

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему
**ОСОБЛИВОСТІ ТИПУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Виконав:

студент IV курсу, 41 групи
спеціальність 053 Психологія
Хохлової Світлани Іванівни

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2025

Студент(ка) _____

Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____

Підпис П.І.Б.

Рецензент _____

Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 2025 року.
Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	6
1.1. Поняття тривожності та її види в психологічній науці	6
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності в студентському віці	11
1.3. Фактори, що впливають на формування тривожності у студентів різних спеціальностей	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ	17
2.1. Методи діагностики рівня тривожності	17
2.2. Організація емпіричного дослідження особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей	23
2.3. Характеристика вибірки та етапів дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	29
3.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у студентів різних спеціальностей	29
3.2. Порівняльний аналіз особливостей прояву тривожності залежно від спеціальності	37
3.3. Рекомендації щодо профілактики та корекції підвищеного рівня тривожності у студентів	56
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	80
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Проблема тривожності у студентському середовищі набуває особливої актуальності в сучасних умовах, що характеризуються підвищеним рівнем стресу, інтенсифікацією навчального процесу та зростаючими вимогами до професійної підготовки майбутніх фахівців. Особливої гостроти ця проблема набуває в контексті різних спеціальностей, оскільки специфіка майбутньої професійної діяльності може суттєво впливати на формування та прояви тривожності у студентів.

Дослідження особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. По-перше, незважаючи на значну кількість досліджень тривожності, недостатньо вивченими залишаються її специфічні прояви у студентів різних напрямків підготовки. По-друге, розуміння особливостей тривожності залежно від обраної спеціальності дозволить розробити більш ефективні методи психологічного супроводу та підтримки студентів.

Проблема тривожності досліджувалась багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими. Серед них важливий внесок зробили Ф.Б. Березін, Л.І. Божович, Ч.Д. Спілбергер, К. Хорні, З. Фрейд, які розглядали різні аспекти тривожності та її вплив на особистість. Водночас, специфіка прояву тривожності у студентів різних спеціальностей потребує подальшого глибокого вивчення.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний феномен у студентському віці.

Предмет дослідження: особливості прояву різних типів тривожності у студентів різних спеціальностей.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття тривожності та її видів у психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості прояву тривожності в студентському віці.
3. Проаналізувати фактори, що впливають на формування тривожності у студентів різних спеціальностей.
4. Емпірично дослідити особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей.
5. Розробити рекомендації щодо профілактики та корекції підвищеного рівня тривожності у студентів.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: теорія тривожності Ч.Д. Спілбергера, концепція тривожності К. Хорні, положення про природу тривожності З. Фрейда, дослідження вікових особливостей тривожності Л.І. Божович, теоретичні положення про вплив професійного становлення на особистість Е.Ф. Зеєра.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні: психодіагностичні методики (шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана, особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора); Авторська анкета "Особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей"; методи математичної статистики: кореляційний аналіз, t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменувань) та додатків. Перший розділ присвячено теоретичному аналізу проблеми тривожності у психологічній науці. У другому розділі описано методологічні засади дослідження тривожності у студентів. Третій розділ містить результати

емпіричного дослідження особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей та рекомендації щодо її корекції.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття тривожності та її види в психологічній науці

Проблема тривожності є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки. Різні аспекти цього феномену привертають увагу дослідників, оскільки тривожність суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності людини, визначаючи особливості її поведінки, діяльності та соціальної взаємодії [6, 8].

Важливим аспектом у розумінні природи тривожності є розмежування понять «тривога» і «тривожність». В сучасних дослідженнях виділяють різні види тривожності. Зокрема, О.М. Галієва пропонує розрізняти ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність [6]. Ситуативна тривожність характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози та напруги, що супроводжуються активацією автономної нервової системи. Особистісна тривожність відображає відносно стійку схильність людини сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищенням тривоги.

У сучасній психологічній науці особливу увагу привертають дослідження соціальної тривожності, яка стала предметом ґрунтовного вивчення багатьох науковців. Зокрема, фундаментальні дослідження Barlow D.H. та Rachman S. зробили значний внесок у розуміння природи соціальної тривожності [48, 50]. Вчені детально описали механізми її формування та прояви у різних життєвих ситуаціях. За їхніми спостереженнями, соціальна тривожність проявляється не

лише у страху соціальних ситуацій, але й у складному комплексі психофізіологічних реакцій, що виникають під час міжособистісної взаємодії.

Особливо цікавим є той факт, що соціальна тривожність може мати різні форми прояву залежно від конкретної ситуації. Наприклад, деякі люди відчують сильну тривогу під час публічних виступів, тоді як інші більше переживають у неформальних соціальних ситуаціях. Дослідники підкреслюють, що такий вид тривожності часто призводить до формування специфічних паттернів поведінки, які можуть включати уникнення соціальних контактів, надмірне занепокоєння щодо оцінки оточуючих, складнощі у встановленні нових знайомств та підтримці існуючих соціальних зв'язків.

У контексті освітнього середовища особливої актуальності набуває проблема навчальної тривожності. М. Zeidner у своїх працях представив комплексний аналіз цього феномену [53]. Вчений описав не лише зовнішні прояви навчальної тривожності, але й розкрив її глибинні механізми. Виявилося, що страх невдачі та негативної оцінки часто базується на попередньому негативному досвіді та може підкріплюватися специфічними особливостями освітнього середовища.

Важливим доповненням до цих досліджень стала робота D. Owens та співавторів [47], які експериментально довели, що навчальна тривожність виступає своєрідним посередником між когнітивними здібностями студента та його академічними досягненнями. Цей висновок має велике практичне значення, оскільки допомагає зрозуміти, чому студенти з високим інтелектуальним потенціалом іноді демонструють низьку академічну успішність.

Значний внесок у розуміння механізмів формування тривожності зробила С.Б. Кузікова [15], яка запропонувала комплексну модель, що включає три основні компоненти. Когнітивний компонент, за її спостереженнями, не обмежується лише негативними думками, але й включає специфічні способи обробки інформації, викривлене сприйняття реальності та тенденцію до катастрофізації. Емоційний компонент проявляється у широкому спектрі

переживань - від легкого занепокоєння до панічних станів. Особливу увагу дослідниця приділила поведінковому компоненту, показавши, як тривожність впливає на вибір стратегій поведінки та прийняття рішень.

Сучасні нейробіологічні дослідження, зокрема праці Stein M.B. [52], відкрили нові перспективи у розумінні природи тривожності. Вчений не лише встановив зв'язок між тривожністю та активністю певних мозкових структур, але й показав, як ці нейробіологічні процеси взаємодіють з психологічними факторами. Особливо цікавим є його відкриття щодо ролі мигдалеподібного тіла у формуванні тривожних реакцій. Виявилося, що ця структура мозку не просто реагує на потенційну загрозу, але й бере участь у формуванні емоційної пам'яті, що може впливати на майбутні реакції людини на схожі ситуації.

Взаємодія префронтальної кори та мигдалеподібного тіла створює складну систему регуляції тривожних станів. При цьому префронтальна кора відіграє ключову роль у когнітивній оцінці ситуації та регуляції емоційних реакцій. Це відкриття має важливе практичне значення, оскільки допомагає зрозуміти, чому когнітивно-поведінкова терапія може бути ефективною у роботі з тривожними розладами.

В контексті розуміння природи тривожності особливу увагу привертають дослідження В.О. Татенка [37], який розробив комплексний підхід до розуміння адаптивної та дезадаптивної функції тривожності. Вчений наголошує на дуалістичній природі тривожності, виділяючи її конструктивні та деструктивні аспекти. За його теорією, помірний рівень тривожності виконує важливу адаптивну функцію, яка проявляється у:

- підвищенні пильності в потенційно небезпечних ситуаціях;
- мобілізації фізичних та психічних ресурсів організму;
- активізації захисних механізмів психіки;
- стимулюванні процесів самоаналізу та саморегуляції.

Водночас, В.О. Татенко підкреслює, що високий рівень тривожності може призводити до серйозних порушень психічного функціонування особистості, зокрема:

- дезорганізації поведінкових паттернів;
- зниження ефективності діяльності;
- порушення процесів прийняття рішень;
- формування неадаптивних копінг-стратегій.

У контексті вивчення індивідуальних особливостей прояву тривожності особливу увагу привертають дослідження Л.М. Абсаямової, яка провела ґрунтовний аналіз цього феномену в умовах вищої освіти [1]. Її багаторічні дослідження, що охопили значну кількість студентів різних закладів вищої освіти, дозволили створити комплексну картину проявів тривожності залежно від індивідуально-психологічних характеристик особистості.

Важливим аспектом досліджень Л.М. Абсаямової стало виявлення та детальний опис трьох основних форм прояву тривожності. Першою і, можливо, найбільш значущою є когнітивна форма, яка глибоко впливає на процеси мислення та сприйняття реальності. У студентів з переважанням когнітивної форми тривожності спостерігається постійна стурбованість щодо можливих невдач, яка часто не має під собою реальних підстав. Такі студенти схильні до перфекціонізму, встановлюючи для себе надмірно високі стандарти діяльності. Характерною особливістю є також схильність до негативного прогнозування майбутніх подій, коли навіть незначні труднощі сприймаються як передвісники серйозних проблем. Крім того, ці студенти часто відчують труднощі з концентрацією уваги, що безпосередньо впливає на ефективність їхнього навчання.

Друга форма – емоційна – характеризується значними змінами в емоційній сфері особистості. Студенти з цією формою тривожності демонструють підвищену емоційну лабільність, що проявляється у частих і часом непередбачуваних змінах настрою. Їхній емоційний стан часто характеризується підвищеною напруженістю, яка може зберігатися навіть у відносно спокійних ситуаціях. Особливо помітним є постійне відчуття невпевненості, яке супроводжує практично всі види діяльності.

Третя форма – поведінкова – найбільш помітна для зовнішнього спостереження. Вона проявляється у специфічних паттернах поведінки, найбільш характерним з яких є уникнення потенційно стресових ситуацій. Такі студенти часто вдаються до компульсивних дій як способу зняття тривоги, демонструють схильність до прокрастинації, відкладаючи важливі справи на останній момент. При цьому парадоксальним чином вони можуть проявляти надмірний самоконтроль у інших сферах життя.

Дослідження О.І. Михайлової [20] суттєво доповнили розуміння зв'язку між професійною спрямованістю та особливостями прояву тривожності. Особливу увагу дослідниця приділила вивченню тривожності у студентів педагогічних спеціальностей, виявивши специфічні прояви, характерні саме для цієї професійної групи. Виявилось, що майбутні педагоги особливо схильні до соціальної тривожності, пов'язаної з публічними виступами, що безпосередньо впливає на їхню професійну діяльність.

Значним внеском у розуміння проблеми стали дослідження І.М. Мельник [19], яка розширила попередні знахідки, провівши порівняльний аналіз особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей. Її дослідження показали, що кожна професійна група має свої специфічні патерни тривожності. Так, студенти технічних спеціальностей найбільше переймаються точністю виконання завдань та можливими помилками в розрахунках. Студенти гуманітарних спеціальностей демонструють підвищену соціальну тривожність та занепокоєння щодо міжособистісних відносин. Особливо цікавим є те, що студенти медичних спеціальностей виявляють підвищену тривожність щодо відповідальності за життя і здоров'я інших, що відображає специфіку їхньої майбутньої професії. Студенти творчих спеціальностей, у свою чергу, найбільше переймаються питаннями самовираження та оригінальності своїх робіт.

На основі цих досліджень можна зробити висновок про необхідність диференційованого підходу до розуміння та корекції тривожності у студентів різних спеціальностей. Врахування специфіки професійної спрямованості

дозволяє розробляти більш ефективні стратегії психологічної підтримки та розвивати адаптивні механізми подолання тривожності.

Важливо відзначити, що всі згадані дослідники підкреслюють необхідність комплексного підходу до вивчення тривожності, який враховує як індивідуально-психологічні особливості особистості, так і специфіку професійної діяльності. Це створює основу для розробки ефективних методів діагностики та корекції тривожності, що враховують індивідуальні особливості та професійну спрямованість особистості

Таким чином, аналіз сучасних досліджень показує, що тривожність є складним, багатовимірним психологічним феноменом, який має різні форми прояву та механізми формування. Розуміння природи тривожності, її видів та особливостей прояву є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки особистості в різних сферах життєдіяльності.

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності в студентському віці

Студентський вік являє собою особливий період життя людини, що характеризується специфічними психологічними особливостями та підвищеною схильністю до переживання тривожних станів. Цей етап розвитку особистості привертає особливу увагу дослідників, оскільки саме в цей час відбувається активне професійне та особистісне становлення, формування світогляду та системи цінностей.

На думку Л.Г. Терлецької [38], студентський вік є періодом інтенсивного психічного розвитку, коли відбувається ускладнення механізмів психічної діяльності, зростання самосвідомості та становлення індивідуального стилю діяльності. В цей період молода людина стикається з численними стресогенними факторами, що можуть провокувати розвиток тривожних станів.

Заболотна Н.М. [11] у своїх дослідженнях особливу увагу приділяє першокурсникам, відзначаючи, що початок навчання у закладі вищої освіти є критичним періодом для розвитку тривожності. Дослідниця виділяє кілька ключових факторів, що провокують підвищення рівня тривожності у студентів-першокурсників:

1. Зміна соціального середовища та необхідність адаптації до нових умов навчання. Студенти потрапляють у нове оточення, стикаються з новими вимогами та правилами, що може викликати значний рівень стресу та невпевненості.

2. Зміна системи навчання порівняно зі школою. Університетська освіта вимагає більшої самостійності, відповідальності та самоорганізації, що може стати серйозним випробуванням для вчорашніх школярів.

3. Відрив від сім'ї (для тих, хто приїхав з інших міст). Це часто супроводжується необхідністю самостійно вирішувати побутові проблеми та розпоряджатися власним бюджетом.

І.А. Василенко [4] підкреслює, що особливості прояву тривожності в студентському віці тісно пов'язані з процесами професійного самовизначення та становлення. Дослідник відзначає, що невпевненість у правильності вибору професії, сумніви у власних здібностях та можливостях можуть стати потужним джерелом тривожності.

Важливим аспектом у розумінні особливостей прояву тривожності в студентському віці є дослідження Чебикіна О.Я. [45], який розглядає взаємозв'язок між емоційною регуляцією та пізнавальною діяльністю студентів. Вчений доводить, що підвищений рівень тривожності може суттєво впливати на когнітивні процеси, зокрема: знижувати концентрацію уваги; погіршувати процеси запам'ятовування; ускладнювати розуміння та засвоєння нового матеріалу; негативно впливати на креативність та гнучкість мислення.

Особливої уваги заслуговують дослідження Жигайло Н.І. [10], яка розглядає тривожність у контексті психології вищої школи. На її думку, студентський вік характеризується підвищеною сензитивністю до

різноманітних стресових факторів, що пов'язано з: інтенсивним розвитком самосвідомості; формуванням світогляду; пошуком сенсу життя; побудовою життєвих планів; становленням професійної ідентичності.

С.А. Поліщук [27] звертає увагу на гендерні особливості прояву тривожності в студентському віці. За результатами досліджень, дівчата-студентки частіше демонструють підвищений рівень тривожності, особливо в ситуаціях, пов'язаних з: міжособистісними відносинами; зовнішнім виглядом; академічною успішністю; майбутнім працевлаштуванням.

Важливим внеском у розуміння проблеми тривожності студентів є дослідження Дербеньова А.Г. [9], яка розробила комплексний підхід до діагностики та корекції тривожності у студентському віці. Дослідниця підкреслює, що тривожність може проявлятися на різних рівнях:

1. Фізіологічному:

- порушення сну;
- головні болі;
- підвищена втомлюваність;
- розлади травлення;
- м'язова напруга.

2. Психологічному:

- постійне відчуття занепокоєння;
- нав'язливі думки;
- страх майбутнього;
- невпевненість у собі.

3. Соціальному:

- труднощі у спілкуванні;
- проблеми в побудові відносин;
- уникнення соціальних контактів;
- складнощі в публічних виступах.

На нашу думку, особливої уваги заслуговує той факт, що тривожність у студентському віці часто має циклічний характер, посилюючись у період сесій

та важливих академічних подій. Це створює додаткове навантаження на психіку студента та може призводити до формування стійких патернів тривожної поведінки.

Аналізуючи дослідження різних авторів та власні спостереження, можемо виділити кілька ключових особливостей прояву тривожності в студентському віці:

1. Комплексний характер тривожності, що включає академічні, соціальні та особистісні аспекти.
2. Тісний зв'язок з процесами професійного становлення та самовизначення.
3. Залежність від етапу навчання (різні прояви на першому та останніх курсах).
4. Вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості.
5. Значний вплив соціально-економічних факторів.

Особливе значення має розуміння того, що тривожність у студентському віці може мати як деструктивний, так і конструктивний характер. З одного боку, помірний рівень тривожності може стимулювати навчальну діяльність, підвищувати мотивацію та сприяти кращій підготовці до важливих подій. З іншого боку, надмірна тривожність може призводити до дезорганізації діяльності, погіршення академічної успішності та проблем у соціальній адаптації.

У контексті нашого дослідження важливо відзначити, що розуміння психологічних особливостей прояву тривожності в студентському віці має не лише теоретичне, але й практичне значення. Це розуміння дозволяє: розробляти ефективні програми психологічної підтримки студентів; впроваджувати превентивні заходи щодо розвитку надмірної тривожності; створювати сприятливе освітнє середовище, що враховує психологічні особливості студентського віку.

1.2. Фактори, що впливають на формування тривожності у студентів різних спеціальностей

У сучасних умовах проблема формування тривожності у студентів різних спеціальностей набуває особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що кожна спеціальність має свою специфіку, яка створює унікальний комплекс факторів, що можуть провокувати розвиток тривожних станів.

Дослідження В.К. Федорченко [42] показують, що формування тривожності у студентському середовищі відбувається під впливом складної взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів. При цьому важливо розуміти, що однакові фактори можуть по-різному впливати на студентів різних спеціальностей, залежно від специфіки їхньої професійної підготовки та індивідуально-психологічних особливостей.

О.Д. Литвиненко [16] підкреслює, що соціально-психологічні особливості тривожності студентів значною мірою визначаються характером майбутньої професійної діяльності. Наприклад, студенти медичних спеціальностей часто відчують підвищену тривожність через високий рівень відповідальності за життя та здоров'я майбутніх пацієнтів, тоді як студенти технічних спеціальностей більше переймаються точністю розрахунків та правильністю прийнятих технічних рішень.

На основі аналізу наукової літератури та власних спостережень, можемо систематизувати основні фактори, що впливають на формування тривожності у студентів різних спеціальностей, у вигляді наступної таблиці:

Таблиця 1.1 Фактори формування тривожності у студентів різних спеціальностей

Група факторів	Загальні фактори	Специфічні фактори за спеціальностями
Навчально-організаційні	- Інтенсивність навчального навантаження - Система оцінювання - Терміни виконання завдань	Технічні спеціальності: - Складність технічних розрахунків - Необхідність точного дотримання технічних стандартів Медичні спеціальності: - Велика кількість практичних навичок - Робота з реальними пацієнтами

		Гуманітарні спеціальності: - Необхідність публічних виступів - Творчі завдання
Професійно-особистісні	- Сумніви у виборі професії - Невпевненість у майбутньому працевлаштуванні - Страх професійної неспішності	Технічні спеціальності: - Швидке оновлення технологій - Необхідність постійного самовдосконалення Медичні спеціальності: - Відповідальність за життя пацієнтів - Емоційне вигорання Гуманітарні спеціальності: - Конкуренція на ринку праці - Необхідність креативного мислення
Соціально-психологічні	- Адаптація до нового колективу - Міжособистісні відносини - Соціальна оцінка	Технічні спеціальності: - Переважно чоловічий колектив - Необхідність командної роботи Медичні спеціальності: - Спілкування з пацієнтами - Робота в стресових умовах Гуманітарні спеціальності: - Постійна комунікація - Необхідність самопрезентації

Джерела: систематизовано автором на основі досліджень [16, 41, 42]

Аналіз представлених у таблиці факторів дозволяє зробити висновок про їх комплексний вплив на формування тривожності у студентів. При цьому важливо відзначити, що кожна спеціальність має свої специфічні фактори ризику, які необхідно враховувати при розробці програм психологічної підтримки та профілактики тривожних станів.

О.П. Сергєєнкова [34] наголошує на тому, що розуміння специфічних факторів тривожності для кожної спеціальності дозволяє розробляти більш ефективні стратегії психологічної підтримки студентів. Це особливо важливо в контексті підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності та формування їхньої психологічної стійкості.

На нашу думку, особливу увагу слід приділяти взаємодії різних груп факторів, оскільки саме їх комбінація часто створює найбільш стресогенні ситуації для студентів. Наприклад, поєднання високого навчального навантаження з необхідністю публічних виступів може викликати особливо сильну тривожність у студентів гуманітарних спеціальностей, тоді як для

студентів технічних спеціальностей більш стресовим може бути поєднання складних технічних завдань з жорсткими термінами виконання.

Розуміння цих факторів та їх специфіки для різних спеціальностей є важливим кроком у розробці ефективних стратегій профілактики та корекції тривожності у студентському середовищі.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методи діагностики рівня тривожності

Діагностика рівня тривожності є складним та багатограним процесом, що вимагає комплексного підходу та використання різноманітних психодіагностичних методик. Для дослідження особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей було використано три основні психодіагностичні методики: шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана та особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory). Методика Спілбергера-Ханіна є одним з найбільш широко використовуваних інструментів для діагностики тривожності у психологічній практиці. Розроблена Чарльзом Спілбергером та адаптована Ю.Л. Ханіним, ця шкала дозволяє диференційовано вимірювати два основні види тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну.

Концептуальною базою методики є розуміння тривожності як:

1. Ситуативної тривожності (state anxiety) - тимчасового емоційного стану, що характеризується суб'єктивними переживаннями напруги, занепокоєння, підвищеної нервозності в конкретний момент часу.

2. Особистісної тривожності (trait anxiety) - стійкої індивідуальної характеристики, що відображає схильність людини сприймати широке коло ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них станом підвищеної тривоги.

Методика складається з двох субшкал, кожна з яких містить 20 тверджень, що дає змогу здійснити комплексну діагностику тривожності. Перша субшкала призначена для вимірювання ситуативної тривожності, друга - особистісної тривожності.

Ситуативна тривожність являє собою емоційний стан, що характеризується суб'єктивними переживаннями напруги, занепокоєння, нервозності в конкретний момент часу. Ця шкала спрямована на оцінку актуального емоційного стану досліджуваного, дозволяючи виміряти інтенсивність його переживань у конкретний момент. Особливістю ситуативної тривожності є її мінливість та залежність від зовнішніх обставин.

Опитувальник дає змогу виявити рівень емоційної напруги, яку відчуває людина в даний проміжок часу. Високі показники ситуативної тривожності можуть свідчити про наявність стресової ситуації, яка викликає у досліджуваного суттєве емоційне напруження. Водночас низькі показники вказують на відносно спокійний стан та відсутність вираженого занепокоєння.

На противагу ситуативній, особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність індивіда до виникнення тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях. Ця шкала вимірює індивідуальні особливості сприйняття світу та показує, наскільки часто і легко людина схильна до переживання тривоги.

Особистісна тривожність характеризує стійку передумову реагування на стрес та являє собою базову особистісну характеристику. Люди з високим рівнем особистісної тривожності мають тенденцію сприймати широке коло ситуацій як потенційно загрозливі, що значною мірою впливає на їхню поведінку та спілкування.

Процедура роботи з методикою передбачає послідовність чітких кроків. Досліджуваному пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням опитувальника, яких налічується 40 (по 20 у кожній субшкалі). Важливим етапом є вдумливе прочитання та глибоке усвідомлення кожного запропонованого твердження.

Наступним кроком є оцінка тверджень відповідно до того, наскільки вони відповідають актуальному стану або типовій поведінці досліджуваного. Для оцінки використовується чотирибальна шкала, яка дає змогу диференційовано підійти до вимірювання інтенсивності переживань:

1. 1 бал – «Майже ніколи»;
2. 2 бали – «Інколи»;
3. 3 бали – «Часто»;
4. 4 бали – «Майже завжди»;

За підсумками опитування здійснюється підрахунок балів окремо для ситуативної та особистісної тривожності. Залежно від отриманої суми балів визначаються рівні тривожності:

1. 0-30 балів - низький рівень тривожності;
2. 31-45 балів - помірний рівень тривожності;
3. 46 і вище – високий рівень тривожності.

Низький рівень тривожності свідчить про емоційну стабільність та адаптованість особистості. Помірний рівень є оптимальним для ефективної діяльності, оскільки забезпечує необхідну мобілізацію внутрішніх ресурсів. Високий рівень тривожності потребує особливої уваги та може бути індикатором психоемоційних проблем.

Методика Спілбергера-Ханіна дає змогу не лише виміряти рівень тривожності, але й зрозуміти її глибинні механізми, що робить її незамінним інструментом у психодіагностичній роботі.

Методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана. Методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана (скорочено - В-тест) є важливим

інструментом для оцінки емоційної стійкості та схильності до невротичних розладів.

Концепція методики базується на розумінні невротизації як:

1. Процесу порушення нервово-психічної адаптації;
2. Стану емоційної нестійкості;
3. Передумови виникнення невротичних розладів.

Методика містить 40 запитань, які охоплюють різні аспекти психоемоційного стану:

1. Соматичні прояви;
2. Психоемоційна нестабільність;
3. Порушення сну;
4. Зниження активності;
5. Емоційна лабільність.

Процедура діагностики має чітку та просту структуру, що полегшує її проведення та підвищує достовірність результатів. Випробуваному пропонується уважно ознайомитися з кожним запитанням опитувальника та дати відповідь "Так" або "Ні".

Принципи проведення методики включають:

1. Створення спокійної, комфортної атмосфери для проведення дослідження;
2. Забезпечення конфіденційності результатів;
3. Надання чіткої інструкції щодо заповнення опитувальника;
4. Мінімізацію зовнішніх подразників.

Кожна позитивна відповідь на запитання опитувальника нараховує 1 бал. Підрахунок здійснюється шляхом підсумовування всіх позитивних відповідей, що дозволяє кількісно оцінити рівень невротизації.

За підсумками опитування визначаються три рівні невротизації:

1. 0-10 балів - низький рівень невротизації;
2. 11-20 балів - середній рівень невротизації;
3. 21-40 балів - високий рівень невротизації.

Низький рівень невротизації характеризується емоційною стабільністю, врівноваженістю та здатністю ефективно долати стресові ситуації. Особи з низьким рівнем невротизації демонструють високу адаптивність та психологічну стійкість.

Середній рівень невротизації вказує на наявність певних емоційних труднощів, схильність до ситуативної тривожності. Такі особи можуть відчувати періодичні емоційні коливання, проте загалом здатні контролювати свій психоемоційний стан.

Високий рівень невротизації свідчить про значні психоемоційні проблеми. Для осіб з високим рівнем невротизації характерні:

1. Підвищена емоційна вразливість;
2. Схильність до тривожних станів;
3. Труднощі в адаптації до стресових ситуацій;
4. Порухи емоційної регуляції.

Методика Л.І. Вассермана дозволяє не лише діагностувати рівень невротизації, але й виявити глибинні психологічні механізми емоційної нестійкості. Вона є важливим інструментом у роботі психологів, медиків, педагогів для розуміння психоемоційного стану особистості та розробки відповідних корекційних заходів.

Комплексний підхід методики забезпечує високу інформативність та достовірність отриманих результатів, що робить її незамінною в сучасній психодіагностиці.

Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора. Особистісна шкала проявів тривоги, розроблена Джоном Тейлором, є важливим інструментом психодіагностики для вивчення тривожності як стійкої особистісної характеристики. Методика має чітко визначену мету та спрямована на комплексне вивчення психоемоційного стану особистості.

Розробка методики передбачала досягнення кількох ключових цілей. По-перше, методика спрямована на виявлення рівня тривожності у досліджуваних. По-друге, вона дозволяє здійснити глибоку оцінку схильності особистості до

невротичних конфліктів. Третьою важливою метою є діагностика особистісної тривожності як стійкої психологічної характеристики.

Опитувальник складається з п'ятдесяти тверджень, які охоплюють широкий спектр життєвих ситуацій та емоційних переживань. Переважна більшість тверджень передбачає бінарну оцінку - "Так" або "Ні". Запропоновані твердження розроблені таким чином, щоб максимально повно та всебічно дослідити особливості тривожності особистості.

Змістовне наповнення опитувальника включає твердження, що стосуються різних аспектів психоемоційного життя: міжособистісних стосунків, професійної діяльності, особистісних переживань, ставлення до себе та оточення. Такий підхід дозволяє отримати комплексну картину тривожності досліджуваного.

Процедура роботи з методикою має чітку та послідовну структуру. Досліджуваному пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням опитувальника. Важливим етапом є глибоке осмислення кожного запропонованого твердження, співвіднесення його зі власним досвідом та психоемоційними особливостями.

Наступним кроком є прийняття рішення про характерність твердження для досліджуваного. Учасник має визначити, наскільки запропоноване твердження відповідає його особистісним характеристикам, звичкам, переживанням. Від усвідомленості та щирості відповідей залежить достовірність отриманих результатів.

За підсумками опитування здійснюється підрахунок балів, які відображають рівень тривожності. Залежно від отриманої суми балів визначаються три рівні тривожності:

1. 0-7 балів - низький рівень тривожності;
2. 8-14 балів - помірний рівень тривожності;
3. 15-20 балів – високий рівень тривожності.

Низький рівень тривожності характеризується емоційною стабільністю, рівноваженістю та здатністю ефективно долати стресові ситуації. Помірний

рівень вказує на наявність деяких емоційних труднощів, але загалом збережену здатність до адаптації. Високий рівень тривожності потребує особливої уваги та може бути індикатором серйозних психоемоційних проблем.

Для забезпечення наукової достовірності дослідження використовуються складні статистичні методи. Кореляційний аналіз дозволяє встановити взаємозв'язки між різними показниками тривожності, виявити статистично значущі кореляції. Це допомагає зрозуміти внутрішні механізми формування тривожності.

Додатковим методом є t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Він надає можливість порівняти середні значення тривожності у групах студентів різних спеціальностей, визначити статистичну значущість відмінностей між ними.

Використання трьох різних методик у дослідженні має низку суттєвих переваг. По-перше, це дозволяє підвищити надійність дослідження за рахунок взаємодоповнення методик. По-друге, вдається компенсувати обмеження, властиві окремим психодіагностичним інструментам.

Комплексний підхід забезпечує отримання всебічної картини тривожності, враховуючи різні її аспекти та прояви. Важливою перевагою є також підвищення валідності результатів, що досягається за рахунок використання різнопланових діагностичних методик.

Методика Дж. Тейлора є потужним інструментом дослідження тривожності, який дає змогу не лише виміряти її рівень, але й зрозуміти глибинні психологічні механізми її формування та прояву.

2.2. Організація емпіричного дослідження особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей

Організація емпіричного дослідження особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей є складним та багатогранним процесом, який

вимагає ретельного наукового підходу. Метою дослідження стало комплексне вивчення специфіки прояву тривожності у студентів з урахуванням їхньої професійної спрямованості.

Методологічною основою дослідження стали фундаментальні принципи психологічної науки. Принцип об'єктивності забезпечував неупереджений підхід до збору та аналізу емпіричних даних. Принцип комплексності реалізовувався через застосування системи взаємодоповнюючих методик, що дозволило всебічно вивчити тривожність з різних перспектив. Принцип розвитку передбачав розгляд тривожності як динамічного психологічного утворення, яке змінюється залежно від професійного становлення особистості.

Дослідження мало чітку стратегію, спрямовану на:

1. Діагностику рівня тривожності;
2. Порівняльний аналіз тривожності за різними спеціальностями;
3. Виявлення специфічних проявів тривожності;
4. Розкриття взаємозв'язку між спеціальністю та рівнем тривожності.

Для реалізації дослідницьких завдань було обрано три основні психодіагностичні методики:

1. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна дозволила дослідити ситуативну та особистісну тривожність, забезпечивши кількісну оцінку рівня тривоги.

2. Методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана була спрямована на оцінку емоційної стійкості та виявлення схильності до невротичних розладів.

3. Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора надала можливість виміряти рівень тривожності як стійкої особистісної характеристики.

Важливим елементом дослідження став аналіз специфіки тривожності для різних спеціальностей. З цією метою було підготовлено порівняльну таблицю очікуваних особливостей тривожності.

Таблиця 2.1 Специфіка тривожності за різними спеціальностями

Спеціальність	Очікувані особливості тривожності
Психологія	Висока соціальна тривожність, занепокоєння щодо міжособистісних відносин
Педагогіка	Тривога, пов'язана з публічними виступами та оцінюванням
Комп'ютерні науки	Тривожність, зумовлена технічними викликами та складністю завдань
Економіка	Занепокоєння щодо професійної успішності та конкурентоспроможності
Маркетинг	Тривога, пов'язана з комунікативними аспектами та самопрезентацією

Процедура дослідження була побудована з урахуванням низки методологічних вимог. Було створено сприятливі умови для проведення діагностики, забезпечено інструктаж учасників, дотримано послідовності проведення методик. Особлива увага приділялася створенню комфортної психологічної атмосфери, забезпеченню добровільності та конфіденційності.

Статистична обробка результатів включала кілька рівнів аналізу. Використовувалися методи описової статистики, кореляційний аналіз, параметричний t-критерій Стьюдента. Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS (версія 26.0), що дозволило забезпечити високу точність та надійність математичної обробки.

Етичні аспекти дослідження посідали особливе місце в його організації. Було забезпечено повну добровільність участі, конфіденційність особистих даних, отримано інформовану згоду учасників. Кожен учасник мав право відмовитися від дослідження на будь-якому його етапі.

Запропонована організація дослідження дозволила реалізувати комплексний підхід до вивчення тривожності, забезпечити об'єктивність наукового пошуку та створити надійний інструментарій для аналізу особливостей тривожності студентів різних спеціальностей.

2.3. Характеристика вибірки та етапів дослідження

Вивчення особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей потребує ретельного підходу до формування вибірки та чіткого планування дослідницьких етапів. Вибірка є ключовим елементом емпіричного дослідження, оскільки від її репрезентативності та коректності формування залежить достовірність отриманих наукових результатів.

Загальна кількість учасників дослідження становила 60 студентів різних спеціальностей Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Таблиця 2.2 Розподіл учасників дослідження за статтю

Стать	Кількість	Відсоток
Жіноча	42	70%
Чоловіча	18	30%
Всього	60	100%

Аналіз статевого складу вибірки демонструє значне переважання жіночої статі, що становить 70% (42 особи) від загальної кількості учасників. Чоловіча стать представлена 30% (18 осіб) вибірки, що відображає типову гендерну структуру студентських груп гуманітарних спеціальностей. Така диспропорція є характерною для психолого-педагогічних напрямків підготовки. Отримана вибірка дозволяє здійснювати порівняльний аналіз з урахуванням гендерного аспекту.

Таблиця 2.3 Розподіл учасників дослідження за віком

Вікова група	Кількість	Відсоток
18-19 років	20	33.3%
20-21 рік	25	41.7%
22-23 роки	15	25%
Всього	60	100%

Вікова структура вибірки охоплює традиційний період студентського віку від 18 до 23 років. Найбільшу частку становлять студенти 20-21 року - 41.7% (25 осіб), що відповідає оптимальному періоду професійного становлення. Студенти 18-19 років складають 33.3% (20 осіб), представляючи молодший етап навчання. Вікова група 22-23 років становить 25% (15 осіб) і репрезентує старші курси. Такий розподіл забезпечує репрезентативність дослідження в контексті вікових особливостей.

Таблиця 2.4 Розподіл учасників дослідження за спеціальностями

Спеціальність	Кількість студентів	Відсоток
Психологія	15	25%
Педагогіка	15	25%
Комп'ютерні науки	10	16.7%
Економіка	10	16.7%
Маркетинг	10	16.7%
Всього	60	100%

Вибірка включає студентів п'яти різних спеціальностей з рівномірним розподілом. Психологія та педагогіка представлені найбільшою кількістю учасників - по 25% (15 осіб) для кожної спеціальності, що становить половину вибірки. Комп'ютерні науки, економіка та маркетинг мають однаковою мірою представлені групи по 16.7% (10 осіб). Такий збалансований розподіл дозволяє здійснювати коректні міжспеціальні порівняння та аналіз особливостей тривожності з урахуванням професійної спрямованості.

Під час формування вибірки дослідження було дотримано низку важливих критеріїв:

1. Добровільна участь студентів;
2. Навчання на денній формі;
3. Вік від 18 до 23 років;
4. Представленість різних спеціальностей;

5. Репрезентативність за статтю та курсом навчання.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципів випадковості та добровільності. Учасники були проінформовані про мету дослідження, мали повне право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Таблиця 2.5 Етапи проведення емпіричного дослідження

№	Етап дослідження	Термін виконання	Зміст роботи
1	Підготовчий	Вересень 2023	- Формулювання наукової проблеми - Визначення мети та завдань - Обґрунтування методологічного інструментарію - Розробка програми дослідження
2	Діагностичний	Жовтень-листопад 2023	- Проведення психодіагностичного обстеження - Застосування методик: * Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна * Методика діагностики рівня невротизації * Особистісна шкала проявів тривоги - Первинна обробка даних
3	Аналітичний	Грудень 2023 - Січень 2024	- Статистична обробка емпіричних даних - Кореляційний аналіз - Застосування t-критерію Стюдента - Виявлення статистично значущих взаємозв'язків - Інтерпретація результатів
4	Підсумковий	Лютий-Березень 2024	- Формулювання висновків - Розробка практичних рекомендацій - Підготовка звіту про результати - Оформлення наукової роботи

Розроблена методика формування вибірки забезпечила репрезентативність дослідження. Різнобічний склад учасників (за статтю, віком,

спеціальностями) дозволив отримати об'єктивні результати щодо особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей. Чітко визначені етапи дослідження створили методологічно обґрунтовану основу для проведення комплексного наукового пошуку.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у студентів різних спеціальностей

Емпіричне дослідження особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей було проведено відповідно до розробленої програми з використанням трьох психодіагностичних методик: шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана та особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора. Результати дослідження представлені нижче.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна дозволила нам виміряти два основні види тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну. Отримані результати представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 Середні показники ситуативної та особистісної тривожності у студентів різних спеціальностей за методикою Спілбергера-Ханіна

Спеціальність	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Психологія	42,3	45,6
Педагогіка	44,7	47,2
Комп'ютерні науки	38,5	41,3
Економіка	39,4	42,8
Маркетинг	41,2	43,5
Середнє значення	41,2	44,1

Аналіз даних таблиці 3.1 свідчить про те, що найвищий рівень ситуативної тривожності спостерігається у студентів педагогічних спеціальностей (44,7 бали), що відповідає помірному рівню тривожності з тенденцією до високого. Найнижчий показник ситуативної тривожності виявлено у студентів комп'ютерних наук (38,5 балів), що відповідає помірному рівню тривожності.

Щодо особистісної тривожності, найвищі показники також демонструють студенти педагогічних спеціальностей (47,2 бали), що відповідає високому рівню тривожності. Найнижчі показники особистісної тривожності виявлені у студентів комп'ютерних наук (41,3 бали), що відповідає помірному рівню.

Важливо відзначити, що загалом рівень особистісної тривожності (44,1 бали) вищий за рівень ситуативної тривожності (41,2 бали), що свідчить про наявність стійких особистісних чинників, які зумовлюють схильність студентів до тривожних станів.

Для більш наочного представлення результатів дослідження було здійснено розподіл студентів за рівнями тривожності (рис. 3.1 та рис. 3.2).

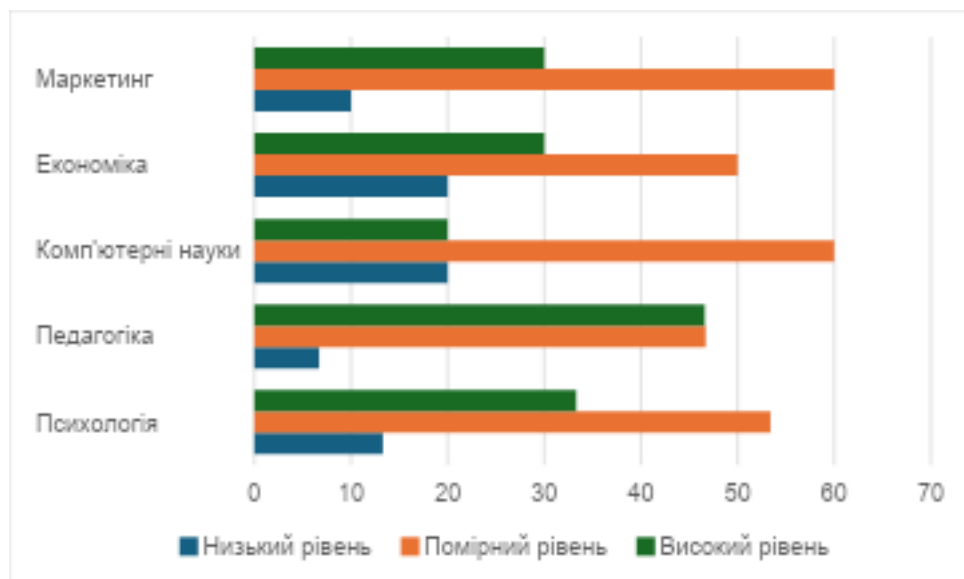


Рис. 3.1. Розподіл студентів різних спеціальностей за рівнем ситуативної тривожності (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 3.1, показує, що найбільша кількість студентів з високим рівнем ситуативної тривожності спостерігається серед майбутніх педагогів (46,6%). Це може бути пов'язано з високими вимогами до публічних виступів та необхідністю постійної самопрезентації в процесі навчальної діяльності. Найменшу кількість студентів з високим рівнем ситуативної тривожності виявлено серед представників комп'ютерних наук (20,0%), що може бути зумовлено специфікою навчальної діяльності, спрямованої на роботу з чіткими алгоритмами та структурованими завданнями.

Варто відзначити, що більше половини досліджуваних (54,0%) демонструють помірний рівень ситуативної тривожності, що вважається оптимальним для навчальної діяльності та сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів.

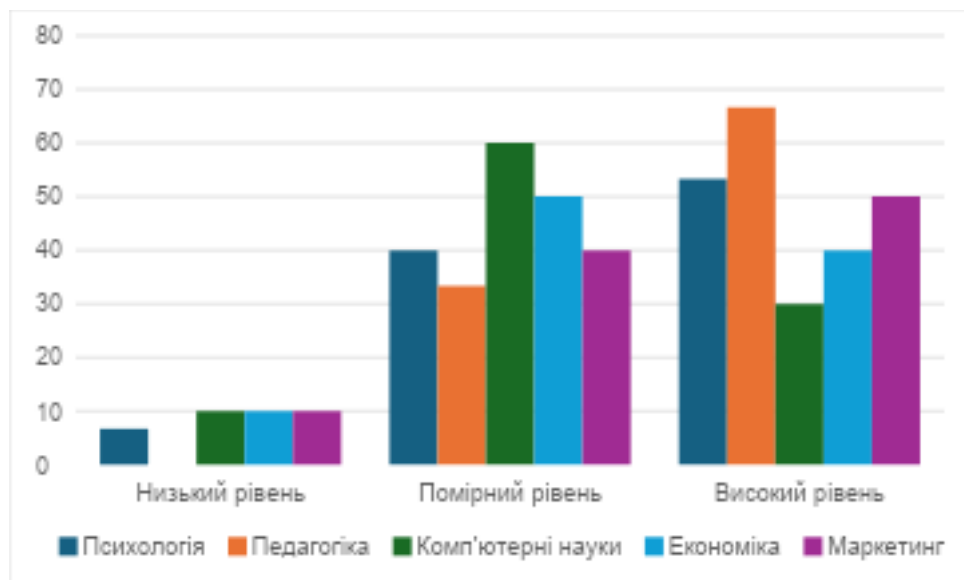


Рис. 3.2. Розподіл студентів різних спеціальностей за рівнем особистісної тривожності (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 3.2, демонструє, що найбільша кількість студентів з високим рівнем особистісної тривожності спостерігається серед майбутніх педагогів (66,7%), що може свідчити про формування стійких особистісних патернів тривожної поведінки. Варто відзначити, що серед студентів педагогічних спеціальностей не виявлено жодного з низьким рівнем особистісної тривожності (0%), що потребує особливої уваги з боку психологічної служби ЗВО.

Найменша кількість студентів з високим рівнем особистісної тривожності спостерігається серед майбутніх фахівців з комп'ютерних наук (30,0%), що можна пояснити меншою залежністю від соціальної оцінки та нижчим рівнем соціальної тривожності.

У цілому, аналіз результатів дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна свідчить про те, що майже половина досліджуваних (48,0%) демонструє високий рівень особистісної тривожності, що є потенційним фактором ризику для їхнього психологічного благополуччя та академічної успішності.

Для комплексної діагностики тривожності як багатовимірного феномену було використано методику діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана. Отримані результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 Середні показники рівня невротизації у студентів різних спеціальностей за методикою Л.І. Вассермана

Спеціальність	Середній показник невротизації
Психологія	18,7
Педагогіка	22,3
Комп'ютерні науки	14,5
Економіка	16,8
Маркетинг	17,4
Середнє значення	17,9

Аналіз даних таблиці 3.2 показує, що найвищий рівень невротизації спостерігається у студентів педагогічних спеціальностей (22,3 бали), що відповідає високому рівню невротизації. Найнижчий рівень невротизації виявлено у студентів комп'ютерних наук (14,5 балів), що відповідає середньому рівню невротизації.

Середній показник невротизації для всієї вибірки становить 17,9 балів, що відповідає середньому рівню невротизації з тенденцією до високого. Це свідчить про наявність певних психоемоційних проблем, зокрема, підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та зниженої емоційної стійкості у значної частини досліджуваних.

Для більш детального аналізу було проведено розподіл студентів за рівнями невротизації (рис. 3.3).

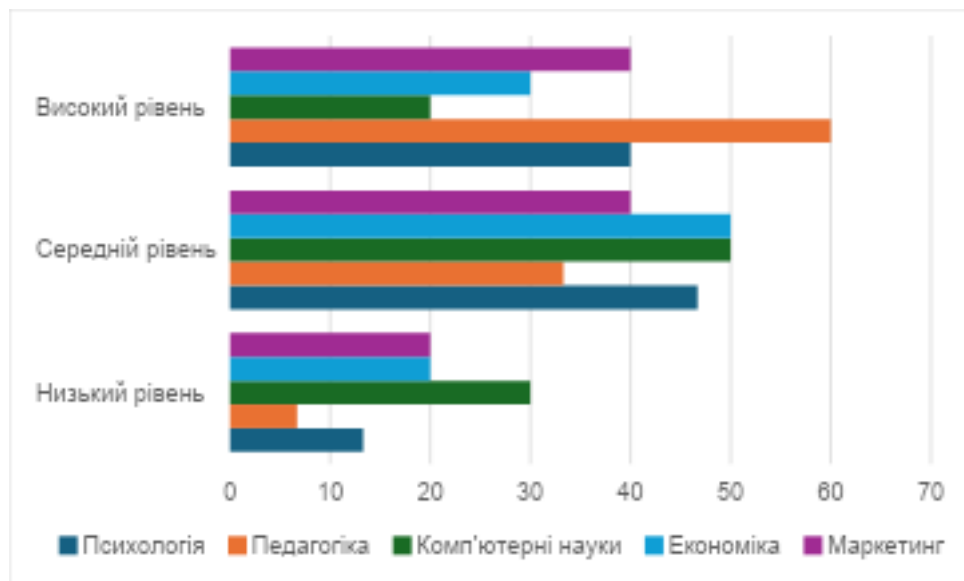


Рис. 3.3. Розподіл студентів різних спеціальностей за рівнем невротизації (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 3.3, демонструє, що найбільша кількість студентів з високим рівнем невротизації спостерігається серед майбутніх педагогів (60,0%). Це корелює з раніше отриманими даними щодо високого рівня особистісної тривожності у цій групі і може свідчити про

формування стійких патернів тривожної поведінки та зниження емоційної стійкості.

Найменша кількість студентів з високим рівнем невротизації виявлена серед студентів комп'ютерних наук (20,0%), що може бути пов'язано з меншою кількістю соціальних стресорів та нижчим рівнем соціальної тривожності.

Важливо відзначити, що у цілому 38,0% досліджуваних демонструють високий рівень невротизації, що є значним показником і вказує на необхідність розробки та впровадження спеціальних програм психологічної підтримки студентів.

Для всебічного дослідження проявів тривожності у студентів було використано особистісну шкалу проявів тривоги Дж. Тейлора. Отримані результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 Середні показники проявів тривоги у студентів різних спеціальностей за методикою Дж. Тейлора

Спеціальність	Середній показник тривоги
Психологія	14,3
Педагогіка	16,8
Комп'ютерні науки	10,2
Економіка	11,5
Маркетинг	13,7
Середнє значення	13,3

Аналіз даних таблиці 3.3 показує, що найвищий рівень тривоги спостерігається у студентів педагогічних спеціальностей (16,8 балів), що відповідає високому рівню тривоги. Найнижчий рівень тривоги виявлено у студентів комп'ютерних наук (10,2 бали), що відповідає помірному рівню тривоги.

Середній показник тривоги для всієї вибірки становить 13,3 бали, що відповідає помірному рівню тривоги з тенденцією до високого. Це свідчить про

наявність певного рівня тривожності у значної частини досліджуваних студентів.

Для більш детального аналізу було проведено розподіл студентів за рівнями тривоги (рис. 3.4).

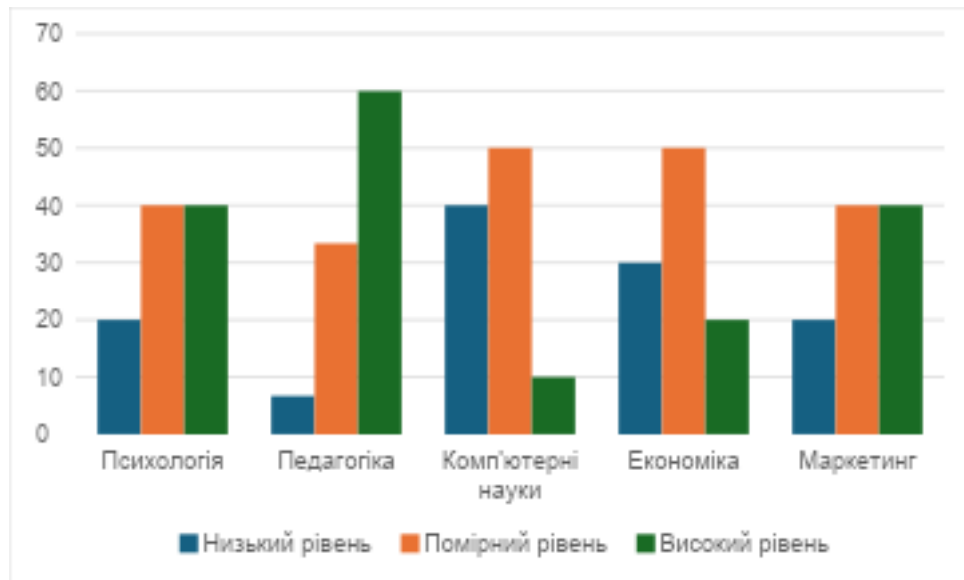


Рис. 3.4. Розподіл студентів різних спеціальностей за рівнем тривоги за методикою Дж. Тейлора (%)

Аналіз даних, представлених на рис. 3.4, демонструє, що найбільша кількість студентів з високим рівнем тривоги спостерігається серед майбутніх педагогів (60,0%). Це підтверджує результати, отримані за двома попередніми методиками, і свідчить про системний характер підвищеної тривожності у цій групі студентів.

Найменша кількість студентів з високим рівнем тривоги виявлена серед студентів комп'ютерних наук (10,0%), що також корелює з попередніми результатами. Варто відзначити, що саме в цій групі найбільша кількість студентів з низьким рівнем тривоги (40,0%), що може бути пов'язано зі специфікою професійної підготовки та особливостями особистісного складу студентів.

У цілому, 34,0% досліджуваних демонструють високий рівень тривоги, що є значним показником і вказує на необхідність розробки спеціальних програм психологічної підтримки та корекції тривожності у студентському середовищі.

Проведене дослідження дозволило отримати комплексну картину особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей. Для узагальнення результатів було проведено кореляційний аналіз між показниками всіх трьох методик (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4 Кореляційні зв'язки між показниками різних методик дослідження тривожності

Показник	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Невротизація	Тривога (Тейлор)
Ситуативна тривожність	1,00	0,75*	0,69*	0,71*
Особистісна тривожність	0,75*	1,00	0,82*	0,85*
Невротизація	0,69*	0,82*	1,00	0,77*
Тривога (Тейлор)	0,71*	0,85*	0,77*	1,00

*Примітка: * – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.4, свідчить про наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між усіма досліджуваними показниками. Найсильніший кореляційний зв'язок виявлено між особистісною тривожністю за методикою Спілбергера–Ханіна та рівнем тривоги за методикою Дж. Тейлора ($r=0,85$, $p \leq 0,01$), що підтверджує валідність використаних методик та вказує на спільну психологічну основу вимірюваних конструктів.

Також значущі кореляції виявлено між рівнем невротизації та особистісною тривожністю ($r=0,82$, $p\leq 0,01$), що вказує на тісний взаємозв'язок між невротичними тенденціями та схильністю до тривожних станів.

Ситуативна тривожність демонструє помірні кореляції з іншими показниками, що свідчить про її певну незалежність та зумовленість не лише особистісними, але й ситуативними факторами.

Проведене дослідження дозволило зробити такі узагальнення:

1. У всіх досліджуваних групах студентів спостерігається тенденція до підвищеного рівня тривожності, що свідчить про актуальність проблеми тривожності у студентському середовищі.
2. Студенти педагогічних спеціальностей демонструють найвищі показники тривожності за всіма методиками, що вказує на необхідність особливої уваги до цієї групи студентів.
3. Студенти комп'ютерних наук демонструють найнижчі показники тривожності, що може бути пов'язано зі специфікою їхньої навчальної діяльності та особистісними особливостями.
4. У всіх групах досліджуваних рівень особистісної тривожності вищий за рівень ситуативної, що свідчить про наявність стійких особистісних детермінант тривожності.
5. Існують статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками різних методик, що підтверджує надійність та валідність отриманих результатів.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості тривожності у студентів різних спеціальностей та створило основу для розробки диференційованих стратегій психологічної підтримки та корекції тривожності з урахуванням специфіки різних студентських груп.

3.2. Порівняльний аналіз особливостей прояву тривожності залежно від спеціальності

Отримані в ході дослідження результати дозволяють здійснити глибокий порівняльний аналіз, спрямований на виявлення специфіки прояву тривожності залежно від обраної спеціальності.

Для виявлення статистично значущих відмінностей між показниками тривожності у студентів різних спеціальностей було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 Результати порівняльного аналізу показників тривожності у студентів різних спеціальностей (t-критерій Стьюдента)

Спеціальності, що порівнюються	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Невротизація	Тривога (Тейлор)
Психологія – Педагогіка	1,42	0,93	1,89	1,57
Психологія – Комп'ютерні науки	2,53*	2,67*	2,54*	2,71*
Психологія – Економіка	1,76	1,65	1,12	1,86
Психологія – Маркетинг	0,65	1,23	0,78	0,42
Педагогіка – Комп'ютерні науки	3,45**	3,78**	3,91**	3,94**
Педагогіка – Економіка	2,95*	2,72*	3,13**	3,25**
Педагогіка – Маркетинг	2,12*	2,25*	2,97*	2,09*
Комп'ютерні науки – Економіка	0,56	0,84	1,37	0,92
Комп'ютерні науки – Маркетинг	1,72	1,56	1,84	2,46*

Економіка	–	1,05	0,47	0,38	1,52
Маркетинг					

*Примітки: * – відмінності значущі на рівні $p \leq 0,05$; ** – відмінності значущі на рівні $p \leq 0,01$

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.5, демонструє наявність статистично значущих відмінностей між показниками тривожності у студентів різних спеціальностей. Особливо виразними є відмінності між студентами педагогічних спеціальностей та студентами комп'ютерних наук за всіма показниками тривожності: ситуативна тривожність ($t=3,45$, $p \leq 0,01$), особистісна тривожність ($t=3,78$, $p \leq 0,01$), невротизація ($t=3,91$, $p \leq 0,01$), тривога за Тейлором ($t=3,94$, $p \leq 0,01$). Такі результати свідчать про принципові відмінності у психоемоційному стані та особливостях прояву тривожності у представників цих спеціальностей, що може бути пов'язано з різними вимогами до професійно важливих якостей та різним характером навчальної діяльності.

Статистично значущі відмінності виявлено також між студентами педагогічних та економічних спеціальностей за всіма показниками, причому за показниками невротизації ($t=3,13$, $p \leq 0,01$) та тривоги за Тейлором ($t=3,25$, $p \leq 0,01$) відмінності є високо значущими. Це вказує на суттєво вищий рівень тривожності у майбутніх педагогів порівняно зі студентами економічних спеціальностей.

Порівняння студентів психологічних спеціальностей та студентів комп'ютерних наук показало наявність статистично значущих відмінностей за всіма показниками тривожності ($p \leq 0,05$), при цьому студенти-психологи демонструють вищий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з більшою орієнтацією психологів на міжособистісні відносини та емоційну сферу.

Варто зазначити, що не виявлено статистично значущих відмінностей між студентами психологічних та педагогічних спеціальностей, що свідчить про схожість проявів тривожності у цих споріднених за змістом професійної підготовки спеціальностях.

Для більш наочного представлення результатів порівняльного аналізу було створено профілі тривожності для кожної спеціальності (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Порівняльні профілі тривожності студентів різних спеціальностей

Аналіз профілів тривожності студентів різних спеціальностей демонструє, що найвищі показники за всіма параметрами спостерігаються у

студентів педагогічних спеціальностей, а найнижчі – у студентів комп'ютерних наук. Студенти психологічних спеціальностей займають друге місце за рівнем тривожності після педагогів. Студенти економічних та маркетингових спеціальностей демонструють середні показники тривожності.

Для більш глибокого розуміння особливостей прояву тривожності у студентів різних спеціальностей було проведено аналіз специфічних ситуацій, що викликають підвищену тривожність. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 Ситуації, що викликають підвищену тривожність у студентів різних спеціальностей (середній бал за 5-бальною шкалою)

Ситуація	Психологія	Педагогіка	Комп'ютерні науки	Економіка	Маркетинг
Публічні виступи	4,2	4,5	3,1	3,8	4,0
Складання іспитів	4,1	4,3	3,9	4,0	3,9
Спілкування з викладачами	3,5	3,9	2,8	3,1	3,3
Виконання складних навчальних завдань	3,6	3,7	4,2	3,9	3,5
Невизначеність майбутнього працевлаштування	4,3	4,4	3,2	4,1	4,2
Міжособистісні конфлікти в студентському колективі	3,9	4,1	2,6	3,0	3,7
Практичні заняття з фахових дисциплін	3,4	4,2	3,7	3,5	3,6

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.6, демонструє, що для студентів різних спеціальностей характерні різні ситуації, що викликають підвищену тривожність. Так, для студентів педагогічних спеціальностей найбільш

тривожними є ситуації публічних виступів (4,5 бали), невизначеності майбутнього працевлаштування (4,4 бали) та складання іспитів (4,3 бали). Для студентів психологічних спеціальностей найбільшу тривожність викликають ситуації невизначеності майбутнього працевлаштування (4,3 бали), публічних виступів (4,2 бали) та складання іспитів (4,1 бали).

Студенти комп'ютерних наук найбільшу тривожність відчують у ситуаціях виконання складних навчальних завдань (4,2 бали) та складання іспитів (3,9 бали). Для студентів економічних спеціальностей найбільш тривожними є ситуації невизначеності майбутнього працевлаштування (4,1 бали) та складання іспитів (4,0 бали). Студенти маркетингових спеціальностей найбільшу тривожність відчують у ситуаціях невизначеності майбутнього працевлаштування (4,2 бали) та публічних виступів (4,0 бали).

Цікаво відзначити, що ситуація складання іспитів викликає високий рівень тривожності у студентів усіх спеціальностей, що підтверджує значний стресогенний потенціал екзаменаційних ситуацій. Водночас, ситуація міжособистісних конфліктів у студентському колективі викликає найбільшу тривожність у студентів педагогічних (4,1 бали) та психологічних (3,9 бали) спеціальностей, що може бути пов'язано з високою значущістю міжособистісних відносин для майбутніх фахівців цих професій.

Для виявлення основних форм прояву тривожності у студентів різних спеціальностей було проведено аналіз за трьома основними формами: когнітивною, емоційною та поведінковою. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.7 та на рис. 3.6.

Таблиця 3.7 Форми прояву тривожності у студентів різних спеціальностей (середній бал за 5-бальною шкалою)

Форма прояву тривожності	Психологія	Педагогіка	Комп'ютерні науки	Економіка	Маркетинг
Когнітивна	3,9	4,2	3,6	3,7	3,8
Емоційна	4,1	4,4	3,2	3,5	3,9
Поведінкова	3,7	4,0	3,4	3,6	3,7

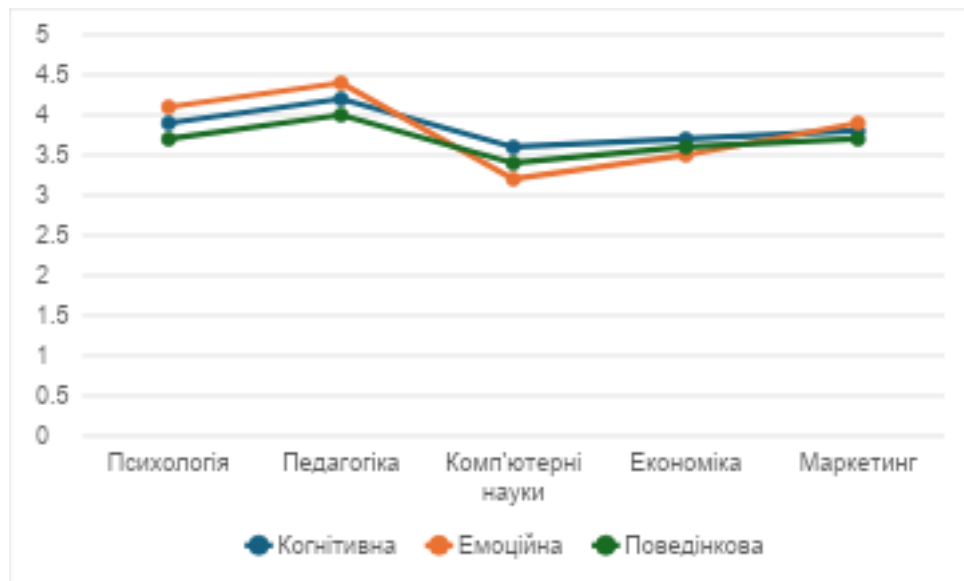


Рис. 3.6. Порівняння форм прояву тривожності у студентів різних спеціальностей

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.7 та на рис. 3.6, дозволяє зробити висновок про переважання різних форм прояву тривожності у студентів різних спеціальностей. Так, для студентів педагогічних та психологічних спеціальностей характерне переважання емоційної форми прояву тривожності (4,4 та 4,1 бали відповідно), що проявляється у підвищеній емоційній лабільності, відчутті напруженості, невпевненості, занепокоєння.

У студентів комп'ютерних наук переважає когнітивна форма прояву тривожності (3,6 бали), що проявляється у постійних роздумах про можливі невдачі, складнощах з концентрацією уваги, сумнівах у правильності виконання завдань. Студенти економічних спеціальностей демонструють приблизно однаковий рівень когнітивної (3,7 бали) та поведінкової (3,6 бали) форм прояву тривожності. У студентів маркетингових спеціальностей переважає емоційна форма прояву тривожності (3,9 бали).

Для більш детального аналізу особливостей прояву тривожності у студентів різних спеціальностей розглянемо кожну спеціальність окремо.

Студенти психологічних спеціальностей демонструють помірно високі показники тривожності: ситуативна тривожність - 42,3 бали, особистісна тривожність - 45,6 балів, невротизація - 18,7 балів, тривога за Тейлором - 14,3 бали. Для цієї групи характерні наступні особливості:

1. Високий рівень особистісної тривожності (53,3% студентів), що може бути пов'язано з високою чутливістю до міжособистісних відносин та емоційних станів інших людей.

2. Помірний рівень ситуативної тривожності (53,4% студентів), що свідчить про адаптивні механізми подолання тривоги в конкретних навчальних ситуаціях.

3. Виражена соціальна тривожність, пов'язана з міжособистісними відносинами та адекватністю сприйняття емоційних станів інших людей.

4. Тривожність, пов'язана з професійною відповідністю та правильністю застосування психологічних знань.

Для більш детального аналізу особливостей прояву тривожності у студентів-психологів було досліджено зв'язок між рівнем тривожності та академічною успішністю (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8 Взаємозв'язок між рівнем тривожності та академічною успішністю у студентів психологічних спеціальностей

Рівень тривожності	Середній бал успішності	Кількість студентів	Відсоток
Низький	3,9	2	13,3%
Помірний	4,3	8	53,4%
Високий	3,7	5	33,3%
Усього	4,0	15	100%

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.8, показує, що найвищий середній бал успішності (4,3) мають студенти з помірним рівнем тривожності, що підтверджує оптимальний характер помірної тривожності для навчальної діяльності. Студенти з високим рівнем тривожності демонструють найнижчий

середній бал успішності (3,7), що свідчить про дезорганізуючий вплив високої тривожності на навчальну діяльність.

Студенти педагогічних спеціальностей демонструють найвищі показники тривожності серед усіх досліджуваних груп: ситуативна тривожність - 44,7 бали, особистісна тривожність - 47,2 бали, невротизація - 22,3 бали, тривога за Тейлором - 16,8 балів. Для цієї групи характерні такі особливості:

1. Надзвичайно високий рівень особистісної тривожності (66,7% студентів), що може свідчити про формування стійких патернів тривожної поведінки та сприйняття широкого кола ситуацій як потенційно загрозливих.

2. Високий рівень ситуативної тривожності (46,6% студентів), що вказує на значну емоційну напруженість у конкретних навчальних ситуаціях.

3. Виражена тривожність, пов'язана з публічними виступами та необхідністю самопрезентації, що є важливим компонентом майбутньої професійної діяльності.

4. Високий рівень невротизації (60,0% студентів), що може бути індикатором формування невротичних патернів реагування на стресові ситуації.

Для виявлення динаміки рівня тривожності протягом навчання було проведено порівняльний аналіз рівня тривожності у студентів-педагогів різних курсів (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9 Динаміка рівня тривожності у студентів педагогічних спеціальностей різних курсів

Курс навчання	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Невротизація	Тривога (Тейлор)
1-й курс	42,8	45,3	20,1	15,2
2-3-й курси	44,5	46,9	22,4	16,7
4-й курс	46,8	49,4	24,4	18,5

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.9, демонструє тенденцію до підвищення рівня тривожності у студентів-педагогів протягом навчання. Найвищі показники тривожності спостерігаються у студентів 4-го курсу, що

може бути пов'язано з наближенням до завершення навчання, необхідністю професійного самовизначення та тривогою щодо майбутнього працевлаштування.

Студенти комп'ютерних наук демонструють найнижчі показники тривожності серед усіх досліджуваних груп: ситуативна тривожність - 38,5 балів, особистісна тривожність - 41,3 бали, невротизація - 14,5 балів, тривога за Тейлором - 10,2 бали. Для цієї групи характерні такі особливості:

1. Переважання помірного рівня особистісної тривожності (60,0% студентів), що свідчить про здатність адекватно оцінювати потенційно загрозові ситуації.

2. Низький рівень соціальної тривожності, що може бути пов'язано з меншою орієнтацією на міжособистісні відносини у професійній діяльності.

3. Підвищена тривожність у ситуаціях, пов'язаних з виконанням складних технічних завдань та необхідністю точних розрахунків.

Для виявлення особливостей прояву тривожності у студентів комп'ютерних наук було проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та навичками програмування (таблиця 3.10).

Таблиця 3.10 Взаємозв'язок між рівнем тривожності та навичками програмування у студентів комп'ютерних наук

Рівень навичок програмування	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Невротизація	Тривога (Тейлор)
Початковий	42,3	45,2	17,8	13,6
Середній	38,7	41,5	14,3	10,1
Високий	34,5	37,2	11,4	6,9

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.10, демонструє обернений зв'язок між рівнем навичок програмування та показниками тривожності у студентів комп'ютерних наук. Студенти з високим рівнем навичок програмування демонструють значно нижчі показники тривожності за всіма параметрами порівняно зі студентами з початковим рівнем навичок. Це може

свідчити про те, що розвиток професійних компетенцій у сфері програмування є важливим фактором зниження тривожності у студентів комп'ютерних наук.

Студенти економічних спеціальностей демонструють середні показники тривожності: ситуативна тривожність - 39,4 бали, особистісна тривожність - 42,8 бали, невротизація - 16,8 балів, тривога за Тейлором - 11,5 балів. Для цієї групи характерні такі особливості:

1. Переважання помірного рівня особистісної тривожності (50,0% студентів), що свідчить про здатність адекватно оцінювати потенційно загрозові ситуації.

2. Підвищена тривожність у ситуаціях, пов'язаних з майбутнім працевлаштуванням та професійною конкурентоспроможністю.

3. Тривожність, пов'язана з прийняттям економічних рішень та необхідністю точних розрахунків.

Для виявлення особливостей прояву тривожності у студентів економічних спеціальностей було проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та типом мотивації навчальної діяльності (таблиця 3.11).

Таблиця 3.11 Взаємозв'язок між рівнем тривожності та типом мотивації навчальної діяльності у студентів економічних спеціальностей

Тип мотивації	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Невротизація	Тривога (Тейлор)
Зовнішня	42,6	46,3	19,2	14,8
Змішана	39,1	42,5	16,5	11,2
Внутрішня	36,5	39,6	14,7	8,5

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.11, демонструє, що студенти з переважанням внутрішньої мотивації навчальної діяльності мають нижчі показники тривожності за всіма параметрами порівняно зі студентами з переважанням зовнішньої мотивації. Це може свідчити про те, що внутрішня мотивація, заснована на інтересі до предмету та прагненні до професійного

розвитку, є важливим фактором зниження тривожності у студентів економічних спеціальностей.

Студенти маркетингових спеціальностей демонструють середні показники тривожності з тенденцією до підвищених: ситуативна тривожність - 41,2 бали, особистісна тривожність - 43,5 бали, невротизація - 17,4 бали, тривога за Тейлором - 13,7 балів. Для цієї групи характерні такі особливості:

1. Високий рівень особистісної тривожності у половини студентів (50,0%), що може бути пов'язано з орієнтацією на соціальне схвалення та необхідністю постійного демонстрування креативності.

2. Підвищена тривожність у ситуаціях публічних виступів, презентацій та самопрезентації, що є важливим компонентом майбутньої професійної діяльності.

3. Тривожність, пов'язана з необхідністю генерувати оригінальні ідеї та демонструвати креативність.

Для виявлення особливостей прояву тривожності у студентів маркетингових спеціальностей було проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та рівнем креативності (таблиця 3.12).

Таблиця 3.12 Взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем креативності у студентів маркетингових спеціальностей

Рівень креативності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Невротизація	Тривога (Тейлор)
Низький	38,4	40,7	15,3	10,8
Середній	40,9	43,2	17,1	13,5
Високий	44,3	46,6	19,8	16,8

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.12, демонструє прямий зв'язок між рівнем креативності та показниками тривожності у студентів маркетингових спеціальностей. Студенти з високим рівнем креативності демонструють вищі показники тривожності за всіма параметрами порівняно зі студентами з низьким рівнем креативності. Це може свідчити про те, що

високий рівень креативності, який є важливою складовою професійної компетентності маркетолога, може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, пов'язаної з необхідністю постійного генерування оригінальних ідей та переживаннями щодо їх соціального схвалення.

Для більш глибокого розуміння специфіки прояву тривожності у студентів різних спеціальностей було проведено аналіз переважаючих типів тривожності. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.13 та на рис. 3.7.

Таблиця 3.13 Типи тривожності у студентів різних спеціальностей
(середній бал за 5-бальною шкалою)

Тип тривожності	Психологія	Педагогіка	Комп'ютерні науки	Економіка	Маркетинг
Соціальна тривожність	4,3	4,6	2,8	3,4	4,1
Навчальна тривожність	3,8	4,2	3,9	3,7	3,5
Самооціночна тривожність	3,9	4,3	3,2	3,6	3,8
Міжособистісна тривожність	4,5	4,4	2,7	3,2	3,7
Професійна тривожність	4,1	4,5	3,6	4,0	3,9

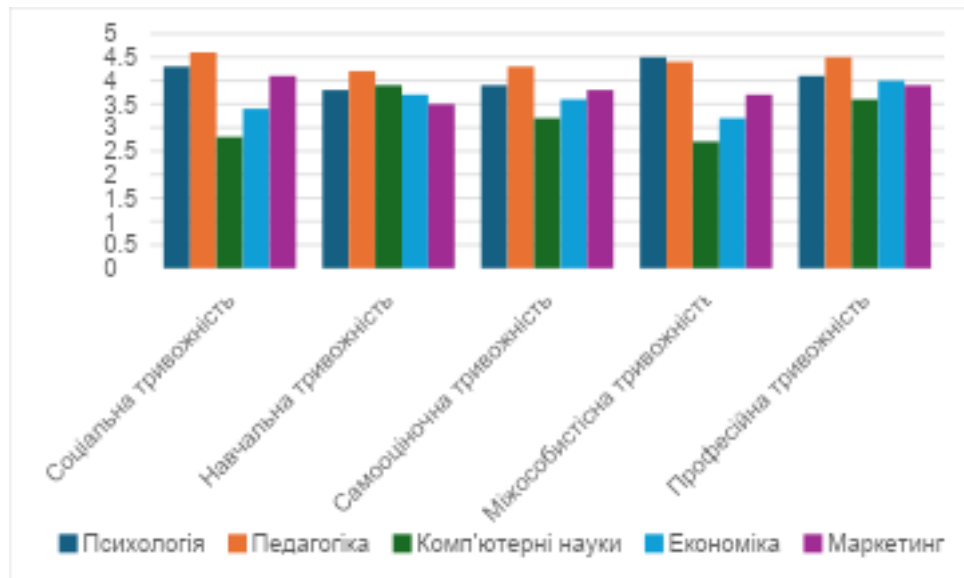


Рис. 3.7. Порівняння типів тривожності у студентів різних спеціальностей

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.13 та на рис. 3.7, демонструє наявність різних профілів тривожності у студентів різних спеціальностей. Так, для студентів психологічних спеціальностей найбільш характерною є міжособистісна тривожність (4,5 бали), що проявляється у підвищеному занепокоєнні щодо якості міжособистісних відносин, страху бути відкинутим або неправильно зрозумілим. Це може бути пов'язано з високою значущістю міжособистісних відносин для майбутньої професійної діяльності психолога.

Для студентів педагогічних спеціальностей найбільш вираженими є соціальна тривожність (4,6 бали) та професійна тривожність (4,5 бали). Соціальна тривожність проявляється у страху негативної оцінки з боку оточуючих, занепокоєнні щодо власного соціального статусу та прийняття соціальною групою. Професійна тривожність пов'язана з сумнівами щодо професійної відповідності, страхом не впоратися з професійними обов'язками та не відповідати високим вимогам педагогічної професії.

Студенти комп'ютерних наук демонструють найнижчі показники соціальної (2,8 бали) та міжособистісної (2,7 бали) тривожності серед усіх досліджуваних груп, що може бути пов'язано з меншою орієнтацією на

соціальні аспекти у професійній діяльності. Водночас, для них характерний відносно високий рівень навчальної тривожності (3,9 бали), що проявляється у занепокоєнні щодо академічної успішності, якості виконання навчальних завдань та здатності засвоювати складний матеріал.

Для студентів економічних спеціальностей найбільш характерною є професійна тривожність (4,0 бали), що проявляється у занепокоєнні щодо майбутнього працевлаштування, професійної конкурентоспроможності та відповідності динамічним вимогам ринку праці.

Студенти маркетингових спеціальностей демонструють високий рівень соціальної тривожності (4,1 бали) та професійної тривожності (3,9 бали), що може бути пов'язано зі специфікою майбутньої професійної діяльності, яка вимагає високого рівня соціальної адаптивності та постійного професійного самовдосконалення.

Для виявлення факторів, що впливають на формування тривожності у студентів різних спеціальностей, було проведено регресійний аналіз. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14 Фактори, що впливають на формування тривожності у студентів різних спеціальностей (стандартизовані регресійні коефіцієнти β)

Фактор	Психологія	Педагогіка	Комп'ютерні науки	Економіка	Маркетинг
Інтенсивність навчального навантаження	0,32*	0,37*	0,45**	0,39*	0,28*
Невизначеність майбутнього працевлаштування	0,48**	0,53**	0,31*	0,54**	0,46**
Міжособистісні відносини у групі	0,51**	0,48**	0,23	0,27*	0,42**
Система оцінювання знань	0,36*	0,42**	0,29*	0,33*	0,31*
Особливості	0,39*	0,46**	0,22	0,26*	0,35*

взаємодії викладачами	3					
Складність навчального матеріалу		0,28*	0,33*	0,56**	0,37*	0,29*
Страх публічних виступів		0,47**	0,58**	0,25*	0,35*	0,49**

*Примітки: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.14, дозволяє виявити специфічні фактори, що впливають на формування тривожності у студентів різних спеціальностей. Так, для студентів психологічних спеціальностей найбільш значущими факторами є міжособистісні відносини у групі ($\beta=0,51$, $p \leq 0,01$), невизначеність майбутнього працевлаштування ($\beta=0,48$, $p \leq 0,01$) та страх публічних виступів ($\beta=0,47$, $p \leq 0,01$).

Для студентів педагогічних спеціальностей найбільший вплив на формування тривожності мають такі фактори, як страх публічних виступів ($\beta=0,58$, $p \leq 0,01$), невизначеність майбутнього працевлаштування ($\beta=0,53$, $p \leq 0,01$) та міжособистісні відносини у групі ($\beta=0,48$, $p \leq 0,01$).

Для студентів комп'ютерних наук найбільш значущими факторами є складність навчального матеріалу ($\beta=0,56$, $p \leq 0,01$) та інтенсивність навчального навантаження ($\beta=0,45$, $p \leq 0,01$), що відображає специфіку навчання на технічних спеціальностях.

Для студентів економічних спеціальностей найбільший вплив на формування тривожності мають такі фактори, як невизначеність майбутнього працевлаштування ($\beta=0,54$, $p \leq 0,01$) та інтенсивність навчального навантаження ($\beta=0,39$, $p \leq 0,05$).

Для студентів маркетингових спеціальностей найбільш значущими факторами є страх публічних виступів ($\beta=0,49$, $p \leq 0,01$), невизначеність майбутнього працевлаштування ($\beta=0,46$, $p \leq 0,01$) та міжособистісні відносини у групі ($\beta=0,42$, $p \leq 0,01$).

Варто відзначити, що фактор невизначеності майбутнього працевлаштування є значущим для студентів усіх спеціальностей, що відображає загальну тенденцію занепокоєння щодо професійного майбутнього серед сучасної студентської молоді.

Для виявлення стратегій подолання тривожності, які використовують студенти різних спеціальностей, було проведено додаткове дослідження. Результати представлені в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15 Стратегії подолання тривожності у студентів різних спеціальностей (% студентів, що використовують відповідну стратегію)

Стратегія подолання тривожності	Психологія	Педагогіка	Комп'ютерні науки	Економіка	Маркетинг
Пошук соціальної підтримки	73,3	66,7	30,0	40,0	60,0
Планування та організація діяльності	46,7	53,3	80,0	70,0	50,0
Позитивна переоцінка	60,0	40,0	30,0	50,0	60,0

ситуації					
Уникнення стресових ситуацій	33,3	46,7	60,0	40,0	30,0
Фізична активність та спорт	40,0	33,3	50,0	60,0	50,0
Медитація та релаксаційні техніки	53,3	26,7	20,0	30,0	40,0
Творча діяльність	46,7	60,0	40,0	30,0	70,0

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.15, демонструє, що студенти різних спеціальностей використовують різні стратегії подолання тривожності. Так, студенти психологічних спеціальностей найчастіше використовують стратегію пошуку соціальної підтримки (73,3%), що може бути пов'язано з їхньою високою орієнтацією на міжособистісні відносини. Також вони часто застосовують стратегію позитивної переоцінки ситуації (60,0%) та медитацію і релаксаційні техніки (53,3%), що може відображати їхню професійну підготовку та обізнаність щодо психологічних методів саморегуляції.

Студенти педагогічних спеціальностей найчастіше використовують стратегії пошуку соціальної підтримки (66,7%) та творчої діяльності (60,0%), що може бути пов'язано з їхньою комунікативною спрямованістю та творчим характером педагогічної діяльності.

Студенти комп'ютерних наук переважно використовують стратегію планування та організації діяльності (80,0%), що відображає їхній раціональний підхід до вирішення проблем. Також вони досить часто застосовують стратегію уникнення стресових ситуацій (60,0%), що може бути пов'язано з їхньою нижчою соціальною активністю.

Студенти економічних спеціальностей найчастіше використовують стратегії планування та організації діяльності (70,0%) та фізичної активності і спорту (60,0%), що може відображати їхній прагматичний підхід до управління власним психоемоційним станом.

Студенти маркетингових спеціальностей переважно використовують стратегії творчої діяльності (70,0%), пошуку соціальної підтримки (60,0%) та позитивної переоцінки ситуації (60,0%), що відображає їхню креативну спрямованість та високу соціальну адаптивність.

Для визначення впливу тривожності на академічну успішність студентів різних спеціальностей було проведено кореляційний аналіз між показниками тривожності та середнім балом успішності. Результати цього аналізу представлені в таблиці 3.16.

Таблиця 3.16 Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та академічною успішністю студентів різних спеціальностей

Показник тривожності	Психологія	Педагогіка	Комп'ютерні науки	Економіка	Маркетинг
Ситуативна тривожність	-0,32*	-0,42**	-0,45**	-0,38*	-0,35*
Особистісна тривожність	-0,28*	-0,37*	-0,52**	-0,43**	-0,29*
Невротизація	-0,35*	-0,46**	-0,49**	-0,41**	-0,32*
Тривога (Тейлор)	-0,30*	-0,39*	-0,47**	-0,36*	-0,31*

*Примітки: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.16, демонструє наявність негативних кореляційних зв'язків між показниками тривожності та академічною успішністю студентів усіх спеціальностей. Це свідчить про те, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на академічну успішність.

Найбільш виражений негативний вплив тривожності на академічну успішність спостерігається у студентів комп'ютерних наук, особливо за показником особистісної тривожності ($r = -0,52$, $p \leq 0,01$). Це може бути пов'язано з тим, що навчання на технічних спеціальностях вимагає високої концентрації уваги, логічного мислення та здатності до

точних розрахунків, які можуть порушуватися під впливом підвищеної тривожності.

Також значний негативний вплив тривожності на академічну успішність спостерігається у студентів педагогічних спеціальностей, особливо за показником невротизації ($r=-0,46$, $p\leq 0,01$). Це може свідчити про те, що підвищений рівень невротизації суттєво ускладнює виконання педагогічних функцій, які вимагають емоційної стабільності та здатності до ефективної комунікації.

У студентів економічних спеціальностей найбільший негативний вплив на академічну успішність має особистісна тривожність ($r=-0,43$, $p\leq 0,01$), що може бути пов'язано з необхідністю прийняття обґрунтованих економічних рішень, які вимагають впевненості та здатності до аналітичного мислення.

У студентів психологічних та маркетингових спеціальностей негативний вплив тривожності на академічну успішність є менш вираженим порівняно з іншими групами, хоча також статистично значущим.

Проведений порівняльний аналіз особливостей прояву тривожності залежно від спеціальності дозволяє зробити наступні узагальнення:

1. Студенти різних спеціальностей демонструють статистично значущі відмінності у рівні та особливостях прояву тривожності, що підтверджує вплив специфіки професійної підготовки на формування тривожних станів.

2. Найвищі показники тривожності спостерігаються у студентів педагогічних спеціальностей, що може бути пов'язано з високими вимогами до соціальної взаємодії, публічних виступів та відповідальністю за інших людей.

3. Найнижчі показники тривожності виявлено у студентів комп'ютерних наук, що може бути зумовлено меншою орієнтацією на соціальні аспекти діяльності та більш структурованим характером навчальних завдань.

4. Студенти різних спеціальностей демонструють різні типи тривожності: для студентів психологічних спеціальностей найбільш характерною є міжособистісна тривожність, для педагогічних – соціальна та професійна, для комп'ютерних наук – навчальна, для економічних – професійна, для маркетингових – соціальна та професійна.

5. На формування тривожності у студентів різних спеціальностей впливають різні фактори: для гуманітарних спеціальностей більшу роль відіграють соціальні фактори (міжособистісні відносини, страх публічних виступів), для технічних – когнітивні фактори (складність навчального матеріалу, інтенсивність навчального навантаження).

6. Студенти різних спеціальностей використовують різні стратегії подолання тривожності, що відображає специфіку їхньої професійної підготовки та особистісних особливостей.

7. Тривожність негативно впливає на академічну успішність студентів усіх спеціальностей, але найбільш виражений негативний вплив спостерігається у студентів комп'ютерних наук та педагогічних спеціальностей.

8. Виявлено різні взаємозв'язки між рівнем тривожності та професійно важливими якостями: у студентів комп'ютерних наук рівень тривожності знижується з підвищенням навичок програмування, у студентів економічних спеціальностей – з підвищенням внутрішньої мотивації, у студентів маркетингових спеціальностей спостерігається прямий зв'язок між рівнем креативності та тривожності.

Таким чином, проведений порівняльний аналіз дозволив виявити специфічні особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей, що створює основу для розробки диференційованих стратегій психологічної підтримки та корекції тривожності з урахуванням специфіки професійної підготовки.

3.3. Рекомендації щодо профілактики та корекції підвищеного рівня тривожності у студентів

Проведене емпіричне дослідження виявило значну поширеність підвищеного рівня тривожності серед студентів різних спеціальностей, що обумовлює необхідність розробки ефективних стратегій профілактики та корекції тривожних станів у студентському середовищі. На основі отриманих результатів та аналізу наукової літератури було розроблено комплекс рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності у студентів.

Загальні рекомендації спрямовані на створення сприятливих умов для психологічного благополуччя студентів та попередження розвитку тривожних станів. Вони охоплюють різні аспекти студентського життя та можуть бути застосовані для студентів усіх спеціальностей. Основні рекомендації представлені в таблиці 3.17.

Таблиця 3.17 Загальні рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності у студентів

Напрямок роботи	Зміст рекомендацій
Організаційно-методичний	1. Оптимізація навчального навантаження з урахуванням психофізіологічних можливостей студентів 2. Розробка чітких критеріїв оцінювання, які зрозумілі для студентів 3. Створення доброзичливої атмосфери в навчальному процесі 4. Впровадження інтерактивних методів навчання, що сприяють зниженню тривожності 5. Організація консультацій перед важливими іспитами та заліками
Психологічний супровід	1. Проведення регулярної психодіагностики для виявлення студентів з підвищеним рівнем тривожності 2. Організація індивідуальних консультацій для студентів з високим рівнем тривожності 3. Проведення тренінгів з розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості 4. Організація груп психологічної підтримки для студентів 5. Проведення лекцій та семінарів з питань психологічного здоров'я
Інформаційно-просвітницький	1. Поширення інформації про природу тривожності та способи її подолання 2. Створення інформаційних буклетів та пам'яток для студентів

	3. Використання онлайн-ресурсів для поширення психологічних знань 4. Проведення просвітницьких заходів з питань психогігієни 5. Інформування про можливості отримання психологічної допомоги
Фізичне здоров'я	1. Пропаганда здорового способу життя серед студентів 2. Організація спортивних заходів та секцій 3. Створення умов для повноцінного відпочинку та релаксації 4. Поширення інформації про взаємозв'язок фізичного та психічного здоров'я 5. Проведення заходів, спрямованих на профілактику хронічної втоми

Впровадження загальних рекомендацій може здійснюватися на різних рівнях: інституційному (адміністрація ЗВО), факультетському (деканати, кафедри), груповому (куратори, студентські групи) та індивідуальному (окремі студенти). Комплексний підхід до реалізації зазначених рекомендацій дозволить створити психологічно комфортне освітнє середовище, що сприятиме зниженню рівня тривожності у студентів.

Важливим аспектом профілактики та корекції тривожності є оптимізація навчального процесу. Результати нашого дослідження показали, що інтенсивність навчального навантаження є одним із ключових факторів, що впливають на формування тривожності у студентів усіх спеціальностей. У зв'язку з цим, рекомендується переглянути навчальні програми з метою більш рівномірного розподілу навчального навантаження протягом семестру, уникнення надмірної концентрації складних дисциплін в одному семестрі, а також забезпечення достатнього часу для самостійної роботи та відпочинку.

Система оцінювання також відіграє важливу роль у формуванні тривожності. Неясні або суб'єктивні критерії оцінювання можуть створювати ситуацію невизначеності, яка є потужним тривогенним фактором. Тому рекомендується розробити чіткі, зрозумілі для студентів критерії оцінювання, які дозволять їм адекватно оцінювати свої досягнення та розуміти, що саме від них очікується. Крім того, доцільно запровадити систему проміжного оцінювання, яка дозволить студентам своєчасно отримувати зворотний зв'язок

щодо результатів своєї навчальної діяльності та коригувати її в разі необхідності.

Створення доброзичливої атмосфери в навчальному процесі є важливим фактором зниження тривожності. Результати нашого дослідження показали, що спілкування з викладачами та міжособистісні конфлікти в студентському колективі є значущими тривогенними факторами, особливо для студентів гуманітарних спеціальностей. Тому рекомендується приділяти особливу увагу формуванню позитивного психологічного клімату в студентських групах, розвитку культури спілкування та взаємоповаги, а також забезпеченню конструктивної взаємодії між викладачами та студентами.

Впровадження інтерактивних методів навчання, таких як дискусії, рольові ігри, проектна робота, може сприяти зниженню тривожності, оскільки ці методи дозволяють студентам бути активними учасниками навчального процесу, розвивати свою компетентність та впевненість у своїх силах. Особливо ефективними можуть бути методи, що включають елементи поступового наближення до потенційно тривожних ситуацій (наприклад, поступове збільшення складності публічних виступів для студентів з високим рівнем соціальної тривожності).

Організація консультацій перед важливими іспитами та заліками також може сприяти зниженню тривожності, оскільки дозволяє студентам отримати необхідну інформацію та підтримку, краще підготуватися до екзаменаційних випробувань та знизити рівень невизначеності.

Проведене дослідження виявило специфічні особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей, що обумовлює необхідність розробки диференційованих рекомендацій, які враховують специфіку професійної підготовки та особливості тривожних станів у різних студентських групах. Специфічні рекомендації представлені в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18 Специфічні рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності для студентів різних спеціальностей

Спеціальність	Переважаючі	типи	Рекомендації
---------------	-------------	------	--------------

	тривожності	
Психологія	Міжособистісна, соціальна, професійна	1. Тренінги розвитку комунікативних навичок 2. Групові дискусії для обговорення професійних страхів та сумнівів 3. Практики рефлексії та самоаналізу 4. Супервізійні групи для підтримки професійного становлення 5. Тренінги розвитку навичок психологічного консультування
Педагогіка	Соціальна, професійна	1. Тренінги ораторської майстерності та публічних виступів 2. Практика поступового включення в педагогічну діяльність 3. Розвиток навичок управління аудиторією 4. Тренінги впевненої поведінки 5. Розвиток навичок самопрезентації
Комп'ютерні науки	Навчальна, професійна	1. Організація додаткових консультацій з складних технічних дисциплін 2. Створення навчальних груп взаємодопомоги 3. Практики управління часом та планування діяльності 4. Тренінги розвитку логічного та алгоритмічного мислення 5. Заходи з підвищення впевненості у професійних навичках
Економіка	Професійна, навчальна	1. Семінари з професійної орієнтації та планування кар'єри 2. Зустрічі з успішними фахівцями-економістами 3. Тренінги розвитку навичок прийняття рішень 4. Практикуми з аналізу економічних ситуацій 5. Розвиток навичок професійної самопрезентації
Маркетинг	Соціальна, професійна	1. Тренінги розвитку комунікативної компетентності 2. Практикуми з підготовки та проведення презентацій 3. Заходи з розвитку креативності та оригінальності мислення 4. Тренінги впевненої поведінки в ситуаціях соціальної оцінки 5. Семінари з професійного брендингу

Розглянемо більш детально специфічні рекомендації для кожної спеціальності.

Студенти психологічних спеціальностей демонструють високий рівень міжособистісної, соціальної та професійної тривожності, що вимагає розробки специфічних стратегій профілактики та корекції. Особливу увагу слід приділяти розвитку комунікативних навичок, оскільки міжособистісна взаємодія є ключовим компонентом професійної діяльності психолога. Рекомендується проводити тренінги комунікативної компетентності, які включають навички активного слухання, емпатійного розуміння, ефективного спілкування в різних ситуаціях професійної взаємодії.

Групові дискусії для обговорення професійних страхів та сумнівів можуть бути особливо ефективними для студентів-психологів, оскільки дозволяють нормалізувати тривожні переживання, пов'язані з професійним становленням, та отримати підтримку від колег. Важливо створювати безпечний простір для відкритого обговорення професійних труднощів, сумнівів та страхів, де студенти можуть поділитися своїми переживаннями та отримати конструктивний зворотний зв'язок.

Практики рефлексії та самоаналізу є важливими для розвитку професійної ідентичності психолога та зниження тривожності, пов'язаної з професійним становленням. Рекомендується впроваджувати в навчальний процес регулярні практики самоаналізу, ведення професійного щоденника, супервізійні групи, де студенти можуть аналізувати свій професійний розвиток, виявляти зони росту та отримувати підтримку в процесі професійного становлення.

Супервізійні групи для підтримки професійного становлення є особливо важливими для студентів-психологів, оскільки дозволяють отримати професійну підтримку та зворотний зв'язок щодо розвитку професійних навичок. Рекомендується організовувати супервізійні групи під керівництвом досвідчених психологів, де студенти можуть обговорювати свої перші професійні кроки, отримувати рекомендації щодо роботи з клієнтами та розвивати професійну впевненість.

Тренінги розвитку навичок психологічного консультування є важливими для зниження професійної тривожності студентів-психологів. Рекомендується включати в навчальний процес практичні заняття, де студенти можуть розвивати базові навички консультування в безпечному середовищі, отримувати зворотний зв'язок від викладачів та колег, поступово нарощувати свою професійну компетентність та впевненість.

Студенти педагогічних спеціальностей демонструють найвищий рівень тривожності серед усіх досліджуваних груп, особливо виражені соціальна та професійна тривожність. Це обумовлює необхідність розробки специфічних стратегій профілактики та корекції тривожності для цієї групи студентів.

Тренінги ораторської майстерності та публічних виступів є особливо важливими для студентів-педагогів, оскільки наше дослідження показало, що саме публічні виступи викликають найвищий рівень тривожності у цієї групи студентів (4,5 бали за 5-бальною шкалою). Рекомендується включати в навчальний процес регулярні практики публічних виступів, починаючи з менш тривожних ситуацій (виступи в малих групах) і поступово переходячи до більш складних (виступи перед всією групою, проведення фрагментів уроків). Важливо надавати конструктивний зворотний зв'язок, фокусуючись не тільки на недоліках, але й на сильних сторонах виступу, що сприятиме формуванню впевненості та зниженню тривожності.

Практика поступового включення в педагогічну діяльність є ефективною стратегією зниження професійної тривожності. Рекомендується організовувати педагогічну практику таким чином, щоб студенти спочатку спостерігали за роботою досвідчених педагогів, потім проводили фрагменти уроків, і лише після цього переходили до самостійного проведення повноцінних занять. Такий підхід дозволяє поступово нарощувати професійну компетентність та впевненість, знижуючи рівень тривожності, пов'язаної з професійною діяльністю.

Розвиток навичок управління аудиторією є важливим для зниження професійної тривожності майбутніх педагогів. Рекомендується проводити

спеціальні тренінги, де студенти можуть навчитися ефективно управляти класом, вирішувати конфліктні ситуації, утримувати увагу учнів, встановлювати дисципліну. Ці навички допоможуть майбутнім педагогам відчувати себе більш впевнено у професійній діяльності та знизити рівень тривожності.

Тренінги впевненої поведінки можуть бути особливо корисними для студентів-педагогів, оскільки професійна діяльність педагога вимагає впевненості у собі та своїх професійних компетенціях. Рекомендується проводити тренінги, спрямовані на розвиток впевненої поведінки, формування позитивної самооцінки та адекватного сприйняття критики. Такі тренінги можуть включати рольові ігри, моделювання ситуацій професійної взаємодії, техніки позитивного самонавіювання та інші методи розвитку впевненості.

Розвиток навичок самопрезентації є важливим для зниження соціальної тривожності майбутніх педагогів. Рекомендується проводити спеціальні заняття, де студенти можуть навчитися ефективно представляти себе в різних професійних контекстах, формувати позитивне враження, управляти невербальними аспектами комунікації. Ці навички допоможуть майбутнім педагогам відчувати себе більш впевнено в ситуаціях соціальної взаємодії та знизити рівень соціальної тривожності.

Студенти комп'ютерних наук демонструють найнижчий рівень тривожності серед усіх досліджуваних груп, однак для них характерна навчальна та професійна тривожність, пов'язана зі складністю технічних дисциплін та швидким оновленням технологій. Це обумовлює необхідність розробки специфічних стратегій профілактики та корекції тривожності для цієї групи студентів.

Організація додаткових консультацій з складних технічних дисциплін може бути ефективною стратегією зниження навчальної тривожності. Наше дослідження показало, що виконання складних навчальних завдань викликає найвищий рівень тривожності у студентів комп'ютерних наук (4,2 бали за 5-бальною шкалою). Рекомендується організовувати регулярні консультації, де

студенти можуть отримати додаткові пояснення складних тем, задати питання, отримати допомогу у виконанні складних завдань. Це дозволить знизити невизначеність, яка є потужним тривогенним фактором, та підвищити впевненість у своїх навчальних досягненнях.

Створення навчальних груп взаємодопомоги може бути ефективною стратегією зниження навчальної тривожності. Рекомендується заохочувати студентів до створення неформальних груп, де вони можуть обговорювати складні теми, спільно вирішувати навчальні завдання, обмінюватися знаннями та досвідом. Такі групи не тільки сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, але й створюють відчуття підтримки та колективної компетентності, що знижує рівень тривожності.

Практики управління часом та планування діяльності є особливо важливими для студентів комп'ютерних наук, оскільки технічна освіта часто пов'язана з виконанням складних проектів, які вимагають ефективного управління часом. Рекомендується проводити спеціальні тренінги, де студенти можуть навчитися ефективно планувати свою діяльність, розподіляти час, встановлювати пріоритети, уникати прокрастинації. Ці навички допоможуть студентам відчувати більший контроль над своїм навчанням, що є важливим фактором зниження тривожності.

Тренінги розвитку логічного та алгоритмічного мислення можуть бути корисними для зниження навчальної тривожності студентів комп'ютерних наук. Рекомендується включати в навчальний процес додаткові вправи та завдання, спрямовані на розвиток логічного мислення, здатності до аналізу та синтезу інформації, побудови алгоритмів. Розвиток цих когнітивних навичок сприятиме кращому розумінню складних технічних дисциплін та підвищенню впевненості у своїх навчальних здібностях.

Заходи з підвищення впевненості у професійних навичках є важливими для зниження професійної тривожності студентів комп'ютерних наук. Рекомендується організовувати практичні воркшопи, хакатони, конкурси програмування, де студенти можуть продемонструвати свої навички, отримати

визнання своїх досягнень, набути практичного досвіду. Такі заходи сприяють формуванню професійної впевненості та знижують рівень тривожності, пов'язаної з майбутньою професійною діяльністю.

Студенти економічних спеціальностей демонструють середній рівень тривожності, при цьому для них характерна професійна та навчальна тривожність, пов'язана з високою конкуренцією на ринку праці та складністю економічних дисциплін. Це обумовлює необхідність розробки специфічних стратегій профілактики та корекції тривожності для цієї групи студентів.

Семінари з професійної орієнтації та планування кар'єри можуть бути ефективною стратегією зниження професійної тривожності. Наше дослідження показало, що невизначеність майбутнього працевлаштування викликає високий рівень тривожності у студентів економічних спеціальностей (4,1 бали за 5-бальною шкалою). Рекомендується проводити спеціальні семінари, де студенти можуть дізнатися про різні можливості професійного розвитку в економічній сфері, отримати інформацію про вимоги роботодавців, навчитися ефективно планувати свою кар'єру. Це дозволить знизити невизначеність щодо професійного майбутнього та підвищити впевненість у своїх кар'єрних перспективах.

Зустрічі з успішними фахівцями-економістами можуть бути корисними для зниження професійної тривожності. Рекомендується організовувати зустрічі з випускниками, які успішно працюють в економічній сфері, проводити майстер-класи від провідних фахівців, запрошувати представників компаній для презентації кар'єрних можливостей. Такі заходи дозволяють студентам отримати реалістичне уявлення про професійну діяльність економіста, дізнатися про шляхи досягнення професійного успіху, встановити корисні контакти, що сприяє зниженню тривожності щодо майбутнього працевлаштування.

Тренінги розвитку навичок прийняття рішень є важливими для студентів економічних спеціальностей, оскільки прийняття економічних рішень є ключовим аспектом професійної діяльності економіста. Рекомендується

проводити спеціальні тренінги, де студенти можуть навчитися аналізувати економічні ситуації, оцінювати ризики, приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності. Розвиток цих навичок сприятиме підвищенню впевненості у своїх професійних компетенціях та зниженню тривожності, пов'язаної з прийняттям професійних рішень.

Практикуми з аналізу економічних ситуацій можуть бути корисними для зниження навчальної тривожності студентів економічних спеціальностей. Рекомендується включати в навчальний процес аналіз реальних економічних ситуацій, роботу з кейсами, розв'язання практичних завдань, що дозволить студентам краще розуміти теоретичний матеріал та бачити його практичне застосування. Це сприятиме формуванню впевненості у своїх навчальних досягненнях та зниженню тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю.

Розвиток навичок професійної самопрезентації є важливим для студентів економічних спеціальностей, оскільки успішне працевлаштування часто залежить від здатності ефективно представити себе роботодавцю. Рекомендується проводити спеціальні заняття, де студенти можуть навчитися складати резюме, проходити співбесіди, представляти свої професійні досягнення. Ці навички допоможуть студентам відчувати себе більш впевнено в ситуації пошуку роботи та знизити рівень тривожності, пов'язаної з майбутнім працевлаштуванням.

Студенти маркетингових спеціальностей демонструють середній рівень тривожності з тенденцією до підвищеного, при цьому для них характерна соціальна та професійна тривожність, пов'язана з необхідністю публічних виступів, презентацій та креативної діяльності. Це обумовлює необхідність розробки специфічних стратегій профілактики та корекції тривожності для цієї групи студентів.

Тренінги розвитку комунікативної компетентності є особливо важливими для студентів маркетингових спеціальностей, оскільки комунікація є ключовим аспектом маркетингової діяльності. Рекомендується проводити спеціальні тренінги, де студенти можуть розвивати навички ефективної комунікації,

переконання, ведення переговорів, встановлення контакту з різними типами людей. Ці навички допоможуть студентам відчувати себе більш впевнено в ситуаціях соціальної взаємодії та знизити рівень соціальної тривожності.

Заходи з розвитку креативності та оригінальності мислення є важливими для студентів маркетингових спеціальностей, оскільки креативність є ключовою професійною компетенцією маркетолога. Наше дослідження виявило прямий зв'язок між рівнем креативності та тривожністю у студентів маркетингових спеціальностей, що свідчить про те, що креативна діяльність може бути джерелом тривожності. Рекомендується проводити спеціальні заходи, спрямовані на розвиток креативного мислення в безпечному середовищі, де студенти можуть експериментувати з різними ідеями без страху критики. Важливо створювати атмосферу прийняття та підтримки, де цінується оригінальність мислення та заохочується експериментування.

Тренінги впевненої поведінки в ситуаціях соціальної оцінки можуть бути корисними для зниження соціальної тривожності студентів маркетингових спеціальностей. Рекомендується проводити спеціальні тренінги, де студенти можуть навчитися впевнено поводитися в ситуаціях оцінювання, конструктивно сприймати критику, зберігати впевненість в собі навіть у стресових ситуаціях. Ці навички допоможуть студентам відчувати себе більш комфортно в ситуаціях соціальної оцінки, які є невід'ємною частиною маркетингової діяльності.

Семінари з професійного брендингу можуть бути ефективною стратегією зниження професійної тривожності студентів маркетингових спеціальностей. Рекомендується проводити спеціальні семінари, де студенти можуть навчитися створювати та просувати свій професійний бренд, ефективно представляти свої професійні досягнення, використовувати соціальні медіа для професійного розвитку. Ці навички допоможуть студентам відчувати себе більш впевнено на ринку праці та знизити рівень тривожності, пов'язаної з майбутнім працевлаштуванням.

На основі результатів дослідження було розроблено програму тренінгу з розвитку навичок саморегуляції для зниження рівня тривожності у студентів. Програма спрямована на формування навичок управління тривожними станами, розвиток емоційної компетентності та підвищення стресостійкості. Зміст програми представлений у таблиці 3.19.

Таблиця 3.19 Програма тренінгу з розвитку навичок саморегуляції для зниження рівня тривожності

Заняття	Тема	Мета	Основні методи та техніки
1	Розуміння природи тривожності	Ознайомити учасників з природою тривожності, її функціями та механізмами виникнення	Міні-лекція, групова дискусія, самодіагностика рівня тривожності, рефлексивні вправи
2	Когнітивні аспекти тривожності	Ознайомити учасників з роллю когнітивних процесів у формуванні тривожності та методами когнітивної регуляції	Міні-лекція, групова дискусія, техніки когнітивної перебудови, робота з автоматичними думками
3	Техніки фізичної релаксації	Навчити учасників методам фізичної релаксації та зниження соматичних проявів тривоги	Прогресивна м'язова релаксація, діафрагмальне дихання, вправи з біологічним зворотним зв'язком
4	Медитативні практики та майндфулнес	Ознайомити учасників з медитативними практиками та техніками усвідомленості для зниження тривожності	Медитація, практики усвідомленості, сканування тіла, вправи на зосередження уваги
5	Емоційна регуляція	Розвинути навички розпізнавання та регуляції емоційних станів	Вправи на розпізнавання емоцій, техніки емоційної регуляції, робота з щоденником емоцій
6	Стратегії подолання тривожних ситуацій	Навчити учасників ефективним стратегіям поведінки в тривожних ситуаціях	Моделювання ситуацій, рольові ігри, техніки десенсибілізації, тренінг впевненої поведінки
7	Соціальна підтримка та комунікація	Розвинути навички пошуку соціальної підтримки та ефективної комунікації	Комунікативні вправи, моделювання ситуацій пошуку підтримки, тренінг асертивності
8	Інтеграція навичок та розробка індивідуального плану	Узагальнити отримані навички та розробити індивідуальний план підтримки психологічного благополуччя	Рефлексивні вправи, розробка індивідуальних планів, обмін досвідом, зворотний зв'язок

Програма тренінгу розрахована на 8 занять тривалістю 2-3 години кожне. Оптимальна кількість учасників - 10-15 осіб. Заняття проводяться один раз на тиждень, що дозволяє учасникам відпрацьовувати отримані навички у повсякденному житті між заняттями.

Перше заняття присвячене розумінню природи тривожності. Учасники ознайомлюються з психологічними механізмами виникнення тривожних станів, функціями тривоги в житті людини, взаємозв'язком між тривожністю та іншими психологічними процесами. Важливою частиною заняття є самодіагностика рівня тривожності за допомогою психодіагностичних методик, що дозволяє учасникам усвідомити свій рівень тривожності та мотивує до роботи над його зниженням.

Друге заняття фокусується на когнітивних аспектах тривожності. Учасники вивчають роль когнітивних процесів у формуванні тривожних станів, знайомляться з поняттям автоматичних думок, когнітивних спотворень та ірраціональних переконань. Основна увага приділяється технікам когнітивної перебудови, які дозволяють ідентифікувати та змінювати негативні когнітивні патерни, що підтримують тривожність.

Третє заняття присвячене методам фізичної релаксації, які допомагають знизити соматичні прояви тривоги. Учасники оволодівають техніками прогресивної м'язової релаксації, діафрагмального дихання, вправами з біологічним зворотним зв'язком. Ці методи є ефективними для швидкого зниження фізичного напруження, яке часто супроводжує тривожні стани.

Четверте заняття знайомить учасників з медитативними практиками та техніками усвідомленості (майндфулнес), які сприяють зниженню тривожності через розвиток здатності зосереджуватися на поточному моменті без оцінювання та реагування. Учасники вивчають різні форми медитації, практики сканування тіла, вправи на зосередження уваги.

П'яте заняття присвячене розвитку навичок емоційної регуляції. Учасники вчаться розпізнавати та диференціювати емоційні стани, розуміти зв'язок між емоціями, думками та поведінкою, застосовувати різні стратегії

емоційної регуляції. Важливою частиною заняття є робота з щоденником емоцій, який допомагає відстежувати емоційні реакції та їх зв'язок з тривожними ситуаціями.

Шосте заняття фокусується на стратегіях подолання тривожних ситуацій. Учасники вивчають різні поведінкові стратегії, які можна застосовувати в ситуаціях, що викликають тривогу. Особлива увага приділяється техніці поступової десенсибілізації, яка дозволяє поетапно знижувати тривожність у складних ситуаціях, та тренінгу впевненої поведінки, який допомагає діяти ефективно навіть за наявності тривожних відчуттів.

Сьоме заняття присвячене ролі соціальної підтримки та ефективної комунікації у зниженні тривожності. Учасники розвивають навички пошуку та прийняття соціальної підтримки, асертивної комунікації, встановлення та підтримки здорових міжособистісних відносин. Ці навички є особливо важливими для студентів, оскільки соціальне середовище має значний вплив на рівень тривожності у студентському віці.

Восьме заняття є інтегративним і спрямоване на узагальнення отриманих навичок та розробку індивідуального плану підтримки психологічного благополуччя. Учасники аналізують свій досвід участі в тренінгу, визначають найбільш ефективні для себе техніки та стратегії, розробляють план їх застосування в повсякденному житті. Важливою частиною заняття є обмін досвідом та взаємна підтримка учасників, що сприяє формуванню мережі соціальної підтримки.

В рамках рекомендацій щодо профілактики та корекції підвищеного рівня тривожності у студентів було розроблено комплекс практичних технік саморегуляції, які можуть бути використані студентами самостійно в повсякденному житті. Ці техніки представлені в таблиці 3.20.

Таблиця 3.20 Практичні техніки саморегуляції для зниження рівня тривожності

Категорія	Техніка	Опис	Рекомендації щодо застосування
-----------	---------	------	--------------------------------

Дихальні техніки	Діафрагмальне дихання	Глибоке дихання з активним залученням діафрагми, що сприяє активації парасимпатичної нервової системи та зниженню фізичного напруження	Застосовувати регулярно протягом дня, особливо в ситуаціях підвищеної тривожності; практикувати 5-10 хвилин 2-3 рази на день
	Дихання за схемою 4-7-8	Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих на 8 рахунків; сприяє швидкому зниженню тривожності	Застосовувати в гострих ситуаціях тривоги; повторювати цикл 4-5 разів
	Альтернативне носове дихання	Почергове дихання через різні ніздрі, що сприяє балансуванню нервової системи та зниженню тривожності	Практикувати у спокійній обстановці 5-10 хвилин щодня; можна включити в ранкову або вечірню практику
Релаксаційні техніки	Прогресивна м'язова релаксація	Послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів, що сприяє зниженню м'язового напруження та усвідомленню різниці між напруженим і розслабленим станом	Практикувати повну версію (15-20 хвилин) у спокійній обстановці; скорочену версію можна застосовувати в ситуаціях підвищеної тривожності
	Аутогенне тренування	Самонавіювання стану розслаблення та спокою через концентрацію на відчуттях тепла, важкості, розслаблення в різних частинах тіла	Практикувати регулярно у спокійній обстановці 15-20 хвилин; потребує попереднього навчання та регулярної практики
	Візуалізація	Створення у уяві заспокійливих образів та сцен, що викликають відчуття спокою та безпеки	Практикувати у спокійній обстановці 10-15 хвилин; можна включити в підготовку до сну або застосовувати перед стресовими ситуаціями
Когнітивні техніки	Техніка "ABCD"	Аналіз ситуації за схемою: А - активуюча подія, В - переконання (beliefs), С - наслідки (consequences), D - дискусування з ірраціональними переконаннями	Застосовувати для аналізу ситуацій, що викликають тривогу; вести щоденник для регулярної практики
	Переформулювання	Зміна негативної інтерпретації ситуації на більш реалістичну або	Застосовувати в ситуаціях, коли виникають негативні

		позитивну	автоматичні думки; практикувати регулярно для формування звички
	Техніка "Зупинка думок"	Свідоме переривання потоків тривожних думок за допомогою внутрішньої команди "Стоп" та переключення уваги на нейтральний або позитивний стимул	Застосовувати при виникненні нав'язливих тривожних думок; поєднувати з техніками переключення уваги
Поведінкові техніки	Систематична десенсибілізація	Поступове наближення до ситуацій, що викликають тривогу, починаючи з найменш тривожних і поступово переходячи до більш складних	Розробити ієрархію тривожних ситуацій та план поступового наближення; практикувати регулярно, поєднуючи з релаксаційними техніками
	Техніка "Роби, ніби"	Свідоме прийняття впевненої поведінки та навіть за наявності внутрішньої тривоги	Застосовувати в соціальних ситуаціях, що викликають тривогу; звертати увагу на поведінку, жести, тон голосу
	Техніка "Час для занепокоєння"	Виділення спеціального часу для обдумування тривожних питань, що дозволяє контролювати тривожні думки протягом дня	Виділити 15-20 хвилин щодня в один і той же час; записувати тривожні думки протягом дня та відкладати їх аналіз до визначеного часу
Майндфулнес- техніки	Медитація усвідомленості	Спрямування уваги на поточний момент без оцінювання та реагування, що сприяє зниженню тривожності та розвитку метакогнітивних навичок	Практикувати регулярно 10-20 хвилин щодня; почати з коротких сесій (5 хвилин) і поступово збільшувати тривалість
	Сканування тіла	Послідовне спрямування уваги на різні частини тіла з метою усвідомлення тілесних відчуттів	Практикувати в спокійній обстановці 10-15 хвилин; можна включити в підготовку до сну
	Техніка "5-4-3-2-1"	Послідовне фокусування на п'яти речах, які ви бачите, чотирьох, які ви чуєте, трьох, які ви відчуваєте, двох, які ви відчуваєте на запах, та одній, яку ви відчуваєте на смак	Застосовувати в ситуаціях гострої тривоги для швидкого переключення уваги на поточний момент

Дихальні техніки є одними з найбільш доступних та ефективних методів зниження тривожності. Вони впливають на фізіологічні прояви тривоги через регуляцію дихального ритму та активацію парасимпатичної нервової системи. Діафрагмальне дихання, дихання за схемою 4-7-8 та альтернативне носове дихання є простими у застосуванні техніками, які студенти можуть використовувати як для профілактики, так і для зниження гострих проявів тривожності.

Релаксаційні техніки спрямовані на зниження м'язового напруження, яке часто супроводжує тривожні стани. Прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування та візуалізація дозволяють досягти глибокого розслаблення та відновити енергетичний баланс. Ці техніки потребують певного навчання та регулярної практики, але при систематичному застосуванні дають стійкий ефект зниження тривожності.

Когнітивні техніки спрямовані на роботу з думками та переконаннями, які підтримують тривожність. Техніка "ABCD", переформулювання та техніка "Зупинка думок" дозволяють ідентифікувати та змінювати негативні когнітивні патерни, що лежать в основі тривожних станів. Ці техніки є особливо важливими для студентів з переважанням когнітивної форми прояву тривожності.

Поведінкові техніки спрямовані на зміну поведінкових патернів, пов'язаних з тривожністю. Систематична десенсибілізація, техніка "Роби, ніби" та техніка "Час для занепокоєння" дозволяють розвинути нові, більш адаптивні способи поведінки в тривожних ситуаціях. Ці техніки є особливо корисними для студентів з високим рівнем соціальної тривожності та тих, хто відчуває тривогу в специфічних ситуаціях (наприклад, публічні виступи, екзамени).

Майндфулнес-техніки спрямовані на розвиток здатності усвідомлювати поточний момент без оцінювання та реагування. Медитація усвідомленості, сканування тіла та техніка "5-4-3-2-1" дозволяють розвинути метакогнітивні навички, які допомагають дистанціюватися від тривожних думок та почуттів.

Ці техніки вимагають регулярної практики, але мають високу ефективність у зниженні тривожності.

Для кожної техніки надано рекомендації щодо застосування, які допоможуть студентам впровадити ці методи в своє повсякденне життя. Важливо підкреслити, що ефективність технік саморегуляції залежить від регулярності їх практики та індивідуальних особливостей. Студентам рекомендується експериментувати з різними техніками та вибирати ті, які найкраще підходять саме їм.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження особливостей типу тривожності у студентів різних спеціальностей дозволяє зробити наступні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що тривожність є складним, багатовимірним психологічним феноменом, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, занепокоєння, очікуванням негативних подій. У психологічній науці виокремлюють ситуативну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виникає як реакція на

конкретні ситуації, що сприймаються як загрозливі, тоді як особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність суб'єкта до тривоги. В рамках дослідження було визначено різні види тривожності: соціальну, навчальну, самооціночну, міжособистісну та професійну.

2. Аналіз наукової літератури показав, що студентський вік є періодом інтенсивного психічного розвитку, коли відбувається ускладнення механізмів психічної діяльності, зростання самосвідомості та становлення індивідуального стилю діяльності. В цей період молода людина стикається з численними стресогенними факторами, що можуть провокувати розвиток тривожних станів. Особливості прояву тривожності в студентському віці тісно пов'язані з процесами професійного самовизначення та становлення. Тривожність у студентському віці може мати циклічний характер, посилюючись у період сесій та важливих академічних подій, що створює додаткове навантаження на психіку студента та може призводити до формування стійких патернів тривожної поведінки.

3. Узагальнення наукових досліджень дозволило систематизувати фактори, що впливають на формування тривожності у студентів різних спеціальностей, та виділити три основні групи: навчально-організаційні (інтенсивність навчального навантаження, система оцінювання, терміни виконання завдань), професійно-особистісні (сумніви у виборі професії, невпевненість у майбутньому працевлаштуванні, страх професійної неуспішності) та соціально-психологічні (адаптація до нового колективу, міжособистісні відносини, соціальна оцінка). Встановлено, що кожна спеціальність має свої специфічні фактори ризику, які необхідно враховувати при розробці програм психологічної підтримки та профілактики тривожних станів.

4. Емпіричне дослідження особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей, проведене за допомогою шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, методики діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана

та особистісної шкали проявів тривоги Дж. Тейлора, виявило значну поширеність підвищеного рівня тривожності серед студентської молоді. За результатами дослідження, 48,0% студентів демонструють високий рівень особистісної тривожності, 32,0% - високий рівень ситуативної тривожності, 38,0% - високий рівень невротизації, 34,0% - високий рівень тривоги за шкалою Тейлора. Це свідчить про те, що тривожність є суттєвою проблемою у студентському середовищі, яка потребує систематичної психологічної роботи.

5. Порівняльний аналіз особливостей прояву тривожності у студентів різних спеціальностей виявив статистично значущі відмінності між показниками тривожності залежно від обраної спеціальності. Найвищі показники тривожності спостерігаються у студентів педагогічних спеціальностей (ситуативна тривожність - 44,7 бали, особистісна тривожність - 47,2 бали, невротизація - 22,3 бали, тривога за Тейлором - 16,8 балів). Це може бути пов'язано з високими вимогами до соціальної взаємодії, публічних виступів та відповідальністю за інших людей, які характерні для педагогічної діяльності. Найнижчі показники тривожності виявлено у студентів комп'ютерних наук (ситуативна тривожність - 38,5 балів, особистісна тривожність - 41,3 бали, невротизація - 14,5 балів, тривога за Тейлором - 10,2 бали), що може бути зумовлено меншою орієнтацією на соціальні аспекти діяльності та більш структурованим характером навчальних завдань.

6. Дослідження виявило специфічні особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей. Для студентів психологічних спеціальностей найбільш характерною є міжособистісна тривожність (4,5 бали за 5-бальною шкалою), що проявляється у підвищеному занепокоєнні щодо якості міжособистісних відносин, страху бути відкинутим або неправильно зрозумілим. Для студентів педагогічних спеціальностей найбільш вираженими є соціальна тривожність (4,6 бали) та професійна тривожність (4,5 бали), що пов'язано зі страхом негативної оцінки з боку оточуючих та сумнівами щодо професійної відповідності. Студенти комп'ютерних наук демонструють найнижчі показники соціальної (2,8 бали) та міжособистісної (2,7 бали)

тривожності, але відносно високий рівень навчальної тривожності (3,9 бали). Для студентів економічних спеціальностей найбільш характерною є професійна тривожність (4,0 бали), а для студентів маркетингових спеціальностей - соціальна тривожність (4,1 бали) та професійна тривожність (3,9 бали).

7. Аналіз ситуацій, що викликають підвищену тривожність у студентів різних спеціальностей, показав, що для студентів педагогічних спеціальностей найбільш тривожними є ситуації публічних виступів (4,5 бали за 5-бальною шкалою), невизначеності майбутнього працевлаштування (4,4 бали) та складання іспитів (4,3 бали). Для студентів психологічних спеціальностей найбільшу тривожність викликають ситуації невизначеності майбутнього працевлаштування (4,3 бали), публічних виступів (4,2 бали) та складання іспитів (4,1 бали). Студенти комп'ютерних наук найбільшу тривожність відчують у ситуаціях виконання складних навчальних завдань (4,2 бали) та складання іспитів (3,9 бали). Для студентів економічних спеціальностей найбільш тривожними є ситуації невизначеності майбутнього працевлаштування (4,1 бали) та складання іспитів (4,0 бали). Студенти маркетингових спеціальностей найбільшу тривожність відчують у ситуаціях невизначеності майбутнього працевлаштування (4,2 бали) та публічних виступів (4,0 бали).

8. Дослідження дозволило виявити переважаючі форми прояву тривожності у студентів різних спеціальностей. Для студентів педагогічних та психологічних спеціальностей характерне переважання емоційної форми прояву тривожності (4,4 та 4,1 бали за 5-бальною шкалою відповідно), що проявляється у підвищеній емоційній лабільності, відчутті напруженості, невпевненості, занепокоєння. У студентів комп'ютерних наук переважає когнітивна форма прояву тривожності (3,6 бали), що проявляється у постійних роздумах про можливі невдачі, складнощах з концентрацією уваги, сумнівах у правильності виконання завдань. Студенти економічних спеціальностей демонструють приблизно однаковий рівень когнітивної (3,7 бали) та

поведінкової (3,6 бали) форм прояву тривожності. У студентів маркетингових спеціальностей переважає емоційна форма прояву тривожності (3,9 бали).

9. У результаті дослідження було виявлено різні стратегії подолання тривожності, які використовують студенти різних спеціальностей. Студенти психологічних спеціальностей найчастіше використовують стратегію пошуку соціальної підтримки (73,3% студентів), позитивної переоцінки ситуації (60,0%) та медитацію і релаксаційні техніки (53,3%). Студенти педагогічних спеціальностей найчастіше використовують стратегії пошуку соціальної підтримки (66,7%) та творчої діяльності (60,0%). Студенти комп'ютерних наук переважно використовують стратегію планування та організації діяльності (80,0%) та уникнення стресових ситуацій (60,0%). Студенти економічних спеціальностей найчастіше використовують стратегії планування та організації діяльності (70,0%) та фізичної активності і спорту (60,0%). Студенти маркетингових спеціальностей переважно використовують стратегії творчої діяльності (70,0%), пошуку соціальної підтримки (60,0%) та позитивної переоцінки ситуації (60,0%).

10. Дослідження виявило негативний вплив тривожності на академічну успішність студентів усіх спеціальностей. Найбільш виражений негативний вплив спостерігається у студентів комп'ютерних наук, особливо за показником особистісної тривожності ($r = -0,52$, $p \leq 0,01$). Також значний негативний вплив тривожності на академічну успішність спостерігається у студентів педагогічних спеціальностей, особливо за показником невротизації ($r = -0,46$, $p \leq 0,01$). Це підкреслює важливість розробки ефективних стратегій профілактики та корекції тривожності для підвищення академічної успішності студентів.

11. На основі результатів дослідження було розроблено комплекс рекомендацій щодо профілактики та корекції підвищеного рівня тривожності у студентів, який включає загальні рекомендації та специфічні рекомендації для студентів різних спеціальностей. Загальні рекомендації охоплюють організаційно-методичний, психологічний, інформаційно-просвітницький напрямки та заходи, спрямовані на підтримку фізичного здоров'я. Специфічні рекомендації враховують особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей та спрямовані на розвиток професійно важливих навичок, які допоможуть знизити відповідні типи тривожності.

12. В рамках рекомендацій було розроблено програму тренінгу з розвитку навичок саморегуляції для зниження рівня тривожності, яка включає 8 занять, присвячених різним аспектам управління тривожністю: розумінню природи тривожності, когнітивним аспектам тривожності, технікам фізичної релаксації, медитативним практикам та майндфулнесу, емоційній регуляції, стратегіям подолання тривожних ситуацій, соціальній підтримці та комунікації, інтеграції навичок та розробці індивідуального плану підтримки психологічного благополуччя. Також було розроблено комплекс практичних технік саморегуляції, які можуть бути використані студентами самостійно в повсякденному житті, включаючи дихальні, релаксаційні, когнітивні, поведінкові та майндфулнес-техніки.

13. Окремий блок рекомендацій було розроблено для викладачів щодо зниження тривожності у студентів. Ці рекомендації охоплюють такі сфери діяльності викладача як організація навчального процесу, система оцінювання, комунікація та взаємодія, підтримка та мотивація студентів, робота з тривожними студентами. Впровадження цих рекомендацій дозволить створити психологічно комфортне освітнє середовище, що сприятиме зниженню рівня тривожності у студентів та підвищенню ефективності навчального процесу.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що студенти різних спеціальностей демонструють специфічні особливості прояву тривожності, які зумовлені характером майбутньої професійної діяльності та

особливостями професійної підготовки. Отримані результати дозволили розробити комплекс диференційованих рекомендацій щодо профілактики та корекції підвищеного рівня тривожності у студентів з урахуванням специфіки їхньої професійної спрямованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія. 2015. Том. VII. Вип. 38. 574 с.
2. Березін Ф. Б. Психічна і психофізіологічна адаптація людини. Львів : Наука, 1988. 270 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
4. Василенко Ю.О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 12. С. 16-22
5. Вітенко І. С. Основи психології. Основи педагогіки: навч.-метод. посіб. Чернівці : Нова книга, 2008. 256 с.
6. Галієва О. М. Тривожність як психологічний феномен. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2019. № 3. С. 86-92.
7. Гринько В. О. Готовність майбутнього вчителя до інноваційної діяльності як умова формування професіоналізму / Вікторія Олександрівна Гринько // Професіоналізм педагога в контексті Європейського вибору України. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Професіоналізм педагога в контексті Європейського вибору України», 18-20 вересня 2008, м. Ялта. 36. Статей. Ялта : РВВ КГУ, 2008. Ч.1.– 71–76
8. Дмитренко Н. В. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. №18. 2012
9. Дербеньова А.Г. Усе про мотивацію. Основа. Харків. 2012. 250 с.
10. Жигайло Н. І. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. . Львів : Вид-во “Сполом”, 2014. 256 с.
11. Заболотна Н. М. Омелянська, В. І., Ісаєвич, С. І. Динамічність переживання психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 2023. С. 30-34.

12. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с
13. Конституція України : станом на 1 січ. 2024 р. / Верховна Рада України. Київ : Парлам. вид-во, 2024. 100 с.
14. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 2010. 608 с.
15. Кузікова С. Б. Основи психокорекції К. : Академвидав, 2012. 320 с
16. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічна програма розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді та її ефективність. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3(3). С. 127-134
17. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
18. Марценюк М. О. Психологічні особливості розвитку тривожності у студентському віці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2017. № 1. С. 263-267.
19. Мельник І. М. Типологічні особливості тривожності студентів різних спеціальностей. Психологічні перспективи. 2014. № 2. С. 56-62.
20. Михайлова О. І. Посттравматичний стресовий розлад : навч.-метод. посіб. до навчальної дисципліни. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 93 с.
21. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг. Київ : Паливода А.В., 2009. 252 с.
22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. Київ : Освіта України, 2016. 182 с.
23. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ : Кондор, 2009. 576 с.
24. Панок В. Г. Психологічна служба. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
25. Пасічник І. Д. Психологія мислення. Острог : Видавництво Національного університету "Острозька академія", 2019. 460 с.
26. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи. Київ : Каравела, 2011. 352 с.

27. Поліщук С. А. Вікова і педагогічна психологія. Суми : Університетська книга, 2007. 352 с.
28. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 09.12.2024)
29. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 09.12.2024)
30. Про основні засади державної політики у сфері утвердження здорового способу життя : Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> (дата звернення: 09.12.2024)
31. Про психіатричну допомогу : Закон України від 22.02.2000 № 1489-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14#Text> (дата звернення: 09.12.2024)
32. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#Text> (дата звернення: 09.12.2024)
33. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2013. 464 с.
34. Сергеєнкова О. П. Педагогічна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 168 с.
35. Скрипченко О. В. Загальна психологія. Київ : Каравела, 2023. 464 с.
36. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки. Київ : Академвидав, 2006. 528 с.
37. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми. Київ : Наукова думка, 2009. 286 с.
38. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості. Київ : Главник, 2006. 144 с.
39. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
40. Токарева Н. М. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 548 с.

41. Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ "ВАНО", 2018. 200 с.
42. Федорченко В. К. Педагогіка і психологія вищої школи. Київ : Центр учбової літератури, 2005. 416 с.
43. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 648 с.
44. Циба В. Т. Теоретичні основи соціальної психології. Київ : Каравела, 2006. 428 с.
45. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності студентів. Одеса : СВД Черкасов, 2017. 208 с.
46. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.
47. Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory / D. Owens et al. School Psychology International. 2012. Vol. 35, № 2. P. 228-244.
48. Barlow D. H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York : Guilford Press, 2002. 704 p.
49. Norton P. J. The anti-anxiety program: A workbook of proven strategies to overcome worry, panic, and phobias. New York : Guilford Press, 2009. 286 p.
50. Rachman S. Anxiety (Clinical Psychology: A Modular Course). New York : Psychology Press, 2019. 220 p.
51. Spielberger C. D. State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography (2nd ed.). Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1989. 146 p.
52. Stein M. B. Oxford handbook of anxiety and related disorders. Oxford : Oxford University Press, 2006. 720 p.
53. Zeidner M. Test Anxiety: The State of the Art. New York : Springer, 1988. 440 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета "Особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей"

Інструкція

Шановний респонденте! Дана анкета розроблена з метою вивчення особливостей прояву тривожності у студентів різних спеціальностей. Просимо Вас відповісти на запитання анкети, обираючи той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці. Анкета є

анонімною, а результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Частина 1. Загальна інформація

1. Ваша стать:
 - Жіноча
 - Чоловіча
2. Ваш вік: _____ років
3. Спеціальність, за якою Ви навчаєтесь:
 - Психологія
 - Педагогіка
 - Комп'ютерні науки
 - Економіка
 - Маркетинг
 - Інше (вказіть) _____
4. Курс навчання:
 - 1 курс
 - 2 курс
 - 3 курс
 - 4 курс
 - Магістратура
 - Інше (вказіть) _____

Частина 2. Ситуації, що викликають тривожність

Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки кожна з наведених нижче ситуацій викликає у Вас тривожність (1 - зовсім не викликає тривожності, 5 - викликає дуже сильну тривожність):

1. Публічні виступи 1 2 3 4 5
2. Складання іспитів 1 2 3 4 5
3. Спілкування з викладачами 1 2 3 4 5
4. Виконання складних навчальних завдань 1 2 3 4 5
5. Невизначеність майбутнього працевлаштування 1 2 3 4 5
6. Міжособистісні конфлікти в студентському колективі 1 2 3 4 5
7. Практичні заняття з фахових дисциплін 1 2 3 4 5
8. Необхідність самостійно приймати рішення 1 2 3 4 5
9. Оцінка з боку одногрупників 1 2 3 4 5
10. Ситуації професійної практики 1 2 3 4 5

Частина 3. Форми прояву тривожності

Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки кожна з наведених нижче форм прояву тривожності характерна для Вас (1 - зовсім не характерна, 5 - дуже характерна):

Когнітивна форма:

1. Я часто думаю про можливі невдачі 1 2 3 4 5
2. Мені важко зосередитися, коли я хвилююся 1 2 3 4 5
3. Я часто сумніваюся в правильності своїх дій 1 2 3 4 5
4. Я схильний до негативного прогнозування майбутніх подій 1 2 3 4 5
5. Мені складно приймати рішення, коли я відчуваю тривогу 1 2 3 4 5

Емоційна форма:

1. Я часто відчуваю нервозність без явних причин 1 2 3 4 5
2. У ситуаціях тривоги я відчуваю емоційну напруженість 1 2 3 4 5
3. Мій настрій часто і швидко змінюється 1 2 3 4 5
4. Я часто відчуваю невпевненість 1 2 3 4 5
5. Мені важко контролювати свої емоції у стресових ситуаціях 1 2 3 4 5

Поведінкова форма:

1. Я уникаю ситуацій, що викликають у мене тривогу 1 2 3 4 5
2. У стресових ситуаціях я часто відкладаю важливі справи 1 2 3 4 5
3. Коли я тривожусь, у мене з'являються нав'язливі дії 1 2 3 4 5
4. Я надмірно контролюю свою поведінку, щоб приховати тривогу 1 2 3 4 5
5. Під впливом тривоги моя діяльність стає менш ефективною 1 2 3 4 5

Частина 4. Типи тривожності

Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки кожен з наведених нижче типів тривожності характерний для Вас (1 - зовсім не характерний, 5 - дуже характерний):

Соціальна тривожність:

1. Я боюся негативної оцінки з боку оточуючих 1 2 3 4 5
2. Я відчуваю тривогу, коли потрібно говорити перед аудиторією 1 2 3 4 5
3. Мені важко знайомитися з новими людьми 1 2 3 4 5
4. Я часто хвилююся про те, що думають про мене інші люди 1 2 3 4 5
5. У великих компаніях я відчуваю себе некомфортно 1 2 3 4 5

Навчальна тривожність:

1. Я хвилююся, коли викладач перевіряє мої знання 1 2 3 4 5
2. Я відчуваю тривогу перед складними навчальними завданнями 1 2 3 4 5
3. Я боюся отримати низьку оцінку 1 2 3 4 5
4. Мені важко зосередитися на навчанні через хвилювання 1 2 3 4 5
5. Я відчуваю тривогу, коли не встигаю за навчальною програмою 1 2 3 4 5

Самооціночна тривожність:

1. Я часто сумніваюся у своїх здібностях 1 2 3 4 5
2. Я схильний порівнювати себе з іншими не на свою користь 1 2 3 4 5
3. Я боюся не виправдати очікувань інших людей 1 2 3 4 5
4. Мені складно приймати компліменти 1 2 3 4 5
5. Я часто відчуваю себе недостатньо компетентним 1 2 3 4 5

Міжособистісна тривожність:

1. Я боюся бути відкинутим близькими людьми 1 2 3 4 5
2. Я хвилююся, коли потрібно вирішувати конфліктні ситуації 1 2 3 4 5
3. Мені важко висловлювати свою думку, якщо вона відрізняється 1 2 3 4 5
4. Я часто переживаю за свої стосунки з іншими людьми 1 2 3 4 5
5. Я боюся бути неправильно зрозумілим 1 2 3 4 5

Професійна тривожність:

1. Я сумніваюся, чи зможу стати хорошим фахівцем 1 2 3 4 5
2. Я хвилююся про своє майбутнє працевлаштування 1 2 3 4 5
3. Мені важко уявити себе в професійній діяльності 1 2 3 4 5
4. Я боюся не впоратися з професійними обов'язками 1 2 3 4 5
5. Я часто порівнюю свої професійні навички з навичками інших 1 2 3 4 5

Частина 5. Стратегії подолання тривожності

Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки часто Ви використовуєте кожную з наведених нижче стратегій подолання тривожності (1 - ніколи не використовую, 5 - використовую дуже часто):

1. Пошук соціальної підтримки (звернення за допомогою до друзів, рідних) 1 2 3 4 5
2. Планування та організація діяльності 1 2 3 4 5
3. Позитивна переоцінка ситуації 1 2 3 4 5
4. Уникнення стресових ситуацій 1 2 3 4 5
5. Фізична активність та спорт 1 2 3 4 5
6. Медитація та релаксаційні техніки 1 2 3 4 5
7. Творча діяльність 1 2 3 4 5
8. Вживання заспокійливих засобів 1 2 3 4 5

9. Відволікання (перегляд фільмів, читання, ігри) 1 2 3 4 5

10. Раціональний аналіз ситуації 1 2 3 4 5

Частина 6. Фактори, що впливають на формування тривожності

Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки кожен з наведених нижче факторів впливає на формування Вашої тривожності (1 - зовсім не впливає, 5 - дуже сильно впливає):

1. Інтенсивність навчального навантаження 1 2 3 4 5

2. Невизначеність майбутнього працевлаштування 1 2 3 4 5

3. Міжособистісні відносини у групі 1 2 3 4 5

4. Система оцінювання знань 1 2 3 4 5

5. Особливості взаємодії з викладачами 1 2 3 4 5

6. Складність навчального матеріалу 1 2 3 4 5

7. Страх публічних виступів 1 2 3 4 5

8. Невпевненість у правильності вибору професії 1 2 3 4 5

9. Фінансові труднощі 1 2 3 4 5

10. Особисті проблеми, не пов'язані з навчанням 1 2 3 4 5

Дякуємо за участь у дослідженні!