Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол від _____ №____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої

освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Маргарита АРТЮХОВА

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)
«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))
Артюхова Маргарита Вячеславівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Тема роботи «Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу»
керівник роботи Шайхлісламов Земфір Рафікович, к. психол. н., с. н. с.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801 – 5/ 4399
1. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

2. Вихідні дані до роботи: об'єкт дослідження – тривожність та міжособистісні відносини серед студентів в умовах воєнного часу; предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу; мета дослідження – дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.
3. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретико – методологічні основи досліджень взаємозв'язку між тривожністю та

міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу; провести емпіричне дослідження рівня тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу; розробити практичні рекомендації та програми щодо зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

4. План роботи

№ з/п	**Назва етапів роботи**	**Строк виконання етапів роботи**	**Примітка**
1	Аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та міжособистісних відносин, зокрема в умовах воєнного часу. Визначення психологічної характеристики тривожності та міжособистісних відносин, а також чинників, що впливають на їх рівень у студентської молоді. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.	08.03.2026.	виконано
2	Проведення емпіричного дослідження для визначення рівня тривожності та особливостей міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.	28.04.2026	виконано
3	Розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин студентів в умовах воєнного часу. Оформлення 3 розділу кваліфікаційної роботи	12.05.2026	виконано
4	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту	25.05.2026.	виконано

5. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____**Маргарита Артюхова**

(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи **Земфір Шайхлісламов**

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 65 сторінок, 1 рисунок, 10 таблиць, 25 використаних літературних джерел, додатки.

Об’єкт дослідження: тривожність та міжособистісні відносини серед студентів в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв’язку тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико – методологічні основи досліджень взаємозв’язку між тривожністю та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

3. Розробити практичні рекомендації та програми щодо зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

Практична значущість одержаних результатів полягає в отриманні даних про особливості взаємозв’язку між тривожністю та міжособистісними відносинами серед студентів в умовах воєнного часу, що дає змогу більш цілеспрямовано підходити до зниження рівня тривожності та покращення якості міжособистісної взаємодії у студентському середовищі. Практичні психологічні рекомендації спрямовані на оптимізацію психоемоційного стану студентів, розвиток ефективної комунікації та гармонізацію міжособистісних відносин в умовах воєнного часу.

Ключові слова: тривожність, міжособистісні відносини, студенти, психологічні особливості, взаємодія, воєнний час, психологічна підтримка.

ABSTRACT

The qualification paper consists of 65 pages, 1 figures, 10 tables, 25 references, and appendices.

Object of research: anxiety and interpersonal relationships among students in wartime conditions.

Subject of research: psychological features of the relationship between anxiety and interpersonal relationships among students in wartime conditions.

Purpose of research: to investigate the psychological features of the relationship between the level of anxiety and interpersonal relationships among students in wartime conditions.

Research objectives:

1. To analyze the theoretical and methodological foundations of research on the relationship between anxiety and interpersonal relationships among students in wartime conditions.

2. To conduct an empirical study of the level of anxiety and interpersonal relationships among students in wartime conditions.

3. To develop practical recommendations and programs to reduce the level of anxiety and improve interpersonal relationships among students in wartime conditions.

The practical significance of the results obtained lies in obtaining data on the peculiarities of the relationship between anxiety and interpersonal relationships among students in wartime conditions, which allows for a more targeted approach to reducing the level of anxiety and improving the quality of interpersonal interaction in the student environment. Practical psychological recommendations are aimed at optimizing the psycho – emotional state of students, developing effective communication and harmonizing interpersonal relationships in wartime conditions.

Keywords: anxiety, interpersonal relationships, students, psychological characteristics, interaction, wartime, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН СЕРЕД СТУДЕНТІВ 10

1.1 Визначення поняття тривожності в психології: види, фактори та особливості. 10

1.2. Особливості міжособистісних відносин серед студентів, структура та функції. 17

1.3. Взаємозв'язок тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу 28

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1 37

РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН СЕРЕД СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 38

2.1 Змістові аспекти методики 38

2.2. Організація та проведення дослідження 40

2.2.1 Результати дослідження за методикою тривожності Ч. Спілбергера 40

2.2.2. Результати дослідження за «Шкалою тривожності Бека» 42

2.2.3 Результати дослідження за методикою міжособистісних відносин Лірі 44

2.3. Статистичний аналіз результатів 46

2.4 Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу 57

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2 59

ВИСНОВОК 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних реаліях, особливо в умовах воєнного часу, взаємозв'язок між тривожністю та міжособистісними відносинами серед студентів є надзвичайно актуальною темою. Студенти часто опиняються під впливом високого психоемоційного навантаження, пов'язаного з невизначеністю майбутнього, обмеженнями соціальних контактів та ризиком для особистої безпеки. Підвищений рівень тривожності може негативно впливати на ефективність комунікації, формування довірливих взаємин та якість соціальної підтримки серед однолітків.

Міжособистісні відносини відіграють ключову роль у формуванні психоемоційного благополуччя студентів, їхньої самооцінки та здатності до адаптації. В умовах воєнного часу труднощі у взаємодії з іншими, соціальна ізоляція або конфлікти в колективі можуть посилювати тривожні переживання, що ускладнює навчальний процес і соціальну інтеграцію молоді.

Проблема тривожності та її впливу на соціальні взаємодії досліджувалася багатьма зарубіжними психологами. Так, З. Фрейд підкреслював роль тривожності як реакції на внутрішні конфлікти, А. Адлер відзначав її зв'язок з почуттям неповноцінності та прагненням до соціальної інтеграції, Отто Ранк і Карен Горні аналізували значення міжособистісних відносин для психічного благополуччя. Р. Лазарус наголошував на когнітивній оцінці стресових ситуацій як основі тривожності, а Ч. Спілбергер розглядав тривожність як тимчасовий стан, що безпосередньо впливає на взаємодію та соціальні контакти.

Попри численні дослідження тривожності та міжособистісних відносин, взаємозв'язок цих явищ серед студентів у умовах воєнного часу досі залишається недостатньо вивченим. Аналіз цього взаємозв'язку дозволяє виявити фактори ризику та чинники психологічної підтримки, що

має як теоретичне, так і практичне значення для організації психопрофілактичної роботи та розвитку соціальних навичок студентів.

Отже, дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку тривожності та міжособистісних відносин серед студентів у воєнний час є вкрай актуальним, оскільки воно сприяє глибшому розумінню психоемоційного стану молоді та формує основу для розробки ефективних рекомендацій щодо підтримки їх психологічного благополуччя та соціальної адаптації.

Об'єкт дослідження: тривожність та міжособистісні відносини серед студентів в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

Гіпотеза: рівень тривожності студентів у воєнний час впливає на характер їх міжособистісних відносин; передбачається, що підвищена тривожність асоціюється з погіршенням якості комунікації, зменшенням довіри та гармонії у взаємодії з оточенням, тоді як низький рівень тривожності сприяє більш стабільним, відкритим і гармонійним міжособистісним контактам.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико – методологічні основи досліджень взаємозв'язку між тривожністю та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу.

3. Розробити практичні рекомендації та програми щодо зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин серед

студентів в умовах воєнного часу.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: опрацювання та аналіз наукової літератури, порівняння різних наукових підходів, а також узагальнення результатів досліджень, присвячених різним аспектам досліджуваної проблеми.

2. Психодіагностичні методики:

– Шкала тривожності Ч. Спілбергера

– Шкала тривожності А. Бека

– Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

3. Методи математичної статистики:

Характеристика вибірки досліджуваних: у дослідженні взяли участь студенти, які навчаються за спеціальністю психології та студенти музичного коледжу. Загальна кількість досліджуваних становила 30 осіб віком від 17 до 26 років.

Інформаційна база дослідження: наукові статті, підручники та збірники матеріалів науково – практичних конференцій, що присвячені темі дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів: у цьому дослідженні вперше в обставинах воєнного часу проаналізовано особливості взаємозв’язку між рівнем тривожності та міжособистісними відносинами серед студентської молоді. Виявлено психологічні чинники, які можуть впливати на характер міжособистісної взаємодії студентів залежно від рівня їх тривожності. Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних особливостей міжособистісної взаємодії студентів та їх адаптації до складних соціальних умов воєнного часу.

Практичне значення одержаних результатів: полягає в отриманні даних про особливості взаємозв’язку між тривожністю та міжособистісними відносинами серед студентів в умовах воєнного часу, що дає змогу більш цілеспрямовано підходити до зниження рівня тривожності та покращення якості міжособистісної взаємодії у студентському середовищі. Практичні

психологічні рекомендації спрямовані на оптимізацію психоемоційного стану студентів, розвиток ефективної комунікації та гармонізацію міжособистісних відносин в умовах воєнного часу.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час виконання кваліфікаційної роботи на тему «Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу». Основні положення та результати дослідження обговорювалися на заняттях, консультаціях із науковим керівником, а також під час передзахисту кваліфікаційної роботи. Окремі результати дослідження були представлені у вигляді доповіді та презентації серед студентів і викладачів. Отримані дані використовувалися для аналізу особливостей прояву тривожності та міжособистісних відносин у студентської молоді в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН СЕРЕД СТУДЕНТІВ

1.1 Визначення поняття тривожності в психології: види, фактори та особливості.

Тривожність сьогодні розглядається як одна з провідних проблем психології, оскільки вона безпосередньо пов’язана з емоційним благополуччям особистості та особливостями її поведінки. У науковій літературі вона описується як індивідуально – психологічна властивість, що проявляється у схильності людини переживати занепокоєння, напруження та очікування небезпеки навіть за відсутності реальної загрози.

Тривожність – це психічний стан, що характеризується емоційною напругою, відчуттям занепокоєння, внутрішнього дискомфорту та підвищеною чутливістю до можливих труднощів. Такий стан виявляється під час переживання невизначеності або передбачення можливої небезпеки, що може вплинути на особистісну гармонію. Він також може супроводжуватися загостреним почуттям провини, зниженням самооцінки та схильністю недооцінювати власні можливості [1, с. 138,139].

Психологічні дослідження тривожності мають довгу і досить насичену історію, оскільки ця тема завжди привертала увагу фахівців. У різних підходах тривожність розглядається як особливість психіки людини, яка може бути як вродженою, так і набутною. Багато дослідників відзначали, що тривожність виконує важливу захисну функцію: вона допомагає людині своєчасно реагувати на небезпеку та уникати шкідливих ситуацій. Водночас занадто низький рівень тривожності часто пов’язують із певними відхиленнями в поведінці, зокрема з проявами депресії або пасивності, коли людина не реагує належним чином на життєві виклики.

У межах психоаналітичного напряму тривожність розглядається як явище, що пов’язане із внутрішніми конфліктами особистості та несвідомими процесами, які формуються в ранньому дитинстві. Зигмунд Фрейд трактував тривожність як складне психологічне явище, що виникає у відповідь на загрозу або потенційну небезпеку. Він підкреслював, що тривожність часто проявляється як симптом внутрішнього емоційного конфлікту [2]. Такий конфлікт виникає тоді, коли людина пригнічує власні переживання, почуття або імпульси, які здаються їй надто тривожними чи важкими для усвідомлення. Тобто тривожність не лише виникає у складних життєвих обставинах, а й виступає показником внутрішньої напруги та психологічних процесів, що відбуваються в психіці людини.

Психологи наступного покоління подивилися на тривожність ширше, ніж раніше. Вони почали розглядати її не тільки як внутрішню, вроджену особливість психіки, а й як явище, що формується під впливом зовнішніх соціальних факторів. При цьому багато вчених переглянули та частково критично осмислили класичні погляди З. Фрейда, додаючи нові аспекти до розуміння цього складного явища. Так, Альфред Адлер пояснював появу тривожності через невідповідний стиль життя та недостатній розвиток соціального інтересу Він підкреслював, що причини тривожності нерідко беруть початок у дитинстві: труднощі та обмеження раннього вікового періоду можуть сприяти формуванню почуття неповноцінності, яке в подальшому виявляється через тривожні переживання у дорослому віці [3].

Далі, К. Горні у своїх роботах, зокрема в праці «Невроз і людське становлення: боротьба за самореалізацію», підкреслює, що причини тривожності слід шукати не лише всередині особистості, а й у міжособистісному середовищі, у взаєминах людини з іншими. На відміну від класичного підходу, який робить акцент головним чином на внутрішніх психічних процесах, К. Горні наголошує, що саме соціальні взаємодії та якість контакту з близькими людьми можуть мати визначальне значення для виникнення тривожних переживань.

Вона, подібно до інших психоаналітиків, виділяє поняття базальної тривожності – стану, який формується ще в дитинстві. Основними факторами її появи Горні вважає недостатню увагу з боку батьків, надмірний контроль, емоційну нестабільність або непослідовність у вихованні. У результаті таких обставин дитина не отримує відчуття базальної впевненості, що є фундаментальною умовою для розвитку внутрішньої безпеки та впевненості у собі. Ця нестача внутрішньої опори зберігається і в дорослому віці, ускладнюючи формування здорових і гармонійних взаємин з іншими людьми, а також впливаючи на здатність до самореалізації і повноцінного психологічного розвитку[4, с.18,19]. Таким чином, тривожність у Горні постає не просто як індивідуальна риса, а як результат складної взаємодії особистості з її соціальним оточенням, що робить це явище надзвичайно багатогранним і важливим для розуміння психічного розвитку людини.

О. Ранк пов’язував виникнення тривожності з переживанням родової травми, вважаючи, що саме народження та перша розлука з матір’ю стають для людини глибоким травмуючим досвідом. На його переконання, складні фізичні й емоційні відчуття, які супроводжують цей процес, закарбовуються у підсвідомості як первинний досвід тривоги. У подальшому житті ця початкова тривога може відтворюватися в різних ситуаціях, впливаючи на емоційний стан і поведінку особистості [5]. Отже, представники психоаналітичної традиції пояснювали тривожність переважно через призму внутрішніх конфліктів, раннього досвіду та особливостей взаємодії особистості з найближчим соціальним оточенням.

На відміну від психоаналітичних концепцій, когнітивний підхід зміщує акцент із несвідомих механізмів на процеси сприйняття, інтерпретації та оцінювання людиною життєвих ситуацій. Р. Лазарус вважав, що тривожність залежить від того, як людина сприймає та оцінює ситуацію. Тобто важливо не стільки те, що відбувається, а те, як саме людина це розуміє. Якщо подія здається небезпечною або незрозумілою,

виникає тривожність. По суті, це стан страху без чіткої причини чи конкретного об’єкта [6, с. 9 – 12]. Таким чином, у межах когнітивної традиції тривожність розглядається як результат суб’єктивної оцінки загрози та усвідомлення власних можливостей її подолання.

Особливе місце у дослідженні тривожності займає концепція Ч. Спілбергера. Він розглядав тривожність як складну емоційну реакцію, яка охоплює різноманітні переживання, такі як неспокій, напруга, страх, турбота, невпевненість та інші подібні стани. У межах своєї теорії він запропонував розмежування тривожності як ситуативного стану (state anxiety), що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, та як особистісної риси (trait anxiety), яка відображає схильність індивіда сприймати різні обставини як загрозливі. Він наголошував, що ця реакція може проявлятися у різних життєвих ситуаціях і мати різний рівень інтенсивності. Ключовим у концепції Спілбергера є розуміння тривожності як негативної реакції на стресові фактори, які можуть бути як реальними, так і уявними. Вона виникає через сприйняття загрози, невпевненість у майбутньому, страх перед невдачею або відчуття втрати контролю над ситуацією. Таким чином, тривожність, за Спілбергером, постає як багатогранне та комплексне явище, що здатне впливати на різні сфери життя людини та проявлятися у численних формах емоційного реагування [7].

Основні теорії тривожності дозволяють глибше усвідомити складність і багатогранність цього явища, показують, наскільки різноманітними та іноді суперечливими можуть бути її прояви в психіці людини. Вони дають підстави стверджувати, що тривожність не обмежується лише відчуттям занепокоєння, а є комплексним психічним процесом, який взаємодіє з іншими аспектами особистості та соціального оточення. Завдяки цьому виникає потреба у більш чіткому і детальному визначенні цього поняття, у системному підході до його вивчення та розгляді факторів, що впливають на його виникнення та прояви.

Тривожність – це стан емоційного дискомфорту, який проявляється

через внутрішню напруженість, хвилювання та відчуття страху, які виникають у відповідь на реальні або уявні загрози. Вона може бути ситуативною, тобто пов’язаною з конкретними життєвими обставинами, або ж мати більш стійкий, особистісний характер. Загалом тривожність є природною реакцією організму, яка виконує адаптивну функцію, оскільки сприяє активізації внутрішніх ресурсів людини у ситуаціях потенційної небезпеки чи невизначеності.

У стані тривоги організм активує так звану реакцію «бий, біжи або завмри» [8], яка має еволюційне походження і спрямована на забезпечення виживання. Ця реакція супроводжується комплексом когнітивних, фізіологічних і поведінкових змін. Зокрема, спостерігається підвищення частоти серцевих скорочень, пришвидшення дихання, посилення м’язового тонусу, що забезпечує мобілізацію організму до можливих дій. На психічному рівні тривожність проявляється у відчутті внутрішнього напруження, занепокоєння, труднощах концентрації уваги та порушеннях сну. Сукупність цих проявів свідчить про комплексний характер тривоги, яка охоплює як психічні, так і соматичні процеси [9].

Причини виникнення тривожності є багатофакторними та залежать від поєднання індивідуально – психологічних і соціальних чинників. Періодичне відчуття тривоги часто пов’язане з невизначеністю майбутнього або переживанням щодо подій минулого. Наприклад, людина може хвилюватися перед складанням іспиту або перед важливою співбесідою на роботу, під час очікування результатів медичного обстеження або у зв’язку з необхідністю прийняття відповідального фінансового рішення, такого як оформлення кредиту чи зміна місця роботи. Тобто існує безліч ситуацій, які можуть викликати тривожність. У таких випадках тривога має тимчасовий характер і зазвичай зменшується або зникає після вирішення значущої ситуації.

Однак у разі формування тривожного розладу причини є більш складними та глибокими. Суттєву роль можуть відігравати тривалі стресові

життєві обставини, зокрема фінансові труднощі, постійний тиск у професійній діяльності, міжособистісні конфлікти або досвід дискримінації. Хронічний стрес поступово виснажує психічні ресурси людини, що підвищує її вразливість до розвитку стійкої тривожності.

Важливим чинником є також пережиті в минулому травматичні події. Травма здатна формуватися як під впливом об'єктивної небезпеки для життя або здоров'я, так і через суб'єктивне сприйняття загрози. Навіть якщо подія відбулася багато років тому, її психологічні наслідки можуть зберігатися тривалий час, проявляючись у вигляді підвищеної тривожності, уникання певних ситуацій або надмірної настороженості. Таким чином, минулий негативний досвід здатен формувати стійкі емоційні реакції, що впливають на подальше функціонування особистості [8].

Таким чином, тривожність постає як складне та багатогранне психологічне явище, що проявляється на емоційному, пізнавальному й фізіологічному рівнях. Якщо її інтенсивність або тривалість перевищують оптимальний рівень, тривожність набуває дезадаптивного характеру та може негативно позначатися на повсякденному функціонуванні особистості. Саме тому ґрунтовне вивчення проявів і чинників виникнення тривожності є необхідним для своєчасного виявлення проблеми, здійснення профілактичних заходів та розробки результативних психологічних впливів, що є особливо значущим у сучасних умовах підвищеної соціальної напруги та нестабільності.

У психологічній літературі зазначається, що тривожність як психічний стан виникає переважно на основі внутрішніх конфліктів особистості. Зовнішні обставини відіграють роль лише тоді, коли вони актуалізують уже наявні внутрішні суперечності. На відміну від страху, який пов'язаний із конкретною реальною загрозою, тривожність є реакцією на невизначену, уявну або потенційну небезпеку. Даний стан може мати як короткочасний, так і тривалий характер, проявлятися періодично або зберігатися протягом значного проміжку часу [10].

Рівень тривожності є індивідуально зумовленим і відрізняється у різних людей. Помірний, або оптимальний, рівень тривожності сприяє зосередженості та підвищенню ефективності діяльності в складних ситуаціях. Водночас надмірна тривожність ускладнює організацію діяльності та поведінки, знижує ефективність прийняття рішень і може спричиняти тенденцію сприймати нейтральні ситуації як загрозливі. Особи з підвищеним рівнем тривожності часто відчувають напруження навіть за незначного дискомфорту, бояться невдачі, критики або осуду, що перешкоджає їхній самореалізації та внесенню змін у власне життя [11].

Інтенсивність тривожності залежить від низки чинників, зокрема індивідуальних особливостей нервової системи, рівня психологічної стійкості, суб'єктивного сприйняття ситуації, реального чи уявного ступеня загрози, а також попереднього досвіду подолання труднощів. Варто зазначити, що невирішені проблеми та накопичення стресових ситуацій можуть сприяти підвищенню рівня тривожності. Саме тому важливим є своєчасне усвідомлення причин виникнення стану та втілення заходів щодо їх подолання – дозволяє запобігти поглибленню емоційного напруження та розвитку тривожних реакцій [12].

У психології виокремлюють два основних види тривожності: ситуативну та особистісну.

Ситуативна тривожність виникає під впливом таких обставин, які об'єктивно можуть викликати хвилювання, напруження або занепокоєння. Вона пов'язана з певною подією чи умовами, що сприймаються як складні або потенційно небезпечні. Подібний стан може проявлятися у будь – якої людини, наприклад, напередодні відповідальної події, і є природною реакцією психіки на можливі труднощі. Помірна ситуативна тривожність може підвищувати рівень відповідальності та зосередженості перед важливою подією.

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, розглядається як відносно стійка індивідуально – психологічна характеристика. Вона

проявляється у схильності особистості переживати підвищений рівень тривоги в широкому колі життєвих ситуацій, навіть тоді, коли відсутні об'єктивні підстави для занепокоєння. Для цього виду тривожності характерні відчуття невизначеної загрози, внутрішня напруженість, очікування негативного розвитку подій. Особи з високим рівнем особистісної тривожності часто сприймають навколишнє середовище як потенційно небезпечне, що ускладнює їхню соціальну взаємодію та формування конструктивних контактів із оточенням [13].

Таким чином, тривожність є складним психічним явищем, яке формується під впливом внутрішніх особистісних особливостей та соціальних чинників. Вона впливає на емоційний стан, поведінку та когнітивні процеси людини, а також визначає її способи взаємодії з оточенням. Усвідомлення проявів та механізмів тривожності створює основу для аналізу міжособистісних відносин, їх структури та функцій.

1.2. Особливості міжособистісних відносин серед студентів, структура та функції.

Міжособистісні відносини виступають невід'ємною складовою соціального буття людини, оскільки саме через взаємодію з іншими формується її самосприйняття, система цінностей і навички комунікації. Особливої значущості ця проблематика набуває у студентському віці, коли відбувається активне входження молодої людини в нові соціальні спільноти, розширюється коло контактів і закріплюються моделі поведінки, що впливатимуть на подальший життєвий і професійний шлях.

У психологічній науці міжособистісні відносини розглядаються як система безпосередніх та опосередкованих взаємозв'язків між людьми, що виникають у процесі спільної діяльності та спілкування. Вони характеризуються взаємною спрямованістю, емоційним забарвленням і суб'єктивною оцінкою партнерів по взаємодії. Такі стосунки можуть

проявлятися через симпатію або антипатію, підтримку чи відчуження, співпрацю або конфлікт. Їх специфіка полягає в тому, що вони не лише відображають індивідуальні особливості учасників, а й формують соціально – психологічний клімат певної групи [14].

Для глибшого розуміння міжособистісних відносин серед студентів важливо розглянути їх структурні та психологічні характеристики. Вони визначають характер взаємодії між людьми – наприклад, суперництво чи співпрацю – та рівень її ефективності, який може варіювати від менш до більш успішного. На формування таких відносин значно впливають умови життя людини та емоційний компонент взаємодії. Емоції виступають важливим регулятором поведінки: вони стимулюють дії, сприяють розвитку дружніх або романтичних стосунків і здатні змінювати реакції партнера в процесі комунікації [15].

Міжособистісні відносини у студентській групі виконують низку важливих функцій, що забезпечують не лише ефективність навчального процесу, а й повноцінний соціально – психологічний розвиток особистості. Міжособистісні відносини виконують роль механізму, який допомагає студенту входити у колектив, формувати власну систему цінностей, удосконалювати комунікативні навички та розвивати соціальну зрілість.

У межах студентського середовища можна виокремити кілька основних функцій міжособистісних відносин:

Соціальна функція полягає в забезпеченні включення особистості до групи та формуванні відчуття приналежності до колективу. Студентська група виступає не великим соціальним середовищем, у межах якого відбувається засвоєння норм, правил і моделей поведінки, прийнятих у спільноті. Через взаємодію з одногрупниками студент набуває досвіду соціальної участі, навчається співвідносити власні інтереси з інтересами інших, приймати спільні рішення та нести відповідальність за результати колективної діяльності. Інтеграція до групи є особливо значущою на початкових етапах навчання, коли першокурсники проходять процес

адаптації до нових умов. Позитивні міжособистісні зв’язки сприяють зменшенню соціальної ізольованості, формують почуття підтримки та впевненості у власних силах.

Наступна адаптаційна функція, що безпосередньо пов’язана зі здатністю студента пристосовуватися до нових соціальних, навчальних та організаційних вимог. Вступ до закладу вищої освіти супроводжується зміною соціального статусу, кола спілкування, режиму діяльності та рівня відповідальності. Саме міжособистісні відносини допомагають знизити рівень тривожності, сприяють швидшому засвоєнню нових норм і полегшують процес входження до академічного середовища. Наявність доброзичливої атмосфери в групі позитивно впливає на психологічне самопочуття студентів, підвищує їхню навчальну активність і сприяє стабілізації емоційного стану.

Комунікативна функція реалізується через обмін інформацією, координацію дій та встановлення взаєморозуміння між учасниками групи. У процесі спільної навчальної діяльності студенти постійно взаємодіють: обговорюють навчальні завдання, готують проєкти, обмінюються матеріалами, пояснюють складні теми один одному. Ефективна комунікація сприяє підвищенню якості навчального процесу, оскільки дозволяє швидко поширювати інформацію, узгоджувати спільні дії та запобігати непорозумінням. Водночас комунікативна взаємодія формує навички аргументації, активного слухання, толерантного ставлення до альтернативних точок зору, що є важливими для подальшої професійної діяльності.

Також не менш важлива емоційна функція, яка полягає у задоволенні потреби особистості в підтримці, прийнятті та визнанні. Студентський період характеризується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, пов’язаного з навчанням, самостійністю та формуванням життєвих планів. У таких умовах важливим чинником стабільності виступає наявність довірчих відносин у групі. Позитивний емоційний клімат сприяє

формуванню взаємної симпатії, довіри та відкритості. Завдяки цьому студенти мають можливість отримувати підтримку в складних ситуаціях, знижувати рівень стресу та формувати впевненість у власних можливостях. Негативний емоційний фон, навпаки, може призводити до конфліктів, ізоляції та зниження мотивації до навчання.

Існує також організаційна функція проявляється у координації спільної діяльності та розподілі ролей у групі. Навчальний процес передбачає виконання колективних завдань, участь у семінарах, підготовку презентацій та групових проєктів. У межах такої діяльності формуються певні рольові позиції, визначається відповідальність кожного учасника, встановлюється порядок взаємодії. Міжособистісні відносини сприяють ефективному розподілу функцій, забезпечують узгодженість дій і підтримують дисципліну в колективі. Вони також впливають на формування неформальних лідерів та авторитетів, що можуть відігравати важливу роль у мобілізації групи для досягнення спільної мети [16].

Одним із ключових механізмів інтеграції студентів у групі є лідерство, яке проявляється у здатності окремої особистості стимулювати інших до активної участі, надихати на виконання завдань та координувати спільну діяльність. Лідер – це особа, за авторитетом якої члени групи визнають право приймати важливі рішення та визначати напрям і характер діяльності колективу. Результативність групової роботи багато в чому залежить від взаємодії між формальними та неформальними лідерами.

Формальні лідери обираються на основі офіційних посад у групі, таких як староста, профгрупорг або староста семінару. Неформальні лідери не мають офіційного статусу, проте до їхньої думки прислухаються інші студенти, що надає їм значний вплив на процеси взаємодії. Формальні лідери організовують роботу групи та забезпечують дотримання правил, тоді як неформальні координують соціальні зв’язки та мотивують студентів до співпраці.

У студентських групах можна виділити кілька стилів лідерства:

– демократичний – передбачає врахування думки членів групи та залучення їх до прийняття рішень, сприяє відкритому обговоренню та підтримці активної участі;

– авторитарний – лідер самостійно приймає рішення та контролює їх виконання, що забезпечує дисципліну, але може спричиняти напруженість;

– популістський – орієнтований на популярність серед студентів, більше націлений на емоційне схвалення, ніж на чітку організацію діяльності.

Стиль лідера значно впливає на мікроклімат групи та якість взаємодії. Демократичний підхід сприяє довірі та згуртованості, авторитарний – чіткому розподілу обов'язків і дисципліни, а популістський стиль може створювати нестабільність і емоційне напруження.

Лідери визначають правила поведінки, координують завдання, мотивують студентів і підтримують згуртованість колективу. Через них формуються соціальні зв'язки, зростає ефективність співпраці та зменшується ймовірність конфліктів.

Отже, лідерство виступає важливим чинником міжособистісних відносин у студентській групі, оскільки воно впливає на організацію діяльності, встановлення норм взаємодії та створення сприятливого соціально – психологічного середовища [17].

Наступна функція – пізнавальна. Вона реалізується через спільне засвоєння знань та обмін інтелектуальним досвідом. У процесі взаємодії студенти не лише отримують інформацію від викладачів, а й активно навчаються один у одного. Обговорення матеріалу, дискусії, взаємне пояснення складних тем сприяють глибшому розумінню навчального змісту. Спільна пізнавальна діяльність активізує мислення, розвиває критичний аналіз та вміння аргументовано відстоювати власну позицію.

Також можна включити розвивальну функцію. Її завдання полягає у формуванні особистісних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності. У процесі взаємодії з одногрупниками студент удосконалює

навички співпраці, відповідальності, самоконтролю та емпатії. Він набуває досвіду вирішення спірних ситуацій, прийняття колективних рішень та конструктивного діалогу. Міжособистісні відносини сприяють формуванню адекватної самооцінки, оскільки особистість отримує зворотний зв'язок від оточення [16].

Міжособистісні відносини у студентській групі виконують комплекс взаємопов'язаних функцій, які забезпечують соціальну інтеграцію, психологічну адаптацію, ефективну комунікацію та всебічний розвиток особистості. Їх значення виходить за межі суто навчальної діяльності, оскільки саме в умовах студентського колективу закладаються основи професійної та соціальної взаємодії в майбутньому.

На основі цього можна розглядати міжособистісну взаємодію як структурований процес, що включає певні необхідні елементи та механізми регуляції поведінки учасників.

Структура міжособистісної взаємодії охоплює:

– ролі учасників, які визначають їхні обов'язки, очікувану поведінку та позиції у групі відповідно до сформованих соціальних норм;

– набір і порядок дій, або так звані сценарні послідовності, що регламентують послідовність взаємодії;

– правила та норми, що регулюють характер стосунків, обмежують поведінку, почуття та бажання, забезпечуючи узгодженість у комунікації [18].

Міжособистісна взаємодія у студентській групі визначається низкою критеріїв:

– по – перше, у ній бере участь невелика кількість осіб – у студентському середовищі це зазвичай група одногрупників;

– по – друге, вона є безпосередньою, тобто учасники перебувають у просторовій близькості, мають можливість бачити, чути й контактувати один з одним, а також швидко отримувати зворотний зв'язок;

– по – третє, це особисте спілкування, в якому партнери визнають

унікальність та незамінність один одного, враховують емоційний стан, самооцінку та індивідуальні характеристики співрозмовника [16].

Зазначені критерії дають змогу виділити міжособистісне спілкування як окрему форму комунікації, що відрізняється від міжгрупового або масового, та визначити межі, які відокремлюють особистісно орієнтоване спілкування від соціально орієнтованого.

Крім зазначених критеріїв, міжособистісні відносини у студентському середовищі мають певну організаційну та статусну структуру. Міжособистісні відносини можна розглядати як сукупність взаємодій між людьми, що формують суспільну ієрархію. Вони можуть мати вертикальну структуру, наприклад у відносинах викладач – студент або керівник – підлеглий, або горизонтальну, коли учасники взаємодії мають рівний соціальний статус. Реалізація таких стосунків відбувається через різні види спілкування: візуальне (невербальні сигнали, такі як жести, рухи тіла та зовнішній вигляд), лінгвістичне (усне мовлення), афективне, а також через складні мовні системи, що розвиваються у процесі функціонування економічних, політичних та інших суспільних структур. Міжособистісні відносини відіграють ключову роль у соціальному та інтелектуальному розвитку людини, оскільки саме завдяки їм формуються як невеликі, прості спільноти (наприклад, село), так і великі та складні соціальні структури (наприклад, мегаполіси) [19, с.6,7].

Важливим аспектом формування міжособистісних відносин у студентському середовищі є специфіка самого колективу, у якому відбувається взаємодія. Кожна студентська група створює власні правила та неписані норми, дотримання яких очікується від усіх її членів.

Студентський колектив має низку особливостей, які відрізняють його від інших соціальних груп:

– основним видом діяльності є навчання, спрямоване на здобуття вищої освіти;

– присутня єдність мети та мотивації, адже всі члени групи прагнуть

отримати фах;

– колектив однорідний за віком, що спрощує взаєморозуміння та спілкування;

– період існування групи обмежений, зазвичай 4 – 5 років, що визначає динаміку формування відносин;

– склад групи залишається відносно стабільним протягом навчання;

– навчальна діяльність має сувору послідовність та планомірність, що впливає на режим взаємодії студентів;

– у колективі існує порівняно високий рівень самоврядування, що проявляється через роль старости, заступника старости, профгрупорга та інших відповідальних студентів [20].

Можна зробити висновок, що успішність студента у навчанні значною мірою залежить від умов його навчання та побуту, а також від ставлення до нього членів колективу і ролі, яку він відіграє у групі.

Різноманіття взаємодій, які формуються у процесі тривалого спілкування студентів, можна умовно розділити на дві основні системи: ділові відносини, що забезпечують організацію навчальної діяльності та спільної роботи, та особистісні відносини, які визначають емоційну підтримку, дружбу, довіру та взаємоповагу у групі.

У студентських групах міжособистісне спілкування можна розглядати як статичне, що фіксує поточний стан взаємодії між студентами, так і динамічне, тобто таке, що розвивається та змінюється у процесі навчання та спільної діяльності. В психології відомо безліч механізмів, які сприяють формуванню позитивного міжособистісного спілкування, що є соціально цінним і необхідним для успішної адаптації у групі. Таке спілкування позитивно впливає на мікроклімат колективу, сприяє зміцненню дружніх зв’язків та ефективності співпраці, а також знижує рівень конфліктності в групі [21].

Важливим аспектом міжособистісних відносин є процес сприйняття одне одного учасниками групи. Саме сприйняття визначає, як будуть

будуватися взаємодія та комунікація. Серед численних факторів, які формують особливості цього сприйняття, дослідник Т. Лірі виділяє два основні виміри:

– домінування – підлеглість;

– дружелюбність – агресивність.

На основі цих параметрів Т. Лірі визначив вісім якостей особистості, які впливають на поведінку людини у міжособистісних стосунках:

– домінантність – схильність до лідерства та домінування у групі.

– впевненість у собі – незалежність, стійкість, здатність відстоювати власну позицію у взаємодії;

– вимогливість – прямолінійність, наполегливість, схильність до конфліктів;

– скептицизм – недовірливість, підозрілість, образливість, упертість;

– поступливість – скромність, сором’язливість, критичне ставлення до себе, готовність йти на поступки;

– довірливість – залежність, слухняність, вдячність, інертність у взаємодії;

– добросердечність – здатність до взаємодопомоги, товариськість, доброзичливість, конформізм [22].

Використання цих характеристик дозволяє більш точно аналізувати поведінку студентів у групі, прогнозувати розвиток взаємодії та визначати потенційні труднощі або конфліктні ситуації. Також це допомагає визначити, які стратегії позитивного спілкування можна застосовувати для поліпшення мікроклімату колективу та якості міжособистісних стосунків.

У житті студентської групи значне місце займають навчальні конфлікти, які виникають як природний прояв взаємодії. Конфлікт можна визначити як зіткнення індивідуальних чи колективних інтересів, потреб, мотивів або дій, що несумісні або суперечать одне одному.

У студентському середовищі такі конфлікти можуть проявлятися на

різних рівнях:

– індивідуально – психологічному, коли відбувається взаємодія «студент – студент» і виникає суперечність між особистими інтересами, цінностями або підходами до навчальної діяльності;

– соціально – психологічному, коли конфлікт охоплює «група – студент» або «група – група», і його причини часто пов’язані із загальними правилами, нормами, ролями та взаємодією між членами колективу.

Слід зазначити, що конфлікти не завжди є негативним явищем. Вони можуть мати конструктивний характер, коли сприяють розвитку групових взаємин, поліпшенню комунікації та підвищенню ефективності спільної діяльності. Конфлікт стає корисним лише тоді, коли його учасники здатні усвідомити його причини, зрозуміти позиції інших та знайти спільні шляхи вирішення. У цьому сенсі завдання викладачів та старших студентів полягає у своєчасному виявленні конфліктної ситуації на ранніх етапах її формування та застосуванні творчих педагогічних технологій, що дозволяють перетворити конфлікт на навчальний і виховний ресурс.

Причини конфліктів у студентській групі можуть бути різноманітними та багатофакторними. Серед основних факторів, що провокують конфліктні ситуації, дослідники виділяють: егоїстичні прояви, зверхність окремих студентів, погрози чи глузування, категоричність вимог, невміння домовлятися та суперечливі оцінки поведінки інших членів групи. Часто конфлікти виникають через непорозуміння, невміння висловити свої думки або почуття, а також через різні погляди на організацію навчального процесу.

На соціально – психологічному рівні конфлікт проявляється як міжособистісний, коли його учасниками стають окремі особистості або підгрупи всередині колективу, а іноді – як взаємодія окремої особистості з групою загалом. Для його конструктивного розв’язання найбільш ефективним вважається переведення конфлікту у когнітивне русло, тобто обговорення проблеми на рівні ідей, аргументів та фактів, а не емоційних

атак або взаємних претензій.

У студентських групах, де соціальні зв’язки між учасниками недостатньо міцні, конфлікти часто набувають прагматично – особистісного характеру, коли суперечки переходять у сферу особистих образ і претензій. Дослідники зазначають, що перебіг конфлікту та способи його вирішення значною мірою залежать від підготовленості студентів, їхнього соціального статусу, рівня однорідності групи за успішністю навчання та способу оцінювання діяльності колективу.

Конфлікти у студентських колективах можуть виконувати як позитивні, так і негативні функції. До позитивних аспектів належать:

– сприяння виробленню ефективних групових рішень;

– покращення діяльності студентів, особливо тих, хто виконує роль лідера;

– стимулювання більш критичного та усвідомленого ставлення до власної роботи;

– загальне зміцнення групової згуртованості та взаєморозуміння;

– розвиток навичок комунікації, переговорів та пошуку компромісів.

Водночас конфлікт може мати негативні наслідки, якщо його не контролювати. Серед них:

– відволікання студентів від навчальної діяльності;

– погіршення взаємин між членами групи;

– створення напруженості і навіть дезінтеграції колективу;

– підвищення рівня стресу та зниження мотивації [17].

Конфлікт у студентській групі слід розглядати як природне явище, яке відображає динаміку міжособистісних стосунків. Його наявність сигналізує про те, що в колективі формуються різні соціальні ролі, проявляються індивідуальні особливості учасників і визначаються норми взаємодії. Водночас правильне управління конфліктом дозволяє використовувати його як механізм розвитку, навчання та зміцнення групових зв’язків.

Аналіз міжособистісних відносин у студентському колективі дозволяє

зробити висновок, що вони виступають багатофункціональним механізмом соціальної інтеграції, адаптації та розвитку особистості. Через взаємодію студенти формують соціальні зв'язки, набувають комунікативних, організаційних та пізнавальних навичок, встановлюють норми поведінки та ролі у групі. Лідерство, соціальні статуси, стиль взаємодії та емоційний клімат значно впливають на ефективність групової діяльності, рівень згуртованості та потенціал для конструктивного вирішення конфліктів. Конфліктні ситуації, у свою чергу, демонструють динаміку групових взаємин і можуть слугувати як чинником розвитку, так і джерелом напруженості, залежно від умов їх виникнення та способів регуляції.

Отже, міжособистісні відносини в студентських групах є ключовим компонентом соціально – психологічного середовища, що визначає не лише якість навчальної діяльності, а й психоемоційний стан учасників колективу. У контексті сучасних викликів, зокрема умов воєнного часу, особлива увага приділяється тому, як ці стосунки взаємодіють із внутрішнім емоційним станом студентів, зокрема рівнем тривожності, і як це впливає на здатність адаптуватися та підтримувати соціальну згуртованість.

1.3. Взаємозв'язок тривожності та міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу

Тривожність як складний психоемоційний феномен безпосередньо відображається на характері міжособистісних взаємодій та соціальної поведінки особистості. У ситуаціях спілкування вона може зумовлювати зміни комунікативних установок, перешкоджати налагодженню відкритих і довірливих стосунків, посилювати внутрішній дискомфорт та викликати тенденцію до хибної інтерпретації дій і намірів інших. Особливу роль у цьому процесі відіграють психологічні механізми впливу тривожності, зокрема актуалізація захисних форм поведінки, виникнення когнітивних спотворень і зниження ефективності емоційної регуляції.

Хоча соціальні взаємодії мають об’єктивний характер, кожна людина осмислює їх через призму власного внутрішнього світу, надаючи їм особистісного значення. Це відображається у поведінкових реакціях та способах комунікації. Причини вступу в соціальні контакти можуть бути різними: прагнення до самоствердження, визначення свого місця у соціальній структурі, підвищення впевненості у власних силах, отримання підтримки та схвалення від оточення, потреба в емоційній підтримці або обмін знаннями та досвідом.

Особливе значення мають стосунки з людьми що нас оточують, оскільки вони сприяють зниженню рівня тривожності та пом’якшенню наслідків стресових впливів. Особи, які мають розвинену мережу соціальної підтримки та стабільні міжособистісні зв’язки, відчувають більший емоційний комфорт і демонструють більш адекватні соціальні реакції [23].

Основні механізми, через які тривожність впливає на міжособистісні взаємодії представлено на рис. 1.1.

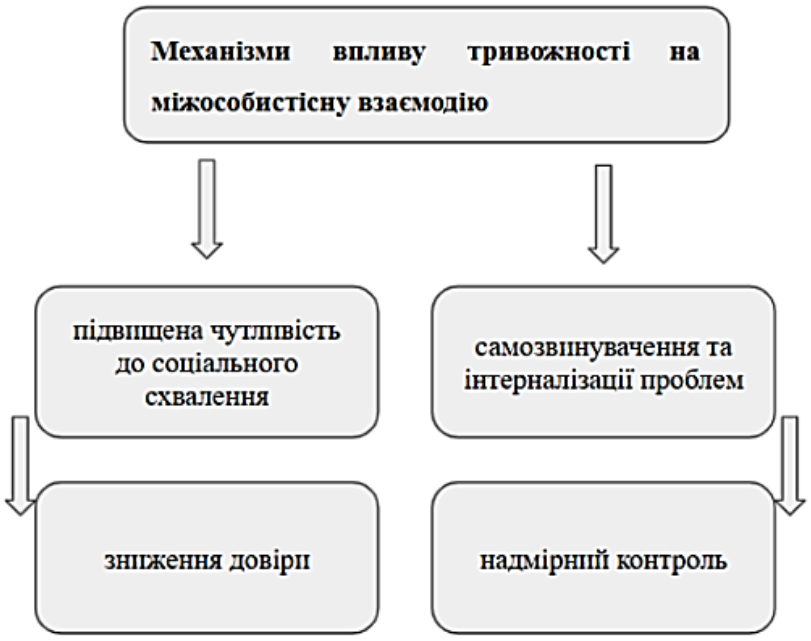


Рисунок 1.1. Механізми впливу тривожності на міжособистісну взаємодію

Тривожність має вплив на характер міжособистісної взаємодії через низку психологічних механізмів, які змінюють сприйняття соціальної ситуації, емоційні реакції та поведінкові стратегії особистості. Одним із таких механізмів є підвищена чутливість до соціального схвалення. Особи з високим рівнем тривожності часто надають надмірного значення оцінці з боку оточення, сприймаючи її як показник власної значущості та прийняття. Навіть нейтральні або неоднозначні реакції можуть інтерпретуватися як негативні, що зумовлює внутрішню напруженість, страх осуду та прагнення відповідати очікуванням інших. У міжособистісних відносинах це нерідко проявляється у конформній поведінці, пригніченні власних потреб і труднощах у відстоюванні особистісних меж.

Іншим важливим механізмом є схильність до самозвинувачення та інтерналізації проблем. У ситуаціях непорозуміння або конфлікту тривожна особистість часто приписує відповідальність виключно собі, навіть за відсутності об’єктивних підстав. Подібна тенденція посилює почуття провини, знижує самооцінку та формує стійке переконання у власній не спроможності вибудовувати гармонійні стосунки. Внаслідок цього зростає страх помилки, невпевненість у власній цінності для інших, що додатково підтримує високий рівень тривожності.

Тривожність також пов’язана зі зниженням довіри до соціального оточення. Для тривожної особистості характерним є очікування негативного розвитку взаємодії, передбачення відмови або критики. Це ускладнює формування відкритих і щирих стосунків, сприяє емоційному дистанціюванню та униканню близькості. Звуження кола спілкування і зменшення кількості значущих контактів, у свою чергу, посилюють відчуття ізольованості та соціальної незахищеності.

Окремим проявом впливу тривожності є прагнення до надмірного контролю. Невизначеність і непередбачуваність соціальних ситуацій сприймаються як загроза, тому особистість може намагатися детально прогнозувати перебіг взаємодії, контролювати власні емоції та поведінку

інших. Така стратегія тимчасово знижує внутрішню напругу, проте водночас обмежує спонтанність і природність спілкування, що може спричиняти напруження у взаєминах.

Таким чином, тривожність впливає на міжособистісні відносини комплексно – через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Вона трансформує спосіб сприйняття соціальної реальності, ускладнює встановлення довірливих контактів і може знижувати якість комунікації, що негативно позначається на психологічному добробуті особистості [24].

Зазначені психологічні механізми особливо чітко проявляються у студентському середовищі, оскільки цей період життя характеризується високою інтенсивністю соціальної взаємодії та активним процесом особистісного розвитку. Навчання у закладі вищої освіти пов’язане з опануванням нових соціальних ролей, розширенням системи міжособистісних зв’язків, становленням професійної ідентичності та переоцінкою власних цінностей і життєвих орієнтирів. У цей час студенти змушені пристосовуватись до нових академічних вимог, соціального середовища та підвищеного рівня самостійності. Очікування щодо студентського життя, дружніх або романтичних взаємин не завжди відповідають реальному досвіду, що може спричиняти внутрішнє напруження, зростання тривожності та відчуття розчарування.

Тривожність істотно впливає на характер міжособистісної взаємодії, змінюючи сприйняття партнера та ускладнюючи встановлення довірливих стосунків. Однак цей вплив не є одностороннім, оскільки сама якість взаємин здатна як посилювати внутрішнє напруження, так і знижувати його. У зв’язку з цим доцільно розглянути зворотний аспект проблеми – вплив міжособистісних відносин на рівень тривожності особистості. Міжособистісні відносини є одним із провідних чинників, що визначають емоційний стан особистості та рівень її психологічної стабільності. Людина існує у системі соціальних зв’язків, тому характер її взаємодії з оточенням безпосередньо впливає на переживання внутрішньої безпеки або, навпаки,

напруження й невизначеності. Тривожність у цьому контексті постає не лише як індивідуальна особливість, а як результат взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Якість міжособистісних відносин визначає, наскільки людина відчуває себе прийнятою, значущою та захищеною. Позитивні, підтримувальні взаємини сприяють формуванню відчуття стабільності та передбачуваності, що знижує рівень ситуативної й особистісної тривожності. У ситуації емоційної підтримки людина має можливість відкрито висловлювати свої переживання, отримувати зворотний зв’язок і відчувати розуміння. Це зменшує внутрішнє напруження та допомагає ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями [23].

Соціальна підтримка виконує функцію щодо негативного впливу стресових факторів. Вона може проявлятися у формі емоційної підтримки (співчуття, прийняття, емпатія), інформаційної (поради, роз’яснення, спільний аналіз ситуації) та інструментальної (конкретна допомога у вирішенні проблем) [22]. Наявність хоча б одного значущого джерела підтримки суттєво знижує ризик формування підвищеної тривожності, оскільки людина не залишається наодинці зі своїми переживаннями.

Водночас міжособистісні відносини можуть виступати джерелом тривоги. Конфлікти, непорозуміння, критика, соціальне неприйняття або байдужість з боку оточення формують відчуття нестабільності та загрози. У таких умовах людина перебуває в постійному очікуванні негативної оцінки або повторення неприємного досвіду, що підтримує стан підвищеної настороженості. Тривале перебування в конфліктному середовищі сприяє закріпленню тривожних реакцій як звичної форми реагування [23].

Також важливим механізмом впливу міжособистісних відносин на тривожність є самооцінка. У процесі взаємодії з іншими людина отримує соціальний зворотний зв’язок, який впливає на її уявлення про власну компетентність, привабливість і соціальну цінність. Позитивне прийняття сприяє формуванню адекватної самооцінки та впевненості у власних

можливостях. Натомість систематична критика або ігнорування можуть призводити до сумнівів у собі та підвищення рівня тривожності.

Особливу роль відіграє відчуття приналежності до групи. Людина потребує соціальної включеності, і її відсутність часто супроводжується переживанням самотності. Соціальна ізоляція або відчуження можуть спричиняти зростання внутрішньої напруги, оскільки особистість втрачає джерело підтримки та емоційної регуляції. Відчуття самотності посилює схильність до негативних інтерпретацій подій і підвищує загальний рівень тривожності.

Міжособистісні відносини також виконують функцію емоційної регуляції. У процесі спілкування відбувається обмін переживаннями, що дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій. Вербалізація тривожних думок і їх обговорення з іншими сприяє їх осмисленню та зниженню катастрофічних очікувань. Таким чином, конструктивна взаємодія може виступати чинником стабілізації емоційного стану [22].

Отже, вплив міжособистісних відносин на тривожність має двозначний характер. Позитивні, довірливі та підтримувальні стосунки сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню психологічної стійкості. Натомість конфліктні, нестабільні або формальні взаємини можуть виступати чинником підвищення внутрішнього напруження та закріплення тривожних реакцій. Тож можна сказати, що рівень тривожності значною мірою залежить від того, в якій соціальній атмосфері перебуває особистість і наскільки вона відчуває себе прийнятою та підтриманою.

Сучасний студентський вік є періодом не лише інтенсивного пізнання світу, а й становлення особистості, формування соціальних ролей та розвитку міжособистісних навичок. Одним із важливих аспектів цього процесу є тривожність, яка може проявлятися у різних сферах життя та впливати на психоемоційний стан молоді. У контексті воєнного часу, коли студенти стикаються з численними викликами, такими як невизначеність щодо майбутнього, ризики для власної безпеки та змінені умови навчання,

питання взаємозв’язку тривожності та міжособистісних відносин набуває особливої актуальності.

Тривожність як психічний стан характеризується відчуттям неспокою, внутрішнього напруження, очікування небезпеки або можливих труднощів. У студентському середовищі вона може проявлятися через побоювання щодо успішності навчання, соціальної адаптації або взаємодії з однолітками. Особливої уваги заслуговує той факт, що тривожність має як індивідуальні, так і соціальні детермінанти, що робить її складним багатовимірним явищем. Серед студентів у воєнний час ці фактори проявляються більш гостро: підвищується рівень стресу, зростає відчуття небезпеки, а також посилюється потреба у психологічній підтримці з боку оточення [25].

Міжособистісні відносини відіграють ключову роль у формуванні стійкості студента перед зовнішніми викликами. Вони забезпечують емоційну підтримку, сприяють розвитку довіри, взаєморозуміння та соціальної відповідальності [24]. У воєнний період ці відносини часто стають своєрідним захистом проти негативного впливу стресових факторів. Студенти, які мають підтримуюче оточення, здатні більш ефективно справлятися з тривожністю, зберігати мотивацію та відчувати відносну стабільність у своєму житті. Водночас студенти, що перебувають у соціально ізольованому середовищі або переживають конфлікти в міжособистісних контактах, частіше відчувають посилення тривожних станів.

Психологічні дослідження показують, що тривожність і міжособистісні відносини взаємопов’язані: високий рівень тривожності може ускладнювати комунікацію, породжувати почуття невпевненості, уникнення соціальних контактів та конфліктні ситуації. З іншого боку, позитивна соціальна взаємодія здатна пом’якшувати негативний вплив тривожності, підвищувати самоповагу та зміцнювати психологічну стійкість. Для студентів, що живуть у зоні бойових дій або під час активних

воєнних дій, такі взаємини набувають особливої цінності, оскільки вони формують відчуття захищеності та емоційного комфорту навіть в умовах значної невизначеності [25].

В умовах воєнного часу характер студентських міжособистісних відносин також змінюється через вплив зовнішніх стресорів. Поширеними стають ситуації, коли контакти обмежуються дистанційним спілкуванням, онлайн – заняттями або обмеженим колом друзів. Такі умови можуть як посилювати тривожність через дефіцит живого спілкування, так і сприяти появі нових форм взаємопідтримки, наприклад, через соціальні мережі або волонтерські спільноти. Студенти, які активно взаємодіють із групою однолітків, навіть в онлайн – форматі, демонструють нижчий рівень тривожності та більшу психологічну гнучкість. Це підтверджує важливість міжособистісних контактів як чинника регуляції емоційного стану у складних обставинах.

Важливим аспектом є й те, що рівень тривожності у студентів безпосередньо впливає на якість міжособистісних відносин. Наприклад, надмірна тривожність може спричиняти підвищену чутливість до критики, труднощі у формуванні довірчих відносин та страх соціальної відчуженості. Це, у свою чергу, зменшує соціальну активність і може провокувати почуття ізольованості або самотності. В умовах воєнного часу такі прояви можуть посилювати психологічний дискомфорт та знижувати адаптаційні ресурси студента. З іншого боку, налагоджені та стабільні міжособистісні контакти допомагають студентам долати негативні наслідки тривожності, створюють середовище для емоційної підтримки та взаємного навчання навичок регуляції стресу.

Особливу увагу слід приділити соціальним навичкам і комунікаційній компетентності студентів. У контексті підвищеної тривожності вони стають інструментами, що допомагають налагоджувати взаєморозуміння, підтримувати емоційний баланс та створювати стабільні дружні відносини. Тому розвиток ефективних міжособистісних комунікаційних стратегій є

важливим компонентом психологічної підтримки студентів у воєнний час. Практичним проявом цього є формування груп підтримки, обмін досвідом адаптації та спільна участь у волонтерських або творчих проектах, що дозволяє трансформувати тривожність у активну поведінку та почуття співучасті.

Не менш важливим є і вплив навчального середовища на взаємозв'язок тривожності та міжособистісних відносин. Викладачі та адміністрація навчальних закладів можуть відігравати роль «психологічного щита», забезпечуючи студентам відчуття підтримки та можливість безпечної самореалізації. Організація дистанційного навчання, гнучкі терміни виконання завдань, групові онлайн – заняття – усе це сприяє зниженню тривожності та зміцненню міжособистісних контактів. У результаті студент отримує можливість підтримувати соціальні зв'язки та залишатися активним учасником колективного життя, навіть за умов фізичної ізоляції [25].

Таким чином, взаємозв'язок тривожності та міжособистісних відносин у студентів є двостороннім і динамічним процесом. Підвищена тривожність може ускладнювати комунікацію, провокувати соціальну ізоляцію та конфлікти, тоді як якісні міжособистісні відносини сприяють емоційній стабільності, адаптації до стресових ситуацій та формуванню стійких соціальних зв'язків. Під час війни цей взаємозв'язок набуває особливої актуальності, оскільки соціальна підтримка стає не просто емоційним ресурсом, а життєво важливим фактором збереження психологічного здоров'я студентів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження тривожності та міжособистісних відносин серед студентів. На основі аналізу наукових джерел з'ясовано, що тривожність є складним

психологічним явищем, яке може проявлятися як тимчасовий стан або як стійка особистісна риса.

Звернуто увагу, що тривожність включає емоційні переживання, напруження, занепокоєння та особливості поведінки. Рівень тривожності студентів залежить як від індивідуальних особливостей, так і від умов навчання, соціального середовища та життєвих обставин.

Також було визначено, що міжособистісні відносини є важливою складовою життя студентської молоді. Вони забезпечують спілкування, підтримку, обмін досвідом та сприяють соціальній адаптації. Якість взаємин у групі впливає на психологічний комфорт, самооцінку та загальний емоційний стан студентів. Позитивні та довірливі відносини сприяють відчуттю безпеки та стабільності, тоді як конфлікти або недостатня підтримка можуть викликати додаткове напруження. Теоретичний аналіз показав, що між тривожністю та міжособистісними відносинами існує взаємозв’язок. Підвищений рівень тривожності може ускладнювати спілкування, знижувати впевненість у собі та впливати на якість соціальної взаємодії. Водночас сприятливе соціальне середовище та підтримка з боку одногрупників можуть знижувати рівень тривожності та сприяти емоційній рівновазі.

Зокрема увагу було приділено сучасному соціальному контексту, а саме умовам воєнного стану, що значно посилюють психоемоційне навантаження на студентську молодь. Нестабільність, невизначеність майбутнього, інформаційний тиск та зміна звичних соціальних умов виступають додатковими факторами зростання тривожності. У таких обставинах роль міжособистісних відносин як ресурсу психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану стає особливо значущою.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив актуальність обраної теми та створив підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей тривожності студентів і характеру їхніх міжособистісних відносин, а також встановлення зв’язку між цими показниками.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН СЕРЕД СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

В даному дослідженні загальна кількість респондентів складала 30 осіб. Серед них – 15 студентів музичного коледжу з різних відділів та 15 студентів за спеціальністю Психологія. Вік студентів – від 17 до 26 років. Дослідження було проведено дистанційно за допомогою онлайн тестувань.

Досліджуваних було розподілено по групах:

– група 1 – музиканти;

– група 2 – психологи.

Для дослідження були використані наступні методики:

1. Опитувальник Спілбергера (шкала реактивної та особистісної тривожності) – дозволяє оцінити рівень ситуативної (РТ) та особистісної тривожності (ОТ).

2. Шкала тривожності Бека – використовується для оцінки вираженості соматичних та когнітивних симптомів тривоги.

3. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі – дозволяє дослідити структуру міжособистісної поведінки за вісьмома октантами: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, залежний, доброзичливий, альтруїстичний.

Структура досліджуваних за віком представлена на рис. 2.1.

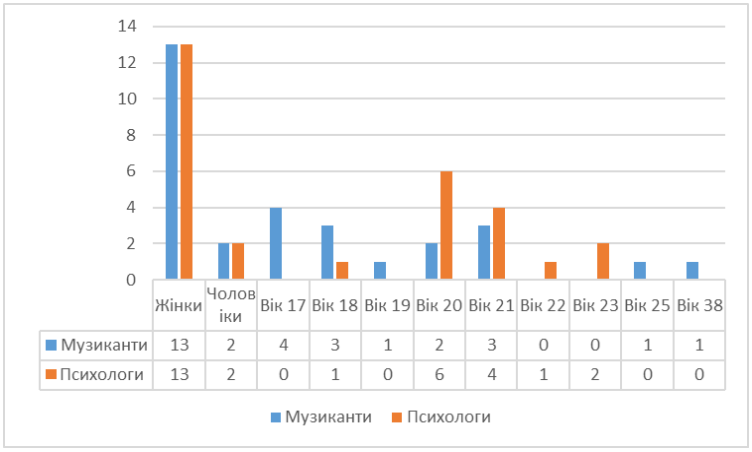


Рис. 2.1. Діаграма розподілу респондентів за віком

Шкала тривоги Ч. Спілбергера. Опитувальник призначений для визначення рівня оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Реактивна (ситуативна) тривожність демонструє стан людини – напругу, занепокоєння, відповідно до конкретної ситуації. Особистісна тривожність – риса особистості, що формується з раннього дитинства.

Шкала тривожності Бека є психодіагностичною методикою, що використовується для визначення рівня тривожності та вираженості її когнітивних і соматичних проявів. Методика складається з 21 твердження, які дозволяють оцінити емоційний стан людини та ступінь прояву тривожних симптомів. Інтерпретація результатів здійснюється за загальною сумою набраних балів: 0 – 21 бал свідчить про низький рівень тривожності, який характеризується відносною емоційною стабільністю та відсутністю виражених тривожних переживань; 22 – 35 балів вказують на помірний рівень тривожності, при якому можуть спостерігатися періодичне занепокоєння, внутрішнє напруження та труднощі емоційної саморегуляції; 36 – 63 бали характеризують високий рівень тривожності, що супроводжується значним психоемоційним дискомфортом, підвищеним рівнем напруження, можливими порушеннями сну, труднощами у повсякденному функціонуванні та може потребувати психологічної допомоги.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Мета даної методики визначити стиль і структуру міжособистісних стосунків та їх

особливостей, а також дослідити уявлення про своє «Я» та ставлення до самого себе. Опитувальник містить 128 тверджень, на які респондент (– ка) має поставити «+», якщо воно відповідає його/її уявленню про себе. Цей тест дає змогу визначити як особистісні особливості людини, так і домінуючий тип її міжособистісних взаємин. Такий тип може проявлятися як авторитарний, егоцентричний, агресивний, підозрілий, покірний, залежний, дружній або альтруїстичний. Перші чотири варіанти пов'язані з прагненням до лідерства, самостійністю у поглядах і готовністю відстоювати власну позицію. Натомість інші чотири характеризуються схильністю до пристосування, невпевненістю, орієнтацією на думку оточення та готовністю йти на компроміси. Обробка результатів відбувається шляхом використання спеціального ключа: підраховується кількість балів за кожним типом взаємин, після чого визначається той, що переважає.

2.2. Аналіз та результати дослідження

2.2.1 Результати дослідження за методикою тривожності Ч. Спілбергера

З метою визначення рівня тривожності було використано «Шкалу тривоги Ч. Спілбергера». Опитувальник призначений для оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Узагальнений порівняльний аналіз груп музикантів та психологів, що включає показники реактивної та особистісної тривожності представлений на рис. 2.2.

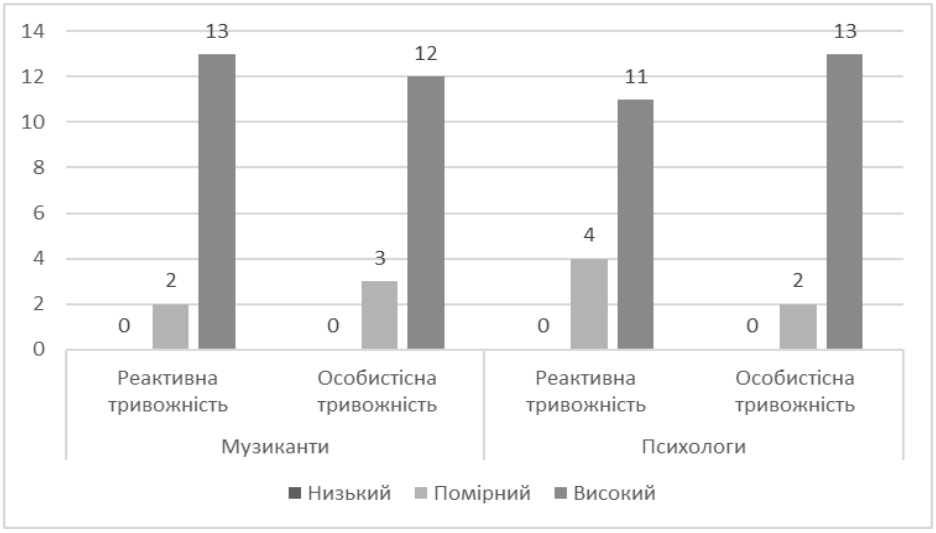


Рис. 2.2. – Діаграма результатів за методикою тривожності Ч. Спілбергера у групах за рівнями

У групі музикантів переважає високий рівень реактивної тривожності – 13 осіб, тоді як помірний рівень спостерігається лише у 2 респондентів. Низький рівень реактивної тривожності відсутній. Це свідчить про те, що більшість музикантів схильні переживати значне емоційне напруження, хвилювання та тривогу в конкретних ситуаціях, пов’язаних із діяльністю, виступами або стресовими обставинами.

Особистісна тривожність у музикантів також переважно знаходиться на високому рівні – у 12 осіб, тоді як помірний рівень виявлено у 3 респондентів. Низький рівень відсутній. Це може свідчити про схильність музикантів до постійного внутрішнього хвилювання, емоційної чутливості та підвищеного переживання різних життєвих ситуацій.

У групі психологів також домінує високий рівень реактивної тривожності – 11 осіб, а помірний рівень спостерігається у 4 респондентів. Низький рівень не виявлений. Це вказує на те, що психологи також часто переживають емоційне напруження у ситуаціях стресу чи відповідальності.

Показники особистісної тривожності у психологів демонструють подібну тенденцію: високий рівень мають 13 осіб, помірний – 2 респонденти, а низький рівень відсутній. Отже, для більшості представників цієї групи характерна стійка схильність до тривожних переживань.

Для оцінки розподілу рівнів тривожності результати були переведені у номінативну шкалу: низький рівень, помірний рівень та високий рівень тривожності. Як можна побачити з отриманих результатів, у жодній із груп не було виявлено низького рівня реактивної чи особистісної тривожності. В обох групах переважає високий рівень тривожності, що може свідчити про значне емоційне навантаження, високу чутливість до стресових ситуацій та схильність до переживань.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що як у групі музикантів, так і у групі психологів спостерігається високий рівень реактивної та особистісної тривожності. При цьому у психологів дещо більше респондентів із помірним рівнем реактивної тривожності, а у музикантів – із помірним рівнем особистісної тривожності. Загалом обидві групи характеризуються підвищеним рівнем тривожності та емоційної напруги.

На основі таблиці можна охарактеризувати показники реактивної та особистісної тривожності у двох груп – музикантів і психологів – за рівнями: низький, помірний та високий.

2.2.2. Результати дослідження за «Шкалою тривожності Бека»

Наступним досліджувався рівень тривожності респондентів за допомогою «Шкали тривожності Бека». Дана методика є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки рівня тривожності у людини. Результати дослідження за рівнями тривожності у групах представлені на рис. 2.3.

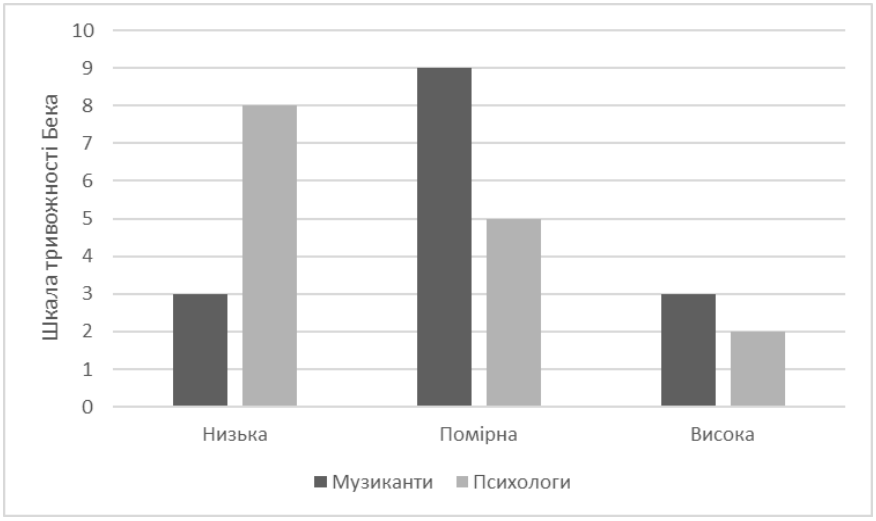


Рис. 2.3. Діаграми результатів дослідження рівня тривожності за «Шкалою тривожності Бека» у групах за рівнями

У групі музикантів переважає помірний рівень тривожності (9 осіб). Низький та високий рівні зустрічаються однаково рідше (по 3 особи). Це може свідчити про загалом середній рівень емоційного напруження з тенденцією до його підвищення у частини респондентів.

У групі психологів найбільш вираженим є низький рівень тривожності (8 осіб), тоді як помірний рівень виявлено у 5 респондентів, а високий – лише у 2 осіб. Це свідчить про відносно кращу емоційну стабільність у більшості представників даної групи.

Порівняльний аналіз показує, що музиканти частіше демонструють помірний рівень тривожності, тоді як у психологів переважає низький рівень. Високий рівень тривожності більш характерний для музикантів, що може вказувати на вищу емоційну чутливість та напруження у цій групі.

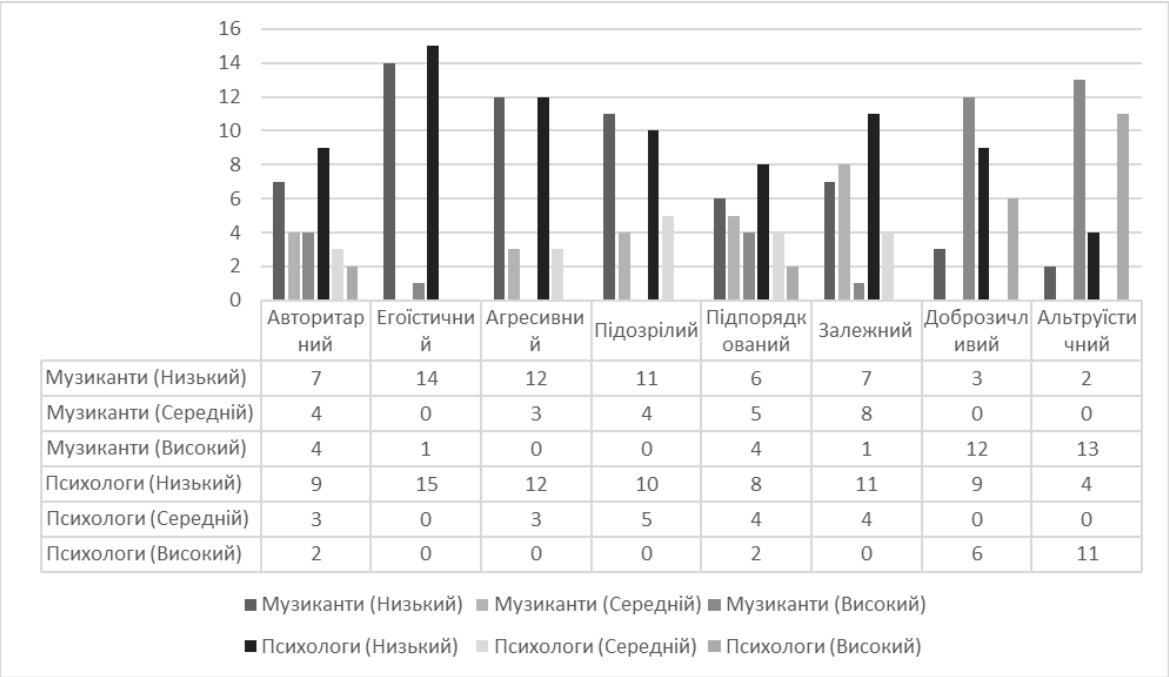
Отже, результати свідчать про відмінності між групами: психологи загалом характеризуються більш стабільним та низьким рівнем тривожності, тоді як у музикантів спостерігається зміщення у бік помірного та підвищеного рівня.

2.2.3 Результати дослідження за методикою міжособистісних відносин Лірі

Наступним етапом дослідження було вивчення особливостей

міжособистісних відносин за методикою Лірі, яка дозволяє оцінити різні стилі міжособистісної взаємодії та домінуючі тенденції поведінки особистості у спілкуванні.

На основі таблиці можна охарактеризувати показники міжособистісних відносин за методикою Лірі у двох групах (музиканти і психологи) за рівнями – низький, середній, високий. Дані представлені на рис. 2.4.



	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядкований	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний
Музиканти (Низький)	7	14	12	11	6	7	3	2
Музиканти (Середній)	4	0	3	4	5	8	0	0
Музиканти (Високий)	4	1	0	0	4	1	12	13
Психологи (Низький)	9	15	12	10	8	11	9	4
Психологи (Середній)	3	0	3	5	4	4	0	0
Психологи (Високий)	2	0	0	0	2	0	6	11

Рис. 2.4. Діаграма показників міжособистісних відносин за методикою Лірі у групах за рівнями

У групі музикантів за авторитарним типом переважає низький рівень (7 осіб), середній та високий рівні представлені меншою кількістю респондентів (4 та 4 відповідно). Це свідчить про помірну схильність до домінування у міжособистісних відносинах. У групі психологів також переважає низький рівень авторитарності (9 осіб), що може вказувати на більш м’який та демократичний стиль взаємодії.

Егоїстичний октант у обох групах переважно виражений на низькому рівні: у музикантів – 14 осіб, у психологів – 15 осіб. Високий рівень виявлено лише у 1 музиканта, у психологів він відсутній. Це свідчить про загалом низьку орієнтацію на власні інтереси за рахунок інших.

За агресивним типом у обох групах переважає низький рівень (по 12 осіб у кожній групі), середній рівень виявлено у невеликої частини респондентів, високий рівень відсутній. Це свідчить про низьку схильність до конфліктної та ворожої поведінки.

Підозрілий тип також переважно має низький рівень (музиканти – 11 осіб, психологи – 10 осіб), середній рівень представлений меншою кількістю, високий рівень відсутній. Це може свідчити про загалом достатній рівень довіри до оточення.

За підпорядкованим типом у музикантів переважає середній рівень (5 осіб), тоді як у психологів – низький (8 осіб). Високий рівень спостерігається у невеликої частини обох груп. Це може вказувати на помірну схильність до поступливості та залежності у взаєминах.

Залежний тип у музикантів переважно представлений середнім рівнем (8 осіб), тоді як у психологів – низьким (11 осіб). Високий рівень у психологів відсутній. Це свідчить про більшу самостійність психологів у порівнянні з музикантами.

Доброзичливий тип у музикантів переважно має високий рівень (12 осіб), тоді як у психологів також домінує високий рівень (6 осіб), але з більш рівномірним розподілом між низьким і високим значенням. Це свідчить про загальну позитивну налаштованість до інших та схильність до співпраці.

Альтруїстичний тип у обох групах виражений на високому рівні: у музикантів – 13 осіб, у психологів – 11 осіб. Це вказує на схильність до допомоги іншим, підтримки та орієнтації на соціально схвалювану поведінку.

Отже, результати дослідження показують, що обидві групи характеризуються переважно низькими рівнями негативно забарвлених міжособистісних типів (агресивність, підозрілість, егоїзм) та високими рівнями позитивних характеристик (доброзичливість, альтруїзм). При цьому музиканти дещо частіше демонструють залежні та середні рівні підпорядкованості, тоді як психологи – більшу самостійність і низький

рівень залежності.

2.3. Статистичний аналіз результатів

У табл. 2.1. наведено описову статистику даних за опитувальником Спілбергера між групами музикантів та психологів. Як можна побачити, візуально різниця між значеннями за групами є.

Описова статистика за опитувальником Спілбергера наведена у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика за методикою тривожності Спілбергера

Значення	Група 1		Група 2	
	Реактивна тривожність	**Особистісна тривожність**	**Реактивна тривожність**	**Особистісна тривожність**
Мода	56	54	40	56
Медіана	55	55	50	56
Дисперсія	70,98	134,55	62,98	37,98
Середнє арифметичне	52,53	54,53	49,87	53,47
Sigma	8,43	11,6	7,94	6,16

Для попередньої оцінки характеру розподілу розглядаються такі показники, як середнє значення, медіана, мода, а також показники варіативності (дисперсія, стандартне відхилення).

Реактивна тривожність: У групі 1 (музикантів) середнє значення реактивної тривожності становить 52,53, тоді як у групі 2 (психологів) – 49,87. Це свідчить про дещо вищий рівень ситуативної (реактивної) тривожності у музикантів. Також мода (56 у музикантів проти 40 у психологів) та медіана (55 проти 50) підтверджують цю тенденцію.

Показники варіативності також відрізняються: дисперсія у музикантів становить 70,98, у психологів – 62,98, а стандартне відхилення – 8,43 проти 7,94 відповідно. Це свідчить про дещо більшу розкиданість результатів у групі музикантів.

Таким чином, можна припустити, що музична діяльність пов’язана з

вищим рівнем реактивної тривожності, що може пояснюватися емоційною насиченістю виступів, сценічним стресом та високою відповідальністю під час виконання.

Особистісна тривожність: За шкалою особистісної тривожності середні значення також дещо відрізняються: у музикантів – 54,53, у психологів – 53,47. Різниця є невеликою, що може свідчити про подібний базовий рівень схильності до тривожності в обох групах.

Мода і медіана у музикантів становлять 54 та 55 відповідно, тоді як у психологів – 56 та 56. Це може вказувати на те, що у психологів частіше зустрічаються вищі значення особистісної тривожності.

Варіативність результатів суттєво відрізняється: дисперсія у музикантів значно вища (134,55 проти 37,98), як і стандартне відхилення = 11,6 проти 6,16. Це свідчить про значно більшу неоднорідність групи музикантів за рівнем особистісної тривожності, тоді як у психологів показники більш стабільні та згруповані навколо середнього значення.

Отримані результати свідчать про наявність певних відмінностей між групами музикантів і психологів за рівнями реактивної та особистісної тривожності. Зокрема, у музикантів спостерігається вищий рівень реактивної тривожності та більша варіативність обох показників, особливо особистісної тривожності. Це може бути пов’язано зі специфікою їхньої професійної діяльності, яка включає часті емоційні навантаження та стресові ситуації.

Також для перевірки нормальності розподілу доцільно використати критерій Шапіро – Вілка. Результати аналізу подаються в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Перевірка нормальності розподілу у групах за опитувальником Ч. Спілбергера за критерієм Шапіро – Вілка

Група	Показник	W-статистика	p-значення
Група 1	Реактивна тривожність	0,944	0,438

	Особистісна тривожність	0,911	0,143
Група 2	Реактивна тривожність	0,91	0,143
	Особистісна тривожність	0,917	0,177

Усі p – значення > 0,05, що свідчить про відсутність підстав відхиляти нульову гіпотезу про нормальний розподіл. Усі змінні розподілені нормально відповідно до критерію Шапіро – Вілка.

Отже, для порівняння груп правомірно використовувати параметричний t – критерій Стьюдента. Дані представлені у табл. 2.3

Таблиця 2.3

Порівняння результатів опитувальника Спілбергера за критерієм Стьюдента

Показник	t-статистика	Ступені свободи (df)	p-значення	Статистична значущість
РТ (реактивна тривожність)	0,86	28	0,398	(p > 0,05) не значуща
ОТ (особистісна тривожність)	0,31	28	0,762	(p > 0,05)не значуща

Значення t – критерію для РТ становить 0,86 (p = 0,398), що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами за показником реактивної тривожності.

Значення t – критерію для ОТ становить 0,31 (p = 0,762), що також свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами за показником особистісної тривожності.

Таким чином, група 1 та група 2 не відрізняються статистично значущо ні за реактивною, ні за особистісною тривожністю. Виявлені відмінності у середніх значеннях (52,53 у музикантів проти 49,87 у психологів за РТ; 54,53 проти 53,47 за ОТ) є незначними та можуть пояснюватися випадковими коливаннями вибірки.

Отримані результати свідчать, що рівень тривожності у представників обох груп є загалом подібним, що може бути пов’язано з тим, що як музична,

так і психологічна діяльність передбачає емоційне навантаження, відповідальність і необхідність саморегуляції в стресових ситуаціях, але ці фактори не призводять до суттєвих кількісних відмінностей у показниках тривожності.

У табл. 2.4 представлено описову статистику за шкалою тривожності Бека у групах.

Таблиця 2.4.

Описова статистика результатів дослідження за шкалою тривожності Бека

Значення	**Група 1**	**Група 2**
Мода	28	21
Медіана	28	21
Дисперсія	222,55	172,55
Середнє арифметичне	28,73	23,8
Sigma (σ)	14,92	13,14

За результатами за шкалою тривожності Бека було визначено, що група 1 демонструє вищі показники тривожності порівняно з групою 2. Зокрема, середнє арифметичне у музикантів становить 28,73, тоді як у психологів – 23,8. Це може свідчити про більш виражений рівень тривожних переживань у представників музичної спеціальності.

Показники моди та медіани також підтверджують цю тенденцію. У групі музикантів і мода, і медіана дорівнюють 28, тоді як у групі психологів обидва показники становлять 21. Це свідчить про те, що найбільш типові та центральні значення рівня тривожності у музикантів є вищими, ніж у психологів.

Аналіз показників варіативності показав, що у групі музикантів дисперсія (222,55) та стандартне відхилення (14,92) є вищими, ніж у групі психологів (172,55 та 13,14 відповідно). Це вказує на більший розкид результатів серед музикантів і свідчить про те, що рівень тривожності в цій групі є менш однорідним. У групі психологів відповіді більш стабільні та близькі між собою.

Таким чином, результати дослідження за шкалою тривожності Бека

показують, що музиканти мають вищий середній рівень тривожності порівняно з психологами. Крім того, у групі музикантів спостерігається більша варіативність показників, тоді як у психологів результати є більш однорідними.

Також потрібно перевірити нормальність розподілення за критерієм Шапіра – Вілка. Результати відображені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Перевірка нормальності розподілу результатів дослідження шкала тривожності Бека за критерієм Шапіра – Вілка

Група	W-статистика	p-значення	Розподіл
Група 1	0,921	0,208	нормальний
Група 2	0,878	0,043	ненормальний

Оскільки у групі 2 значення p = 0,043 є меншим за рівень статистичної значущості 0,05, це свідчить про відхилення розподілу результатів від нормального. У такому випадку використання параметричних методів статистичного аналізу, зокрема t – критерію Стьюдента, є недоцільним, оскільки однією з основних умов їх застосування є нормальний розподіл даних.

У зв’язку з цим для подальшого порівняння показників між групами було обрано непараметричний U – критерій Манна – Уітні, який не потребує дотримання умови нормальності розподілу та дозволяє коректно оцінити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей між двома незалежними вибірками. Результати застосування даного критерію наведені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Порівняння результатів шкали тривожності Бека за критерієм Манна – Уітні

Показник	U-статистика	Z-значення	p-значення	Статистична значущість
Тривожність (Бек)	83	1,13	0,259	не значуща (p > 0,05)

Для порівняння груп музикантів та психологів за показником тривожності за шкалою Бека використовувався непараметричний U –

критерій Манна – Уітні, оскільки у групі психологів розподіл відрізнявся від нормального (p = 0,043 за критерієм Шапіро – Вілка).

Значення U – статистики становить 83,0 при Z = 1,13, p = 0,259. Оскільки p > 0,05, статистично значущої різниці між групами музикантів та психологів за рівнем тривожності за шкалою Бека не виявлено.

Таким чином, хоча середні показники тривожності у музикантів (28,73) є вищими, ніж у психологів (23,80), ця різниця є статистично незначущою та може бути пояснена випадковою варіативністю.

У табл. 2.7 представлено описову статистику за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі у групах.

Таблиця 2.7

Описова статистика результатів за методикою міжособистісних відносин Лірі у групах

Значення	Група 1								Група 2							
	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядкований	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядкований	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний
Мода	8	8	8	8	14	10	11	13	9	6	6	6	8	6	8	9
Медіана	9	8	8	7	10	9	10	11	8	6	6	6	8	7	8	9
Дисперсія	9,12	7,55	5,12	4,12	11,41	4,7	3,41	9,41	12,1	7,55	6,55	12,3	13,55	6,27	5,27	7,84
Середнє значення	9,4	8	7,73	7,47	10,27	9	10,13	11,13	8,13	6,27	6,6	6,67	8,47	7,33	8,53	9,67
Sigma (σ)	3,02	2,75	2,26	2,03	3,38	2,17	1,85	3,07	3,48	2,75	2,38	3,5	3,68	2,5	2,3	2,8

За шкалою «Авторитарність» група 1 демонструє вищі показники порівняно з групою 2. Середнє значення у музикантів становить 9,4, тоді як у психологів – 8,13. Медіана та мода також є дещо вищими у музикантів. Це може свідчити про більшу схильність музикантів до домінування, самостійності та прагнення впливати на інших. Водночас у групі психологів спостерігається більша варіативність результатів (σ = 3,48 проти 3,02), що вказує на більш неоднорідні відповіді.

За шкалою «Егоїстичність» музиканти також мають вищі показники. Середнє значення становить 8 у музикантів та 6,27 у психологів. Медіана і

мода підтверджують цю тенденцію. Це може свідчити про більш виражену орієнтацію музикантів на власні потреби та інтереси. При цьому стандартне відхилення в обох групах однакове (2,75), що говорить про приблизно однаковий рівень розкиду результатів.

За шкалою «Агресивність» у музикантів також спостерігаються дещо вищі показники. Середнє значення становить 7,73 проти 6,6 у психологів. Варіативність результатів у психологів трохи більша (2,38 проти 2,26), що свідчить про менш однорідні відповіді серед представників цієї групи.

Шкала «Підозрілість» демонструє помітні відмінності між групами. У музикантів середній показник становить 7,47, тоді як у психологів – 6,67. Однак у психологів значно більша дисперсія та стандартне відхилення (3,5 проти 2,03), що може свідчити про значні індивідуальні відмінності у рівні недовіри та настороженості.

За шкалою «Підпорядкованість» музиканти мають вищі результати (10,27) порівняно з психологами (8,47). Також у музикантів вищими є мода та медіана. Це може свідчити про більшу схильність до поступливості та орієнтації на думку інших. У психологів спостерігається більша варіативність відповідей (3,68 проти 3,38).

Шкала «Залежність» також показує вищі результати у музикантів. Середнє значення становить 9 у музикантів та 7,33 у психологів. Це може свідчити про вищу потребу музикантів у підтримці, схваленні та міжособистісній взаємодії. Варіативність відповідей у психологів дещо більша.

За шкалою «Доброзичливість» музиканти демонструють вищий середній показник – 10,13 проти 8,53 у психологів. При цьому стандартне відхилення в обох групах є відносно невеликим (1,85 у музикантів та 2,3 у психологів), що свідчить про достатньо однорідні результати та загальну тенденцію до позитивного ставлення до інших у двох групах.

Шкала «Альтруїстичність» також має вищі значення у музикантів. Середнє значення становить 11,13 у музикантів та 9,67 у психологів. Це може свідчити про більш виражену готовність допомагати іншим, співпереживати та підтримувати оточення. Водночас у психологів

результати є трохи більш однорідними (2,8 проти 3,07).

Таким чином, результати методики Лірі показують, що музиканти мають вищі показники майже за всіма шкалами міжособистісних відносин порівняно з психологами. Особливо це проявляється у шкалах доброзичливості, альтруїстичності, підпорядкованості та залежності. У групі психологів частіше спостерігається більша варіативність відповідей, що свідчить про менш однорідну структуру міжособистісних характеристик. Отримані результати можуть вказувати на певні особливості професійного середовища та особистісних рис представників обох груп.

Для визначення коректності застосування параметричних методів порівняння було проведено перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро – Вілка, що представлено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Перевірка нормальності розподілу за методикою Лірі (критерій Шапіро – Вілка)

Група	Значення	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядкований	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний
Група 1	W	0,93	0,95	0,94	0,97	0,95	0,96	0,98	0,95
	p	0,34	0,5	0,4	0,84	0,56	0,67	0,94	0,56
Група 2	W	0,97	0,92	0,9	0,92	0,95	0,89	0,92	0,92
	p	0,81	0,174	0,106	0,199	0,548	0,079	0,161	0,2

Усі p – значення > 0,05, що свідчить про відсутність підстав відхиляти нульову гіпотезу про нормальний розподіл. Усі змінні розподілені нормально відповідно до критерію Шапіро – Вілка. Отже, для порівняння груп правомірно використовувати параметричний t – критерій Стьюдента.

Для оцінювання статистичної значущості різниці між показниками міжособистісних відносин за методикою Лірі між групами музикантів та психологів використовувався t – критерій Стьюдента для незалежних вибірок що представлено у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Порівняння результатів методики Лірі

за критерієм Стьюдента

Значення	t-статистика	Ступені свободи (df)	p-значення	Статистична значущість
Авторитарний	1,06	28	0,299	не значуща (p > 0,05)
Егоїстичний	1,7	28	0,1	не значуща (p > 0,05)
Агресивний	1,33	28	0,194	не значуща (p > 0,05)
Підозрілий	0,75	28	0,458	не значуща (p > 0,05)
Підпорядкований	1,39	28	0,177	не значуща (p > 0,05)
Залежний	1,97	28	0,059	тенденція (p = 0,059)
Доброзичливий	2,12	28	0,043	значуща (p < 0,05)
Альтруїстичний	1,39	28	0,176	не значуща (p > 0,05)

Як видно з таблиці, статистично значуща різниця між групами виявлена за шкалою «Доброзичливий» (t = 2,12, p = 0,043). Музиканти мають вищі показники за цією шкалою (середнє = 10,13) порівняно з психологами (середнє = 8,53), що свідчить про більшу вираженість доброзичливого типу міжособистісних відносин у групі музикантів.

За шкалою «Залежний» виявлена тенденція до статистично значущої різниці (t = 1,97, p = 0,059): музиканти мають вищі показники (9,00 проти 7,33 у психологів).

За іншими октантами (авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, альтруїстичний) статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (p > 0,05).

Отримані результати свідчать про те, що найбільш вираженою відмінністю між групами є рівень доброзичливості: музиканти демонструють статистично вищі показники порівняно з психологами. За шкалою залежності спостерігається тенденція до відмінностей, однак вона не досягає рівня статистичної значущості. За іншими показниками

міжособистісних відносин статистично значущих відмінностей між групами не виявлено.

Для того, щоб виявити наявність або відсутність кореляційного зв’язку між показниками тривожності та міжособистісними відносинами, було застосовано метод рангової кореляції Спірмена. Вибір даного непараметричного критерію зумовлений необхідністю встановлення зв'язків між психологічними характеристиками, що мають різний характер розподілу та вимірюються за порядковими або інтервальними шкалами.

Результати розрахунків для груп музикантів та психологів наведено у табл. 10

Таблиця 2.10

Кореляційний аналіз результатів дослідження за коефіцієнтом кореляції Спірмена

Шкали за методикою Лірі	Група 1			Група 2		
	РТ	ОТ	Бек	РТ	ОТ	Бек
Авторитарний	-0,562	-0,528	-0,137	-0,055	-0,432	-0,045
Егоїстичний	-0,42	-0,504	0,293	-0,317	-0,713	0,004
Агресивний	-0,005	-0,006	0,512	-0,271	-0,199	-0,232
Підозрілий	0,015	-0,149	-0,066	0,415	0,457	-0,104
Підпорядкований	0,139	0,235	-0,395	0,275	0,638	0,17
Залежний	0,291	0,357	0,264	0,349	0,442	0,428
Доброзичливий	0,438	0,575	-0,037	-0,16	0,403	0,038
Альтруїстичний	0,069	0,002	-0,18	0,116	0,521	0,436

Реактивна тривожність (РТ) – за Спілбергером:

Група 1: РТ має помірний негативний зв'язок з авторитарним типом ($r = – 0,56177$, $p < 0,05$) та егоїстичністю ($r = – 0,41996$). Це свідчить про те, що чим вища ситуативна тривожність, тим менше музиканти проявляють домінантні чи егоцентричні риси. Натомість виявлено позитивну кореляцію з доброзичливістю ($r = 0,43842$).

Група 2: У цій групі ситуативна тривожність майже не пов'язана з лідерськими рисами, проте має помірний позитивний зв'язок із підозрілістю ($r = 0,41533$) та залежністю ($r = 0,34882$). На відміну від музикантів, у

психологів зростання напруги в моменті частіше супроводжується недовірою до оточення.

Особистісна тривожність (ОТ) – за Спілбергером:

Група 1: Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок із доброзичливістю (r=0,57543, p < 0,05). Також зафіксовано значущі негативні кореляції з авторитарністю (r = – 0,52841) та егоїстичністю (r = – 0,5036). Це вказує на те, що тривожність як стійка риса характеру у музикантів поєднується з м'якості та конформністю.

Група 2: Тут спостерігається найбільш виражена картина. ОТ має сильний негативний зв'язок з егоїстичним типом (r = – 0,71314, p < 0,01) та сильний позитивний зв'язок із підпорядкованістю (r = 0,63849). Також значущим є зв'язок з альтруїзмом (r = 0,52128). Для психологів висока особистісна тривожність є маркером самопожертви та відмови від власних інтересів на користь інших.

Шкала тривожності Бека

Група 1: Клінічні прояви тривожності за Беком найбільш тісно пов'язані з агресивним типом (r = 0,51232), що майже досягає рівня статистичної значущості. Також спостерігається помірний негативний зв'язок із підпорядкованістю (r = – 0,39532). Тобто, глибока тривога у музикантів може провокувати захисну агресію або дратівливість.

Група 2: У групі психологів тривожність за Беком корелює зовсім інакше – вона має помірний позитивний зв'язок із залежністю (r = 0,42837) та альтруїзмом (r = 0,43645). При цьому зв'язок з агресивністю тут слабкий і має зворотний напрямок (r = – 0,23172), що підкреслює схильність психологів перетворювати тривогу через допомогу іншим або пошук підтримки.

Таким чином, у обох досліджуваних групах тривожність виступає фактором, що пригнічує домінантні та егоцентричні риси особистості, проте механізми її вираження суттєво відрізняються. У музикантів високий рівень особистісної тривожності пов’язаний із розвитком доброзичливості, тоді як

клінічні прояви тривоги за шкалою Бека мають тенденцію до переходу у захисну агресивність та зниження підпорядкованості. Натомість у психологів спостерігається значно тісніший взаємозв'язок між тривожністю та соціальною адаптивністю: особистісна тривожність у цій групі жорстко корелює з відмовою від егоїзму на користь альтруїзму та стратегій підпорядкування, а загальна тривожність супроводжується зростанням психологічної залежності. Отже, якщо для музикантів тривожний стан є потенційним джерелом внутрішнього напруження та агресії, то для психологів він стає стимулом до соціальної інтеграції, самопожертви та пошуку підтримки в оточенні.

2.4 Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу

Воєнний час є серйозним психотравмуючим фактором для студентської молоді, оскільки супроводжується постійним емоційним напруженням, невизначеністю, переживанням за власну безпеку та майбутнє. Це може призводити до підвищення рівня тривожності, труднощів у спілкуванні, конфліктності та погіршення міжособистісних відносин. У зв'язку з цим важливим є впровадження рекомендацій, спрямованих на підтримку психоемоційного стану студентів.

1. Формування навичок емоційної саморегуляції. Студентам рекомендується використовувати методи зниження психоемоційного напруження: дихальні вправи, техніки релаксації, медитацію, вправи на усвідомленість та самоконтроль емоцій. Регулярне застосування таких технік допомагає знижувати рівень тривожності, покращує концентрацію уваги та сприяє стабілізації емоційного стану.

2. Підтримка соціальних контактів. Важливим чинником психологічної стійкості є підтримка близьких людей. Студентам варто

підтримувати спілкування з друзями, одногрупниками, родиною, не уникати соціальної взаємодії та не ізолюватися від оточення. Емоційна підтримка з боку інших людей допомагає зменшити почуття тривоги та самотності.

3. Розвиток навичок ефективної комунікації. Для покращення міжособистісних відносин необхідно розвивати вміння конструктивно спілкуватися з іншими людьми. Студентам варто вчитися відкрито висловлювати свої думки й почуття, поважати особисті межі співрозмовника, уникати агресивної поведінки та конфліктного стилю спілкування. Це сприятиме створенню сприятливого психологічного клімату в студентському середовищі.

4. Обмеження надмірного інформаційного навантаження. Постійне переглядання новин та негативної інформації про воєнні події може підвищувати рівень тривожності та емоційного виснаження. Тому рекомендується контролювати час, проведений у соціальних мережах і за переглядом новин, а також користуватися лише перевіреними джерелами інформації.

5. Підтримка фізичного та психологічного здоров’я. Для зниження рівня тривожності важливо дотримуватись режиму сну, повноцінного харчування та достатньої фізичної активності. Регулярні прогулянки, фізичні вправи або заняття спортом позитивно впливають на нервову систему та допомагають знижувати рівень стресу.

6. Розвиток упевненості у собі та емоційної стійкості. Студентам доцільно розвивати позитивне ставлення до себе, звертати увагу на власні досягнення та уникати надмірної самокритики. Формування адекватної самооцінки та впевненості у власних силах допомагає краще адаптуватися до складних життєвих обставин і підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми.

7. Організація психологічної підтримки у закладах освіти. Закладам вищої освіти рекомендується проводити психологічні тренінги,

консультації, групові заняття зі стресостійкості та розвитку комунікативних навичок. Наявність доступної психологічної допомоги сприятиме покращенню психоемоційного стану студентів та профілактиці підвищеної тривожності.

Таким чином, зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин серед студентів в умовах воєнного часу потребує комплексного підходу. Важливу роль у цьому відіграють емоційна саморегуляція, підтримка соціальних контактів, розвиток комунікативних навичок і забезпечення психологічної підтримки в освітньому середовищі.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділу проведено емпіричне дослідження за допомогою підібраного комплексу психодіагностичних методики надало встановити, що студентська молодь в умовах воєнного часу характеризується підвищеним рівнем емоційної напруженості, що безпосередньо корелює з особливостями їхніх міжособистісних взаємин.

За допомогою шкали тривоги Спілбергера нами було виявлено, що у більшості студентів переважає високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про стан постійного психологічного дискомфорту, викликаного зовнішньою загрозою, та схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Такі показники вказують на значне виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Використання шкали тривожності Бека дозволило деталізувати фізичний та когнітивний стан досліджуваних. Встановлено, що певна частина студентів відчуває виражені соматичні симптоми тривоги (тремор, прискорене серцебиття, відчуття задухи) та суб’єктивний страх втрати контролю. Виявлений середній та високий рівні тривожності за Беком свідчать про те, що тривога стала не просто епізодичною реакцією, а стійким станом, який негативно впливає на загальне самопочуття та працездатність

студентів.

За результатами методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі встановлено, що емоційне неблагополуччя суттєво впливає на тип взаємодії з оточуючими. У студентів із високими показниками тривоги спостерігається тенденція до домінування таких типів відносин, як «залежний – поступливий» (через пошук підтримки та захисту) або «незалежний – агресивний» (як форма захисної реакції на стрес). Встановлено, що чим вищим є рівень тривожності, тим більше вираженою стає тенденція до соціальної ізоляції та відчуженості у колективі.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин серед студентів. Запропоновані рекомендації передбачають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування ефективної комунікації, підвищення психологічної стійкості та створення сприятливого соціально – психологічного середовища у студентських колективах.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що тривожність є складним багатокомпонентним психічним явищем, яке проявляється через емоційне напруження, занепокоєння, невпевненість та очікування небезпеки. Вона формується під впливом як внутрішніх психологічних чинників, так і зовнішніх соціальних обставин. Особливого значення проблема тривожності набуває в умовах воєнного часу, коли підвищується рівень стресу, невизначеності та психоемоційного навантаження. Було з'ясовано, що тривожність безпосередньо впливає на особливості міжособистісної взаємодії, комунікації, довіри та емоційної відкритості у студентському середовищі.

Також у роботі було розглянуто сутність міжособистісних відносин, їх структуру, функції та значення для соціальної адаптації студентів. Встановлено, що міжособистісні відносини є важливим чинником психологічного благополуччя, розвитку особистості та формування сприятливого соціально – психологічного клімату в студентському колективі. Позитивні міжособистісні контакти сприяють зниженню рівня тривожності, формуванню почуття підтримки та впевненості, тоді як конфлікти, соціальна ізоляція та труднощі у спілкуванні можуть посилювати емоційне напруження та негативно впливати на психічний стан студентів.

У процесі емпіричного дослідження було проаналізовано рівень тривожності та особливості міжособистісних відносин у студентів – психологів та студентів музичного коледжу. Отримані результати підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та характером міжособистісної взаємодії. Було встановлено, що студенти з вищими показниками тривожності частіше проявляють невпевненість, підвищену чутливість до оцінки оточення, труднощі у відкритому спілкуванні та схильність до внутрішнього напруження у взаємодії з іншими людьми.

Водночас нижчий рівень тривожності пов’язаний із більш гармонійними, доброзичливими та стабільними міжособистісними відносинами.

Результати дослідження, крім того, показали, що умови воєнного часу суттєво впливають на психоемоційний стан студентської молоді, посилюючи відчуття невизначеності, емоційної вразливості та потребу в соціальній підтримці. Саме тому міжособистісні відносини набувають особливого значення як ресурс психологічної стійкості та адаптації. Важливу роль у подоланні тривожності відіграють підтримка з боку одногрупників, сприятливий психологічний клімат у колективі, розвиток комунікативних навичок та можливість відкритого емоційного контакту.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення міжособистісних відносин серед студентів. Запропоновані рекомендації передбачають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування ефективної комунікації, підвищення психологічної стійкості та створення сприятливого соціально – психологічного середовища у студентських колективах.

Отже, проведене дослідження підтвердило актуальність обраної теми та практичну значущість отриманих результатів. Встановлено, що тривожність і міжособистісні відносини перебувають у тісному взаємозв’язку та взаємно впливають одне на одного, особливо в умовах воєнного часу. Результати роботи можуть бути використані у діяльності практичних психологів, викладачів закладів освіти та фахівців, які працюють зі студентською молоддю з метою психологічної підтримки, профілактики емоційних порушень та покращення соціальної адаптації студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горностай П. П. Психологія особистості: Словник-довідник / П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. – Київ : Рута, 2001. – 320 с.

2. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety (Complete Psychological Works of Sigmund Freud) / Sigmund Freud. – New York : W. W. Norton & Company, 1990. – 128 p.

3. Adler A. Understanding Human Nature / Alfred Adler. – New York : Martino Fine Books, 2010. – 300 p.

4. Горні К. Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію / К. Горні. – Київ : Центр навчальної літератури, 2025. – 492 с.

5. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ : Академвидав, 2005. – 360 с.

6. Fehr K. K. Aggression in pretend play and aggressive behavior in the classroom / K. K. Fehr // Early Education & Development. – 2018. – P. 332 – 345.

7. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory / C. D. Spielberger. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. – 36 p.

8. Погані звички, які збільшують тривожність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4371-pogan-zvichki-yak-zblshuyut-trivozhnst – Назва з екрана.

9. Як упоратися з тривожністю під час пандемії [Електронний ресурс] // Українська правда. Життя. – 2021. – 27 лют. – Режим доступу : https://life.pravda.com.ua/health/2021/02/27/244072/ – Назва з екрана.

10. Теоретичний аналіз феномену тривожності особистості у стресових ситуаціях [Електронний ресурс] // Науковий блог Національного університету «Острозька академія» : веб-ресурс. – Режим доступу :

https://naub.oa.edu.ua/teoretychnyj – analiz – fenomenu – tryvozhnosti – osobystosti – u – stresovyh – sytuatsiyah – 2/ – Назва з екрану.

11. Царькова О. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності / О. Царькова, С. Радченко // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. – 2015. – Вип. 38, ч. 7. – С. 479 – 491.

12. Зливков В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. / В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан. – Київ : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

13. Теоретичний аналіз феномену тривожності особистості у стресових ситуаціях [Електронний ресурс] : веб-ресурс. – Режим доступу : https://naub.oa.edu.ua/teoretychnyj – analiz – fenomenu – tryvozhnosti – osobystosti – u – stresovyh – sytuatsiyah – 2/ (дата звернення: 22.05.2026). – Назва з екрана.

14. Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. посіб. / Мирослав Савчин. – Дрогобич : Відродження, 2000. – 274 с.

15. Міжособистісна взаємодія. Особливості взаємодії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://studentam.net.ua/content/view/3181/97/ (дата звернення: 22.05.2026). – Назва з екрану.

16. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування : навчальний посібник / В. А. Кручек. – Київ : ДАКККіМ, 2010. – 273 с.

17. Психологічні аспекти міжособистісних стосунків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://share.google/6wxhEm3IL3830UREg – Назва з екрану.

18. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи / О. В. Винославська // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 7. – С. 65 – 70.

19. Психологічні технології розвитку особистості в умовах суспільних змін : кол. монографія [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5463/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BB_%D0%BC%D0%BE%D0%BD.pdf – Назва з екрану.

20. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи (продовження) / О. В. Винославська // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 7. – С. 65 – 70.

21. Засєкіна Л. В. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. / Лариса Володимирівна Засєкіна, Тетяна Володимирівна Пастрик. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 184 с.

22. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – Киев : Лыбидь, 1990. – 192 с.

23. Сайтарли І. А. Культура міжособистісних стосунків : навч. посібник / І. А. Сайтарли. – Київ : Академвидав, 2007. – 240 с.

24. Кожемякіна О. Трансформаційний аспект парадигми довіри // Трансформація парадигм мислення та концепцій знання під впливом сучасних викликів у загальній, соціальній і практичній філософії : зб. тез доп. конф. (Львів, 2007 р.). – Львів, 2007. – С. 129 – 130.

25. Prokopenko O. A. Students’ Emotional Exhaust and Fatigue During War [Electronic resource] / O. A. Prokopenko // Problems of Modern Transformations. Series: Pedagogy and Psychology. – 2025. – № 7. – Mode of access: https://doi.org/10.54929/2786 – 9199 – 2025 – 7 – 10 – 0 – Title from the screen.