

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів
закладів вищої освіти

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу, групи ДПТ-24мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / ____ Владислава

Казак _____
(підпис) (ім'я та
прізвище)

Керівник _____ / ____ Анна
Казарова _____
(підпис) (ім'я та
прізвище)

Рецензент _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / _____
(підпис) (ім'я та
прізвище)

Секретар ЕК _____ / _____

(підпис) (ім'я
та прізвище)

Харків – 2024 рік
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психотерапія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

(підпис) ініціали, прізвище)
«__» _____ 2024р.

З А В Д А Н Н Я **НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Казак Владислава Артемівна
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи Взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти

керівник
роботи _____,
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “__” _____ 20__ року №__

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Перелік питань, які потрібно розробити) провести теоретичний аналіз з теми взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти; провести емпіричне дослідження

взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти та надати аналіз результатів; розробити психологічні рекомендації щодо покращення рівня тривожності та копінг стратегій.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Проаналізувати наукові психологічні підходи до проблеми виявлення сутності понять тривожності та стресу
2	Визначити психологічну структуру тривожності та копінг стратегій у студентів. Оформлення 1 розділу дипломної роботи.
3	Провести емпіричне дослідження та визначити психологічні особливості взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів, провести аналіз результатів. Оформлення 2 розділу дипломної роботи.
4	Розробити психологічні рекомендації та пропозиції щодо покращення рівня схильності до тривожності та копінг стратегій у студентів. Оформлення 3 розділу дипломної роботи.
5	Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту

5. Дата видачі завдання _____

Студент

(підпис)

Казак В.А

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: сторінок, рисунки, таблиць, використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: рівень тривожності та стратегії подолання стресу у студентів.

Предмет дослідження: взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів.

Мета дослідження: дослідити взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів та розробити психопрофілактичну та психокорекційну програму, щодо зниження рівня тривожності.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз прояву тривожності та стресу серед студентів.
2. Розглянути теоретичні підходи взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів.
3. Здійснити емпіричне дослідження взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти.
4. На підставі отриманих результатів розробити програму психопрофілактики, психокорекції, щодо зниження рівня тривожності та вироблення більш ефективних стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти.

Практична значущість результатів дослідження полягає у тому, що отримані емпіричні дані дають змогу розробляти нові практичні підходи до роботи з молоддю під час дорослішання та подолання труднощів, що виникають у зв'язку із підвищенням рівня тривожності через різні соціальні причини. Практичні рекомендації можна застосовувати у профілактично-корекційній роботі для формування у студентів важливих особистісних якостей для розвитку адаптивних копінг стратегій у роботі з тривожністю молоді.

Ключові слова: рівень тривожності, стрес, студенти закладів вищої освіти, психокорекційні рекомендації.

ABSTRACT

The thesis contains: pages, figures, tables, references, appendices.

Object: anxiety levels and stress coping strategies in students.

Subject of research: the interdependence of anxiety levels and stress coping strategies in students.

Research objective: to investigate the interdependence of anxiety levels and stress coping strategies among students and to develop a psychoprophylactic and psychocorrectional programme to reduce anxiety levels.

Main research tasks:

1. Conduct a theoretical analysis of the manifestation of anxiety and stress among students.
2. Consider theoretical approaches to the interdependence of the level of anxiety and stress coping strategies in students.
3. Conduct an empirical study of the interdependence of the level of anxiety and stress coping strategies in students of higher education institutions.
4. Based on the results obtained, develop a program of psychoprophylaxis, psychocorrection, to reduce the level of anxiety and develop more effective strategies for coping with stress in students of higher education institutions.

The practical significance of the research results lies in the fact that the empirical data obtained make it possible to develop new practical approaches to working with young people as they grow up and overcome difficulties arising from increased anxiety levels due to various social causes. Practical recommendations can be applied in preventive and corrective work to help students develop important personal qualities for the development of adaptive coping strategies in working with youth anxiety.

Keywords: anxiety level, stress, students of higher education institutions, psychocorrectional recommendations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ.....	12
1.1. Поняття тривожності та її види.....	12
1.2. Психологічне поняття стресу та способів його подолання.....	20
1.3. Взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів.....	27
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	34
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	34
2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження	35
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів.....	38
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	47
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО КОРЕКЦІЇ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	49
3.1. Теоретичний огляд загальних принципів когнітивно-поведінкової терапії.....	49
3.2. Психологічна корекція рівня тривожності з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії у студентів.....	58
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	63
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів ЗВО зумовлена тим, що студенти перебувають у періоді інтенсивного особистісного формування, що супроводжується підвищеною схильністю до стресових чинників та навчального навантаження, адаптацією до нових соціальних ролей. Молодь через наявні фінансові труднощі поєднує навчання з роботою та відчуває невизначеність професійного майбутнього, загалом перелічені фактори створюють значний психологічний тиск для учнів. Також не менш важливим компонентом є сучасні соціальні умови: інформаційне перевантаження, нестабільність та наслідки спричинені воєнним станом в країні, що спричиняють зростання рівня тривожного стану серед студентів, що безпосередньо впливає на їх емоційну сферу, мотивацію, успішність і здатність до адаптації. Важливо підмітити, що стратегії подолання стресу, які обирає молодь, визначають ефективність психологічної саморегуляції. Неадаптивні копінг-стратегії можуть посилювати тривожність, тоді як адаптивні навпаки сприяють зниженню емоційного напруження та формують стійкість до стресових факторів. На мою думку перераховані вище причини є достатніми для вивчення взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу, що є необхідним для розуміння особливостей психічної діяльності студентів та розробки ефективних програм психологічної підтримки, що в свою чергу дозволить поліпшити їх успішність та здатність долати виклики сучасного освітнього середовища.

Проблема вивчення тривожності та стратегій подолання стресу посідає важливе місце у сучасній психологічній науці. Цікаво, що у зарубіжній професійній літературі висвітлено різні аспекти феномену тривожності. Значний внесок у сучасне розуміння тривожності належить Ч. Спілбергер, який визначив її як стійку особистісну рису та як ситуативний емоційний стан. Так, Зігмунд Фрейд розглядав тривогу як сигнал небезпеки, що запускає захисні механізми психіки. К. Роджерс вважав що тривога виникає, коли досвід та події суперечать

уявленню про себе. Е.Еріксон вважав, що тривога з'являється, якщо людина не вирішує кризу (внутрішній конфлікт).

У когнітивному підході А. Бек вважав, що тривога виникає через певні негативні автоматичні думки, а А. Елліс пояснював виникнення тривоги через ірраціональні переконання, що з'являються у людини.

Сучасний український психолог В. Станчишин розглядав тривогу як природну емоційну реакцію людини на небезпеку, зміни у житті, та певні життєві ситуації та події, що призводять до невизначенності. Серед сучасних українських дослідників проблему тривожності вивчають Л. Карамушка, О. Халік, І. Чугуєва, І. Синюк, Н. Берегова, О. Чабан, І. Ясточкіна.

Г. Сельє розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу або вплив середовища. Р. Лазарус розглядав стрес як результат взаємодії людини із складною ситуацією та недостаток внутрішніх людських ресурсів для вирішення життєвих труднощів.

Питання копінг-стратегій ґрунтовно досліджували Р. Лазарус та С. Фолкман, які розглядали подолання стресу як динамічний процес, що включає особистісну оцінку події та вибір відповідних поведінкових або емоційних реакцій. Дослідження стало фундаментом для подальшого вивчення стресостійкості. Дослідження, присвячені проблемі подолання стресу, здійснює низка сучасних українських вчених, серед них Д. Кварцов, Н. Лебідь, Т. Циганчук, О. Басенко, О. Когут, Х. Стельмашук.

Аналіз наукової літератури демонструє, що більшість досліджень фокусуються на тривожності дітей і підлітків, тоді як студентський вік є одним із найбільш насичених стрес факторами, але незважаючи на це залишається менш вивченим. Студенти ЗВО стикаються з високою професійною конкуренцією, необхідністю самостійного прийняття рішень, прагненням стати кваліфікованим спеціалістом маючи збільшення соціального та психічного навантаження. В умовах нестабільності спричиненою негативними подіями в Україні перелічені фактори посилюються та призводять до зростання рівня тривожності серед молодих людей.

Дослідження українських та зарубіжних психологів показують, що саме у студентському віці завершується формування домінуючих стратегій подолання стресу. Неадаптивні копінг-стратегії можуть спричиняти підвищену тривожність, емоційне виснаження, дезадаптацію та труднощі в навчанні. Хочу зазначити, що попри це, комплексних робіт, які б одночасно аналізували рівень тривожності та індивідуальні копінг-стратегії студентів, поки недостатньо.

Таким чином, існує протиріччя між зростанням інтересу до психологічного добробуту студентської молоді та недостатньо вивченою темою взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів ЗВО. Це визначає його актуальність та значущість для дослідження у психології.

Об'єкт: рівень тривожності та стратегії подолання стресу у студентів.

Предмет дослідження: взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів.

Мета дослідження: дослідити взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів та розробити психопрофілактичну та психокорекційну програму, щодо зниження рівня тривожності.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз прояву тривожності та стресу серед студентів.
2. Розглянути теоретичні підходи взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів.
3. Здійснити емпіричне дослідження взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти.
4. На підставі отриманих результатів розробити програму психопрофілактики, психокорекції, щодо зниження рівня тривожності та вироблення більш ефективних стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти.

Теоретико-методологічна основа дослідження: концепції: Спілбергера, Фрейда, К. Роджерса, Е. Еріксона до визначення тривожності. Когнітивні підходи А. Бека, А. Еліса та сучасна модель В. Станчишина до розуміння

тривожності. Погляди Г. Сельє та Р. Лазаруса на стрес. Концепція на рахунок копінг-стратегій С.Фолкман та Р.Лазаруса, А. Еліс.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

1. Теоретичні: синтез, аналіз і узагальнення літератури з проблеми дослідження.
2. Емпіричні: методика шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, Тест на визначення рівня стресу (В. Ю. Щербатих), Методика індикатор копінг-стратегій (Д.Амірхан)
3. Статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона, аналіз значущості відмінностей за t-критерієм Стюдента для незалежних виборок.

Характеристика вибірки:

В дослідженні брали участь 30 респондентів, до складу вибірки входило 15 респондентів чоловічої статі і 15 респондентів жіночої статі віком від 18 до 27 років, які на момент обстеження були студентами денних відділень різних закладів вищої освіти України м. Харкова та навчалися на різних курсах, за різними спеціальностями.

Наукова новизна одержаних результатів:

- розширення та доповнення наукових уявлень про особливості психологічної взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти.

- набула подальшого розвитку система знань про психологічну структуру особистості у студентському віці.

Практична значущість результатів дослідження полягає у тому, що отримані емпіричні дані дають змогу розробляти нові практичні підходи до роботи з молоддю під час дорослішання та подолання труднощів, що виникають у зв'язку із підвищенням рівня тривожності через різні соціальні причини. Практичні рекомендації можна застосовувати у профілактично-корекційній роботі для формування у студентів важливих особистісних якостей для розвитку адаптивних копінг стратегій у роботі з тривожністю молоді. Висновки та

практичні рекомендації, а також сценарії конкретних вправ можуть бути використані для розробки тематичних курсів, тренінгів та семінарів для молоді.

Структура дипломної роботи: дипломна робота включає в себе вступ, 3 розділи, які включають 3 рисунка та 7 таблиць, висновки, список літератури, що містить 28 джерел, додатки.

Обсяг роботи становить 83 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття тривожності та її види

У психологічній науці тривожність є однією з найбільш ґрунтовно досліджених тем. Оскільки впливає на те, як індивід обирає власний стиль поведінки в різноманітних життєвих обставинах, та на успішність пристосування до реальної дійсності. Тривожність можна визначити як своєрідний емоційний стан суб'єкта, якому притаманне внутрішнє напруження, переймання та передчуття неприємних подій, також активується у відповідь на справжню загрозу, так і в умовах її повної відсутності.

У психологічній літературі тривога - це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося [18, 4]. Варто звернути увагу, що стан тривоги є суттєвою складовою людської психіки, яка вагомо впливає на здатність пристосовуватись до змін у різних життєвих обставинах. Ступінь впливу тривожності на психіку індивіда варіюється залежно від низки умов. Прикладом є інтенсивність переживання, тривалість та індивідуальна спроможність усвідомлювати, долати життєві труднощі.

З огляду на тривалість прояву та особливості вираження, тривожність класифікують на різні види, наприклад, ситуативна та особистісна.

Цікаво, що ключовий внесок у глибинне розуміння тривожності належить американському психологу Ч.Спілбергеру, який розробив концептуальну модель описаного явища, що складається з двох компонентів (особистісна та реактивна (ситуативна) тривога). У моделі психолога тривожність, як емоційний відгук є мінливою та динамічною реакцією, яка сигналізує про рівень внутрішнього напруження та очікування небезпеки у відповідь на конкретні події. Чарльз Спілбергер запевняв, що також центральним елементом тривоги є передчуття загрози, тому, що стан тривоги з'являється, коли особистість сприймає певну ситуацію як те, що включає в себе потенційні чи актуальні елементи небезпеки ,

ризика та шкоди [28]. Тобто можна сказати, що сила занепокоєння зумовлена певними обставинами, потужністю стресового фактора та особистісним сприйняттям значущості самого інциденту. Тривожність як особистісна характеристика являє собою стійку рису, що визначає схильність бачити у різноманітних життєвих реаліях потенційні загрози.

Під ситуативною тривожністю розуміють тимчасовий, нетривалий емоційний відгук на різні стресові умови або можливі небезпеки. Ступінь вираженості й тривалість обумовлюються особливістю події, ступенем важливості ситуації та унікальними способами реагування на це особистості; ця форма тривоги виконує функцію адаптації, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів людини задля успішного подолання складних або ризикованих обставин.

На противагу особистісна тривожність трактується як досить усталена особливість індивіда. Вона вказує на його загальну схильність відчувати тривожні стани, навіть за відсутності реальної загрози, така тривожність переважно є наслідком внутрішніх психологічних механізмів і лише частково зумовлена зовнішніми умовами. У випадках, коли особистісна тривожність виражена яскраво, то, своєю чергою, може трансформуватися у домінантну рису поведінки людини. На мою думку це може вплинути на те, як людина сприймає оточення, як вона робить вибір у житті, і на загальний рівень емоційної стабільності [28].

Тривога не завжди має негативне значення, так як у помірному прояві вона може виконувати корисну сигнальну функцію: людина відчуває напруження, усвідомлює можливу небезпеку і починає діяти більш зосереджено. Тривога допомагає мобілізувати ресурси та приймати зважені рішення. Водночас якщо цей стан затягується або стає надмірним, він вже не допомагає, а виснажує. Людина може відчувати постійний внутрішній дискомфорт, що поступово позначається і на психологічному, і на фізичному здоров'ї.

Важливим є розмежування понять «тривога» і «тривожність». У психології тривожність розуміють як стійку рису особистості, тобто схильність

реагувати підвищеним занепокоєнням навіть у ситуаціях, які інші сприймають як нейтральні. Тривога ж виникає як конкретна емоційна реакція на подію або загрозу. Іншими словами, тривожність - це схильність, а тривога - стан, який переживається тут і тепер.

Порівняння тривоги зі страхом виявляє низку відмінностей. Страх зазвичай пов'язаний із чітким об'єктом: людина розуміє, чого саме боїться. Тривога такої визначеності часто немає, так як проявляється як внутрішнє напруження або передчуття небезпеки без конкретного пояснення. Особистість з високим рівнем тривожності нерідко перебуває у стані постійного занепокоєння, що знижує якість її життя [17].

У психоаналітичній теорії Зигмунд Фрейд надав тривозі особливого значення. Фрейд визначав тривогу як емоційний стан, що включає в себе переживання чекання і невизначеності, відчуття безпомічності [24]. Тривога вважалась сигналом внутрішнього конфлікту, який виникає між структурними компонентами психіки - Воно, Я та Над-Я. Напруження між цими інстанціями, на його думку, і породжує різні форми тривоги [11].

Фрейд описав три її види. Реалістична тривога з'являється як реакція на реальну зовнішню небезпеку й фактично близька до страху, що допомагає людині адаптуватися та уникнути шкоди. Невротична тривога пов'язана з внутрішніми імпульсами Воно, які Я намагається стримати. Побоювання втрати контролю над цими імпульсами і створює напруження. Моральна тривога формується під впливом Над-Я і проявляється через почуття провини або сорому, коли поведінка суперечить внутрішнім переконанням [24].

У гуманістичній психології ключове значення має концепція Карла Роджерса, американського психолога, який пояснив виникнення тривоги наслідком дисбалансу між реальним досвідом людини та її уявленням про власне «Я». Центральним елементом його теорії є концепція конгруентності, що визначає гармонію між тим, як людина сприймає себе, і тим, що вона насправді переживає. Коли реальний досвід суперечить внутрішнім переконанням, це стимулює психологічний дискомфорт, основним проявом якого є тривога [25]

Карл Роджерс пояснював у межах гуманістичного підходу виникнення тривоги через порушення цілісності уявлення людини про себе. Психолог вважав, що напруження з'являється тоді, коли життєвий досвід або нова інформація суперечать сформованому образу власної гідності, здібностей чи прийнятності. Людина намагається у такій ситуації зберегти позитивне самосприйняття, використовуючи психологічні захисні механізми, які інколи призводять до викривлення реального досвіду. За відсутності підтримки такі способи перестають підтримувати внутрішню рівновагу, посилюється внутрішній конфлікт і зростає тривожність [25].

Основні причини тривоги за Роджерсом включають кілька взаємопов'язаних чинників: невідповідність між реальним і ідеальним образом «Я», коли людина відчуває розрив між тим, якою вона є, і тим, якою хотіла б бути або якою її прагнуть бачити інші. Умовна позитивна оцінка також відіграє важливу роль: якщо значущі люди схвалюють лише за певну поведінку чи досягнення, формується страх втратити їхнє прийняття. Відсутність безумовної підтримки змушує орієнтуватися переважно на зовнішнє схвалення, через що слабшає контакт із власними потребами та переживаннями.

Роджерс у своїй теоретичній моделі трактував тривогу не тільки як проблему, а й як своєрідний сигнал про необхідність внутрішніх змін. Тривога вказує на віддалення від автентичного «Я» та порушення гармонії між реальним досвідом і глибинними прагненнями. В межах цього підходу подолання тривоги не зводиться до її придушення. Карл Роджерс основну увагу приділяв усвідомленню особистого досвіду, прийняттю себе та поступовому підвищенню рівня конгруентності [25].

Важливе значення у його теорії має соціальне середовище, у якому розвивається особистість. Роджерс підкреслював, що сприятливі умови формуються завдяки безумовному позитивному ставленню, емпатії та автентичності з боку значущих інших. За наявності такої підтримки людина отримує можливість переосмислити власні переконання, прийняти свій реальний

досвід і досягти більшої внутрішньої узгодженості, що природно зменшує інтенсивність тривожності.

Ерік Еріксон у рамках розробленої ним психосоціальної теорії розвитку сприймає тривогу як природний та невід'ємний компонент процесу формування особистості, тривога з'являється у процесі подолання ключових вікових криз, що супроводжують людину протягом усього життєвого шляху. Підхід психолога суттєво відрізняється від інших моделей, схильних трактувати тривогу виключно як патологічне явище чи наслідок когнітивних спотворень. Тривога за психосоціальною теорією має конструктивний характер, виступаючи важливим стимулятором формування ідентичності та сприяючи досягненню психосоціальної зрілості.

Е. Еріксон описував розвиток людини через вісім психосоціальних етапів. Кожен із них супроводжується кризою чи конфліктом, у межах яких виникають тривожні переживання, що не тільки сигналізують про необхідність змін, а й сприяють адаптації до нових обставин, спонукаючи до пошуку ефективних стратегій реагування [23]. Теоретично тривожні стани функціонують як маркер переходу на наступний рівень розвитку, сприяючи глибшому розумінню життєвого досвіду та інтеграції набутого досвіду у формування цілісної, зрілої особистості.

Еріксон надає особливе значення етапу, актуальному для осіб студентського віку — кризі ідентичності. Молоді люди на означеному етапі активно шукають відповіді на фундаментальні питання власного існування, такі як "Хто я?" і «Яким має бути життєвий шлях?». Тривога у зазначений період часто супроводжується почуттям невпевненості у майбутньому та необхідністю прийняття рішень, пов'язаних із професійним самовизначенням, формуванням іміджу та соціальних ролей. Молоді студенти часто стикаються з внутрішньою напругою, яка виявляється у вигляді сумнівів у власних силах, страху невдачі чи нездатності виправдати очікування інших. Подібні переживання у контексті концепції Еріксона становлять невід'ємну частину формування особистісної ідентичності.

Інтенсивність подібних переживань істотно зростає у випадках, коли попередні вікові кризи не були успішно розв'язані. Прикладом є відсутність сформованої базової довіри до світу в ранньому дитинстві чи нездатність досягти самостійності на пізніших етапах розвитку призводить до підвищення тривожності у дорослому віці. Психолог підкреслює важливість взаємозв'язку між різними фазами психосоціального розвитку, акцентуючи вплив кожної з них на здатність особистості ефективно долати тривожні стани [23].

Тривога часто сприймається як негативне явище, проте конструктивна роль явища розкривається через успішне подолання вікових криз. Процес подолання сприяє зниженню тривожності та розвитку таких внутрішніх ресурсів, як базова довіра до світу, впевненість у собі, ініціативність, компетентність та стійке почуття ідентичності. Тривога згідно з принципами психосоціальної теорії Еріксона постає не лише джерелом психоемоційного розладу, а й адаптаційною силою, що стимулює особистісне зростання і наближає особистість до психосоціальної зрілості.

Сучасні теорії, що досліджують важливість соціальної та емоційної підтримки для підтримання психологічного балансу, підкреслюють значення тривожності як індикатора. Тривожність сигналізує про необхідність внутрішньої трансформації, адаптації до нових реалій або пошуку допомоги в найближчому соціальному оточенні, тривога у такому випадку набуває нового значення: стає не тільки індикатором напруги або вразливості, але і сигналом, що спонукає до пошуку підтримки і гармонії. Для досягнення психоемоційної стабільності і створення комфортного життя вісім ключових компонентів є необхідними [18].

Когнітивний підхід серед різних підходів до пояснення природи тривоги займає особливе місце. Когнітивна концепція трактує це явище головним чином як наслідок індивідуального способу інтерпретації подій. Прихильники цього напряму в психології наголошують, що причиною виникнення тривожних станів є не природа самих ситуацій, а особливості їх сприйняття, яке формується на

основі певних когнітивних схем та інструкцій, що визначають сприйняття людиною дійсності.

Американський психотерапевт Аарон Бек зробив значний внесок у формування та розвиток когнітивної парадигми. Психотерапевт у своїх роботах звертав увагу, що тривога часто є результатом автоматичних, ірраціональних думок, схильних перебільшувати ймовірність небезпеки чи катастрофічність можливих наслідків. Подібні ментальні стереотипи підвищують схильність людини розглядати неоднозначні події як потенційну небезпеку. Прикладом таких думок є : «можливо мені щось несе загрозу?», «зі мною щось не так?» зазвичай такі думки провокують людину відчувати страх та спонукають до певної поведінки, яка допомагає зменшити побоювання [22]. Згідно з його моделлю, тривога викликана дією негативних когнітивних схем, закладених у довготривалу пам'ять, що активуються за певних життєвих обставин.

Альберт Елліс також був важливий представник когнітивного напрямку. А. Елліс видатний психолог та основоположник раціонально-емоційно-поведінкової терапії. На думку психолога, джерелом тривоги є ірраціональні переконання та нереалістичні очікування, що стосуються як самої людини, так і зовнішнього середовища чи світу загалом. Елліс підкреслював, що тривожні стани часто породжуються деструктивними установками, або загальними негативними оцінками як себе, так і подій, корекція цих переконань у вигляді критичного перегляду думок та формування більш гнучкої та адаптивної системи поглядів сприяє значному зниженню рівня тривожності [10].

Когнітивний підхід розглядає тривогу як багатогранний процес, що має низку характерних рис. До них належать: вибіркова увага до загрозливих подразників, що змушує людину концентрувати увагу переважно на потенційно небезпечних чи негативних факторах; схильність до катастрофізації, що виявляється у перебільшеному баченні можливих несприятливих наслідків ситуації; недооцінка власних ресурсів та можливості справлятися з труднощами; а також песимістична стратегія прогнозування, яка наголошує на очікуванні найгірших сценаріїв майбутнього [8].

Сучасна психологія суттєво змінила своє ставлення до явища тривоги. Тривогу вже не розглядають виключно як патологічне явище або щось суто негативне, що потребує негайного усунення. Навпаки, наукові дослідження останніх років все більше наголошують на її адаптивній і функціональній природі, показуючи, наскільки тісно тривога пов'язана з природними психічними процесами людини. Нове бачення усуває занепокоєння щодо полярної інтерпретації як «нормальної» чи «ненормальної» риси, визнаючи її природним елементом людського життя, що виконує низку важливих функцій.

Сучасний український фахівець у галузі психології та психотерапії Володимир Станчишин наголошує, що тривогу не слід розглядати як недолік чи джерело виключно негативних переживань. Визначення тривоги у працях В. Станчишина постає як характеристика важливого сигналу, що вказує на внутрішній дискомфорт чи відчуття незахищеності. Подібний сигнал спонукає людину шукати вирішення проблем та активізувати власні ресурси. Невід'ємною частиною людського існування сучасний психотерапевт називає тривогу, яка супроводжує людину протягом усього життя. Функцію індикатора значних подій тривога виконує у ситуаціях, що потребують уваги чи адаптації і водночас сприяють саморефлексії та визначенню власних пріоритетів [18].

На думку Станчишина, у сучасному світі прояви тривожності значно посилюються через величезну кількість стресових ситуацій. У таких умовах психотерапевт рекомендує людині усвідомлено ставитись до переживань тривоги та пропонує ряд методів ефективного впливу. Три основні моделі реагування на тривогу окреслює Володимир Станчишин: «атакуючу», коли людина активно вирішує проблему, що спричинила дискомфорт; «втечу», коли людина ухиляється від причини тривоги, щоб зменшити вплив; і «заморожування», у якому людина пристосовується до обставин, не вирішуючи безпосередньо конфлікт тривоги [18].

Сучасні психологічні дослідження характеризують тривогу як динамічний емоційний механізм. Психологи описують явище тривоги не як фіксований стан чи недолік, а як природну реакцію людини на життєві виклики. Можливості для

поглибленого самопізнання та особистісного зростання відкриває переживання тривоги. Значення має не тільки факт наявності тривоги, а й спосіб, у який людина усвідомлює переживання та реагує на них. Сучасний психологічний підхід формує сприйняття тривоги як невід'ємної складової людського досвіду, що підтримує процес адаптації до світу, який постійно змінюється.

Різні теоретичні психологічні концепції підкреслюють природну роль тривоги у системі саморегуляції і психічної адаптації. Багатоаспектний характер тривоги психологи пов'язують із поєднанням ситуативних реакцій та стійких рис особистості. Водночас тривога виконує важливу адаптаційну функцію, оскільки вказує на внутрішні потреби людини та сприяє розвитку особистості [4, 10, 12, 13, 17, 18].

1.2. Психологічне поняття стресу та способів його подолання

Проблема стресу належить до ключових тем сучасної психології, адже безпосередньо впливає на психічне здоров'я, адаптацію особистості та загальну ефективність діяльності. Реакція організму на різноманітні зовнішні й внутрішні чинники у формі стресу нерідко спричиняє негативні наслідки, серед яких тривожні стани, депресивні прояви та соматичні захворювання, що підкреслює значущість наукового вивчення явища.

Особливої актуальності проблема набуває серед студентської молоді, яка перебуває в умовах інтенсивного навчального навантаження, соціальних змін і процесу професійного самовизначення. Представники студентського середовища стикаються з багатьма стресогенними чинниками, зокрема з конкуренцією, необхідністю поєднувати навчання з особистим життям, а також із труднощами, пов'язаними з майбутньою професійною реалізацією. У зв'язку з таким колом факторів аналіз механізмів стресу та його наслідків для молоді набуває важливого значення для формування ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я й успішної адаптації [15, 19].

Крім того, поглиблене розуміння процесів, що лежать в основі стресових реакцій, сприяє створенню програм психологічної підтримки, спрямованих на допомогу студентам у подоланні життєвих труднощів. Отже, наукове дослідження стресу пов'язується не лише з підвищенням рівня індивідуального благополуччя, але й із можливістю позитивного впливу на суспільство загалом.

Термін «стрес» увійшов до наукового обігу завдяки канадському фізіологу Г. Сельє, який охарактеризував його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що висуваються до людини. У працях Сельє стрес розглядався як універсальна адаптивна реакція, що активізується під впливом різноманітних стресорів - фізичних, емоційних або психологічних чинників [27].

Відповідно до запропонованої концепції розвиток стресу проходить три основні стадії:

1. «Стадія тривоги». На початковому етапі організм відповідає на дію стресора активацією захисних механізмів. Характерною ознакою виступають фізіологічні зміни, зокрема підвищення рівня адреналіну, що готує організм до активної реакції на загрозу.

2. «Стадія опору»: у разі тривалої дії стресового чинника організм переходить до стадії опору, намагаючись пристосуватися до змінених умов існування. Упродовж цього періоду формуються механізми, спрямовані на збереження енергетичних ресурсів, проте тривале перебування у такому стані поступово призводить до виснаження.

3. «Стадія виснаження». Тривале збереження дії стресора супроводжується переходом до стадії виснаження, коли адаптаційні ресурси організму вичерпуються. Наслідком стають серйозні фізичні та психічні порушення, серед яких різні захворювання і депресивні стани [27].

Сучасні психологи розрізняють два основні види стресу, поняття яких увів канадський фізіолог Ганс Сельє:

1. Еустрес є позитивною формою стресу, яка активізує внутрішні ресурси особистості та сприяє розвитку. Позитивний стрес виникає під час ситуацій, що сприймаються як можливість досягнення або особистісного зростання, зокрема

під час досягнення нових цілей, участі у змаганнях чи розв'язання складних завдань. Такий різновид напруження підсилює активність, підтримує мотивацію та після подолання труднощів супроводжується покращенням психоемоційного стану.

2. Дистрес є негативною формою стресу, що пов'язується з дезадаптацією, виснаженням та різними психічними й фізичними порушеннями. Причиною формування дистресу вважається прийняття ситуації як загрози, що перевищує доступні ресурси і можливості людини, наслідком чого стають суттєві ризики для здоров'я і благополуччя [26, 27].

Розвиток психологічних підходів до вивчення стресу супроводжувався помітними змінами, завдяки яким наукове розуміння явища стало глибшим. Когнітивна теорія стресу, сформульована Р. Лазарусом запропонувала нове пояснення природи стресових реакцій. Ключову роль у межах цієї концепції відіграє оцінювання людиною життєвої ситуації як такої, що перевищує наявні ресурси або загрожує благополуччю [14].

Р.Лазарус розглядає стрес не лише як фізіологічна відповідь організму на зовнішні подразники, а як складний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем. У такій взаємодії поряд з об'єктивними умовами важливе місце посідають суб'єктивні оцінки та інтерпретації подій, які змінюються під впливом індивідуальних рис, життєвого досвіду та конкретного соціального контексту [14].

Науковий аналіз стресових станів також передбачає розмежування гострої та хронічної форм стресу. Відмінності між ними визначаються тривалістю впливу стресора і характером його дії на психіку та фізіологічні системи організму. Таке розмежування допомагає точніше пояснити механізми виникнення стресових реакцій і створити результативні підходи до адаптації та психологічної підтримки.

Тривалий або постійний вплив стресогенних факторів формує хронічний стрес, за якого психічні й фізіологічні ресурси організму не встигають відновлюватися. Така форма має системний характер і супроводжується

тривалими психологічними та соматичними порушеннями. Стан пов'язується з постійною внутрішньою напругою, виснаженням психічних ресурсів, зниженням когнітивної ефективності, а також посиленням тривожних і депресивних проявів.

На фізіологічному рівні тривалий стрес впливає на роботу серцево-судинної, імунної та ендокринної систем, сприяє розвитку хронічної втоми, головного болю і розладів сну. Для студентського середовища характерними прикладами виступають значне навчальне навантаження, постійні дедлайни, конфлікти в навчальному або сімейному колективі, а також фінансові труднощі. Тривала дія стресорів, на відміну від короткочасних реакцій, часто супроводжується формуванням неадаптивних способів подолання напруження, серед яких уникнення навчальних завдань, зниження мотивації через прокрастинацію або формування шкідливих звичок [15].

Виникнення гострого стресу спричиняють короткочасні події, що суб'єктивно сприймаються як виклик або загроза. Для такої реакції характерна переважно адаптивна функція, пов'язана з мобілізацією ресурсів організму. Під впливом гострого стресу зростає пильність, активізуються пізнавальні процеси, прискорюється ухвалення рішень. Фізіологічний рівень реакції пов'язаний з активацією симпатичної нервової системи, що проявляється почастішанням пульсу, підвищенням артеріального тиску, напруженням м'язів, прискоренням дихання та активною роботою гормональної системи, зокрема викидом адреналіну і кортизолу [15].

Психологічні прояви гострого стресу включають емоційне збудження, занепокоєння, підвищену тривожність, очікування труднощів, зосередженість людини на проблемі та схильність швидко реагувати на дію стресора. На когнітивному рівні короткочасний стрес часто підсилює уважність і здатність людини виконувати конкретні завдання. Водночас надмірна інтенсивність реакції інколи викривляє сприйняття ситуації: людина перебільшує ризики, очікує найгірший результат або надто концентрує увагу на негативних аспектах події [15].

У студентському середовищі гострий стрес найчастіше виникає перед іспитами, під час презентацій, захисту курсових чи дипломних робіт, участі в олімпіадах або у складних навчальних ситуаціях. Подібні обставини спонукають студентів активніше використовувати власні ресурси, підсилюють увагу та спрямовують поведінку на досягнення результату. Коли інтенсивність напруження залишається помірною, а дія стресора швидко припиняється, такий стан не залишає тривалих негативних наслідків. У деяких випадках подібний досвід навіть підвищує ефективність навчання та допомагає студентам сформувати навички самоконтролю і стійкості до напружених ситуацій. Після завершення події організм поступово відновлює нормальну роботу, емоційний стан стабілізується, і студент повертається до звичного режиму діяльності.

У стані гострого стресу корисною стає кризова психологічна допомога. Психологи розглядають кризову допомогу як короткочасну підтримку, яка допомагає людині заспокоїтися та впорядкувати переживання під час раптової психотравмуючої події. Основне завдання психолога полягає не у тривалій терапевтичній роботі, а у відновленні відчуття безпеки, контролю та здатності людини тверезо оцінювати ситуацію. Під впливом сильного стресу людина іноді втрачає здатність мислити послідовно: увага звужується, з'являється розгубленість, різко зростає тривожність або виникає стан заціпеніння. У подібних умовах кризова допомога допомагає людині поступово повернути контроль над власним станом [14].

Першим етапом кризової допомоги виступає створення відчуття безпеки для людини, яка переживає гострий стрес. Коли людина перебуває у подібному стані, психіка передусім реагує на загрозу, тому психолог зосереджує увагу на зменшенні відчуття небезпеки. Паралельно важливу роль відіграє емоційна підтримка. Реакції людини на кшталт страху, паніки, плачу або розгубленої поведінки у кризових обставинах мають природний характер. Коли психолог пояснює людині природність подібних реакцій, людина легше приймає власні переживання і поступово заспокоюється [20].

Наступним етапом кризового втручання стає відновлення здатності людини використовувати власні внутрішні ресурси. Психолог допомагає людині зосередитися на більш раціональному мисленні, пригадати попередній досвід подолання труднощів та звернутися по підтримку до близьких або соціального оточення. У результаті людина поступово відчуває, що ситуація піддається впливу. Навіть часткове повернення контролю зменшує силу стресової реакції та знижує ризик переходу гострого стресу у тривалий напружений стан [20].

Кризову допомогу застосовують у різних життєвих сферах. В освітньому середовищі така підтримка допомагає студентам, які переживають сильне хвилювання перед іспитами, публічними виступами або після несподіваних невдач. У повсякденному житті подібна підтримка допомагає людям під час конфліктів, втрати важливих стосунків, отримання негативних новин чи різких змін життєвих обставин. Після травмуючих подій, наприклад нещасних випадків або небезпечних ситуацій, кризова допомога допомагає людині швидше стабілізувати психічний стан. Подібний підхід активно використовують представники професій підвищеного ризику - рятувальники, лікарі, військові та працівники правоохоронних органів.

Своєчасна кризова підтримка допомагає людині швидше відновити внутрішню рівновагу та запобігає формуванню стійких дезадаптивних реакцій. Без кризової підтримки сильний стрес іноді переходить у тривалий стан виснаження. Саме тому кризова психологічна допомога займає важливе місце у системі підтримки психічного здоров'я, оскільки вона допомагає людині пережити складний момент і зберегти здатність адаптуватися до подальших життєвих обставин [14].

Типовими стресорами для студентів вищих навчальних закладів виступають: навчальне перевантаження, іспити, конкуренція, невизначеність майбутнього, соціально-економічні труднощі (фінансові проблеми під час навчання істотно впливають на психоемоційний стан студентів), міжособистісні конфлікти (напружені стосунки з однокурсниками або викладачами виступають додатковим джерелом стресу). Усвідомлення перелічених стресорів має важливе

значення для людини. Розуміння допоможе розробити ефективні стратегії подолання стресу, що сприяють збереженню психічного здоров'я студентів і підвищенню академічної успішності.

Психологи процес подолання стресу позначають терміном «копінг». Поняття охоплює різні способи реагування, за допомогою яких людина намагається впоратися зі стресовими ситуаціями. Згідно з теорією Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман, копінг визначається як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються й спрямовані на управління внутрішніми або зовнішніми вимогами, що перевищують ресурси особистості. Стратегії змінюються залежно від конкретної ситуації та наявних особистісних ресурсів. Лазарус і Фолкман виокремили два основні види стратегій подолання стресу: проблемно-орієнтований копінг (стратегія, спрямована на зміну або усунення джерела стресу). Прояви першого виду копіngu включають: планування, пошук інформації, прийняття рішень (активне розв'язання проблеми через вибір оптимального способу дій). Емоційно-орієнтований копінг - стратегія, спрямована на регуляцію емоційного стану у ситуаціях, коли змінити обставини неможливо. До форм другого належать: уникнення (дистанціювання від проблемної ситуації або її заперечення), переоцінка ситуації (зміна інтерпретації стресора людиною з метою зменшення негативного впливу), пошук соціальної підтримки [16].

Подальші дослідження доповнили класифікацію третім напрямом - унікальним. Стратегія проявляється у формах поведінки, що не сприяють вирішенню проблеми, а, навпаки, ускладнюють ситуацію. До прикладів належать: заперечення проблеми, прокрастинація (відкладання розв'язання проблеми на невизначений час), агресія (прояв негативних емоцій у взаємодії з іншими людьми, вживання психоактивних речовин. Розуміння різних стратегій подолання стресу має важливе значення для створення програм психологічної підтримки. Програми спрямовані на формування ефективних способів реагування на стресові ситуації та збереження психічного здоров'я [16].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядає стрес як результат інтерпретації подій через систему переконань, установок та автоматичних думок особистості. Представники підходу підкреслюють, що визначальним чинником виникнення емоційної напруги виступає не сама подія, а її когнітивне опосередкування. Спосіб сприйняття та інтерпретації життєвих подій істотно впливає на емоційний стан людини. Засновник раціонально-емоційної поведінкової терапії Альберт Елліс сформулював модель А-В-С, яка відображає взаємозв'язок між подіями, переконаннями та наслідками: А (подія, що викликає реакцію), В (система переконань щодо події, яка формує її сприйняття), С (емоційні та поведінкові реакції, що виникають у людини під впливом переконань). Згідно з моделлю, стресові реакції пов'язані з ірраціональними переконаннями, серед яких катастрофізація (перебільшення можливих негативних наслідків), висування завищених вимог до себе та узагальнення негативного досвіду. Підвищений рівень тривожності супроводжується тенденцією інтерпретувати ситуації як більш загрозливі, ніж вони є в реальності [1,3,5].

1.3. Взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів

У психологічній літературі простежується складний і двосторонній зв'язок між рівнем тривожності студентів та стратегіями подолання стресу. Тривога впливає на вибір копінг-стратегій. У свою чергу, обрані способи реагування визначають динаміку та інтенсивність тривожних переживань. Взаємодія проявляється у сприйнятті вимог освітнього середовища, у здатності до саморегуляції та у загальному стилі реагування на труднощі.

У людини підвищена тривожність часто спричиняє схильність негативно оцінювати ситуації, перебільшувати ризики й очікувати невдач. У подібному емоційному стані студент обирає менш конструктивні стратегії подолання труднощів. До неадаптивних копінгів належать уникнення, емоційна

реактивність, прокрастинація або надмірне занурення у певну діяльність. Короткочасно такі дії створюють відчуття розвантаження. У довгостроковій перспективі формується інший ефект. Невирішені завдання особистості накопичуються, посилюється відчуття перевантаження, а фонові напруга переходить у стабільно високий рівень тривоги [2].

Інша динаміка спостерігається за помірного рівня тривожності. Напруга у такому випадку підтримує мобілізацію ресурсів і стимулює пошук рішень. За таких умов студенти частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії: структурують завдання, планують діяльність, шукають інформацію, формують реалістичні цілі. Адаптивні копінг-стратегії виконують роль своєрідного буфера. Вони пом'якшують вплив стресових факторів і стабілізують емоційний стан. Регулярне використання дезадаптивних способів реагування формує протилежну тенденцію. Зростання людської тривожності ускладнює конструктивне мислення, що спричиняє подальшу дезорганізацію та посилення стресових реакцій. Через таку закономірність психологи підкреслюють значення розвитку навичок саморегуляції, усвідомленості та гнучких способів реагування на труднощі [2].

Взаємозв'язок між рівнем тривожності та стратегіями подолання має багатовимірний характер. Тривога впливає не лише на вибір стратегій людиною, а також визначає ефективність застосування. Підвищена тривожність супроводжується внутрішньою напругою, почуттям невпевненості та підвищеною увагою до можливих загроз. У такому стані знижується здатність до логічного мислення й раціонального планування. Через це навіть конструктивні підходи (аналіз проблеми, постановка цілей, структуроване планування) реалізуються фрагментарно або непослідовно. У результаті формується відчуття неефективності, яке підсилює тривожні переживання.

Для студентів із високим рівнем тривожності характерний інший феномен. Людина одночасно використовує велику кількість стратегій, намагаючись впоратися зі стресом. Жодна з них не застосовується достатньо послідовно. Внутрішній стан супроводжується відчуттям сум'яття. Виникає враження

активності, однак реального полегшення не відбувається. Поведінка зовні нагадує метушливість, часте перемикання між завданнями або надмірний самоконтроль, який заважає обрати чіткий спосіб дій [2, 17].

Інколи виникає протилежна тенденція. Тривога домінує в емоційному полі настільки сильно, що репертуар можливих стратегій звужується до кількох звичних варіантів. У людини саме вони залишаються способами реагування на складнощі, навіть якщо дії неадаптивні. Найчастіше йдеться про уникнення, прокрастинацію, ізоляцію, надмірну залежність від емоційної підтримки або занурення у другорядну діяльність. Прикладом виступає тривалий перегляд соціальних мереж людиною замість вирішення завдань. Подібні дії створюють короточасне полегшення. Проте джерело напруги залишається невирішеним, а стресова реакція поступово посилюється [7].

Тривожність особистості впливає на інтерпретацію власних успіхів та невдач. У стані підвищеної напруги людина знецінює власні досягнення й перебільшує складність труднощів. Так формуються установки «я не впораюся», "В мене нічого не вийде". Тривожність визначає як емоційний стан, так і подальшу поведінку людини. За наявності подібних когнітивних оцінок студенти частіше обирають пасивні або емоційно-орієнтовані стратегії, оскільки відчувають недостатню компетентність для активних дій.

Помірна тривожність виконує іншу функцію. Тривога діє як природна емоційна реакція і водночас як адаптивний механізм. Напруга активізує внутрішні ресурси та спрямовує поведінку особистості на досягнення мети. Тривога у такій ситуації сигналізує про необхідність уважнішого аналізу події. У людини посилюється здатність планувати, прогнозувати наслідки та оцінювати ризики. Відповідно зростає ймовірність використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій особистістю. До копіngu належить структуроване планування, аналіз причинно-наслідкових зв'язків, мобілізація особистісних ресурсів і свідоме звернення по соціальну підтримку. Людська тривожність у такому контексті не перешкоджає подоланню труднощів. Навпаки, тривога стимулює більш відповідальну, гнучку й врівноважену поведінку. Саме

збалансований рівень тривоги, а не повна її відсутність, створює умови для конструктивної реакції на стрес. Вирішальним фактором виступає здатність студента усвідомлювати власні емоції, розпізнавати їх і використовувати як інформаційний ресурс [7].

Студентський період розвитку поєднує підвищений ризик тривожних станів із широкими можливостями адаптивного зростання. Молоді люди перебувають у фазі активного формування особистості. Особистість починає пошук життєвих орієнтирів, формування професійної ідентичності та визначення власного місця у соціальному середовищі. У людини подібні процеси супроводжуються невизначеністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок і прагненням відповідати соціальним та професійним вимогам. За таких умов тривожність часто стає постійним супутником студентського життя. Одночасно зберігається висока когнітивна гнучкість, відкритість до нового досвіду та прагнення до саморозвитку. Такі характеристики створюють значний потенціал для формування адаптивних копінг-стратегій. Студенти експериментують з різними способами реагування на стрес і поступово формують власну систему психологічної саморегуляції. Сприятливий освітній і соціальний контекст допомагає переосмислити переживання тривоги та інтегрувати досвід подолання труднощів у подальший особистісний розвиток.

Важливу роль у такій взаємодії відіграє соціальне середовище. Воно здатне як посилювати тривожність, так і пом'якшувати її прояви. Студенти з високим рівнем тривоги нерідко уникають соціальної підтримки. Страх негативної оцінки, осуду або нерозуміння спонукає замикатися у власних переживаннях. Ізоляція позбавляє людину важливих ресурсів - емоційного підтвердження, практичної допомоги та відчуття спільності. Підтримувальне соціальне оточення виступає одним із найефективніших захисних факторів. У студентів допомога однолітків, викладачів і сім'ї знижує рівень стресу та сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій. Порада, практична підтримка або уважне слухання створюють відчуття безпеки. У такій атмосфері зменшується інтенсивність тривоги і розширюється здатність до раціонального мислення. Аналіз зв'язку

між тривожністю та копінг-стратегіями потребує врахування соціальних взаємовідносин особистості, які або посилюють відчуття загрози, або підтримують конструктивне подолання труднощів [9].

Внутрішні особистісні ресурси мають окреме значення. Внутрішні ресурси особистості виконують роль психологічних амортизаторів. До таких людських ресурсів належать самооцінка, рівень самоефективності, навички саморегуляції, здатність до рефлексії та емоційна обізнаність. Саме вони визначають ступінь довіри людини до власних можливостей. Студенти з високою самооцінкою і розвиненим відчуттям компетентності частіше обирають активні проблемно-орієнтовані стратегії. Навіть за умов підвищеної тривожності труднощі сприймаються як виклик, а не як загроза. Такий підхід сприяє більш конструктивній поведінці. Низька самооцінка і відсутність віри у власні сили формують протилежну тенденцію. У поведінці переважають пасивні, унікальні або емоційно-орієнтовані стратегії. У подібних умовах тривожні переживання не зменшуються, а поступово набувають хронічного характеру [1, 2].

Помірний рівень тривожності виступає корисним адаптивним стимулом. Людський емоційний стан активує когнітивні й поведінкові ресурси студента, посилює здатність планувати діяльність, аналізувати ситуацію та мобілізувати внутрішні сили. Надмірна особистісна тривожність, навпаки, спричиняє протилежний ефект. У людини сильне емоційне напруження звужує спектр можливих стратегій, ускладнює раціональне мислення та знижує результативність навіть конструктивних способів подолання труднощів.

У людини важливу роль розвитку тривоги та способів подолання труднощів відіграє соціальне середовище. Характер емоційних реакцій студента значною мірою залежить від соціального контексту. Підтримувальне середовище допомагає людині відчувати безпеку та отримувати емоційну або фізичну допомогу. Критичне або напружене оточення, навпаки, підсилює відчуття невпевненості й внутрішнього напруження. На характер реагування впливають і особистісні ресурси студента. До них належать рівень самооцінки особистості,

віра у власну ефективність, здатність до саморефлексії та навички емоційної саморегуляції [17].

Взаємозв'язок тривожності та копінг-стратегій у студентів відображає формування індивідуального стилю подолання життєвих труднощів. Студент під час навчання і соціальної взаємодії поступово виробляє власні способи реагування на складні обставини. Ефективність процесу молодшої людини залежить від балансу внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх умов середовища. Важливу роль відіграє здатність студента усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та використовувати емоційний досвід для прийняття рішень. Через таку закономірність розвиток навичок саморегуляції, емоційної компетентності та свідомого вибору адаптивних стратегій становить одне з ключових завдань психологічного супроводу студентів в освітньому середовищі [2, 13].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Аналіз психологічної літератури до розуміння тривоги, стресу та стратегій їх подолання у студентському середовищі дає можливість розглядати зазначені явища як взаємопов'язані компоненти психічної діяльності. Вони значною мірою впливають на особливості адаптації особистості до вимог навчального процесу та соціальної взаємодії.

Тривожність – це неусвідомлене емоційне переживання, що характеризується відчуттям невизначеності очікуванням негативних подій. У когнітивному підході вважали тривогу наслідком ірраціональних переконань та когнітивних схем особистості. Ч. Спілбергер розділяв тривогу на ситуативну та особистісну. З. Фрейд вважав тривогу сигналом внутрішнього конфлікту, та розділяв її на три види: реалістична, невротична, моральна.

Стрес – є нормальною реакцією на ненормальні події. Так Г. Сельє охарактеризував його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що висуваються до людини. Р. Лазарус вважав, що стрес виникає тоді, коли ситуація

перевищує наявні людські ресурси. За Сельє, стрес проходить три стадії: стадія тривоги, стадія опору, стадія виснаження. Сучасні психологи розділяють стрес на еустрес і дистрес та гострий і хронічний. У студентів гострий стрес є частим явищем перед іспитом, захистом дипломних робіт та участю в олімпіадах. Копінг є способами реагування, що допомагають людині впоратись зі стресовими ситуаціями. За Лазарус і Фолкман є два основних види копіngu: проблемно-орієнтовний та емоційно-орієнтовний.

У студентів підвищений рівень тривожності часто сприяє використанню неадаптивних стратегій подолання стресу, тоді як помірна тривога виконує мобілізаційну функцію і стимулює до використання проблемно-орієнтовного копіngu. Саме баланс або дисбаланс внутрішніх ресурсів та зовнішніх вимоги сприяє формуванню певних копінг стратегій.

Таким чином, теоретичний розділ формує цілісну теоретичну основу для подальшого аналізу стратегій подолання тривоги та стресу у студентської молоді. Узагальнення наукових підходів створює підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на глибше вивчення взаємозв'язків між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій у студентському середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Метою дослідження є вивчення взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів ЗВО для розробки і реалізації психокорекційної та профілактичної програми зниження тривожності студентів.

Експериментальне дослідження взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів ЗВО здійснювалося з лютого по травень 2026 року.

Дослідження включало в себе кілька етапів. На першому етапі роботи нами здійснювався пошук проблеми дослідження ролі взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів ЗВО, була визначена первинна проблема дослідження, а також сформульовано його тему.

На другому етапі був проведений теоретичний аналіз наукової психологічної літератури на тему дослідження. Було визначено цілі, завдання, предмет, об'єкт дослідження, уточнено проблему, висунуто робочі гіпотези, здійснено підбір психодіагностичного інструментарію, визначено контингент досліджуваних.

На третьому етапі роботи було здійснено експериментальне дослідження, спрямоване на вивчення ролі взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів ЗВО.

Дослідження проводилося в дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms. Надані дані були оформлені та статистично оброблені в табличному процесорі Microsoft Office Excel. Вибірку склали 40 осіб (хлопці та дівчата) у віці від 18 до 27 років, які на момент обстеження були студентами денних відділень різних закладів вищої освіти України м. Харкова (ХНУ імені

В.Н. Каразіна, ХНУПС) та навчалися на різних курсах, за різними спеціальностями (психологія, комп'ютерна інженерія, військове управління).

З усіма досліджуваними спочатку була проведена бесіда, у ході якої було проведено процес встановлення контакту, пояснювання цілей нашого дослідження, обговорювання різних суджень, які виникали у досліджуваних, пов'язаних з проблемами тривожності та стратегій подолання стресу. Після бесіди ми безпосередньо перейшли до тестування, пояснювали процес роботи та інструкції, допомагали якщо виникали певні труднощі з їх розумінням.

Четвертий етап роботи включав кількісну та якісну обробку результатів дослідження. На цьому етапі здійснювалася систематизація отриманих результатів і надання їх як тексту дослідження.

Всі математично-статистичні розрахунки були зроблені у програмі STATISTICA.

2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Для вивчення взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти дослідники використали комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик. Комплекс методик допоміг оцінити психологічні прояви тривожності, стресу та копінг-поведінки. У дослідженні застосували такі методики:

1. Тест на рівень особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна (див. додаток А).

Американський психолог Чарльз Спілбергер розробив тест для вимірювання тривожності, а Ю. Л. Ханін адаптував його для країн пострадянського простору. Методика дозволяє оцінити дві форми тривожності - ситуативну та особистісну. Тест допомагає виявити емоційний стан студентів і схильність кожного респондента до тривожного реагування.

Психологи пояснюють тривожність як стан або властивість особистості, що проявляється у напруженні, занепокоєнні та очікуванні небезпеки або невдачі.

Студенти часто відчують тривогу через невизначеність або очікування негативних подій. В умовах навчання вони стикаються з високим навантаженням, іспитами, формуванням міжособистісних стосунків та професійним самовизначенням.

Тест оцінює два компоненти тривожності:

Ситуативна тривожність відображає тимчасові емоційні реакції на конкретні ситуації. Студенти повідомляють про напруження, занепокоєння та нервозність, наприклад, під час складання іспитів.

Особистісна тривожність показує стійку схильність респондентів сприймати багато життєвих ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищенням тривоги.

Опитувальник містить 40 тверджень: 20 оцінюють ситуативну тривожність, 20 — особистісну. Студенти оцінюють твердження за чотирибальною шкалою відповідно до власного стану. Дослідники підраховують сумарні бали окремо для кожної шкали і визначають рівні тривожності: низький, середній, високий.

Тест допоміг виявити, чи підвищена тривожність студентів пов'язана з конкретними стресовими умовами навчання, або вона відображає стійкі особистісні характеристики. Студенти з високою ситуативною тривожністю повідомляли про значне емоційне напруження, що знижувало їхню концентрацію та впливало на прийняття рішень. Студенти з високою особистісною тривожністю частіше відчували невпевненість у власних силах та очікування невдачі, що впливало на вибір менш конструктивних стратегій подолання стресу.

Використання цього тесту, допоможе визначити емоційний стан студентів, схильність до тривожного реагування, ситуативної та особистісної тривожності.

2. Тест на визначення рівня стресу (Ю. В. Щербатих) (див. додаток Б)

Ю. В. Щербатих створив методику для оцінки інтенсивності переживання стресу та психічного напруження. Опитувальник дозволяє виявити вплив стресу на емоційний та фізичний стан студентів.

Стрес визначають як реакцію організму на зовнішні та внутрішні чинники — стресори. Він супроводжується напруженням, мобілізацією ресурсів і фізіологічними змінами. Студенти відчують стрес через навчальні перевантаження, іспити, конкуренцію, адаптацію до нового оточення, поєднання навчання з роботою, конфлікти з однолітками. Тривале перебування у стресі шкодить психічному та фізичному здоров'ю студентів, погіршує академічні результати та соціальне функціонування.

Методика допомагає визначити загальний рівень стресу, нервово-психічне напруження, прояви психологічного стресу (дратівливість, тривожність, емоційну нестабільність, зниження уваги) та фізичні симптоми (порушення сну, головний біль, серцебиття, коливання тиску, м'язове напруження).

Опитувальник містить твердження, що описують прояви стресу. Студенти оцінюють частоту або інтенсивність симптомів. Дослідники підраховують сумарні бали і визначають рівень стресу як низький, середній або високий.

Методика дозволила дослідникам оцінити стресове навантаження студентів, аналізувати взаємозв'язок між стресом та тривожністю, а також виявити групи студентів із підвищеним напруженням.

3. Індикатор копінг-стратегій (Д. Амірхан) (див. додаток В)

Джеймс Амірхан створив індикатор для визначення домінуючих способів подолання стресу. Методика допомагає оцінити поведінку студентів у складних життєвих ситуаціях.

Копінг психологи розглядають як набір когнітивних, емоційних і поведінкових дій для подолання вимог ситуації, що перевищують ресурси людини. Студенти особливо відчують значення ефективного копіngu через стресове навчання та конкуренцію.

Індикатор оцінює три стратегії:

Розв'язання проблем - активні дії для аналізу ситуації, пошуку рішень та усунення труднощів. Студенти, які застосовують цю стратегію, конструктивно справляються зі стресом.

Пошук соціальної підтримки - звернення по допомогу, пораду або емоційну підтримку до друзів, родини або одногрупників. Соціальна взаємодія допомагає регулювати емоції.

Уникнення - відхід від проблем, ігнорування або психологічне дистанціювання. Короткочасно ця стратегія знижує напруження, але надовго вона зменшує ефективність подолання стресу.

Опитувальник містить 33 твердження. Студенти пригадують конкретні складні події та оцінюють частоту використання кожного способу поведінки. Дослідники підраховують бали та визначають домінуючі стратегії.

Індикатор копінг стратегій допоможе виявити індивідуальні особливості подолання стресу, проаналізувати провідні копінг стратегії.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів

Результати емпіричного дослідження мають цінність в якості показнику вираженості певних характеристик в груп респондентів.

На рисунку 2.1 та 2.2. відображені середні показники за шкалами тесту на визначення рівнів особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.

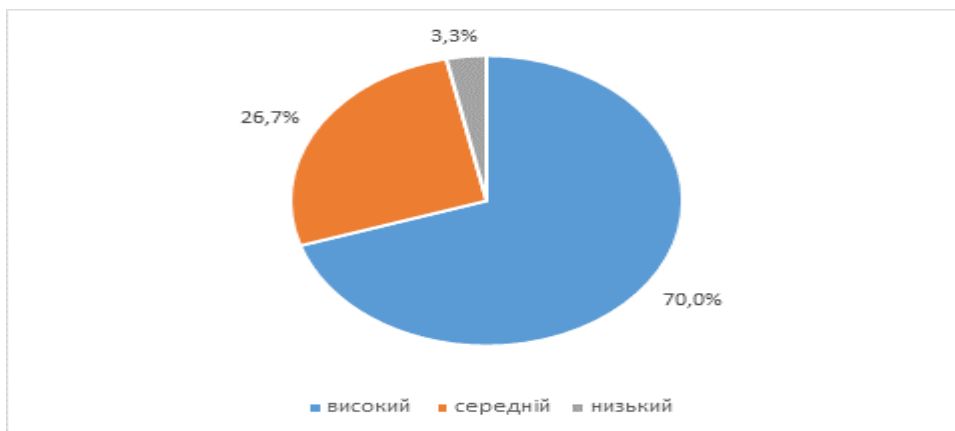


Рис. 2.1. Частотний аналіз рівня особистісної тривожності

Середній показник особистісної тривожності у вибірці становить 47, що є високим рівнем тривожності.

Звернемо увагу, що у 70% студентів високий рівень особистісної тривожності, у 26,7% - середній рівень та у 3,3% низький рівень. Такі дані свідчать, що у більшості студентів тривожність є сталою рисою особистості, що потребує корекції.

Особистісна тривожність характеризує відносно стійку індивідуально-психологічну рису. Вона пов'язана зі схильністю людини переживати хвилювання, внутрішню напругу та занепокоєння у різних життєвих обставинах. За підвищених показників студенти частіше сприймають події як емоційно складні або напружені. Подібні переживання супроводжуються внутрішнім напруженням, відчуттям тривоги та підвищеною настороженістю.

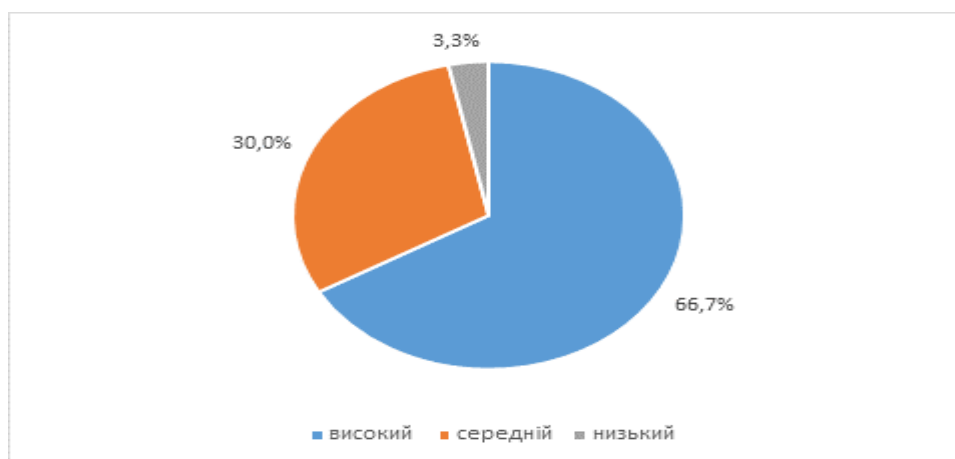


Рис. 2.2. Частотний аналіз рівня ситуативної тривожності

Середній показник ситуативної тривожності дорівнює 46,4. Показник свідчить, що в середньому у даній групі вибірки рівень тривожності трактується як – високий.

Зазначимо, що 66,7% мають високий рівень ситуативної тривожності, 30% середній та 3,3% низький, що свідчить що переважна більшість студентів відчуває високу тривожність у певних життєвих ситуаціях. Такі свідчення показують, що є важливим навчити студентів певним навичкам зниження тривожності.

Ситуативна тривожність відображає емоційний стан, який виникає під впливом конкретних умов або подій. Підвищення рівня тривоги часто

спостерігається під час відповідальних ситуацій, зокрема під час складання іспитів, публічних виступів або захисту дипломної роботи.

У таблиці 2.1 представлений розрахунки описової статистики за тестом на визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна

Таблиця 2.1

Описова статистика за методикою Спілбергера-Ханіна

Шкала	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Особистісна тривожність	47	52	48	41,4	46,4
Ситуативна тривожність	46,4	mult	49	59	7,7

За методикою рівня стресу Ю. Щербатих ми отримали дані, які представлені на рис. 2.3.

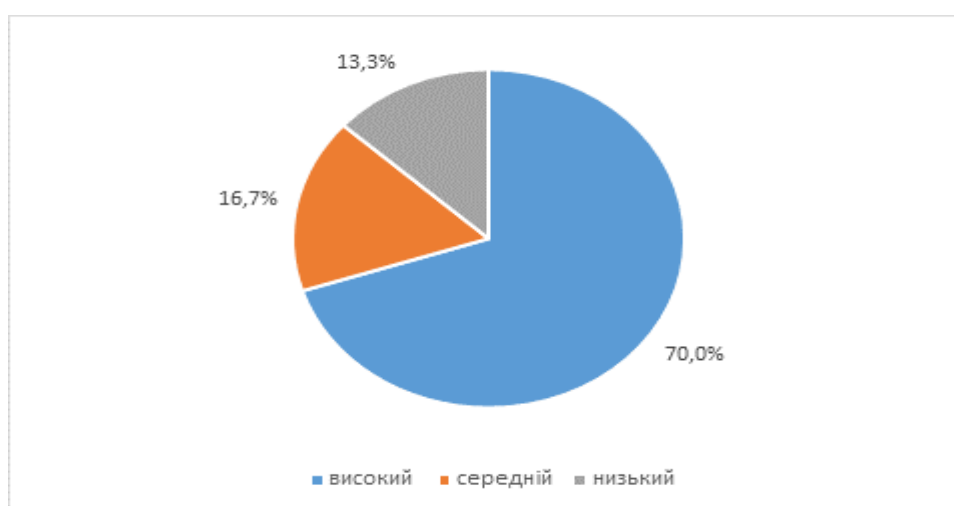


Рис 2.3. Частотний аналіз рівня стресу Ю. Щербатих

Зверніть увагу, що середній рівень стресу у студентів – 29,1. Це свідчить про наявність сильного стресу. На графіку ми бачимо, що 70% студентів мають високий рівень стресу, 16,7% - середній та 13,3% низький. Показник свідчить, що більшість студентів мають великий рівень стресу це супроводжує велике

навчальне навантаження у студентів. Навчання у закладах вищої освіти супроводжується великою кількістю завдань, підготовкою та здачею іспитів, написанням та захистом курсових та дипломних робіт. Такі умови викликають хвилювання, тривожність та підвищення рівня стресу.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою діагностики рівня стресу Ю Щербатих надано у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Описова статистика за методикою визначення рівня стресу Ю. Щербатих

Шкала	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Рівень стресу	29,1	mult	30,5	216,4	14,7

На рисунку 2.4. відображені середні показники за шкалами методики індикатор копінг стратегій Д. Амірхан

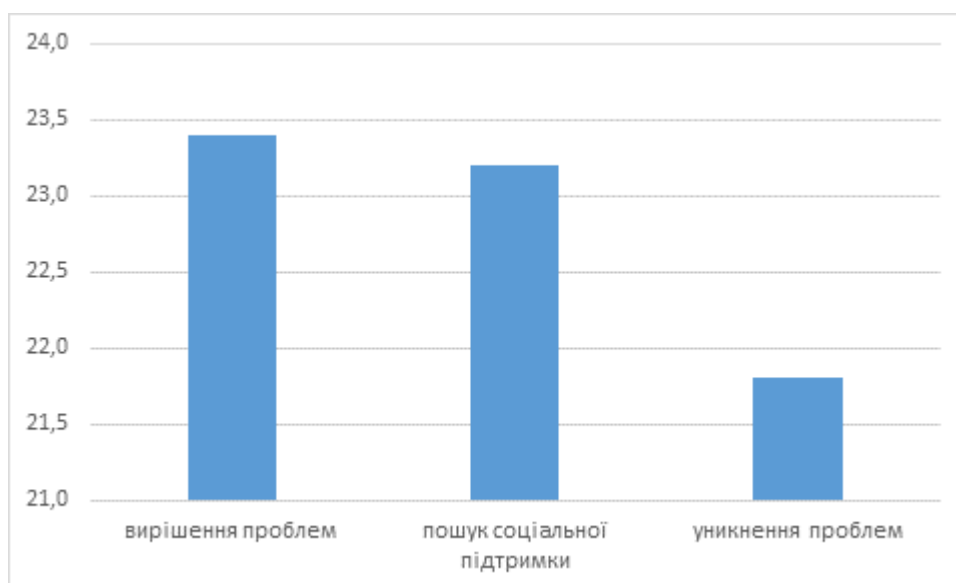


Рис. 2.4. Середні показники за шкалами методики індикатор копінг стратегій Д. Амірхан

Показники шкал соціальної підтримки – 23,2 та вирішення проблем 23,4 знаходяться майже на одному рівні та відповідають середньому рівню. Вирішення проблем є трішки вищим, що свідчить про частіше використання даної стратегії. Загалом ці дві стратегії студенти використовують помірно. Шкала уникнення проблем – 21,8, що є нижчим за минулі два показники і відповідає низькому рівню. Це свідчить, що уникнення проблем, як копінг стратегію використовують рідше на відміну від пошуку соціальної підтримки та вирішення проблем. Такий результат показує, що студенти воліють використовувати активні стратегії подолання стресу орієнтовані на подолання проблем та зменшення стресової напруги.

У таблиці 2.3 представлений розрахунки описової статистики за методикою індикатор копінг стратегій Д. Амірхан

Таблиця 2.3.

**Описова статистика за методикою індикатор копінг стратегій Д.
Амірхан**

Шкала	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадра тичне відхилення
Вирішення проблем	23,4	20	22	11,7	3,4
Пошук соціальної підтримки	23,2	22	22,5	11,7	3,4
Уникнення проблем	21,8	22	22	14,5	3,8

Для того, щоб перевірити гіпотезу дослідження про взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу ми вважаємо доцільним провести кореляційний аналіз даних. Для цього ми перевірили змінні на нормальний

розподіл за критерієм Колмогорова-Смірнова (Додаток Г). За результатами перевірки можна стверджувати, що усі змінні розподілені згідно закону нормального розподілу. Отже ми використовували коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

На таблиці 2.4 представленні результати кореляційного аналізу взаємозалежності рівня тривожності на стратегії подолання стресу у студентів.

Таблиця 2.4

Кореляційний зв'язок між рівнем тривожності (методика Спілбергера-Ханіна) та стресом (методика Ю. Щербатих), стратегіями подолання стресу (методика Амірхан)

	Стрес	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Особистісна тривожність	0,443*	-0,184	-0,155	0,068
Ситуативна тривожність	0,415*	-0,413*	-0,255	0,206

Примітка: * - $p < 0,05$

Судячи по таблиці 2.4 існує взаємозалежність між рівнем тривожності та деякими шкалами. Так особистісна тривожність корелює зі стресом $r = 0,443$, (при $p < 0,05$).

Зростання рівня особистісної тривожності супроводжується підвищенням рівня переживаного стресу. Особи з високими показниками особистісної тривожності характеризуються більшою емоційною напруженістю, схильністю до переживань і підвищеною чутливістю до стресових факторів.

Також виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та рівнем стресу ($r = 0,415$ при $p < 0,05$). Підвищення ситуативної тривожності супроводжується збільшенням рівня переживаного

стресу. Досліджувані з високими показниками ситуативної тривожності гостріше реагують на складні або напружені життєві ситуації.

Крім того, зафіксовано значущий негативний кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та стратегією подолання стресу «вирішення проблем» ($r = -0,413$ при $p < 0,05$). Зростання ситуативної тривожності супроводжується зниженням використання конструктивної стратегії вирішення проблем у студентів. Особи з високим рівнем ситуативної тривожності рідше застосовують активні способи подолання труднощів і прийняття рішень у стресових ситуаціях.

У таблиці 2.5 представленні результати методики визначення рівня тривожності до копінг-стратегій.

Таблиця 2.5

**Кореляційний зв'язок між рівнем стресу (методика Ю. Щербатих) до
копінг-стратегій (методика Амірхан)**

	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Стрес	-0,529*	-0,339	-0,006

Примітка: * - $p < 0,05$

Цікаво відмітити, що кореляційний зв'язок шкали «вирішення проблем» та шкали стресу має значущий негативний зв'язок ($r = -0,529$, при $p < 0,05$).

Так стає зрозумілим, що чим більше студенти переживають стрес, тим менше схильні до копінг стратегії «вирішування проблем». Це дає підставу вважати, що у досліджуваних прояви стресу не створюють нормальних умов для адекватного вирішення проблем.

У якості продовження дослідження нам було цікаво подивитись схильність до тривожності, стресу та певним копінг-стратегіям за гендерною ознакою. Ми вважаємо, що є доречним дослідити чи є значущі відмінності між хлопцями та дівчатами. У таблиці 2.6 представленні результати значущості відмінностей за t-критерієм Стюдента для незалежних виборок.

Таблиця 2.6

**Показники схильності до тривожності, стресу та копінг-стратегій
чоловіків та жінок та показники значущості відмінностей за t-критерієм
Стьюдента**

	Середні серед жінок	Середні серед чоловіків	t-критерій Стьюдента	P
Особистісна тривожність	45,154	48,353	-1,369	0,182
Ситуативна тривожність	42,538*	49,353*	-2,643*	0,013*
Стрес	19,077*	36,824*	-4,053*	0,000*
Вирішення проблем	24,846*	22,235*	2,207*	0,036*
Пошук соціальної підтримки	23,923	22,588	1,191	0,244
Уникнення проблем	22,308	21,471	0,590	0,560

За результатами наведеними у таблиці, ми бачимо що є значущі відмінності за шкалою реактивна (ситуативна) тривожність ($t=-2,643$, $p=0,013$): жінки продемонстрували вищий показник до прояву ситуативної тривожності, такі ж показники і за шкалою стрес ($t=-4,053$, $p=0,000$). Це свідчить про, те що жінки більш схильні до стресу. Також значущім показником є відмінність між хлопцями та дівчатами за шкалою «вирішення проблем» ($t=2,207$, $p=0,036$): тут навпаки виявилось, що чоловіки більш схильні до копінг-стратегії вирішення проблем, що показує схильність чоловіків до дій у сторону вирішення проблем у складних ситуаціях.

Ми також здійснили перевірку значущості відмінностей за віковою ознакою до проявів тривоги, стресу та певних копінг стратегій.

Результати перевірки за допомогою t-критерію Стюдента на значущість відмінностей за показниками тривоги, стресу та певних копінг-стратегій за віковою ознакою представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Показники тривоги, стресу та копінг-стратегій за віковою ознакою та показники значущості відмінностей за t-критерієм Стюдента

	Середні серед старших студентів	Середні серед молодших студентів	t-критерій Стюдента	p
Особистісна тривожність	47,450	46,000	0,575	0,570
Ситуативна тривожність	47,200	44,800	0,801	0,430
Стрес	30,600	26,200	0,767	0,450
Вирішення проблем	22,550	25,000	-1,936	0,063
Пошук соціальної підтримки	22,300*	24,900*	-2,357*	0,026*
Уникнення проблем	20,700*	24,100*	-2,508*	0,018*

Бачимо, що молодші студенти більш схильні до пошуку соціальної підтримки ($t=-2,357$, $p=0,026$). Молодші студенти також більш схильні до уникнення проблем ($t=-2,508$, $p=0,018$). Отримані дані показали, що молодші студенти більш схильні до копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем» у складних життєвих ситуаціях.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Метою дослідження було дослідити взаємозалежність рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів та розробити психопрофілактичну та психокорекційну програму, щодо зниження рівня тривожності.

Вибірку складо 30 осіб, з них 50 % (15 осіб) – чоловіки та 50% (15 осіб) – жінки.

Як діагностичний інструментарій, нами було використано наступні методики:

- 1.Тест на визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.
2. Методика визначення рівня стресу Ю. Щербатих.
3. Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхан.

За результатами вимірювання тривожності, 70% осіб мають високий рівень особистісної тривожності (див. рисунок 2.1.) та 66,7% мають високий показник ситуативної тривожності (див. рисунок 2.2.), це є значущим показником того, що більшість студентів мають тривожність як сталу рису особистості та відчують тривогу у більшості життєвих ситуацій. Після вимірювання рівня стресу, ми бачимо, що 70 % студентів мають високий рівень стресу (див. рисунок 2.3.), що свідчить про наявність у житті молодих людей значної кількості стресових факторів. При дослідженні наявних копінг стратегій у студентів, бачимо що стратегії пошуку соціальної підтримки та вирішення проблем мають майже однакове використання серед студентів (див. рисунок 2.4.).

Проведений нами кореляційний аналіз виявив, що є значуща взаємозалежність між певними шкалами. Особистісна тривожність корелює зі стресом $r=0,443$, (при $p<0,05$) це свідчить, що чим вища особистісна тривожність, тим вищий показник стресу у студентів. Виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та рівнем стресу ($r = 0,415$ при $p < 0,05$). Це свідчить, що більша тривожність життєвих ситуаціях тим вищий рівень стресу відчують студенти. Зафіксовано значущий негативний

кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та стратегією подолання стресу «вирішення проблем» ($r = -0,413$ при $p < 0,05$). Це свідчить, що чим більше студенти відчувають тривожність у певних життєвих ситуаціях, то тим менше використовують стратегію вирішення проблем. Кореляційний зв'язок шкали «вирішення проблем» та шкали стресу має значущий негативний зв'язок ($r = -0,529$, при $p < 0,05$). Це свідчить, що у складних життєвих ситуаціях студенти, які мають високу ситуативну тривожність та підвищений стрес, не будуть намагатись вирішувати проблеми.

За результатами розрахунків показників тривоги, стресу та копінг-стратегій до чоловіків та жінок та показників значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента, значущими є відмінності за шкалою реактивна (ситуативна) тривожність ($t = -2,643$, $p = 0,013$): жінки продемонстрували вищий показник до прояву ситуативної тривожності, такі ж показники і за шкалою стрес ($t = -4,053$, $p = 0,000$). Це свідчить про, те що жінки більш схильні до впливу стресових ситуацій. Також значущим показником є відмінність між хлопцями та дівчатами за шкалою «вирішення проблем» ($t = 2,207$, $p = 0,036$): тут виявилось, що чоловіки більш схильні до використання копінг-стратегії вирішення проблем, що вказує на схильність чоловіків до дій у сторону вирішення проблем у складних ситуаціях. Результати перевірки за допомогою t-критерію Стьюдента на значущість відмінностей за показниками тривоги, стресу та певних копінг-стратегій за віковою ознакою показали значущу відмінність у тому що молодші студенти більш схильні до пошуку соціальної підтримки ($t = -2,357$, $p = 0,026$). Також, молодші студенти більш схильні до уникнення проблем ($t = -2,508$, $p = 0,018$). Отримані дані показали, що молодші студенти більш схильні до використання копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем» у складних життєвих ситуаціях. Це показує, що студенти які мають більш юний вік, схильні до використання менш адаптивних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО КОРЕКЦІЇ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

3.1.Теоретичний огляд загальних принципів когнітивно-поведінкової терапії

Когнітивно-поведінкова терапія належить до найбільш поширених і науково обґрунтованих напрямів сучасної психотерапії. Формування підходу відбулося у другій половині XX століття внаслідок інтеграції ідей поведінкової психології та когнітивної теорії. Вагомий внесок у становлення напрямку зробили дослідження, присвячені аналізу взаємозв'язку між мисленням, емоційними переживаннями та поведінковими реакціями людини. На відміну від психотерапевтичних концепцій, орієнтованих переважно на інтерпретацію минулого досвіду, когнітивно-поведінкова терапія зосереджується на актуальних психологічних труднощах особистості та пошуку практичних способів їх подолання.

Формування когнітивної терапії пов'язують із науковою діяльністю американського психіатра Аарона Бека. У процесі клінічних досліджень дослідник дійшов висновку, що емоційні реакції людини визначаються не стільки зовнішніми подіями, скільки способом їх інтерпретації. Суб'єктивне сприйняття ситуації набуває вирішального значення для формування емоційного стану. Ідентичні життєві обставини викликають різні реакції у різних людей: одні оцінюють подію як серйозну загрозу, інші сприймають її як тимчасову труднощі або як можливість для особистісного розвитку [4,5].

Когнітивна модель пояснює емоційні стани через систему переконань, автоматичних думок та когнітивних схем. Автоматичні думки виникають швидко та часто залишаються поза межами усвідомлення, проте безпосередньо впливають на емоційні переживання і поведінкові реакції. Когнітивні схеми формуються протягом життєвого шляху під впливом соціального досвіду, взаємодії з оточенням та індивідуальних особливостей особистості. Саме

структура таких схем визначає характер інтерпретації подій, оцінку власних можливостей та спосіб реагування на складні життєві обставини.

На думку А. Бека, дисфункціональні переконання і когнітивні викривлення здатні формувати стійкі негативні емоційні стани, серед яких провідне місце посідають тривога, страх і депресивні переживання. Людина у такій ситуації інтерпретує події у надмірно негативному або катастрофічному контексті, що посилює психологічне напруження. Головне завдання когнітивно-поведінкової терапії полягає у виявленні неадаптивних переконань та їх поступовій трансформації через формування більш реалістичних і конструктивних способів мислення [22].

Ключове положення когнітивно-поведінкової терапії полягає у взаємозв'язку між мисленням, емоційними реакціями та поведінкою. Кожна життєва ситуація супроводжується появою автоматичних думок, які швидко виникають у свідомості та формують емоційний відгук. Характер інтерпретації події безпосередньо впливає на інтенсивність переживань і подальшу поведінку людини. Одна й та сама подія може викликати різні емоції залежно від індивідуальних переконань та очікувань. Негативні установки і схильність до песимістичних інтерпретацій сприяють посиленню тривожності, страху або відчуття безпорадності.

Когнітивні викривлення відіграють важливу роль у формуванні емоційних реакцій. Під поняттям когнітивних викривлень розуміють систематичні помилки мислення, що призводять до спотвореного сприйняття реальності. Серед найбільш поширених викривлень виділяють катастрофізацію, надмірне узагальнення, вибірккову увагу до негативної інформації, дихотомічне («чорно-біле») мислення та персоналізацію. Подібні помилки інтерпретації здатні значно посилювати психологічне напруження і підтримувати тривожні переживання. Негативні думки породжують тривожні емоції, а емоційне напруження, у свою чергу, підсилює негативні інтерпретації подій [22].

Аналіз автоматичних думок і переконань становить важливу частину психотерапевтичної роботи у межах когнітивно-поведінкового підходу. Клієнт

поступово навчається усвідомлювати власні мисленнєві реакції, оцінювати їхню реалістичність і формувати альтернативні інтерпретації подій. Така робота змінює не лише структуру мислення, але й емоційні реакції та поведінкові стратегії людини, що сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню психологічного благополуччя [5].

Активна участь клієнта включає один із ключових принципів когнітивно-поведінкової терапії. Людина у межах психотерапевтичної роботи аналізує власні психологічні труднощі та поступово формує нові способи реагування на проблемні ситуації. Клієнт у когнітивно-поведінковому підході виступає активним учасником змін. Водночас особистість бере відповідальність за власний розвиток. Клієнт через усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінковими реакціями сприяє формуванню навичок самоспостереження і саморегуляції.

Психотерапевт супроводжує клієнта під час аналізу думок та поведінкових патернів. Фахівець допомагає визначити неадаптивні переконання і проаналізувати вплив на емоційний стан людини. Психотерапевт приділяє окрему увагу формуванню більш конструктивних інтерпретацій життєвих ситуацій у клієнта. Співпраця між терапевтом і клієнтом має партнерський характер і орієнтує на пошук ефективних рішень. Клієнт у роботі на сесіях використовує практичні вправи, поведінкові експерименти та робить домашні завдання. При регулярному застосуванні особистістю нових навичок у повсякденному житті поступово закріплює зміни у мисленні та поведінці [6].

Клієнт при систематичній роботі над власними реакціями розвиває здатність контролювати власні емоційні стани, де водночас формується ефективніше реагування на стресові ситуації. Особистість займається розвитком навичок саморегуляції, тим самим підвищуючи психологічну стійкість, що полегшує адаптацію до життєвих труднощів [8].

Психотерапевтична робота з когнітивними викривленнями займає важливе місце у структурі когнітивно-поведінкової терапії. Помилки мислення формують спотворене сприйняття реальності, внаслідок чого з'являється схильність до

негативної інтерпретації життєвих подій. У людини життєвий досвід, система переконань і попередні емоційні переживання поступово закріплюють схожі схеми думок. Схильність особистості до негативних очікувань формує специфічний спосіб оцінювання ситуацій, що посилює тривожні переживання.

У психотерапевтичній роботі катастрофізація, надмірне узагальнення, дихотомічне мислення та персоналізація належать до найбільш поширених когнітивних викривлень. Катастрофізація змушує людину прогнозувати найгірший можливий розвиток подій, надмірне узагальнення переносить окремий негативний досвід особистості на широкий спектр ситуацій, а дихотомічне мислення оцінює події у крайніх категоріях, персоналізація пов'язує зовнішні події з власними діями або особистими якостями. Окремо проявляється вибіркова увага до негативної інформації, де позитивні аспекти досвіду часто ігноруються [5].

Клієнт під час терапевтичної роботи поступово навчається розпізнавати автоматичні думки. У людини аналіз власних реакцій допомагає зрозуміти, як інтерпретації подій впливають на емоційний стан і поведінку. Подальша робота психотерапевта і клієнта спрямовується на перевірку переконань і пошук альтернативних пояснень життєвих ситуацій.[13].

Когнітивно-поведінкову терапію відрізняє чітка структурованість і орієнтація на досягнення конкретних терапевтичних результатів. На відміну від окремих психотерапевтичних підходів, де основну увагу фахівці приділяють тривалому аналізу внутрішніх переживань людини, КПТ спрямовує терапевтичну роботу на розв'язання актуальних психологічних труднощів і формування практичних навичок їх подолання. Терапевтичний процес має послідовну організацію та включає кілька взаємопов'язаних етапів.

Перший етап передбачає визначення основної проблеми, з якою клієнт звертається до фахівця, а також формулювання цілей подальшої роботи. Наступним кроком психотерапевт разом із клієнтом аналізує автоматичні думки й переконання, що виникають у складних або емоційно напружених ситуаціях. Подальша робота пов'язана з когнітивною реструктуризацією: клієнт поступово

навчається помічати неадаптивні способи мислення та замінювати їх більш раціональними переконаннями. Паралельно психотерапевт пропонує поведінкові вправи, спрямовані на зміну звичних моделей реагування і розвиток нових способів поведінки [5,13].

У терапевтичному процесі важливу роль відіграють практичні завдання між зустрічами з психотерапевтом. Клієнт може вести щоденник думок, фіксувати емоційні реакції або виконувати поведінкові експерименти. До роботи також входять вправи для тренування нових моделей поведінки і розвитку навичок саморегуляції у повсякденному житті. Регулярне виконання подібних завдань допомагає закріпити сформовані когнітивні та поведінкові навички й переносити їх у реальні життєві ситуації [12].

Когнітивно-поведінковий підхід фахівці активно застосовують у роботі з різними емоційними розладами, серед яких важливе місце займають тривожні стани. У сучасній психологічній практиці спеціалісти розглядають КПТ як один із найбільш ефективних і науково обґрунтованих методів допомоги людям із тривожними розладами. Ефективність підходу пов'язана з роботою над мисленнєвими процесами, які підтримують або посилюють тривожні переживання. Люди з підвищеним рівнем тривожності часто сприймають нейтральні або неоднозначні події як потенційно небезпечні. Подібна інтерпретація спричиняє зростання емоційної напруги, а поведінка уникнення поступово закріплюється.

Когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінювати неадаптивні способи інтерпретації подій. Під час терапії психотерапевт разом із клієнтом аналізує автоматичні думки та базові переконання, які виникають у тривожних ситуаціях. У процесі роботи клієнт навчається помічати власні когнітивні реакції, перевіряти їхню обґрунтованість і знаходити альтернативні пояснення подій. Така робота сприяє формуванню більш гнучкого мислення, зменшує інтенсивність тривожних переживань і допомагає людині ефективніше справлятися зі стресовими обставинами [5, 6].

Окрім когнітивної роботи, психотерапевт використовує різні поведінкові техніки. До них належать поступова експозиція до ситуацій, які викликають тривогу, поведінкові експерименти, тренування навичок саморегуляції та релаксаційні вправи. Використання подібних методів допомагає клієнту змінювати усталені моделі реагування і отримувати новий досвід подолання тривожних ситуацій. У результаті зростає усвідомлення зв'язку між думками, емоційними переживаннями та поведінковими реакціями. Людина краще контролює власний емоційний стан і поступово формує більш адаптивні стратегії подолання життєвих труднощів [4].

Сучасний розвиток когнітивно-поведінкової терапії пов'язаний із появою нових напрямів, що значно розширюють можливості психотерапевтичної практики. Психотерапевти часто використовують поняття «три хвили» розвитку когнітивно-поведінкової терапії, так як подібна класифікація допомагає простежити еволюцію теоретичних уявлень про механізми формування емоційних розладів і методи їх психотерапевтичної корекції.

Початковий етап розвитку напряму пов'язаний із формуванням поведінкової терапії, яка спиралася на принципи навчання та умовних рефлексів. Представники поведінкового підходу розглядали психологічні проблеми як результат неправильного навчання або формування неадаптивних поведінкових реакцій. Фахівці у роботі з клієнтами використовували різні види поведінкових тренувань, десенсибілізацію, формування нових навичок реагування та поступове подолання страхів [3].

Наступний етап розвитку пов'язаний із формуванням когнітивної терапії. Фахівці основну увагу приділяли ролі мислення у виникненні емоційних порушень. Саме в цей період психологи сформулювали ключові положення когнітивної моделі. Людські, негативні емоційні стани згідно з цією моделлю виникають унаслідок дисфункціональних переконань і когнітивних викривлень. Зміна людиною неадаптивних способів мислення та формування більш реалістичних інтерпретацій життєвих подій стало головним завданням терапевтичної роботи [3, 5].

Третя хвиля розвитку когнітивно-поведінкової терапії поєднує традиційні когнітивно-поведінкові техніки з новими психологічними підходами. До них належать практики усвідомленості, методи прийняття власних переживань і робота з глибинними когнітивними схемами. Фахівці у межах підходу приділяють більше уваги не лише зміні змісту думок, а й формуванню більш гнучкого ставлення людини до власного внутрішнього досвіду. Напрямок розширює можливості психотерапевтичної допомоги та підвищує ефективність роботи з різними психологічними труднощами, зокрема з тривожними станами [1].

Розроблена американським психологом Джеффри Янгом схема-терапія є одним із сучасних напрямів розвитку когнітивно-поведінкової терапії. Підхід виник як розширення класичної когнітивно-поведінкової терапії та орієнтується на роботу з більш глибокими психологічними структурами особистості. Традиційна КПТ переважно зосереджується на автоматичних думках і поточних когнітивних процесах, а схема-терапія приділяє особливу увагу раннім дезадаптивним схемам. Схеми зазвичай формуються ще у дитячому віці під впливом взаємодії з батьками, значущими дорослими та соціальним оточенням. Згодом схеми можуть істотно впливати на те, як людина сприймає себе, інших людей і навколишній світ [21].

Ранні дезадаптивні схеми являють собою стійкі емоційно-когнітивні патерни, які визначають спосіб інтерпретації життєвих подій і формують характерні моделі поведінки. У частини людей формуються схеми покинутості, недовіри, емоційної депривації або надмірних вимог до себе. Подібні внутрішні установки часто сприяють появі неадаптивних моделей мислення та поведінки. У людини в результаті можуть виникати різні психологічні труднощі: підвищена тривожність, невпевненість у собі або проблеми у міжособистісних відносинах. Тому робота з певними схемами спрямована не лише на зменшення окремих симптомів, а й на вплив на глибинні причини психологічних проблем.

Схема-терапія поєднує елементи кількох психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, теорії прив'язаності, гештальт-терапії

та деяких емоційно орієнтованих методів. У роботі з клієнтом фахівець використовує різні техніки, спрямовані на аналіз переконань, так і на опрацювання емоційного досвіду: когнітивна реструктуризація, рольові вправи, уявні діалоги, вправи на переосмислення досвіду. У терапії поєднання когнітивних і емоційних методів дає можливість ефективніше працювати зі складними психологічними проблемами, зокрема з розладами особистості, хронічною тривожністю та труднощами у міжособистісних відносинах [21].

Сучасна когнітивно-поведінкова терапія спрямовує психотерапевтичну роботу не лише на подолання психологічних труднощів, а й на розвиток особистісних ресурсів людини. У процесі терапії психотерапевт допомагає клієнту опановувати навички саморегуляції, розвивати більш гнучке мислення та навчатися ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях. Завдяки технікам КПТ людина краще усвідомлює власні емоційні реакції, розуміє причини виникнення тривожних переживань і поступово знаходить конструктивні способи реагування.

Під час психотерапевтичної роботи клієнт зміцнює впевненість у власних можливостях, вчиться брати відповідальність за прийняті рішення та формує більш активну життєву позицію. У ході терапії людина поступово починає самостійно використовувати набуті психологічні навички у повсякденному житті. Зміна способів мислення і поведінки на більш адаптивні допомагає людині краще справлятися зі стресовими ситуаціями та зменшує інтенсивність тривожних переживань, що сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій [6].

У роботі з тривожними розладами та іншими психологічними труднощами психотерапевти активно застосовують когнітивно-поведінкову терапію. Результати психологічних досліджень демонструють, що використання когнітивно-поведінкових технік допомагає клієнтам поступово змінювати дисфункціональні моделі поведінки та ефективніше адаптуватися до різних життєвих обставин [3].

Стійкі та малогнучкі патерни мислення, емоційного реагування і поведінки характеризують розлади особистості. Протягом тривалого життєвого досвіду людина формує подібні психологічні особливості, які часто ускладнюють соціальну взаємодію та пристосування до вимог навколишнього середовища. З огляду на складність таких проявів психотерапевт будує роботу на основі системного та комплексного підходу.

Когнітивно-поведінкова терапія значною мірою зосереджується на переконаннях людини, які впливають на поведінку особистості. Через внутрішні уявлення клієнта формується сприйняття себе та навколишнього світу. Іноді людина починає сприймати себе як неспроможну впоратися з життєвими труднощами, адже соціальне оточення здається небезпечним, а підтримка з боку інших людей відчувається як недоступна. Подібні переконання впливають на те, як людина поводить себе у різних ситуаціях. Через такі уявлення людина уникає складних обставин, сильніше критикує себе, переживає тривогу або стикається з труднощами у міжособистісних стосунках.

Під час терапевтичної роботи клієнт поступово починає по-іншому дивитися на власні переконання. Використання клієнтом технік когнітивно-поведінкової терапії допомагає змінювати спосіб мислення та робити його більш реалістичним і гнучким. У процесі роботи людина помічає зв'язок між думками, емоціями і власною поведінкою. З часом людина пробує нові способи реагування у складних ситуаціях. Терапевти досить часто застосовують поведінкові експерименти. Під час таких вправ клієнт перевіряє власні очікування на практиці та отримує новий досвід взаємодії з навколишнім середовищем [5, 8].

У когнітивно-поведінковій терапії терапевти також розвивають у клієнтів навички емоційної регуляції та самоспостереження. Поступово людина вчиться інакше реагувати на труднощі й використовувати більш конструктивні способи подолання. Завдяки цьому людина впевненіше діє у складних життєвих обставинах, краще розуміє власні емоції та будує більш гармонійні стосунки з соціальним середовищем [3].

3.2. Психологічна корекція рівня тривожності з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії у студентів

Згідно з теоретичним оглядом загальних принципів когнітивно-поведінкової терапії серед студентів та спираючись на аналіз результатів емпіричного дослідження, нами були розроблені практичні рекомендації для психологів, психотерапевтів та інших профільних спеціалістів щодо профілактично-корекційної роботи із студентами, а саме - програма занять з корекції рівня тривожності з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії у студентів.

Мета програми – корекція рівня тривожності з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії у студентів.

Ця програма спрямована на вирішення наступних завдань:

1.Сформувати у студентів розуміння природи тривожності, її причин та проявів, розвинути навички усвідомлення власних емоційних станів.

2.Навчити студентів визначати та аналізувати негативні автоматичні думки, що спричиняють тривожність, і формувати більш раціональні та адаптивні способи мислення за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії.

3.Розвинути навички саморегуляції емоційного стану та подолання тривоги за допомогою технік релаксації, контролю дихання та конструктивних способів реагування на стресові ситуації.

Таблиця 3.1

Тематичне планування програми з корекції рівня тривожності з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії у студентів

№	Тема	Мета, задачі	Зміст
1	«Знайомство»	Мета: створення безпечної атмосфери у групі Завдання: - встановити довірчі відносини;	«Знайомство»; «Очікування від тренінгу»; «Правила групи»

		- визначити правила роботи; сформувати мотивацію до участі у тренінгу	
2	«Що таке тривожність?»	Мета: підвищити обізнаність учасників, щодо природи тривожності Завдання: - ознайомити з поняттям тривоги; - визначити причини та прояви тривожності; сформувати причини необхідності роботи з тривогою	«Бесіда»; «Моя тривога»; «Симптоми тривоги»
3	«Думки та емоції»	Мета: усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою Завдання: - навчити визначати автоматичні негативні думки; - розвинути навички самопостереження	«Модель АВС»; «Щоденник думок»
4	«Виявлення негативних переконань»	Мета: навчити розпізнавати дисфункціональні переконання Завдання: - аналіз власних тривожних думок; формування навичок критичного оцінювання тривожних думок	«Піймай думку»; «Аналіз переконань»
5	«Когнітивна перебудова»	Мета: формування навичок зміни негативних думок на реалістичні	«Альтернативна думка»;

		Завдання: - навчитись ставити під сумнів тривожні думки; - формувати альтернативні переконання	«Докази за і проти»
6	«Методи релаксації»	Мета: зниження фізіологічних проявів тривоги Завдання: - навчити технікам розслаблення; - формування навичок саморегуляції	«Дихальна релаксація»; «Прогресивна м'язова релаксація»
7	«Подолання тривожних ситуацій»	Мета: навчити конструктивним способам реагування на тривожні ситуації Завдання: - розвиток навичок подолання стресу; - формування впевненості у власних можливостях	«Аналіз ситуацій»; «План подолання»
8	«Формування впевненості у собі»	Мета: розвиток впевненості та позитивного ставлення до себе Завдання: - підвищення самооцінки; - формування позитивних установок	«Мої сильні сторони»; «Позитивне самоствердження»
9	«Навички саморегуляції»	Мета: закріплення навичок керування емоційним станом Завдання: - навчання методам швидкого зниження тривоги; розвиток контролю над емоціями	«Стоп-думка»; «Безпечне місце»

10	«Підсумкове заняття»	Мета: узагальнення отриманих знань та навичок Завдання: - аналіз змін у стані учасників; - отримання зворотного зв'язку; - закріплення результатів роботи	«Рефлексія»; «Мої досягнення»; «Побажання групі»
----	----------------------	--	--

Більш детальний опис вправ наведено в Додатку Е.

Як приклад корекційної роботи наведемо уривок у вигляді вступного заняття.

Заняття №1

Тема: «Знайомство».

Мета: знайомство учасників тренінгової групи та створення сприятливої психологічної атмосфери.

Завдання:

- 1.Визначити правила роботи у тренінговій групі.
- 2.Сприяти формуванню довірливих відносин між учасниками.
- 3.Мотивувати студентів до активної участі у тренінгу.

Час: 1 година 30 хвилин.

Обладнання: папір, ручки, маркери, бейджі.

Хід заняття 1. Організаційний момент

Психолог вітає учасників та звертається до них.

Психолог: «Доброго дня! Я рада вітати вас на нашому тренінгу. Упродовж занять ми будемо працювати разом, виконувати різні вправи, які допоможуть краще зрозуміти себе, свої переживання та навчитися справлятися з хвилюванням у різних життєвих ситуаціях. Щоб наша робота була комфортною та ефективною, важливо дотримуватися певних правил спілкування у групі».

Після цього психолог пропонує учасникам визначити правила роботи у групі.

Основні правила:

1. Поважати думку кожного учасника.
2. Говорити по черзі.
3. Не критикувати особистість, а висловлювати власну думку.
4. Дотримуватися принципу конфіденційності.
5. Бути активними та щирими у роботі.

2. Вправа «Знайомство»

Психолог: «Зараз пропоную кожному представитися. Назвіть своє ім'я та скажіть кілька слів про себе: що вам подобається робити у вільний час або що приносить вам гарний настрій».

Учасники по черзі представляються.

Обговорення:

Чи легко було розповідати про себе?

Що нового ви дізналися про інших учасників?

3. Вправа «Очікування від тренінгу»

Психолог роздає учасникам невеликі аркуші паперу.

Психолог: «Напишіть, будь ласка, чого ви очікуєте від наших занять. Що б ви хотіли отримати або чому навчитися?»

Після цього кожен учасник зачитує свої очікування, а психолог узагальнює їх.

4. Вправа-розминка «Спільне та відмінне»

Учасники об'єднуються у пари та протягом кількох хвилин знаходять три спільні риси між собою (інтереси, хобі, уподобання).

Після цього пари презентують результати.

Обговорення:

Чи було легко знайти щось спільне?

Що нового ви дізналися один про одного?

5. Рефлексія

Психолог пропонує учасникам відповісти на запитання:

Що вам найбільше запам'яталося на сьогоднішньому занятті?

Які емоції ви відчуваєте зараз?

Чи було вам комфортно працювати у групі?

6. Ритуал прощання

Учасники стають у коло.

Психолог: «На завершення нашого заняття пропоную кожному по черзі сказати одне слово або коротку фразу, яка описує ваш настрій після сьогоднішньої зустрічі. Дякую вам за активність та відкритість. Сподіваюся, що наші заняття будуть для вас цікавими та корисними. До зустрічі на наступному занятті!»

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

На підставі аналізу теоретичних джерел та результатів емпіричного дослідження, нами була розроблена та запропонована програма, мета якої – корекція рівня тривожності з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії у студентів.

Ця програма спрямована на вирішення наступних завдань:

1.Сформувати у студентів розуміння природи тривожності, її причин та проявів, розвинути навички усвідомлення власних емоційних станів.

2.Навчити студентів визначати та аналізувати негативні автоматичні думки, що спричиняють тривожність, і формувати більш раціональні та адаптивні способи мислення за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії.

3.Розвинути навички саморегуляції емоційного стану та подолання тривоги за допомогою технік релаксації, контролю дихання та конструктивних способів реагування на стресові ситуації.

В корекційну програму входить 10 занять, тематичне планування котрих ми помістили в таблицю, розписавши перше, вступне заняття.

ВИСНОВКИ

Проведено теоретичний аналіз прояву тривожності та стресу серед студентів. Визначено, що тривога є складним психологічним феноменом, який може проявлятися як ситуативний емоційний стан або як відносно стійка особистісна риса. Вона пов'язана з переживанням внутрішньої напруги, невизначеності та очікуванням небезпеки і може виступати як фактором дезадаптації, так і стимулом до особистісного розвитку. Тривожність є багатовимірним явищем, так як включає різні компоненти та по-різному інтерпретується у працях таких психологів як Ч. Спілбергер, З. Фрейд, Е.Еріксон, В. Станчишин та інші.

Встановлено, що стрес розглядається як універсальна адаптаційна реакція організму на вплив зовнішніх або внутрішніх факторів. Розрізняють різні форми стресу, зокрема гострий, хронічний, еустрес і дистрес, які по-різному впливають на психологічний стан людини. Підкреслено, що студентський вік характеризується підвищеним навчальним навантаженням, необхідністю соціальної адаптації та значними життєвими змінами, що зумовлює підвищену ймовірність переживання стресових станів і актуалізує потребу у формуванні ефективних способів їх подолання. Проблему стресу також вивчали з різних боків, такі вчені як Г. Сельє, С.Фолкман, Р.Лазарус, А. Елліс та інші.

Розглянуто основні теоретичні підходи до вивчення взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів. Встановлено, що підвищений рівень тривожності у студентів часто сприяє використанню неадаптивних стратегій подолання стресу, тоді як помірна тривога виконує мобілізаційну функцію і стимулює до використання проблемно-орієнтовного копінгу. Саме баланс або дисбаланс внутрішніх ресурсів та зовнішніх вимоги сприяє формуванню певних копінг-стратегій.

Здійснено емпіричне дослідження взаємозалежності рівня тривожності та стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти. Вибірку склало 30

осіб, що є студентами денних відділень різних закладів вищої освіти України м. Харкова та навчалися на різних курсах, за різними спеціальностями. з них 50 % (15 осіб) – чоловіки та 50% (15 осіб) – жінки. В якості діагностичного інструментарія було використано наступні методики: тест на визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, Методика визначення рівня стресу Ю. Щербатих, Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхан.

За результатами вимірювання тривожності, 70% осіб мають високий рівень особистісної тривожності та 66,7% мають високий показник ситуативної тривожності, це є значущим показником того, що більшість студентів мають тривожність як сталу рису особистості та відчують тривогу у більшості життєвих ситуацій. Також 70 % студентів мають високий рівень стресу, що свідчить про наявність у житті молодих людей значної кількості стресових факторів. Стратегії пошуку соціальної підтримки та вирішення проблем мають майже однакове використання серед студентів.

Кореляційний аналіз виявив, що є значуща взаємозалежність між певними шкалами. Особистісна тривожність корелює зі стресом $r=0,443$, (при $p<0,05$) це свідчить, що чим вища особистісна тривожність, тим вищий показник стресу у студентів. Виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та рівнем стресу ($r = 0,415$ при $p < 0,05$). Це свідчить, що більша тривожність життєвих ситуаціях тим вищий рівень стресу відчують студенти. Зафіксовано значущий негативний кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та стратегією подолання стресу «вирішення проблем» ($r = -0,413$ при $p < 0,05$). Це свідчить, що чим більше студенти відчують тривожність у певних життєвих ситуаціях, то тим менше використовують стратегію вирішення проблем. Кореляційний зв'язок шкали «вирішення проблем» та шкали стресу має значущий негативний зв'язок ($r=-0,529$, при $p<0,05$). Це свідчить, що у складних життєвих ситуаціях студенти, які мають високу ситуативну тривожність та підвищений стрес, не будуть намагатись вирішувати проблеми.

За результатами розрахунків показників тривоги, стресу та копінг-стратегій до чоловіків та жінок та показників значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента, значущими є відмінності за шкалою реактивна (ситуативна) тривожність ($t=-2,643$, $p=0,013$): жінки продемонстрували вищий показник до прояву ситуативної тривожності, такі ж показники і за шкалою стрес ($t=-4,053$, $p=0,000$). Це свідчить про, те що жінки більш схильні до впливу стресових ситуацій. Також значущим показником є відмінність між хлопцями та дівчатами за шкалою «вирішення проблем» ($t=2,207$, $p=0,036$): чоловіки більш схильні до використання копінг-стратегії вирішення проблем, що вказує на схильність чоловіків до дій у сторону вирішення проблем у складних ситуаціях. Результати перевірки за допомогою t-критерію Стьюдента на значущість відмінностей за показниками тривоги, стресу та певних копінг-стратегій за віковою ознакою показали значущу відмінність у тому що молодші студенти більш схильні до пошуку соціальної підтримки ($t=-2,357$, $p=0,026$). Також, молодші студенти більш схильні до уникнення проблем ($t=-2,508$, $p=0,018$). Отримані дані показали, що молодші студенти більш схильні до використання копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем» у складних життєвих ситуаціях.

На підставі отриманих результатів розроблено програму психопрофілактики, психокорекції з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії, щодо зниження рівня тривожності та вироблення більш ефективних стратегій подолання стресу у студентів закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Абрамов В. Уявлення про психологічне благополуччя у трьох хвилях когнітивно-поведінкової терапії // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2023. – № 2 (18). – С. 5–10.
- 2.Анікеєнко Л. В., Білоконь В. П. Копінг-стратегії для боротьби зі стресом у студентів під час навчання // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2024. – Вип. 2 (174). – С. 26–29.
- 3.Архангельська М. В. Потенціал когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії розладів особистості // Вісник Національного університету оборони України. – 2024. – № 2. – С. 112–118.
- 4.Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2024. – № 1. – С. 33–38.
- 5.Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. – Львів : Свічадо, 2018. – 400 с.
- 6.Бень Н. В. Когнітивно-поведінкова терапія як інструмент розвитку здібностей людини в ситуації пошуку роботи. – Київ, 2018. – 84 с.
- 7.Бугранова Ю. В. Прокрастинація та стрес у студентів // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. – Т. 5. – С. 31–34.
- 8.Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів : Свічадо, 2014. – 420 с.
- 9.Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2018. – Т. V, № 18. – С. 55–63.
- 10.Елліс А. Заспокойся! Контролюй тривогу, перш ніж вона почне контролювати тебе. – Київ : Наш формат, 2019. – 336 с.

- 11.Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. – Київ, 2008. – 27 с.
- 12.Ліхі Р. Л. Ліки від нервів: як перестати хвилюватися і почати жити. – Київ : Наш формат, 2019. – 352 с.
- 13.Ліхі Р. Л. Свобода від тривоги: подолай тривогу за допомогою когнітивно-поведінкової терапії. – Київ : Наш формат, 2020. – 416 с.
- 14.Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 688 с.
- 15.Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
- 16.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. – Київ : Академвидав, 2008. – 448 с.
- 17.Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни // Ментальне здоров'я. – 2025. – № 2. – С. 70–78.
- 18.Станчишин В. Стіни в моїй голові. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. – 208 с.
- 19.Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху особистості. – Київ : Либідь, 2003. – 376 с.
- 20.Уварова С., Бойченко Н., Гришкан С., Улько Н. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. – Київ : МІГП, 2016. – 248 с.
- 21.Янг Дж., Клоско Дж., Вайсхаар М. Схема-терапія: практичний посібник. – Львів : Свічадо, 2021. – 480 с.
- 22.Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York : International Universities Press, 1976. – 356 p.
- 23.Erikson E. H. Childhood and Society. – New York : W. W. Norton & Company, 1950. – 445 p.
- 24.Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. – London : Hogarth Press, 1926. – 201 p.

25. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston : Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
26. Selye H. Stress Without Distress. – New York : McGraw-Hill, 1974. – 171 p.
27. Selye H. The Stress of Life. – New York : McGraw-Hill, 1956. – 324 p.
28. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1970. – 23 p.

ДОДАТОК А

Методика діагностики рівня тривожності (опитувальник Спілбергера–Ханіна)

Опитувальник розроблений Ч. Спілбергером та адаптований Ю. Ханіним. Методика призначена для визначення рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності.

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільш точно відображає Ваш стан. У шкалі ситуативної тривожності необхідно вказати, як Ви почуваєтеся в даний момент, а у шкалі особистісної тривожності - як Ви зазвичай себе почуваєте. Над запитаннями не слід довго роздумувати, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Опитувальник складається з 40 тверджень, з яких:

1-20 призначені для оцінки реактивної (ситуативної) тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте в даний момент?»);

21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте звичайно?»).

На кожне твердження пропонується чотири варіанти відповіді.

Для шкали реактивної тривожності відповіді відображають ступінь інтенсивності стану:

- 1 — зовсім ні;
- 2 — мабуть так;
- 3 — вірно;
- 4 — цілком вірно.

Для шкали особистісної тривожності відповіді відображають частоту переживання стану:

- 1 — майже ніколи;
- 2 — іноді;
- 3 — часто;
- 4 — майже завжди.

Обробка результатів

При обробці результатів враховуються прямі та зворотні запитання.

Реактивна (ситуативна) тривожність

Прямі запитання:

3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

Зворотні запитання:

1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показник реактивної тривожності визначається за формулою (де x_1 - прямі запитання, а x_2 - зворотні):

$$x_1 - x_2 + 50.$$

Особистісна тривожність

Прямі запитання:

22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Зворотні запитання:

21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Показник особистісної тривожності визначається за формулою (де x_1 - прямі запитання, а x_2 - зворотні):

$$x_1 - x_2 + 35.$$

Інтерпретація результатів

Загальний показник за кожною шкалою може знаходитись у межах від 20 до 80 балів. Чим більший показник, тим вищий рівень тривожності.

Оцінка рівня тривожності здійснюється таким чином:

до 30 балів - низький рівень тривожності;

31–44 балів - середній рівень тривожності;

45 балів і більше - високий рівень тривожності.

ДОДАТОК Б

Методика діагностики рівня стресу Ю. Щербатих

Інструкція: перед вами є ознаки стресу. За наявність у себе одного із списку інтелектуальних - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Методика розроблена Юрій Щербатих і призначена для визначення рівня стресу та стресового навантаження особистості. Вона дозволяє оцінити ступінь впливу різних життєвих ситуацій та переживань на психоемоційний стан людини.

Обробка результатів

Після заповнення опитувальника підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями. Отриманий результат відображає загальний рівень стресового навантаження.

Чим більша загальна сума балів, тим вищий рівень переживання стресу.

Інтерпретація результатів

0–5 балів — низький рівень стресу. Це означає, що на даний момент у житті людини відсутній значний стрес, і її психоемоційний стан є стабільним.

6–12 балів - помірний рівень стресу. Людина відчуває певне напруження, однак воно може бути знижене за допомогою правильного планування часу, повноцінного відпочинку та пошуку оптимального вирішення складних ситуацій.

13–24 бали - виражений рівень стресу. Такий показник свідчить про значне емоційне та фізіологічне напруження організму, яке виникло внаслідок впливу сильних стресових факторів. У цьому випадку рекомендується застосування спеціальних способів подолання стресу.

25–40 балів - високий рівень стресу. Організм перебуває у стані сильного напруження, тому для ефективного подолання стресу бажано звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта.

Понад 40 балів - дуже високий рівень стресу. Це свідчить про те, що організм перебуває на стадії виснаження адаптаційних ресурсів і вже майже не

здатний протидіяти стресу. У такій ситуації необхідно вжити заходів для відновлення психоемоційного стану.

ДОДАТОК В

Методика «Індикатор копінг-стратегій»

Методика розроблена Д.Амірхан і призначена для визначення основних стратегій подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій), які людина використовує у складних життєвих обставинах.

Опитувальник дозволяє визначити, яким способом людина найчастіше реагує на проблемні або стресові ситуації. Методика спрямована на виявлення трьох основних типів копінг-поведінки.

Інструкція: пригадайте складну або стресову ситуацію, з якою Ви нещодавно зіткнулися. Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, як часто Ви використовували описаний спосіб поведінки для подолання цієї ситуації. Оберіть одну з відповідей: «ніколи», «іноді» або «часто». Намагайтеся відповідати щиро, не витрачаючи багато часу на роздуми, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Опитувальник складається з 33 тверджень, які описують різні способи реагування на труднощі. Досліджуваному пропонується оцінити, як часто він використовує кожен із запропонованих способів поведінки у складній ситуації.

На кожне твердження пропонується три варіанти відповіді:

- 1 - Повністю згоден;
- 2 - Частково згоден;
- 3 — Не згоден.

Обробка результатів

Методика дозволяє визначити три основні копінг-стратегії:

Розв'язання проблеми — активна стратегія, спрямована на пошук способів вирішення складної ситуації.

Пошук соціальної підтримки — звернення за допомогою, порадою або емоційною підтримкою до інших людей.

Уникнення проблеми — намагання відійти від проблемної ситуації або зменшити її значущість.

Для визначення вираженості кожної стратегії підсумовуються бали відповідних тверджень.

Стратегія «Розв’язання проблеми»:

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31.

Стратегія «Пошук соціальної підтримки»:

2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32.

Стратегія «Уникнення проблеми»:

3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33.

Чим вищою є сума балів за певною шкалою, тим частіше людина використовує відповідну копінг-стратегію у складних життєвих ситуаціях.

Інтерпретація результатів

Високі показники за шкалою розв’язання проблеми свідчать про схильність людини активно діяти для подолання труднощів.

Високі показники за шкалою пошуку соціальної підтримки вказують на прагнення отримати допомогу, підтримку або пораду від інших людей.

Високі показники за шкалою уникнення проблеми свідчать про тенденцію уникати складних ситуацій або знижувати їх значущість замість активного вирішення.

ДОДАТОК Г

Тест Колмогорова-Смірнова (Kolmogorov-Smirnov Test) на нормальний розподіл

Переменная	Критерии нормальности (Таблица данных1)					
	N	макс D	К-С. р			
тривок	30	0.168753	p > .20			
триреакт	30	0.215785	p < .15			
стрес	30	0.089363	p > .20			
решипроб	30	0.188661	p > .20			
соцпдтр	30	0.148334	p > .20			
уникн	30	0.117463	p > .20			

ДОДАТОК Е

Корекційно–розвиваюча програма «Психологічна корекція рівня тривожності з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії у студентів»**Заняття №2**

Тема: «Що таке тривожність?».

Мета: розширення знань студентів про тривожність, її причини та прояви.

Завдання:

- 1.Ознайомити учасників із поняттям тривожності.
- 2.Допомогти студентам усвідомити власні прояви тривожності.
- 3.Сприяти формуванню розуміння необхідності роботи з власним емоційним станом.

Час: 1 година 30 хвилин.

Обладнання: папір, ручки, маркери, дошка.

Хід заняття 1. Організаційний момент

Психолог вітає учасників та налаштовує їх на роботу.

Психолог: «Доброго дня! Рада знову бачити вас на нашому занятті. На попередній зустрічі ми познайомилися та визначили правила роботи у групі. Сьогодні ми поговоримо про таке явище, як тривожність: що це таке, як вона проявляється та чому виникає. Також ми спробуємо визначити, як саме тривожність проявляється у вашому житті».

2. Вправа «Бесіда»

Психолог проводить обговорення з учасниками.

Психолог: «Як ви думаєте, що таке тривожність? У яких ситуаціях людина може її відчувати?»

Учасники висловлюють свої думки. Психолог записує основні відповіді на дошці.

Після обговорення психолог узагальнює відповіді.

Психолог: «Тривожність - це емоційний стан, який виникає у ситуаціях невизначеності, очікування небезпеки або важливих подій. Вона може проявлятися у думках, емоціях та фізичних реакціях організму».

3. Вправа «Моя тривога»

Учасникам пропонується виконати індивідуальне завдання.

Психолог: «Зараз я пропоную вам подумати про ситуації, у яких ви відчуваєте хвилювання або тривогу. Запишіть на аркуші кілька прикладів таких ситуацій».

Після виконання завдання учасники можуть добровільно поділитися своїми прикладами.

Питання для обговорення:

У яких ситуаціях тривога виникає найчастіше?

Що саме у цих ситуаціях викликає хвилювання?

Чи однаковою є інтенсивність тривоги у різних ситуаціях?

Психолог підкреслює, що тривога є природною реакцією, але іноді вона може бути надмірною.

4. Вправа «Симптоми тривоги»

Психолог пропонує учасникам визначити прояви тривожності.

Психолог: «Тривожність може проявлятися по-різному. Давайте спробуємо визначити, які саме ознаки тривоги ви помічали у себе».

Учасники називають симптоми, а психолог записує їх на дошці.

Після цього психолог пояснює, що прояви тривожності можуть бути: емоційні: хвилювання; напруження; відчуття страху. Когнітивні: тривожні думки; очікування негативних подій; труднощі з концентрацією. Фізіологічні: прискорене серцебиття; напруження м'язів; пітливість.

5. Рефлексія

Психолог пропонує учасникам поділитися своїми враженнями.

Питання для обговорення:

Що нового ви дізналися під час заняття?

Чи змогли ви краще зрозуміти свої переживання?

Чи було вам цікаво обговорювати цю тему?

6. Ритуал прощання

Учасники стають у коло.

Психолог: «На завершення заняття пропоную кожному по черзі сказати одне слово, яке описує ваш стан після нашої сьогоднішньої роботи. Дякую вам за активність і щирість під час обговорення. До зустрічі на наступному занятті!»

Заняття №3

Тема: «Думки та емоції».

Мета: усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою.

Завдання:

1. Ознайомити студентів із взаємозв'язком між думками, емоціями та поведінкою.

2. Навчити визначати власні автоматичні думки у тривожних ситуаціях.

3. Розвинути навички аналізу власних емоційних реакцій.

Час: 1 година 30 хвилин.

Обладнання: папір, ручки, дошка.

Хід заняття 1. Організаційний момент

Психолог вітає учасників та налаштовує їх на роботу.

Психолог: «Доброго дня! На минулому занятті ми говорили про те, що таке тривожність і як вона проявляється. Сьогодні ми розглянемо, як наші думки впливають на емоції та поведінку. Часто саме спосіб мислення визначає, як ми реагуємо на певні ситуації».

2. Вправа «Модель ABC»

Психолог знайомить учасників з основною моделлю когнітивно-поведінкової терапії.

Психолог: «У когнітивно-поведінковій терапії існує модель, яка пояснює взаємозв'язок між подіями, думками та емоціями. Вона називається модель ABC».

Психолог пояснює складові моделі:

А - подія або ситуація.

В - думки або переконання щодо цієї події.

С - емоції та поведінка, які виникають у результаті.

Після пояснення психолог пропонує приклад.

Наприклад:

А – студент отримав складне завдання на іспиті.

В – «Я не впораюся», «Я точно провалю цей іспит».

С – тривога, напруження, бажання уникнути ситуації.

Після цього учасники пробують самостійно навести власні приклади.

Обговорення:

Чи завжди подія викликає однакову реакцію у різних людей?

Чи можуть думки впливати на наші емоції?

3. Вправа «Щоденник думок»

Психолог пропонує учасникам виконати практичне завдання.

Психолог: «Зараз спробуємо навчитися помічати власні думки у тривожних ситуаціях. Для цього ми використаємо техніку, яка називається “щоденник думок”».

Учасникам пропонується заповнити таблицю:

Ситуація	Думки	Емоції
Учасники записують приклад ситуації, у якій вони відчували тривогу, а також свої думки та емоції. Після виконання завдання кілька учасників (за бажанням) діляться своїми прикладами.		

Питання для обговорення:

Чи легко було визначити свої думки у ситуації?

Чи впливають ці думки на ваш емоційний стан?

Чи можна змінити емоцію, якщо змінити думку?

Психолог підкреслює, що думки не завжди є об'єктивними і їх можна аналізувати та змінювати.

4. Рефлексія

Психолог пропонує учасникам поділитися своїми враженнями.

Питання:

Що нового ви дізналися сьогодні?

Чи було вам цікаво аналізувати свої думки?

Чи будете ви намагатися звертати увагу на свої думки у повсякденному житті?

5. Ритуал прощання

Учасники стають у коло.

Психолог: «На завершення заняття пропоную кожному назвати одну думку або висновок, який ви зробили сьогодні для себе. Дякую вам за активну участь у занятті. До зустрічі на наступній зустрічі!»

Заняття №4

Тема: «Виявлення негативних переконань».

Мета: формування навичок розпізнавання негативних автоматичних думок і переконань, що викликають тривожність.

Завдання:

1. Навчити студентів розпізнавати власні негативні автоматичні думки.
2. Розвинути навички аналізу переконань, які спричиняють тривожні переживання.
3. Сприяти усвідомленню впливу переконань на емоційний стан і поведінку.

Час: 1 година 30 хвилин.

Обладнання: папір, ручки, дошка.

Хід заняття 1. Організаційний момент

Психолог вітає учасників.

Психолог: «Доброго дня! На попередньому занятті ми говорили про те, як думки впливають на наші емоції та поведінку. Сьогодні ми спробуємо навчитися помічати ті думки, які виникають автоматично та можуть викликати тривогу або хвилювання».

2. Вправа «Піймай думку»

Психолог пояснює учасникам сутність вправи.

Психолог: «Часто у складних або хвилюючих ситуаціях у нас з'являються швидкі автоматичні думки. Ми не завжди їх помічаємо, але саме вони можуть посилювати тривогу. Спробуємо навчитися “ловити” такі думки».

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, у якій вони відчували тривогу.

Після цього вони записують: ситуацію; думку, яка виникла у цей момент; емоцію, яку вони відчували.

Кілька учасників за бажанням діляться своїми прикладами.

Питання для обговорення:

Чи легко було визначити свої думки?

Які думки виникають найчастіше у тривожних ситуаціях?

Чи всі ці думки є реалістичними?

3. Вправа «Аналіз переконань»

Психолог пропонує учасникам проаналізувати свої думки.

Психолог: «Тепер спробуємо розглянути ці думки більш уважно. Часто за ними стоять певні переконання про себе або про світ».

Учасникам пропонується відповісти на кілька запитань:

Чи є ця думка фактом чи лише припущенням?

Чи є докази того, що ця думка правдива?

Чи можна подивитися на ситуацію по-іншому?

Після виконання завдання учасники обговорюють свої відповіді.

Психолог підкреслює, що багато тривожних думок можуть бути перебільшеними або необґрунтованими.

4. Обговорення

Психолог проводить коротке узагальнення.

Психолог: «Коли ми починаємо помічати свої думки та аналізувати їх, ми отримуємо можливість краще контролювати власний емоційний стан. Це важливий крок у подоланні тривожності».

5. Рефлексія

Учасникам пропонується відповісти на запитання:

Що нового ви сьогодні дізналися?

Чи було складно аналізувати свої думки?

Чи допомогла ця вправа краще зрозуміти свої переживання?

6. Ритуал прощання

Учасники стають у коло.

Психолог: «На завершення заняття пропоную кожному сказати одне слово або коротку фразу, яка описує ваш стан після сьогоднішньої роботи. Дякую вам за активність і щирість. До зустрічі на наступному занятті!»