (Freiburg Personality Inventory – FPI) (див. табл. 3.1.).

Проаналізувавши отримані результати, узагальнивши їх на рис. 3.1. у вигляді гістограми, було визначено, що для опитаних студентів характерні високі показники по майже усім шкалам опитувальника. Також, зокрема, в ході діагностики було виявлено, що у 57% опитаних студентів спостерігається високий рівень невротичності, що вказує на тенденцію студентів до переживання стресу, тривожності і негативних емоційних станів. Це може включати постійне переживання тривоги, нервовість, нетерплячість, іритацію, страхи, а також може виявлятися в підвищеній схильності до депресії та інших психічних проблем. Люди з високим рівнем невротичності можуть реагувати на стресові ситуації більш інтенсивно, ніж інші, та можуть мати труднощі в керуванні своїми емоціями.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів-психологів за Фрайбургським особистісним опитувальником

Шкали Фрайбургського особистісного опитувальника	Рівні прояву		
	Високий	Середній	Низький
Невротичність	12	4	5
Спонтанна агресивність	11	9	1
Депресивність	12	6	3
Роздратованість	11	8	2
Комунікабельність	13	3	5
Врівноваженість	10	4	7
Реактивна агресивність	12	8	1
Сором'язливість	9	12	0
Відкритість	12	5	4
Екстраверсія/інтроверсія	11	3	7
Емоційна лабільність	9	8	4
Маскулінність/фемінність	11	0	10

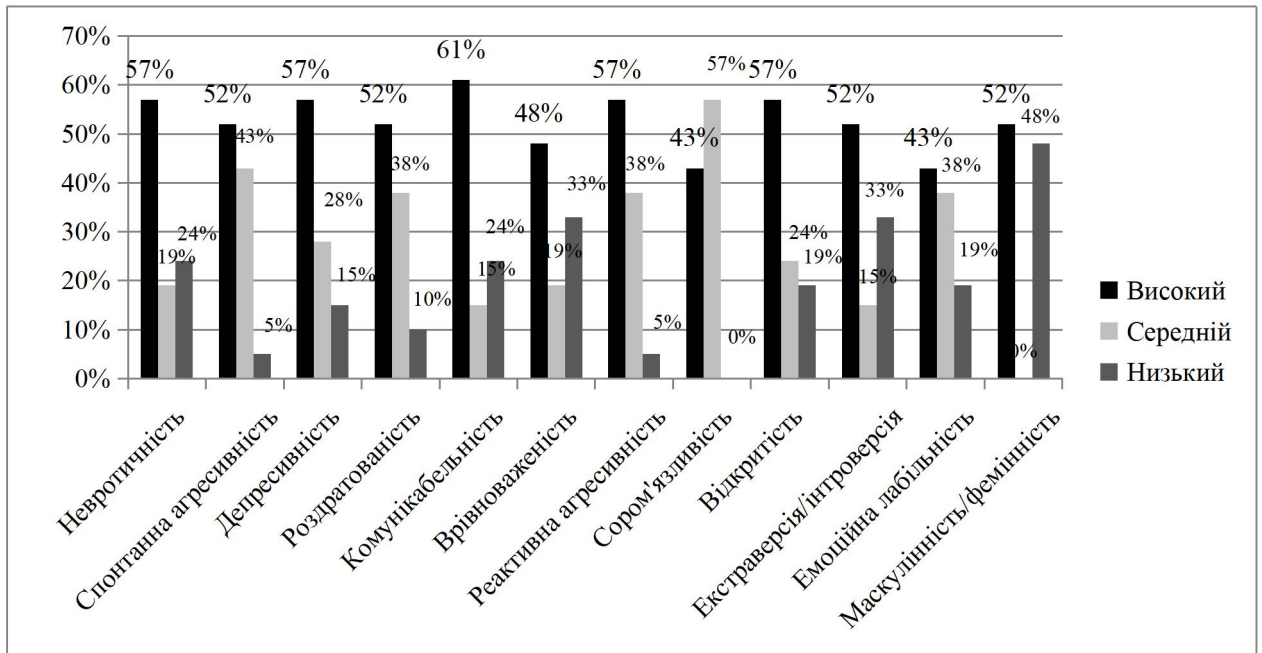


Рис. 3.1 Рівні проявів індивідуальних особливостей студентів

По шкалі «Спонтанна агресивність» 52% опитаних студентів мають високі показники. Це вказує на те, що такі студенти дуже схильні до імпульсивної агресивної поведінки.

Як ми можемо бачити, по шкалі «Депресивності» отримані показники, які вказують, що у 57% опитаних депресивність проявляється на високому рівні. Високий рівень депресивності включає такі симптоми як: глибоку сумнівність, втрату інтересу до раніше приємних занять, втому, знижений настрій, зниження енергії, зміни в апетиті або ваги, проблеми зі сном, зосередження та прийняття рішень, а також можуть виникати думки про смерть або самогубство.

Також, досить вираженою, у студентів, є роздратованість, яка проявляється на високому рівні у 52% респондентів. При вираженій роздратованості студент постійно відчуває значну тривожність, емоційну чутливість та вразливість, схильність «вибухати» навіть в результаті незначних подразників. Деякі люди можуть мати тенденцію до перебування у стані постійної напруги, що веде до відчуття роздратованості та стресу.

При аналізі шкали «комунікабельності» було виявлено, що її високий рівень властивий 61% опитаних студентів. Висока комунікабельність – це риса особистості, яка вказує на легкість спілкування, вміння вступати в контакт з іншими людьми та вирішувати комунікативні завдання. Особи з високим рівнем комунікабельності зазвичай володіють такими характеристиками як: вміння слухати, легкість у встановленні контакту, емпатія, гнучкість у спілкуванні, вміння вирішувати конфлікти та ін.

Також для загальної вибірки характерний прояв вираженої відкритості (57% опитаних). Важливо зауважити, що відкритість – це один з п'яти основних аспектів особистості за моделлю «Великої п'ятірки» (Big Five), що вказує на те, наскільки людина схильна до отримання нового досвіду, ідей, вражень та змін. Особи з високим рівнем відкритості зазвичай мають такі характеристики як: цікавість, творчість, відкритість новому та контактам з іншими, самокритичність.

В ході аналізу результатів опитування було виявлено, що 52% опитаних студентів більше мають ознаки екстравертованого типу особистості. Ця риса особистості вказує на тенденцію до активного вияву енергії та взаємодії з оточуючими людьми та оточуючим середовищем. Особи з вираженою екстраверсією зазвичай мають такі характеристики: енергійність, активність, комунікабельність, відкритість новим знайомствам та враженням, широке коло друзів та знайомих та ін.

Емоційна лабільність вказує на значні коливання в емоційному стані людини, що може відбуватися протягом короткого періоду часу та в різних ситуаціях. Особи з вираженою емоційною лабільністю (в даній вибірці їх 43%) можуть відчувати емоції інтенсивно та швидко переходити від одного емоційного стану до іншого. Як результат, нестабільність емоційного стану властива 19% опитаних студентів.

При цьому, у 52% респондентів спостерігається переважання маскуліності. Виражена маскуліність означає набір характеристик, які

традиційно асоціюються з стереотипами щодо чоловічого у багатьох культурах. Це включає в себе риси, які часто пов'язані з мужністю, силою, самовпевненістю та незалежністю. А саме: самостійність, рішучість, впевненість, схильність до лідерства, конкуренції та ін.

Отже, даний етап діагностики показав, що для опитаних студентів, в більшій мірі характерний профіль виражених індивідуально-психологічних особливостей, при якому спостерігається висока невротичність, роздратованість. Але також, присутні виражені комунікабельність відкритість та екстравертованість.

3.2. Дослідження особливостей прояву тривожності студентів-психологів

Відповідно до схеми емпіричного дослідження, описаної вище, даний етап був спрямований на виявлення особливостей прояву тривожності серед студентів. На першому кроці були запропоновані студентам твердження за «Шкалою тривоги Спілбергера». Результати відповідей було наведено в таблиці 3.2. та на рисунках 3.2. та 3.3.

Як було вказано вище, в попередньому розділі, опитувальник Спілбергера дає можливість діагностувати рівень вираженості двох типів тривожності: ситуативної та особистісної.

На рис. 3.2. можна побачити, що для більшості студентів характерна висока ситуативна тривожність (63% опитаних). Висока ситуативна тривожність вказує на тенденцію до відчуття тривоги в певних ситуаціях чи перед певними подіями. Це може бути реакцією на загрозу, несподівану подію або будь-який інший фактор, який спричиняє стрес. Студенти з високою ситуативною тривожністю можуть відчувати такі симптоми:

1) підвищений пульс, швидке дихання та потовиділення можуть бути ознаками тривоги в різних ситуаціях.

2) розсіяність – висока ситуативна тривожність може призвести до відволікання та труднощів у концентрації.

3) відчуття непокою, нервовості та неспокою може супроводжувати ситуативну тривожність.

4) страх або паніка – в окремих випадках тривога може трансформуватися в страх або паніку, особливо якщо ситуація викликає великий стрес.

5) схильність до уникання – студенти з високою ситуативною тривожністю можуть уникати ситуацій або подій, які спричиняють тривогу, щоб не стикатися із неприємними почуттями. Наприклад, ситуації пов'язані з навчальною діяльністю: публічні виступи, екзамени, інші іспити та ін.

Таблиця 3.2.

Результати дослідження особистісної та ситуативної тривожності студентів за «Шкалою тривоги Спілбергера»

Номер студента пп	Типи тривожності	
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1.	50	50
2.	56	49
3.	36	41
4.	31	39
5.	53	47
6.	41	43
7.	50	47
8.	54	52
9.	42	47
10.	46	46
11.	42	41
12.	40	42
13.	49	70
14.	50	50
15.	50	62
16.	45	52
17.	37	52
18.	37	54
19.	32	26
20.	40	56
21.	42	53



Рис. 3.2. Рівень ситуативної тривожності студентів

Як ми можемо бачити нижче, зберігається прояв високого рівня тривожності у студентів і як особистісної якості. Так, висока особистісна тривожність властива 80% опитаним респондентам.



Рис. 3.3. Рівень особистісної тривожності студентів

Висока особистісна тривожність – властивість особистості, коли вона має схильність до тривожності як загального стану, який супроводжується нездатністю до спокою та постійною готовністю до прояву тривоги у різних ситуаціях, навіть в тих, які не несуть потенційної загрози її благополуччю, як фізичному так і психологічному. Особистісна тривожність може впливати на різні аспекти життя людини і виражатися в різних симптомах:

1) постійна тривога – студенти з високою особистісною тривожністю часто відчують постійний рівень тривоги, навіть у відсутності конкретних загроз.

2) перебільшена відповідь на стрес – такі студенти можуть реагувати на стресові ситуації перебільшеною тривогою та страхом.

3) фізичні симптоми – тривога таких студентів може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як підвищений пульс, дихання, пітливість, напруга у м'язах, головний біль тощо.

4) перфекціонізм – студенти з високою тривожністю можуть мати тенденцію до перфекціонізму та постійного бажання досягнення високих стандартів, особливо у навчальній діяльності.

5) страх перед взаємодією з іншими – такі студенти можуть відчувати тривогу в суспільних ситуаціях або перед взаємодією з новими людьми.

6) схильність до уникання – особистісна тривожність може призводити до того, що такий студент буде намагатися уникати усіх ситуацій, які викликають у нього стан тривожності.

7) вплив на самопочуття і функціонування – висока тривожність може впливати на загальне самопочуття, рівень енергії, сон та здатність доцільно функціонувати в різних сферах життя.

Отже, даний етап показав, що для опитаних студентів характерний високий рівень як ситуативної так і особистісної тривожності.

Також, тривожність була досліджена нами за допомогою «Шкали тривожності Тейлора». Узагальнені результати наведено на рис. 3.4.



Рис. 3.4. Рівень загальної тривожності студентів «Шкалою тривожності Тейлора»

Можна побачити, що серед опитаних студентів продовжує зберігатися тенденція до високого прояву загальної тривожності (висока тривожність 30%, вище середнього – 33%, в загальній кількості – 66%). При цьому, середній рівень тривожності притаманний 14% студентів, а низькі показники 23% (нижче середнього – 17%, низький – 6%).

Даний рівень тривожності відзначається низьким настроєм, помірною напруженістю та нестабільністю оцінки власної важливості. Студент часто відчуває невпевненість у собі, тривожиться щодо своїх перспектив у важливих ситуаціях і має сумніви у своїх можливостях. У нього може бути деякий рівень комфорту та збережена емоційна стабільність і працездатність, особливо в ситуаціях, до яких вже була успішна адаптація, де він розуміє, як поводитися, і знає міру власної відповідальності. Проте при ускладненні ситуації відбувається збільшення тривоги, внутрішнього дискомфорту і втрата емоційної стійкості.

Висока тривожність серед студентів може бути поширеним явищем, оскільки вони часто знаходяться під значним навчальним тиском та ставлять перед собою високі вимоги. Тривога може виникати з різних причин, таких як переживання щодо навчальних успіхів, соціальні взаємодії, фінансових труднощів та здоров'я.

Деякі з основних причин високої тривожності серед студентів включають:

1) навчальний тиск – вимоги до виконання робіт, здавання іспитів, написання есе та виконання інших завдань можуть створювати значний стрес для студентів.

2) страх перед неуспіхом – багато студентів переживають тривогу стосовно свого академічного успіху та бояться отримати низькі оцінки або не відповідати вимогам.

3) соціальний тиск – студентське життя може бути пов'язане зі значним соціальним тиском, таким як бажання бути прийнятими та впевненими у собі в референтній групі.

4) фінансові проблеми – фінансові труднощі, пов'язані з оплатою навчання, проживанням, харчуванням та іншими витратами можуть створювати стрес для студентів.

5) навколишнє середовище – велика кількість людей, непередбачувані події та нові ситуації, також можуть призводити до тривожності.

6) здоров'я та добробут – студенти також можуть переживати тривогу стосовно свого фізичного та психічного здоров'я, а також стурбованість за свій загальний добробут.

Середній рівень тривожності притаманний 14% опитаних студентів. Цей рівень характеризується стабільним настроєм та міцною самооцінкою. Студент має впевненість у собі і об'єктивно оцінює свої можливості, реагуючи на труднощі відповідно до їх емоційної значущості. Найбільш загрозливими для такої людини є ситуації, де існує реальна загроза для життя.

Він виявляє впевненість у своєму успіху та уміє вирішувати конфлікти. Під час конфліктних ситуацій студент може відстоювати свою точку зору, спокійно сприймає критику оточуючих.

В загальному, 23% студентів мають низький рівень тривожності, з них: 17% – нижче середнього, 6% – низький рівень. Студент з низьким рівнем тривожності проявляє трохи підвищений настрій, при цьому його самооцінка в цілому є адекватною, але існує тенденція до переоцінки власних можливостей. Студент відчуває впевненість у собі, позитивно оцінює свої перспективи та демонструє позитивне ставлення до навчального процесу, спілкування з викладачами та одногрупниками. Варто зазначити, що низький рівень тривожності може вказувати як на оптимізм у відношенні до оточуючих, так і на можливу поверхневність у вираженні емоцій та чуттєвості. Крім того, не можна виключити можливі захисні реакції.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження показало наявність високої тривожності серед студентів, при чому дана тривожність проявляється як на рівні ситуативному так і на рівні особистісному.

3.2. Зв'язок тривожності та індивідуальних особливостей студентів-психологів

Останній крок емпіричного дослідження був направлений на досягнення основного завдання та мети, а саме – перевірку того, чи є зв'язок між тривожністю у студентів та їхніми індивідуальними особливостями. Для вирішення цього завдання був застосований метод математичної статистики – коефіцієнт кореляції Пірсона.

Коефіцієнт кореляції Пірсона – це міра статистичного зв'язку між двома змінними, яка вимірює ступінь лінійного відношення між ними. Коефіцієнт кореляції Пірсона може приймати значення від -1 до +1, де -1 вказує на повну від'ємну кореляцію (змінні зворотно пропорційні), +1 – на повну позитивну

кореляцію (змінні пропорційні), а 0 – на відсутність кореляції (змінні незалежні).

В ході математичного аналізу були отримані результати, які наведені в таблицях 3.3-3.5. Нижче, таблиця 3.3. містить результати кореляційного розрахунку між показниками загальної тривожності (методика Тейлора) та опитувальник FPI.

Таблиця 3.3.

Результати кореляційного розрахунку між результатами за методикою FPI та методикою Тейлора

Шкали FPI	Опитувальник Тейлора	
	Значення по Пірсону	Рівень значимості
Невротичність	0,504	0,003*
Спонтанна агресивність	-0,010	0,965
Депресивність	-,100	0,666
Роздратованість	0,482	0,040*
Комунікабельність	0,197	0,392
Врівноваженість	-0,430	0,004*
Реактивна агресивність	-0,008	0,971
Сором'язливість	-0,235	0,305
Відкритість	-0,385	0,005
Екстраверсія/інтроверсія	-0,193	0,402
Емоційна лабільність	-0,310	0,171
Маскуліність/феміність	-0,295	0,195

* – результат значимий на рівні 0,01

В ході аналізу було виявлено, що загальна тривожність опитаних студентів значимо корелює з такими індивідуальними особливостями як: невротичність ($r=0,504$), роздратованість ($r=0,482$) та має зворотній зв'язок з врівноваженістю ($r= -0,430$).

Значимий зв'язок тривожності та невротичності на рівні $r=0,504$, по-перше, є логічним та закономірним, оскільки сама невротичність передбачає наявність тривожності. Дана індивідуальна особливість закладена в саму модель особистості опитувальника FPI. По-друге, хоча тривожність та невротичність можуть перекриватися, вони не завжди є ідентичними. Тривожність може бути однією з проявів невротичності, але невротичність також може включати інші аспекти психічного здоров'я, які не обов'язково пов'язані з тривожністю.

Отже, студенти які мають високу тривожність, вірогідніше будуть мати і виражену невротичність. Тривожність та невротичність часто пов'язані між собою, і вони можуть взаємопідсилювати один одного, ускладнюючи емоційний стан студента.

1. Посилення симптомів – тривожність може підвищувати інтенсивність симптомів невротичності. Наприклад, студент, який вже має схильність до невротичних реакцій, може демонструвати більш виражені ознаки стресу або невротичної лабільності в ситуаціях тривоги.

2. Взаємопідсилення реакцій – тривожність може підвищити чутливість до стресу та подразників, що може призводити до збільшення невротичних реакцій на навколишні події та ситуації.

3. Взаємодія на рівні особистісних ресурсів – тривожність та невротичність можуть впливати на рівень особистісних ресурсів студента для подолання стресу. Наприклад, невротичний студент може мати обмежені ресурси для ефективного управління тривожністю, що призводить до збільшення її впливу на психічний стан.

4. Цикл взаємопідсилення – тривожність та невротичність можуть утворювати цикл взаємного підсилення, де одна характеристика спричиняє збільшення іншої, а та в свою чергу підсилює першу. Цей цикл може призводити до загострення психічних проблем та погіршення емоційного стану студента.

Наступний значимий зв'язок відображається між тривожністю та роздратованістю студентів ($r=0,482$). В даному випадку ми отримуємо картину, при якій стан тривоги може підвищити рівень роздратованості, а роздратованість може збільшити рівень тривожності.

Також, цей зв'язок та взаємовплив може проявлятися через спільні емоційні симптоми, такі як неспокій, напруга та емоційна лабільність.

Тривожність та роздратованість можуть мати спільне підґрунтя у психічному стані студента. Наприклад, високий рівень стресу або переживання труднощів може сприяти одночасному виникненню тривожності та роздратованості.

Виявлений зворотній зв'язок ($r= -0,430$) між тривожністю та врівноваженістю у студентів, дає підстави припустити, що студенти з вираженою врівноваженістю схильні проявляти нижчу тривожність.

Тривожність та врівноваженість є протилежностями у психічному стані, саме цим можна пояснити зворотній характер виявленого зв'язку. Тривожність може призводити до дисбалансу та нестабільності, тоді як врівноваженість характеризується спокоєм та стабільністю. Врівноваженість може виступати як захисний механізм проти тривожності. Студент з вираженою врівноваженістю може мати більшу стійкість до стресу та краще вміння зберігати емоційну рівновагу.

Також, врівноваженість може впливати на регулювання тривожності. Наприклад, студент з високим рівнем врівноваженості може мати кращі навички управління стресом та тривожністю.

На наступному етапі аналізу, була здійснена математична обробка результатів діагностики особистісної та ситуативної тривожності та індивідуальних особливостей студентів.

Таблиця 3.4. містить результати кореляційного аналізу особистісної тривожності та особистісних властивостей студентів.

Таблиця 3.4.

Результати кореляційного розрахунку між результатами за методикою FPI та методикою Спілбергера (особистісна тривожність)

Шкали FPI	Опитувальник Спілбергера	
	Значення по Пірсону	Рівень значимості
Невротичність	0,428	0,020*
Спонтанна агресивність	-0,009	0,969
Депресивність	-0,322	0,155
Роздратованість	0,368	0,027*
Комунікабельність	-0,348	0,122
Врівноваженість	-0,118	0,610
Реактивна агресивність	0,420	0,019*
Сором'язливість	-0,221	0,336
Відкритість	0,047	0,841
Екстраверсія/інтроверсія	-0,321	0,156
Емоційна лабільність	-0,173	0,452
Маскулінність/фемініст	-0,339	0,132

* – результат значимий на рівні 0,01

В ході аналізу було виявлено, що особистісна тривожність опитаних студентів значимо корелює з такими індивідуальними особливостями як: невротичність ($r=0,428$), роздратованість ($r=0,368$) та реактивна агресивність ($r= 0,420$).

Зупинимося більш детально. В рамках даного дослідження можна пояснити зв'язок невротичності та особистісної тривожності як прояв двох явищ в якості особистісної властивості студентів. Теоретичне дослідження та модель тривожності особистості, запропонована Спілбергером, передбачає, що тривалий або дуже інтенсивний прояв тривожності, як реакції на ситуації,

з часом переходить у властивість особистості. Відтак, студент, з високою невротичністю, закономірно, буде мати високу особистісну тривожність.

Виявлений зв'язок особистісної тривожності та роздратованості у студентів ($r=0,368$), може бути пояснений тим, що дані два явища мають подібні емоційні реакції в своїй основі. Також, це вказує на те, що для студентів, які мають високу особистісну тривожність буде характерним і прояв роздратованості, оскільки висока тривожність може підвищувати рівень роздратованості в певних ситуаціях. Наприклад, тривожний студент може бути більш схильним до переживання стресу, що може призвести до збільшення рівня роздратованості.

Виявлений зв'язок особистісної тривожності студентів та їхньої схильності до реактивної агресивності ($r= 0,420$) може бути пояснений тим, що загальна схильність особистості бути тривожною призводить до того, що це починає впливати на її загальне ставлення до оточуючих, сприймання їх більш загрозливо, а відтак вимагаючи від особистості реагувати по типу захисної агресивності, що в термінології опитувальника FPI трактується як реактивна агресивність.

Також, даний зв'язок можна пояснити тим, що у людей з високим рівнем тривожності може бути менша здатність до ефективного контролю своїх емоцій та реакцій на стрес. Це може сприяти збільшенню ймовірності виявлення реактивної агресії у студентів. Крім того, припускаємо, що відбувається взаємне підсилення особистісної тривожності та реактивної агресивності. Також, припускаємо, що особистості з високим рівнем тривожності може бути страшно втратити контроль над ситуацією або над власними емоціями, що може призвести до реактивних агресивних вибухів у спробі відновити контроль або зберегти безпеку.

Нижче, таблиця 3.5. містить результати кореляційного аналізу ситуативної тривожності та особистісних властивостей студентів.

Таблиця 3.5.

Результати кореляційного розрахунку між результатами за методикою FPI та методикою Спілбергера (ситуативна тривожність)

Шкали FPI	Опитувальник Спілбергера	
	Значення по Пірсону	Рівень значимості
Невротичність	-0,344	0,127
Спонтанна агресивність	-0,286	0,209
Депресивність	-0,307	0,175
Роздратованість	0,406	0,014*
Комунікабельність	-0,148	0,523
Врівноваженість	-0,470	0,461
Реактивна агресивність	0,522	0,010*-
Сором'язливість	0,085	0,715
Відкритість	0,051	0,825
Екстраверсія/інтроверсія	-0,009	0,969
Емоційна лабільність	-0,131	0,572
Маскулінність/фемініст	-0,247	0,281

* – результат значимий на рівні 0,01

В ході аналізу було виявлено, що загальна тривожність опитаних студентів значимо корелює з такими індивідуальними особливостями як: роздратованість ($r=0,406$) та реактивна агресивність ($r= 0,522$).

Як можна побачити, продовжує зберігатися тенденція при якій ситуативна тривожність взаємозумовлена такими індивідуальними особливостями студентів як роздратованість та реактивна агресивність.

Висновки до третього розділу

Проведене емпіричне дослідження та його результати дали змогу зробити наступні висновки:

- 1) виявлені індивідуальні особливості студентів мають наступну картину:
 - у 70% студентів виявлено високий рівень невротичності, що свідчить про їхню тенденцію схильності до стресу, тривожності і негативних емоційних станів;
 - депресивність виявлена у 60% опитаних;
 - роздратованість - у 66%;
 - щодо комунікабельності, високий рівень властивий половині опитаних студентів (50%);
 - у 70% опитаних студентів характерні прояви вираженої відкритості;
 - дослідження показало, що 66% студентів мають ознаки екстравертованого типу особистості;
 - емоційна лабільність виявлена у 60% опитаних;
 - у 67% студентів спостерігається переважання маскулінних рис.
- 2) для більшості студентів характерна висока ситуативна тривожність, яка спостерігається у 63% опитаних. Висока ситуативна тривожність вказує на їхню тенденцію до відчуття тривоги в певних ситуаціях чи перед певними подіями.
- 3) виявлено високий рівень тривожності у студентів як в контексті ситуаційних обставин, так і як особистісної якості. Зокрема, висока особистісна тривожність характерна для 80% опитаних респондентів.
- 4) під час аналізу було встановлено, що загальний рівень тривожності у студентів має значну кореляцію з такими індивідуальними характеристиками

як невротичність ($r=0,504$), роздратованість ($r=0,482$), а також має зворотній зв'язок із врівноваженістю ($r= -0,430$).

У процесі аналізу встановлено, що особистісна тривожність у студентів має значну кореляцію з такими індивідуальними характеристиками як невротичність ($r=0,428$), роздратованість ($r=0,368$), а також реактивна агресивність ($r= 0,420$).

Під час аналізу було виявлено, що загальний рівень тривожності у студентів має значну кореляцію з такими індивідуальними характеристиками як роздратованість ($r=0,406$) та реактивна агресивність ($r= 0,522$).

ВИСНОВКИ

В результаті дослідження, відповідно до поставлених завдань, ми зробили наступні висновки:

1. Тривожність – це складне явище, що включає різні аспекти: когнітивний, емоційний та поведінковий, і вона може виникати у відповідь на ситуації, які можуть викликати потенційну загрозу для особистості, одночасно, відображаючи її особистісні особливості. Порівняно з тривогою, яка є реакцією на конкретну загрозову ситуацію, тривожність є загальним станом, притаманним кожній людині в різній мірі. Помірна тривожність може бути корисною, стимулюючи до досягнення цілей, але її виражена інтенсивність може викликати емоційне страждання та відчуття безнадії.

Після аналізу теоретичних джерел виявлено дві основні категорії факторів, що впливають на підвищену тривожність студентів: фізіологічні та психологічні. Фізіологічні чинники включають:

- а) фізичне виснаження;
- б) стан нервового напруження;
- в) порушення режиму сну;
- г) недостатня фізична активність;
- г) інтенсивна психічна активність.

До психологічних чинників відносяться:

а) передбачення можливої невдачі (що залежить від рівня очікувань, самооцінки та особистісних психологічних характеристик);

б) усвідомлення важливості ситуації (що залежить від мотивації, внутрішньої налаштованості та готовності до дії).

Тривожність може виникати внаслідок впливу різних особистісних чинників, таких як самооцінка, рівень оптимізму чи песимізму, тенденція до стресу, наявність соціальної підтримки та інші. Деякі особистісні

характеристики можуть збільшувати схильність до тривожності, тоді як інші можуть допомагати з подоланням або зменшенням тривожних станів.

2. У 57% студентів виявлено високий рівень невротичності, що свідчить про їхню схильність до стресу, тривожності і негативних емоційних станів.

Депресивність зафіксована у 57% опитаних, а роздратованість – у 52%. Щодо комунікабельності, вона є високою у 61% студентів. У загальній вибірці 57% мають виражену відкритість. Дослідження показало, що 52% студентів мають ознаки екстравертної особистості. Емоційна лабільність виявлена у 52% опитаних. При цьому, у 48% студентів спостерігається переважання маскулінних рис. Більшість опитаних відзначається високою невротичністю та роздратованістю, а також виявлено виражену комунікабельність, відкритість та екстравертованість.

3. Для більшості студентів характерна висока ситуативна тривожність, яка спостерігається у 63% опитаних. Висока ситуативна тривожність означає, що вони мають тенденцію до відчуття тривоги у певних ситуаціях або перед певними подіями.

Згідно з отриманими даними, високий рівень тривожності у студентів спостерігається як у зв'язку з конкретними ситуаціями, так і відображає їхню особистісну якість. Зокрема, висока особистісна тривожність є характерною для 80% опитаних респондентів.

Додатковий аналіз показує, що серед студентів спостерігається тенденція до високого загального рівня тривожності. Висока тривожність виявлена у 30% випадків, а вище середнього значення спостерігається у 33% випадків.

4. Математичний аналіз показав, що загальний рівень тривожності у студентів сильно залежить від таких особистісних рис, як невротичність ($r=0,504$) та роздратованість ($r=0,482$), а також має зворотній зв'язок з врівноваженістю ($r= -0,430$).

У процесі аналізу виявлено, що особистісна тривожність у студентів значно корелює з такими індивідуальними характеристиками, як невротичність ($r=0,428$), роздратованість ($r=0,368$), а також реактивна агресивність ($r= 0,420$).

Під час аналізу було помічено, що загальний рівень тривожності у студентів має велику кореляцію з такими індивідуальними рисами, як роздратованість ($r=0,406$) та реактивна агресивність ($r= 0,522$).

Результати проведеного дослідження показують, сформована нами гіпотеза, про те, що для студентів характерний прояв високої тривожності як загальної так і ситуативної і особистісної, що пов'язано з їхніми індивідуальними властивостями – підтвердилася в повній мірі.

Перспективою подальших досліджень нами вбачається поглиблення та ґрунтовна розробка теоретичної моделі зв'язку тривожності студентів та їхніх індивідуальних особливостей, а також розробка програми психологічного супроводу та корекції тривожності серед студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасенко М. І. Психологічні чинники тривожності в юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня вищої освіти «бакалавр» «Психологія». Херсонський державний університет. Херсон, 2021. 44 с.
2. Варій, М. Й. Загальна психологія.: підр. для студ. вищ. навч. закл./ М.Й. Варій [3-тє вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
3. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Психолог. 2004. №23-24. С. 41-42.
4. Винославська О. В. Психологія: навч. посібник. К.: ІНК ОС, 2009. 390 с.
5. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник [Текст]: О. В. Скрипченко, А. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., - К.: Просвіта, 2001. 416 с.
6. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
7. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128.
8. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. №24, 1(49). С. 32-48.
9. Гаркуша І. В., Батаєва К. Ю. Взаємозв'язок рівнів тривожності та акцентуацій характеру підлітків. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2015. № 4. С. 25-29
10. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78.

11. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2008. 29 с
12. Каткова Т.А., Мельнікова С.В. Особливості прояву рівня тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності в соціальній групі «студентипсихологи». Теорія і практика сучасної психології. №3, 2018. С. 97-101.
13. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. Вісник нац. ун-ту оборони України. 2011. № 3 (22). С. 126-129.
14. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.:Міленіум, 2004. 265 с.
15. Кондаш О. Хвилювання : Страх перед випробуванням / Кондаш О. К. : Радянська школа, 1981. 168 с.
16. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неуспіху : монографія. Мукачево. : Мукачевський державний університет, 2011. 292 с.
17. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільській: Аксіома, 2012. В.18. С. 395-407.
18. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 19–23.

19. Крячок Г. В. Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 40 с.
20. Кузнецов М.А., Колчигіна А.В. Подолання хвилювання на іспиті: копінг-поведінка студентів під час перевірки знань. Харків: Діса Плюс, 2017. 206 с.
21. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2009. 158 с
22. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : Монографія. К. : ТОВ Видавництво Консультант, 2018. 232 с.
23. Наугольник Л.Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції / Л.Б. Наугольник // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.: збірник наукових праць; гол. ред.. М.М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2012. – Вип. 2 (1). С. 295 – 304.
24. Никоненко Ю.М., Боснюк В.Ф., Взаємозв'язок тривожності з фрустрацією у курсантів. Матеріали міжнародної НПК курсантів та студентів НУЦЗУ, Харків. 2013. С.438-439.
25. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981, вип. 47. С. 168–172.
26. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шк. світ, 2018. 112 с.
27. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології. 2018. No 41. С. 302-312

28. Приходько Д. П. Регуляція психічної напруженості курсантів-льотчиків у період наземної підготовки до польотів : дис... канд. психол. наук : 19.00.09 / Приходько Дмитро Петрович. Харків, 2010 202 с.
29. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., Воронеж, 2000. 237 с.
30. Родіна Н.В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ, 2011. № 1. С. 120–129.
31. Савченко О. В. Особливості сприймання ситуацій, що пов'язані з навчальною діяльністю студентів. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 17. С. 479-489.
32. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку особистісних емоційних рис студентів із вибором стратегій поведінки в невизначених ситуаціях Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Харків. Психологія.2017. Ви.п. 57 С. 303-312.
33. Стрілецька, І. І. Специфіка та характер взаємозв'язку тривожності та соціального інтелекту студентів різних спеціальностей / І. І. Стрілецька // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2017. – № 1. – С. 21-28.
34. Турчак О. М. Зміни мовленнєвих характеристик у ситуаціях емоційної напруги. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2010. Вип. 16. С. 278-284.
35. Юрченко В. М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини : автореф. дис. на здобуття науку ступеня доктора псих. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / В. М. Юрченко. К., 2009. 38 с.

36. Carver, C.S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach [Text] / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56. P. 267-283.
37. Pedro González Leandro, M. Dolores Castillo. Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. Volume 5. 2010. Pages 1562-1573.
38. Pozzi G, Frustaci A, Tedeschi D, Solaroli S, Grandinetti P, Di Nicola M, Janiri L. Coping strategies in a sample of anxiety patients: factorial analysis and associations with psychopathology. *Brain Behav*. 2015 Aug;5(8).
39. Shult C. A. Employing Computer-Administered Exams in General Psychology : Student Anxiety and Expectations / C. A. Shult, J. L. McIntosh // *Teaching of Psychology*. 2004. V. 31. №3. P. 209 211.
40. Spielberger C.D. *Anxiety: Current trends in theory and research*. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55.
41. Stefanovič J. *Základné pedagogické a psychologické diela* / J. Stefanovič // *Psychológia učiteľovho pedagogického taktu*. Bratislava : SPN, 2014. S. 483 488.

Додаток А
Фрайбургський особистісний опитувальник

Інструкція для випробуваного. На наступних сторінках є ряд тверджень, кожне з яких має на увазі що відноситься до вас запитання про те, відповідає чи не відповідає дане твердження яким - то особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядом на життя і т.п. Якщо ви вважаєте, що таке відповідність має місце, то дайте відповідь "так", в іншому випадку - відповідь "ні". Свою відповідь зафіксуйте в наявному у вас відповідному листі, поставивши хрестик у клітинку, що відповідає номеру затвердження в опитувальнику і виду вашої відповіді. Відповіді потрібно дати на всі питання. Успішність дослідження багато в чому залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. Ні в якому разі не слід прагнути своїми відповідями справити на кого - то краще враження, оскільки жоден відповідь не оцінюється як "хороший" або "поганий". Ви не повинні довго роздумувати над кожним питанням. Навпаки, намагайтеся якомога швидше вирішити, який з двох відповідей, нехай дуже відносно, але все - таки здається вам ближче до істини. Вас не повинно бентежити, якщо деякі з питань здадуться вам занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей одного і іншого виду. Крім того, ви повинні знати, що результати індивідуально - психологічних досліджень, як і медичних досліджень, не підлягають широкому обговоренню. Успішною вам роботи!

ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.
2. Вечорами я віддаю перевагу розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе і т.п.).
3. Моєму бажанням познайомитися з ким - небудь завжди заважає те, що мені важко знайти підходящу тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стук у скронях і пульсацію в області шиї.
6. Я швидко втрачаю самовладання, але так само швидко беру себе в руки.
7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю про що - небудь розпитувати і віддаю перевагу дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.
9. Я вважаю за краще не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява пройде непоміченим.
10. Я можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Я відчуваю себе ніяково, якщо оточуючі чому - то починають звертати на мене увагу.
12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з переборами або починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.
13. Не думаю, що можна було б пробачити образу.
14. Я не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюся цього.
15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і паморочиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки краще було б життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти.
18. Я можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси.
19. Я легко можу розвеселити саму нудну компанію.
20. Я легко ніяковію.
21. Мене анітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.

22. Нерідко я відчуваю, як у мене німіють або холонуть руки і ноги.
23. Я буваю незграбним в спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини я відчуваю себе пригніченим, нещасним.
25. Іноді у мене немає ніякого бажання чим - або зайнятися.
26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, начебто я виконував дуже важку роботу.
27. Мені здається, що в своєму житті я дуже багато робив правильно.
28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.
29. Я люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.
30. Я вважаю, що у мене достатньо підстав бути не дуже - то задоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.
33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди говорю правду.
35. Я з цікавістю спостерігаю, коли хтось - то намагається виплутатися з неприємної історії.
36. Я вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба настояти на своєму.
37. Те, що пройшло, мене мало хвилює.
38. Я не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
40. Іноді мені здається, що я взагалі ні на що не придатний.
41. Мені здається, що я постійно перебуваю в якому - то напрузі, і мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі "під ложечкою" і різні неприємні відчуття в животі.
43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривдникові.
44. Бувало, я запізнювався до призначеного часу.
45. У моєму житті було так, що я чому - то дозволив собі бити тварину.
46. При зустрічі зі старим знайомим я від радості готовий кинутися йому на шию.
47. Коли я чого - то боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Частенько у мене буває такий настрій, що я з задоволенням би нічого не бачив і не чув.
49. Коли я лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.
50. Мені подобається, як то кажуть, ткнути носом інших у їх помилки.
51. Іноді я можу похвалитися.
52. Я беру активну участь в організації громадських заходів.
53. Нерідко буває так, що мені доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.
54. У своє виправдання я іноді дещо - що вигадував.
55. Я майже завжди рухливий і активний.
56. Я нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю.
57. Іноді я раптом відчуваю, що весь покриваюся потім.
58. Якщо я сильно розлючуся на кого - то, то можу його і вдарити.
59. Мене мало хвилює, що хтось - то погано до мене ставиться.
60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.

64. Не знаю чому, але іноді у мене з'являється бажання зіпсувати те, чим все захоплюються.
65. Я віддаю перевагу змусити будь-якої людини зробити те, що мені потрібно, ніж просити його про це.
66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.
67. Я віддаю перевагу провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. У компанії я веду себе не так, як вдома.
69. Іноді, не подумавши, я скажу таке, про що краще б помовчати.
70. Я боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.
71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
73. У компанії у мене нерідко виникає бажання кого - небудь образити чи роздратувати.
74. Іноді я думаю, що краще було б не народитися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться випробувати в житті.
75. Якщо хто - то мене серйозно образить, то отримає своє сповна.
76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть з себе.
77. Мені подобається так поставити запитання чи так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
78. Бувало, я відкладав те, що було потрібно зробити негайно.
79. Я не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії.
80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
81. Я не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я вів себе ніяково.
82. На жаль, я ставлюся до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією.
84. У мене досить часто змінюється настрій.
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.
86. Якщо я ніж - то сильно схвильований або роздратований, то відчуваю це як би всім тілом.
87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть в голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в родині, ні в колі моїх знайомих.
89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду почувати себе відпочилим.
90. Я намагаюся вести себе так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.
91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я опинявся причиною поганого настрою кого - небудь з оточуючих.
93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я належу до людей, які "за словом в кишеню не лізуть".
95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко.
96. Підлітком я виявляв інтерес до заборонених тем.
97. Іноді я навіть - то завдавав біль коханим людям.
98. У мене досить часті конфлікти з оточуючими з - за їх упертості.
99. Я часто відчуваю докори совісті в зв'язку зі своїми вчинками.
100. Я нерідко буваю розсіяним.

101. Я не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, якого я терпіти не можу.
102. Часто я занадто швидко починаю гніватися на інших.
103. Іноді несподівано для себе я починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що тямлю.
104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Я нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими, і з незнайомими.
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
108. Вранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Я не відчуваю себе впевненим у вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь - то намагаюся говорити голосніше свого опонента.
111. Розчарування не викликають у мене як - небудь сильних і тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найбільш щасливим я відчуваю себе тоді, коли буваю один.
114. Іноді мене долає така нудьга, що хочеться, щоб все пересварилося один з одним.

Додаток Б
«Шкала тривоги Спілбергера»

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. 10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна) Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Додаток В
«Шкала тривожності Тейлора»

Інструкція: на запитання слід дати відповідь "так" чи "ні".

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий лише інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок сильно турбує мене.
18. У мене вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитися на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в замішання.

29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через що-небудь.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на будь-чому.
36. Моє матеріальне становище дуже турбують мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я - людина легко збудлива.
43. Часом я відчуваюся абсолютно марним.
44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось - ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
46. Я набагато чутливіше, ніж більшість інших людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.
48. Очікування мене нервує.
49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.
50. Очікування завжди нервує мене.