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

**Кваліфікаційна робота**

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

# «ЗВ'ЯЗОК ТИПІВ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ»

Виконала:
здобувачка вищої освіти 42 групи,
денної форми навчання,
спеціальності 053 Психологія
**Єгорова Валерія Максимівна**

Науковий керівник:
канд. психол. наук, доцент
**Ляховець Лариса Олексіївна**

Захищено з оцінкою_____

Голова ЕК _____

Чернігів, 2026

Студентка _____ _____
(підпис) (ПІБ)

Науковий керівник _____ _____
(підпис) (ПІБ)

Рецензент _____ _____
(підпис) (ПІБ)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока, протокол №10 від «25» травня 2026 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____ _____
(підпис) (ПІБ)

# ЗМІСТ

**ВСТУП**……..4

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ……6**

1.1. Поняття тривожності у психології…….....6

1.2. Особливості прояву тривожності у юнацькому віці…….9

1.3. Копінги як усвідомлені стратегії подолання тривожності особистості……...12

**Висновки до першого розділу**……..18

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ……19**

2.1. Організація та методики дослідження……..……...19

2.2. Характеристики вибірки……23

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……...24

2.4. Розробка едукаційної лекції для студентів на тему: «Типи прояву тривожності та копінг-стратегій у студентів: шлях до диференційованого подолання стресу»……32

**Висновки до другого розділу**…..……38

**ВИСНОВКИ**……..39

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**…….41

**ДОДАТКИ**……..45

# ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Студентський період є одним із найбільш напружених етапів становлення особистості. Він поєднує інтенсивне навчальне навантаження, необхідність професійного й особистісного самовизначення, адаптацію до нового соціального середовища та зростання вимог до самостійності. У сукупності ці чинники створюють умови, за яких тривожність стає поширеним психологічним станом серед студентської молоді.

Особливої гостроти проблема набуває в умовах сучасних суспільних викликів. Окрім соціальної невизначеності, дистанційного навчання та загального підвищення рівня стресу, на українців різного віку та соціального статусу впливає війна. Цей фактор напряму впливає на студентську молодь, що перебуває на етапі становлення як особистості й професіонала, що додатково актуалізує потребу у вивченні тривожності та способів її подолання.

Тривожність у помірних межах виконує мобілізуючу функцію, проте її надмірний або стійкий прояв негативно впливає на якість навчання, психічне благополуччя, міжособистісні стосунки та загальну успішність адаптації студента. Тому ключового значення набуває не лише факт наявності тривожності, а й те, якими стратегіями її подолання користується особистість.

**Об’єкт дослідження:** феномен тривожності особистості.

**Предмет дослідження:** взаємозв’язок типів прояву тривожності у студентів та вибору усвідомлюваних стратегій її подолання.

**Мета дослідження:** дослідити особливості взаємозв’язку проявів тривожності у студентів (особистісної, ситуативної, соціальної) та копінг-стратегій для її ефективного подолання.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння тривожності у психологічній науці.
2. Розкрити психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці та охарактеризувати основні копінг-стратегії з її подолання.

3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку проявів тривожності (особистісної, ситуативної, соціальної) та вибору стратегій її подолання у студентів.
4. Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.
5. Розробити едукаціну лекцію для студентів на тему: «Типи прояву тривожності та копінг-стратегій у студентів: шлях до диференційованого подолання стресу»»

**Теоретико-методологічна основа дослідження:** фундаментальні положення психодинамічного (З. Фрейд, Н. Маквільямс) , біхевіорального (Б. Скіннер), когнітивного (А. Бек, А. Елліс) та гуманістичного підходів (А. Маслоу) до вивчення тривожності; а також вивчення копінг-стратегій як базового інструменту подолання тривожності (Н. Ендлер, Дж. Паркер, Т. Крюкова, Т.М. Титаренко, Т. Ларіна, О. Скакунова, О. Дрозд)).

**Методи дослідження.** У бакалаврській роботі було використано наступні методи: *теоретичні* (оглядово-аналітичне опрацювання наукових джерел, аналіз, синтез та узагальнення); *емпіричні* (онлайн-опитування з використанням «Опитувальника особистісної та ситуативної тривожності» Спілбергера-Ханіна; тестопитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) Д. Норман, Д. Джеймс, Д. Ендлер, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою; Опитувальник соціальної тривоги і соціофобії (ОСТіСФ) О.А. Сагалакової, Д.В. Трувцева); математико-статистичні (описова статистика; кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена; U-критерій Манна-Уїтні).

**Структура кваліфікаційної роботи** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (32 найменування, з них – 15 англійською мовою) та додатків.

Основний текст викладено на 42 сторінках (робота містить 5 таблиць й 1 рисунок). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 50 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНІСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

## 1.1. Поняття тривожності у психології

Проблема тривожності та стресу особистості є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Її важливість зумовлена не лише високою поширеністю тривожних станів серед студентської молоді, а й значним впливом тривожності на якість життя, психічне та фізичне здоров'я, соціальну адаптацію, академічну успішність та загальний особистісний розвиток [5].

Особливої уваги потребує дослідження тривожності у юнацькому віці, який є критичним періодом становлення особистості, та супроводжується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Для глибшого розуміння особливостей прояву тривожності саме в цей період необхідно спочатку розкрити зміст поняття «тривожність особистості», розглянувши основні теоретичні підходи до його розуміння.

Серед найбільш впливових та фундаментальних підходів, що зробили значний внесок у розуміння тривожності особистості, варто виокремити наступні підходи:

1. Психодинамічний підхід.

Засновником психодинамічного підходу є видатний австрійський психолог З. Фройд. У своїй теорії він розглядав тривожність не як первинну емоцію, а як наслідок внутрішніх глибинних конфліктів, що розгортаються у психічному апараті особистості [16].

За Фройдом, психіка складається з трьох основних інстанцій: несвідомого «Ід», яке є джерелом інстинктивних імпульсів та бажань; свідомого «Его», що відповідає за сприйняття реальності та прийняття рішень; та «Супер-его», яке є внутрішнім представником моральних норм та соціальних правил. Тривога, з цієї точки зору, виникає як сигнал небезпеки, що попереджає «Его» про загрозу

з боку неконтрольованих імпульсів «ід», суворих вимог «супер-его» або зовнішньої реальності.

Фройд розрізняв кілька видів тривоги, включаючи реалістичну тривогу (страх перед об'єктивною зовнішньою загрозою), невротичну тривогу (страх перед покаранням за несвідомі імпульси) та моральну тривогу (почуття провини та сорому за порушення внутрішніх моральних стандартів). Для подолання тривоги та запобігання розпадання особистості «Его» використовує різноманітні захисні механізми, такі як витіснення, заперечення, проекція, раціоналізація тощо. Хоча класична психоаналітична теорія Фройда залишається фундаментом, сучасні психодинамічні теоретики (наприклад, Н. Маквільямс, Г. Габбард) продовжують досліджувати глибинні внутрішні конфлікти та несвідомі процеси, що лежать в основі тривожності. Вони акцентують увагу на ролі ранніх дитячих переживань, особливостях прив'язаності та розвитку «Я-концепції» у формуванні схильності до тривожних станів [8; 22].

2. Біхевіоральний підхід.

Теорія оперантного научіння Скіннера пояснює підтримання та посилення тривожних реакцій через механізми позитивного та негативного підкріплення. Уникаюча поведінка, яка тимчасово зменшує відчуття тривоги, може підкріплюватися негативно, що призводить до її закріплення та формування тривожних розладів. Наприклад, молода людина, яка відчуває тривогу в соціальних ситуаціях, може уникати спілкування, що тимчасово знижує його дискомфорт, але в довгостроковій перспективі лише посилює соціальну тривожність [31].

3. Когнітивний підхід.

У рамках когнітивної психології, засновниками якої є А. Бек та А. Елліс, тривожність розглядають як результат дисфункційних або ірраціональних думок, переконань та когнітивних процесів. Згідно з цим підходом, не сама ситуація викликає тривогу, а те, як людина її інтерпретує та оцінює. Негативні автоматичні думки, когнітивні викривлення (наприклад, катастрофізація,

надмірне узагальнення, читання думок) та нереалістичні переконання щодо себе, інших та світу призводять до виникнення інтенсивних почуттів тривоги та підтримують тривожний стан [19; 21].

4. Гуманістичний підхід.

Гуманістичний підхід підкреслює важливість створення умов для особистісного зростання, розвитку самосвідомості та прийняття себе для зменшення тривожності та сприяння психологічному благополуччю. До такого висновку, зокрема, дійшов А. Маслоу досліджуючи самоактуалізованих людей, та порівнюючи їх людьми, у яких самоактуалізація відсутня. На його думку, саме через її відсутність та зосередженні на первинних потребах та незначних проблемах – люди стають тривожними [26].

5. Біологічний підхід.

Біологічний підхід до розуміння тривожності акцентує увагу на ролі генетичних, нейрохімічних та фізіологічних факторів у виникненні та розвитку тривожних станів.

До прикладу, дані досліджень серед близнюків вказують на те, що коефіцієнт успадковуваності тривожних розладів варіюється в межах 30-40% [23].

Дослідження серед сімей підтверджують, що наявність розладів у родичів першого ступеня спорідненості значно підвищує індивідуальну вразливість, хоча фінальний прояв симптоматики залежить від взаємодії генотипу з факторами навколишнього середовища [29; 32].

Отже, тривожність у психології розглядається як емоційний стан або стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини переживати занепокоєння в різних ситуаціях. Вона може виконувати як адаптивну функцію, так і негативно впливати на поведінку та психічне благополуччя особистості, залежно від рівня її вираженості.

### 1.2. Особливості прояву тривожності у юнацькому віці

Студентський період здебільшого припадає на юнацький вік – завершальну фазу особистісного становлення, упродовж якої відбувається поступове набуття самостійності, формування власної ідентичності та інтеграція в систему дорослих соціальних відносин [3].

У фізіологічному контексті юнацький вік є періодом завершення соматичного дозрівання організму. Вже у 17-18 років за розвитком м'язової системи юнаки наближаються до остаточно сформованого типу дорослої людини. Статева зрілість настає в дівчат після 20 років, у юнаків – приблизно у 22-24 роки [6, с. 33]. На відміну від підліткового періоду з його бурхливими та нерівномірними змінами, студентський вік фізіологічно є відносно стабільним і характеризується високим рівнем фізичної працездатності.

Когнітивна сфера в юнацькому віці досягає високого рівня розвитку: стає сталим абстрактно-теоретичне мислення, добре розвинені довільна увага та логічна пам'ять, формується індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності, зростає здатність до критичного аналізу й самостійних узагальнень [3, с. 79–80].

Емоційна сфера в юнацькому віці порівняно з підлітковим стає більш врівноваженою. На зміну афективним спалахам приходить емоційна зрілість, інтенсивніше розвивається саморегуляція, а настрій стає стійкішим і більш усвідомленим [3, с. 77, 81]. Водночас, для цього віку характерні сильні емоційні переживання. Характерним джерелом емоційної напруги стає розбіжність між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» – за високого рівня вимог і поганої усвідомленості власних можливостей у молодої людини виникає невпевненість у собі, що може зовні виявлятися в роздратованості [3, с. 81].

У поєднанні з високими соціальними й академічними вимогами студентського життя, такими як навчальне навантаження, завданнями професійного та особистісного самовизначення - це робить молодь вразливою до стресу й тривожних переживань. Емоційну напругу та стани дистресу можуть спричинити й інтенсивний розвиток, й тиск великої кількості вимог.

Суттєвий вплив на емоційний стан і рівень стресу студента мають і сімейні обставини – характер стосунків із батьками, психологічний клімат у родині та відчуття підтримки з боку близьких [3, с. 80-81].

Тривожність у молодих людей – це складне явище, що виникає в результаті взаємодії різних психологічних, соціальних та біологічних факторів, тому інтенсивний емоційний та фізичний розвиток може неабияк впливати на її рівень.

Ключовою характеристикою тривожності у молодих людей є її різноманітність та індивідуальність. Кожна людина має свої власні тригери та прояви, які залежать від різних факторів, включаючи риси особистості, оточення та сімейні стосунки.

В умовах сучасної війни в Україні ключовими психотравматичними чинниками для молодої людини виступають безпосередня загроза життю та здоров'ю. Окрім власного життя, загроза поширюється на життя близьких, присутній страх втрати рідних, оселі та звичного способу життя. Такі події спричиняють макро- та мікротравми, руйнують відчуття безпеки, підсилюють невизначеність і викликають тривогу, страх та виснаження, що негативно впливає на емоційну регуляцію й поведінку. У тривалій перспективі ці фактори впливають на соціальні аспекти особистості та її психологічну стійкість [11].

Негативні психологічні наслідки війни не обмежуються тими, хто безпосередньо перебуває в зоні бойових дій. Постійний потік інформації про воєнні загрози через ЗМІ, месенджери та соціальні мережі, розповіді очевидців, рідних і друзів, робить травматичний вплив тривалим і опосередковано охоплює молодь по всій країні. Внаслідок цього зростає ризик посттравматичного стресового розладу, порушень регуляторних механізмів психіки, а також депресивних і фобічних станів.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговують фобічні стани та соціальні страхи, оскільки вони безпосередньо пов'язані з рівнем тривожності особистості та виступають регуляторами її емоційного фону, поведінки і психологічного комфорту [7, с. 226]. За результатами емпіричного дослідження

Л.О. Ляховець, найвищий рівень вираженості соціальних страхів спостерігається саме у молодіжній групі, в зв'язку зі специфікою її соціальної ситуації розвитку, як сенситивного періоду для формування ціннісних орієнтацій та професійного самовизначення. Водночас, страхи, пов'язані зі становленням соціального статусу (осуду, відкидання, самотності), є наскрізними для всіх вікових груп [7, с. 228-230].

В умовах війни рівні тривоги можуть суттєво загостритись екзистенційна невизначеність та страх за близьких накладаються на вже наявні соціальні страхи, внаслідок чого навіть типові міжособистісні ситуації можуть сприйматися молодою людиною як потенційно загрозливі.

Як наслідок, молоді люди часто стикаються у своєму житті з нестабільністю, швидкоплинністю та непевністю, що породжує відчуття крихкості існування та кризу життєвих перспектив. Серед характерних ознак – «короткострокові горизонти планування», відсутність комплексної «соціальної захисної мережі», ментальна «сакралізація» багатозадачності з мінімальними особистими зусиллями, абсентеїзм та відчуження від громадянської активності, емоційна нестабільність, соціальна атомізація та нездатність будувати й підтримувати стабільні соціальні зв’язки, тощо.

Через це, студенти опиняються на перехресті численних вимог та очікувань. З боку сім'ї зростає відповідальність, навчальний заклад надає все складніші академічні завдання, а соціальне оточення вимагає налагодження складних міжособистісних стосунків та прийняття групових норм.

Тривожність – це складний багатогранний феномен, який рідко виникає під впливом лише однієї причини [17, с. 166]. Найчастіше її прояв є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та зовнішніх чинників, унікальне поєднання яких визначає індивідуальну схильність та особливості прояву тривожних станів у кожної окремої людини. Розглянемо детальніше основні групи цих чинників.

Психологічний стрес – одна з найскладніших міждисциплінарних проблем на стику психології, психофізіології та фізіології. Неможливо уявити

людину, яка б не піддавалася впливу факторів, що провокують виникнення стресу. Водночас, стрес стимулює людську активність, дозволяє інтенсивніше використовувати свій потенціал, але з іншого – він може мати величезну деструктивну силу, призводити до серйозних внутрішніх переживань та невротичних станів.

Наявність хронічних захворювань, особливо тих, що супроводжуються болем, обмеженням рухливості або непередбачуваним перебігом хвороби, може значно підвищувати рівень тривоги через постійне занепокоєння про стан здоров'я, можливі ускладнення та обмеження у житті.

Варто підкреслити, що перелічені чинники рідко діють ізольовано. Найчастіше вони взаємно посилюють один одного, а їхній сумарний вплив опосередковується індивідуальними особливостями особистості: рівнем стресостійкості, самооцінкою, попереднім досвідом подолання труднощів та наявністю надійної соціальної підтримки. Через це проживання однакового за інтенсивністю досвіду, в різних людей може проявитись у різних рівнях тривоги – від легкого хвилювання до вираженого дезадаптивного стану.

Отже, тривожність у юнацькому віці має специфічні прояви, зумовлені інтенсивними особистісними змінами, формуванням ідентичності та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Для можливості забезпечення успішної соціалізації та психологічного благополуччя - молоді варто своєчасно виявляти та коригувати рівні тривожності.

### 1.3. Копінги як усвідомлені стратегії подолання тривожності особистості

Сьогодні стає очевидним, що недостатньо просто говорити про адаптацію особистості до швидких змін у всіх сферах життя. Для можливості розгляду життєвих перспектив молоді, важливо врахувати контекст сьогодення та майбутнього, а також їхню усвідомленність та планування.

Сучасний соціокультурний контекст актуалізує питання життєстійкості особистості - здатності протистояти життєвим викликам і знаходити шляхи

саморозвитку у складних умовах. До ключових характеристик життєстійкості належать відкритість новому й готовність до змін, здатність до самотрансформації та інтеграції нового досвіду у структуру «Я», гнучка саморегуляція в умовах невизначеності, а також прийняття ризику як переконання, що будь-який досвід слугує саморозвитку [15].

Окремого значення набуває орієнтація на майбутнє: емпіричні дослідження тривожності молоді показують, що саме орієнтація на майбутнє та позитивне ставлення до минулого виступають захисними факторами в контексті тривожних станів. Тоді як негативне сприйняття минулого й фаталістичне ставлення до теперішнього – факторами ризику [2 с. 9-17]. Здатність дивитися на майбутні виклики з обґрунтованим оптимізмом є важливим ресурсом протистояння тривожності та невід'ємним складником життєстійкості сучасної особистості.

Важливим предиктором стійкості є витривалість як невід'ємна риса особистості, що впливає на успіх людини в подоланні життєвих труднощів. Вона включає залученість у життєвий процес, готовність контролювати значущі події та прийняття життєвих викликів. Витривалість, як базовий ресурс подолання, запобігає виникненню внутрішньої напруги у стресових та складних ситуаціях.

Проведені дослідження людської стійкості демонструють важливість копінг-стратегій для виживання та пристосування.

Показовим є аналіз копінг-поведінки цивільного населення під час Другої світової війни, проведений на основі матеріалу з особистих щоденників. Дослідження щоденника мешканця обложеного міста засвідчило, що в умовах постійної загрози життю людина вдавалася переважно до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як пошук безпечного укриття, підготовки до обстрілів, виправленню завданих руйнувань, а також звернення по соціальну підтримку. Емоційно-орієнтовані стратегії при цьому допомагали регулювати інтенсивність емоційної реакції на загрозу [28].

Було виявлено, що серед людей переважали заперечення та дистанціювання від загрози, проте, при цьому населення демонструвало гумор, надію та позитивний погляд на життя. Це дозволяло їм зберігати сили та відновлюватися, незважаючи на загрозу.

Водночас, зосередження на негативних емоціях, пов'язаних із травматичною подією, дійсно може стати дезадаптивною стратегією та посилити тривожність при надмірному проявленні. Окрім цього, така стратегія може бути потенційним поздовжнім медіатором між великим депресивним розладом і генералізованим тривожним розладом. Поведінкове відсторонення, яке передбачає зниження зусиль людини щодо подолання стресу, також пов'язане з тривогою, апатією, депресією та загальним погіршенням психічного здоров'я [25].

Дослідження серед військового персоналу демонструють, що такі копінг-стратегії як відволікання, поведінкове відсторонення, вживання психоактивних речовин, пов'язані з нижчим рівнем психологічної стійкості та психологічного благополуччя. Тоді як проблемно-орієнтовані стратегії, навпаки, сприяють покращенню стійкості. Натомість предикторами психологічної стійкості в населення, що зазнало впливу війни, виступають оптимізм і надія на майбутнє, соціальна підтримка та здатність зберігати змістовність у житті. Джерелом такої усвідомленості часто стає волонтерство, підтримання повсякденних рутин, близькі соціальні стосунки та духовні практики [20, 27].

Якщо ж говорити безпосередньо про молодь, то одним з блокерів на шляху до психологічної допомоги є те, що молодим людям нерідко важко самостійно розпізнати власні тривожні стани та чітко вербалізувати їх [18].

Стратегії самодопомоги, до яких вдається молодь, здебільшого мають буденний характер і спираються радше на власні ресурси: стосунки з близькими, належність до груп, практики релаксації, ніж на професійну психологічну допомогу [30].

Для можливості розвитку навички подолання тривожності, велике значення має соціальна підтримка під час навчання та вибір формату

самостійного навчання. Це підкреслює певну суперечність: потребу в соціальній підтримці та керівництві, з одного боку, та прагнення до самостійності, з іншого.

Дієвим напрямом подолання тривожності є техніки, що дають змогу винести й опрацювати тривожні переживання назовні. Зокрема, такими можуть бути арт-терапевтичні методи. Малювання або робота з образами допомагають знизити тривогу, пов'язану як з уявними, ще не реалізованими загрозами, так і з реальними травматичними подіями, навіть давніми, що залишили емоційний відбиток [4].

Психологи зауважують, що свідоме повернення до тривожних переживань у безпечних умовах не є шкідливим, а навпаки, є важливою передумовою для їх повного пропрацювання. Тому ефективно застосовувати психотехніки, спрямовані на вербалізацію тривоги. Дослідження доводять, що називання емоції словами знижує інтенсивність переживання, особливо у виражених тривожних станах. [13; 24].

Не менш важливим є навчання конструктивному вираженню негативних емоцій. Можливість безпечно проявити й переосмислити власний гнів, страх чи розчарування через розмову, письмові практики чи рольові вправи допомагає молодій людині краще розуміти як власний емоційний досвід, так і досвід інших. В свою чергу, підтримка психічного здоров'я передбачає і прості повсякденні ритуали, такі як заняття улюбленою справою, час із близькими людьми та приділення уваги собі.

Одним із дієвих шляхів подолання тривоги є психологічна підтримка, які дає змогу молодим людям усвідомити власні переживання та знайти ефективні способи управління ними:

1. Психологи можуть працювати зі студентами на індивідуальних зустрічах, допомагаючи їм виявити головні причини тривоги й розробити стратегії її подолання. Консультації можуть охоплювати роботу над самооцінкою, розвиток соціальних навичок, подолання страхів.

2. Тренінги й семінари з управління стресом, емоційної стійкості, навичок ефективної комунікації, навичок самоконтролю корисні для студентів, котрі відчувають підвищену тривожність. Такі заходи дозволяють студентам обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від інших.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найефективніших форм терапії для студентів із тривогою. Вона допомагає змінити негативні моделі мислення й навчитися керувати емоціями [1].

Важливим чинником зниження тривожності є система соціальних зв'язків. Наприклад, взаємодія з одногрупниками, викладачами, іншими студентами. Підтримка близьких людей допомагає студентам почуватися впевнено. Сприятливе навчальне середовище, в якому студенти відчувають підтримку своїх одногрупників і вчителів, може суттєво знизити рівень тривожності. Дієвим способом є залучення студентів до групової роботи, спільних проєктів та активної участі в університетському житті. Окрім цього, залучення більш досвідчених студентів або наставників до процесу соціалізації новачків дозволяє останнім швидше адаптуватися та відчувати менше напруження від нових умов навчання.

Якщо тривога пов'язана з надмірною вимогливістю до себе, важливо допомогти студентові скоригувати власні вимоги та поставити реалістичні цілі, виходячи зі їх реальних можливостей і здібностей. Занадто високі або низькі вимоги можуть спричинити емоційний стрес і тривогу.

Молоді люди часто стикаються зі стресовими ситуаціями, як-от заліки, іспити, здача проєктів тощо. Великі проєкти або підготовка до іспитів часто здатні викликати страх провалу. Допомога студентам розбивати великі завдання на менші кроки й поступово досягати результатів, може зменшити тривогу.

Окремої уваги заслуговують прийоми саморегуляції, які студент може застосовувати самостійно, без участі фахівців. До найдоступніших із них належать техніки релаксації: глибоке дихання, м'язова релаксація, медитація або елементи йоги. Вони знижують фізіологічні прояви тривоги: м'язове

напруження, прискорене серцебиття, поверхневе дихання, і допомагають швидше повернути собі емоційну рівновагу перед іспитом чи публічним виступом. Ефективною є й техніка позитивної візуалізації: уявлення успішного виконання завдання, яке налаштовує на конструктивний результат, послаблює тривогу очікування та зміцнює впевненість у власних силах.

Варто також зауважити, що фізичне здоров'я безпосередньо пов'язане з психічним станом. Здоровий спосіб життя здатен значно зменшити тривогу. Фізична активність допомагає зменшити стрес і тривогу, підвищуючи рівень ендорфінів, гормонів радості. Варто заохочувати студентів до спорту кілька разів на тиждень. Нестача сну та неправильне харчування можуть посилити занепокоєння, саме тому студентам важливо підтримувати здоровий режим сну та харчування, що сприятиме нормалізації емоційного стану [10].

Отже, створення навчального середовища, в якому студенти почуваються комфортно, безпечно та підтримують один одного, допомагає зменшити тривогу. Викладачі можуть допомогти зменшити хвилювання студентів, створивши сприятливу атмосферу, заохочуючи запитання та відгуки, а також демонструючи толерантність до помилок. Звернення уваги на індивідуальні потреби кожного студента також може допомогти зменшити тривожність і стрес у процесі навчання.

## Висновки до першого розділу

Тривожність – одна з емоцій, властива кожній людині, поширене й природне явище для багатьох студентів. Тривожитися в певних ситуаціях так само природно, як відчувати страх, гнів чи сум. Підвищена тривожність не завжди є патологією, іноді вона є стабільною якістю особистості, яка не заважає життю самої особистості та її оточення. Проте, часте відчуття тривожності та прояв симптомів може значно ускладнювати якість життя. Якщо вона стає хронічною або надмірною – це може негативно впливати на психічне здоров'я, успішність і соціальну адаптацію.

Тривожність молоді може бути зумовлена висуванням суперечливих соціальних вимог з боку різних соціальних груп і тенденцій, що призводить до внутрішніх конфліктів та порушення цілісності ідентичності особистості.

Важливу роль у подоланні тривожності відіграють копінг-стратегії, які прийнято розподіляти на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та орієнтовані на уникнення. Їхня ефективність не є абсолютною й залежить від контексту. Також особливого значення набувають доступні прийоми саморегуляції - техніки релаксації, вербалізація переживань, арт-терапевтичні методи. Освітнє середовище, що поєднує соціальну підтримку з повагою до прагнення молоді до самостійності також позитивно впливає на особистість. Це підкреслює потребу розвивати не лише інтенсивність, а й гнучкість і диференційованість копінг-поведінки, відповідно до характеру стресової ситуації.

Отже, важливо дослідити дієві стратегії профілактики й подолання тривожності, що допоможуть студентам побороти стрес, покращити їхній психоемоційний стан та забезпечити успішну адаптацію в освітньому просторі.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

## 2.1. Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей прояву тривожності у студентської молоді та визначення її взаємозв'язку з вибором копінг-стратегій подолання. Окрім цього, емпіричній перевірці підлягало висунуте нами припущення про те, що рівень особистісної тривожності студентів пов'язаний із вибором ними копінг-стратегій: вищий рівень особистісної тривожності позитивно корелює з емоційно-орієнтованими стратегіями та стратегіями уникнення і негативно - з проблемно-орієнтованою стратегією подолання.

Дослідження охоплювало три послідовні етапи.

На першому, підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та копінг-поведінки, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження, сформульовано припущення та дібрано психодіагностичний інструментарій відповідно до мети й завдань роботи.

На другому, діагностичному етапі сформовано вибірку та проведено психодіагностичне дослідження студентів за трьома методиками.

На третьому, аналітичному етапі здійснено кількісну обробку отриманих даних методами описової статистики та кореляційного аналізу та інтерпретацію, також сформульовано висновки.

Процедура дослідження включала три психодіагностичні методики, підібрані відповідно до предмета дослідження: вимірювання рівнів тривожності (особистісної, ситуативної, соціальної) та діагностику копінг-стратегій. Нижче описано кожен із застосованих інструментів, націлених на вимірювання окремих психологічних конструктів.

***Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії (ОСТіСФ О.А. Сагалакової та Д.В. Трувцева*** (OSTIiSF) [12].

Опитувальник було використано для вимірювання рівня соціальної тривожності. (Додаток А).

Загальний бал формується на основі 29 тверджень, розподілених по п'яти субшкалах: Тривога в центрі уваги (ТЦУ), Румінації (Рум), Блокування емоцій (БЕ), Тривога при ініціативі (ТПІ), Уникнення контакту (УК). Відповіді фіксуються за чотирибальною шкалою (0-3 бали), де вищий сумарний показник свідчить про більш виражену соціальну тривожність.

Субшкала "Тривога в центрі уваги" охоплює переживання, пов'язані з ситуаціями публічної взаємодії, де особистість відчуває себе об'єктом оцінювання.

"Румінації" фіксують схильність до повторних тривожних думок після соціальних ситуацій.

"Блокування емоцій" – прагнення приховувати чи контролювати зовнішні ознаки тривоги.

"Тривога при ініціативі" – страх власних вольових дій у контакті з іншими.

"Уникнення контакту" – тенденцію уникати ситуацій, що передбачають соціальну взаємодію.

Обробка результатів передбачає два етапи.

На першому обчислюється сумарний бал, що відображає загальну вираженість соціальної тривоги (від 0 до 87 балів), на основі якого визначається її рівень: невиражена соціальна тривога (0-15 балів), проміжна зона (16-30), помірно підвищена (31–39), підвищена (40 і вище), висока соціальна тривога з тенденцією до уникнення (50 і вище), а також рівні, що відповідають клінічній соціофобії (60 балів і вище).

За відповідь 1 – «ні» нараховується 0 балів, за відповідь «2» – 1 бал, за відповідь «3» – 2 бали, за відповідь «4» – 3 бали.

Після чого підраховується сумарний бал за всіма пунктами. При підрахунку суми балів за ключем, 0 виявляється мінімальним балом (всі відповіді «ні»), 87 – максимально можливий бал (всі відповіді «так»).

29-30 балів – середнє значення балів у вибірці як серед чоловіків, так і серед жінок.

На другому етапі бали підраховуються за п'ятьма шкалами, які конкретизують зміст соціальної тривоги:

1) соціальна тривога в ситуації перебування в центрі уваги, під наглядом;

2) постситуативні румінації та бажання подолати тривогу в експертних ситуаціях;

3) стриманість у вираженні емоцій через страх відторгнення та блокування ознак тривоги;

4) тривога при прояві ініціативи у формальних ситуаціях через страх критики;

5) уникнення безпосереднього контакту в суб'єктивно експертних ситуаціях.

Застосування цієї методики дає змогу доповнити загальну картину тривожності студентів специфічним виміром – соціальною тривогою та страхом оцінювання, які особливо актуальні в студентському середовищі, наприклад, в ситуаціях іспитів, виступів, взаємодії з викладачами й одногрупниками.

***Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (STAI)*** [9]

Методика призначена для діагностики двох форм тривожності: ситуативної (реактивної) та особистісної.

Ситуативна тривожність характеризує актуальний стан людини й відображає інтенсивність переживання напруги, занепокоєння та нервозності в конкретний момент часу. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна властивість, що відображає схильність особистості сприймати широке коло ситуацій як загрозливі й реагувати на них станом тривоги.

Опитувальник складається з 40 тверджень, розподілених на дві шкали по 20 пунктів: досліджуваний оцінює кожне твердження за чотирибальною

шкалою. За сумою балів визначається рівень тривожності: низький (до 30 балів), помірний (31-44 бали) та високий (45 балів і вище). Для цього дослідження ключове значення має показник особистісної тривожності, оскільки саме він, як зазначається у теоретичному аналізі, найчастіше пов'язаний із вибором копінг-стратегій.

***Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлера та Дж. Паркера в адаптації Т. Крюкової (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations)*** [14]

Методика діагностує домінуючі копінг-стратегії, до яких особистість вдається в ситуаціях стресу.

Опитувальник містить 48 тверджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою. Це дає змогу визначити вираженість трьох базових стилів копінг-поведінки: проблемно-орієнтованого копінгу (спрямованого на аналіз ситуації та активне розв'язання проблеми), емоційно-орієнтованого копінгу (зосередженого на переживанні та регуляції власних емоцій) і копінгу, орієнтованого на уникнення (спрямованого на відхід від проблеми). Останній стиль додатково диференціюється на дві субшкали – відволікання та соціальне відволікання.

Застосування методики у нашому дослідженні дає змогу встановити, які способи подолання стресу переважають в опитаних, і співвіднести виявлені стратегії подолання з рівнем тривожності студентів.

Математично-статистична обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики (середнє, стандартне відхилення, медіана, квартильний розмах) та кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена – з огляду на те, що дані деяких шкал не мають нормального розподілу й виміряні принаймні на порядковому рівні.

З ціллю порівняння двох груп (студенти з високим та середнім рівнем вираженості особистісної тривожності) застосовувався U-критерій Манна-Уїтні.

Аналіз виконувався в середовищі Python (бібліотека SciPy). Критичний рівень значущості у всіх тестах прийнято на рівні $p \leq 0{,}05$.

### 2.2. Характеристики вибірки

Емпіричне дослідження проводилося в дистанційній формі: психодіагностичні методики було оформлено у вигляді анкети на платформі Google Forms, посилання на яку поширювалося серед студентів закладів вищої освіти: Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка – 29 осіб (58%) та Національного університету «Чернігівська політехніка» – 21 особа (42%). Загальний обсяг вибірки склав 50 осіб.

За статтю вибірка розподілена наступним чином: 28 особи жіночої статі (56%), 21 осіб чоловічої (42%), а також 1 особа, котра ідентифікує себе як представника іншої гендерної категорії (2%).

Віковий склад досліджуваних представлено на рисунку 2.1. Переважну більшість вибірки (94%) становлять студенти віком від 18 до 24 років, найчисленнішою всередині цієї частки опитаних є вікова категорія 20-21 рік (46%). Такий розподіл відповідає періоду студентського (юнацького) віку, який є цільовим для цього дослідження.

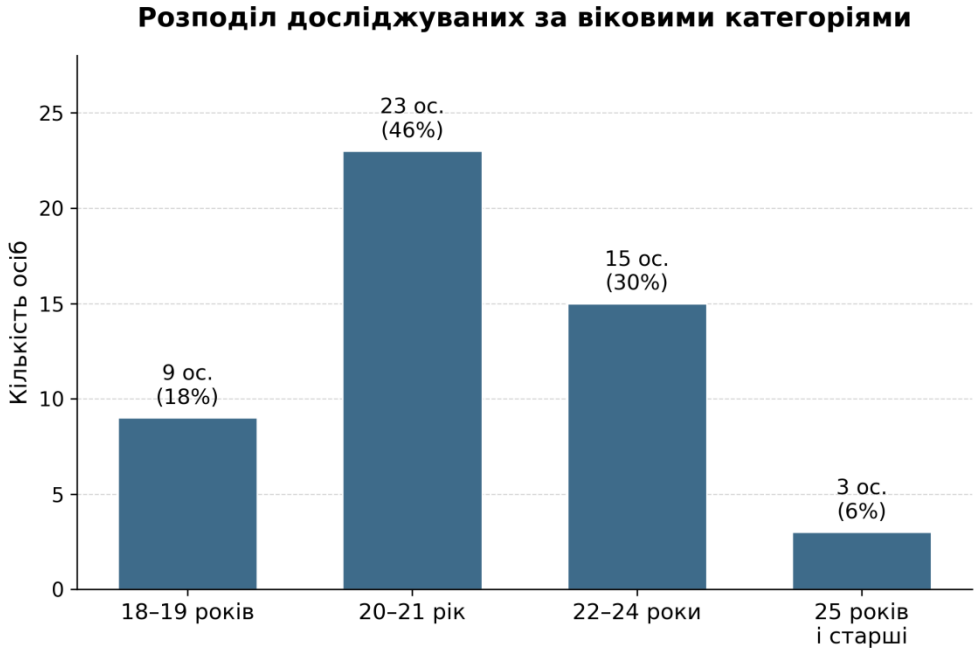


*Рис 2.1 Розподіл досліджуваних за віковими категоріями*

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Усі учасники є студентами, тобто знаходяться у схожому соціально-академічному контексті з характерним навчальним навантаженням, необхідністю публічних виступів, іспитів та соціальної адаптації в університетському середовищі. Це дозволяє розглядати вибірку як відносно однорідну за умовами, у яких і виникають описані у теоретичній частині, чинники тривожності.

Респондентів було проінформовано про мету дослідження. Збір даних в електронній формі забезпечив зручність проходження методик та однакові умови для всіх учасників.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів здійснювався поетапно: спочатку описова статистика по кожній методиці, потім дослідження розподілу досліджуваних за рівнями тривожності та стилями копінгу, після чого було здійснено кореляційний аналіз і порівняння груп з різними рівнями особистісної тривожності.

Основні описові показники для всіх досліджуваних детально представлені у Табл. 2.1.

***Таблиця 2.1***

**Описова статистика основних показників** (n=50)

| ***Показник*** | ***N*** | ***M*** | ***SD*** | ***Min*** | ***Max*** | ***Мед.*** | ***Q1-Q3*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Особистісна тривожність (ОТ) | 50 | 49,42 | 5,31 | 37 | 58 | 51 | 46-54 |
| Ситуативна тривожність (СТ) | 50 | 50,06 | 3,28 | 43 | 57 | 50 | 48-52 |
| Соціальна тривожність OSTIiSF (загальний бал) | 50 | 36,66 | 14,50 | 7 | 59 | 38,5 | 27-49 |
| ПОК (проблемно-орієнтований копінг) | 50 | 44,74 | 5,87 | 30 | 62 | 44 | 41-47 |
| ЕОК (емоційно-орієнтований копінг) | 50 | 47,88 | 7,38 | 32 | 64 | 48 | 43-52 |
| КУ (копінг уникнення) | 50 | 45,48 | 5,83 | 32 | 57 | 46 | 41-50 |
| Субшкала | 50 | 22,42 | 3,92 | 14 | 31 | 23 | 20-25 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Відволікання (КУ) | | | | | | | |
| Субшкала Соціальна підтримка (КУ) | 50 | 15,12 | 2,66 | 9 | 24 | 15 | 13-16 |

*Примітка. M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Мед. – медіана; Q1–Q3 – квартильний розмах. ОТ – особистісна тривожність; СТ – ситуативна тривожність; ОСТ – соціальна тривожність (OSTIiSF); ПОК – проблемно-орієнтований копінг; ЕОК – емоційно-орієнтований копінг; КУ – копінг уникнення; Вдв – відволікання; СП – соціальна підтримка.*

Середній рівень особистісної тривожності у вибірці становить 49,42 бали (SD=5,31), що за стандартними нормами Спілбергера-Ханіна відповідає верхній межі помірно-високого рівня. Медіана дорівнює 51, а міжквартильний розмах – 46-54 бали, тобто половина учасників зосереджена в зоні, яка вже класифікується як висока тривожність. Це саме по собі є показовим – серед студентів вибірки практично відсутні особи з низьким рівнем ОТ.

Ситуативна тривожність також виявилася доволі високою (M=50,06; SD=3,28), причому розкид набагато менший, ніж для особистісної: більшість учасників демонструє схожий актуальний емоційний стан. Низькі значення SD вказують на те, що вибірка є відносно однорідною за ситуативною тривожністю. Практично всі респонденти відчували підвищене напруження на момент опитування.

Соціальна тривожність (загальний бал OSTIiSF) демонструє значно більшу варіативність (M=36,66; SD=14,50; розкид від 7 до 59 балів), що відображає суттєві індивідуальні відмінності між студентами в схильності до тривоги саме у соціальних ситуаціях. Частина учасників фактично не відчуває дискомфорту в соціальних контактах, тоді як інші повідомляють про виражену фобічну симптоматику.

Щодо копінг-стратегій: всі три основні стилі демонструють порівняно близькі середні значення (ПОК: 44,74; ЕОК: 47,88; КУ: 45,48), проте найбільший розкид спостерігається саме в ЕОК (SD = 7,38), а найменший у ПОК та КУ (приблизно 5,8). Це може означати, що емоційно-орієнтований копінг є менш «стандартним» і більше залежить від індивідуальних особливостей реагування на стрес.

Проаналізуємо більш детально результати респондентів, отримані при оцінюванні рівнів вираженості у них трьох типів тривожності: особистісної, ситуативної та соціальної (Табл. 2.2).

***Таблиця 2.2***

**Розподіл досліджуваних за рівнями тривожності**

| ***Показник / рівень*** | ***N*** | ***%*** | ***Характеристика*** |
|---|---|---|---|
| Особистісна тривожність – висока (≥45) | 41 | 82,0% | Дезадаптивна зона |
| Особистісна тривожність – середня (31-44) | 9 | 18,0% | Норма з тенденцією |
| Особистісна тривожність – низька (≤30) | 0 | 0,0% | – |
| ***Разом: особистісна тривожність*** | ***50*** | ***100%*** | |
| Ситуативна тривожність – висока (≥45) | 48 | 96,0% | Реактивне напруження |
| Ситуативна тривожність – середня (31-44) | 2 | 4,0% | Норма |
| ***Разом: ситуативна тривожність*** | ***50*** | ***100%*** | |
| Соціальна тривожність OSTIiSF – висока (≥46) | 15 | 30,0% | Виражена соц. тривога |
| Соціальна тривожність OSTIiSF – середня (26-45) | 24 | 48,0% | Помірна соц. тривога |
| Соціальна тривожність OSTIiSF – низька (≤25) | 11 | 22,0% | Норма |
| ***Разом: соціальна тривожність*** | ***50*** | ***100%*** | |

Дані Таблиці 2.2 демонструють переважну концентрацію вибірки в зоні підвищеної тривожності. 82% студентів мають високий рівень особистісної тривожності, тобто сприймають широке коло ситуацій як загрозливі на рівні стійкої особистісної риси – не як реакцію на конкретний стресор, а як хронічну схильність. Жодного учасника з низьким рівнем ОТ у вибірці не виявлено. Високий рівень тривожності може бути зумовлений зовнішніми чинниками. Студенти перебувають у стані постійного стресу через тривалу соціальну нестабільність та умови воєнного стану. Це значно підвищує їхню особистісну вразливість. Додатковим деструктивним фактором стає високе академічне навантаження, що виснажує адаптаційні ресурси молоді. Психологічний стан

вибірки відображає напруженість сьогодення. Постійне очікування небезпеки закріплює тривожність, як сталу рису особистості.

Ситуативна тривожність ще більш однорідна. 96% опитаних демонструють її підвищений рівень. Практично всі студенти на момент проведення опитування перебували в стані емоційного напруження. Це можна пояснити поєднанням кількох факторів: сесійний або переддипломний стрес, загальна атмосфера невизначеності, яка характерна для воєнного часу, а також, власне, тема анкети, яка актуалізувала тривожні переживання. Опитані студенти відчувають постійний емоційний тиск через нинішні зовнішні обставини, внаслідок чого перебувають у стані напруги. Поєднання академічного стресу та загальної соціальної невизначеності провокує швидке зростання тривожних переживань. Дослідження лише загострило ці почуття. Безпосередня присутність випробуваних у зоні психологічного дискомфорту може зумовлювати такі високі показники ситуативної тривожності.

Щодо соціальної тривожності, розподіл є більш рівномірним: 30% – висока, 48% – середня, 22% – низька. Соціальна тривожність може бути зумовлена специфікою обмеженої комунікації через тривале дистанційне навчання та ізоляцію. Це посилило боязнь соціального оцінювання. Студенти часто відчувають сильний дискомфорт, коли опиняються в центрі уваги під час виступів або публічних дискусій. Взаємодія з іншими викликає напруження. Сучасні цифрові формати комунікації заміщують реальні контакти, що ускладнює подолання страху перед сторонньою оцінкою.

Отже, для значної частини вибірки соціальні ситуації не є основним джерелом тривожності, натомість загальна особистісна тривожність виражена практично у всіх. Це розрізнення є теоретично важливим. Соціальна тривожність є більш специфічним конструктом, тоді як особистісна - генералізованою рисою.

***Результати дослідження зв'язку між показниками тривожності та копінг-стартегіями її подолання у студентів.***

Особливості зв’язків між показниками прояву різних видів тривожності та копінг-стратегіями її подолання у студентів було застосовано кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. Виявлені значущі зв’язки представлені у Таблиці 2.3.

***Таблиця 2.3***

**Взаємозв’язок показників типів прояву тривожності та копінг-стратегій у студентів** (коефіцієнт рангових кореляцій Спірмена)

| ***Змінна*** | ***ОТ*** | ***СТ*** | ***ОСТ*** | ***ПОК*** | ***ЕОК*** | ***КУ*** | ***Вдв*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ОТ | 1,000 | -0,103 | 0,392** | **0,465**** | **0,498**** | -0,072 | -0,097 |
| СТ | -0,103 | 1,000 | 0,202 | 0,092 | 0,180 | 0,165 | 0,114 |
| ОСТ (OSTIiSF) | 0,392** | 0,202 | 1,000 | 0,245 | 0,217 | -0,121 | -0,079 |
| ПОК | 0,465** | 0,092 | 0,245 | 1,000 | 0,448** | 0,521** | 0,436** |
| ЕОК | 0,498** | 0,180 | 0,217 | 0,448** | 1,000 | 0,114 | -0,035 |
| КУ | -0,072 | 0,165 | -0,121 | 0,521** | 0,114 | 1,000 | 0,824** |
| Відволікання (Вдв) | -0,097 | 0,114 | -0,079 | 0,436** | -0,035 | 0,824** | 1,000 |

*Примітка. ОТ – особистісна тривожність; СТ – ситуативна тривожність; ОСТ – соціальна тривожність (OSTIiSF); ПОК – проблемно-орієнтований копінг; ЕОК – емоційно-орієнтований копінг; КУ – копінг уникнення; Вдв – відволікання. *p<0,05; ** p<0,01.*

Найбільш значущими виявилися зв'язки особистісної тривожності з копінг-стратегіями. Зафіксовано статистично значущий позитивний зв'язок ОТ із емоційно-орієнтованим копінгом: rs=0,498 (p<0,001). Тобто, чим вищий рівень особистісної тривожності у студента, тим частіше він використовує стратегії, орієнтовані на власні емоційні переживання. Прикладом є самозвинувачення, «прокручуванн тривожних думок, фантазування замість активних дій.

Також виявлено значущу позитивну кореляцію ОТ із проблемно-орієнтованим копінгом: rs=0,465 (p=0,001). Цей результат може здатися неочевидним, адже теоретично очікувалася негативна кореляція. Однак подібна закономірність потребує обережної інтерпретації. Варто зазначити, що точних даних для однозначного пояснення цього феномену недостатньо, проте одне з можливих пояснень полягає в тому, що тривожні студенти часто вдаються до

надмірного, хаотичного вирішення проблем – нескінченної підготовки, перевірки, переробки (не як адаптивної стратегії, а як ще одного прояву тривоги). Таке тривожне планування формально схоже на ПОК, але фактично не знижує напруження.

Водночас зв'язок ОТ із копінгом уникнення виявився статистично незначущим: rs=-0,072 (p=0,622). На нашу думку, відсутність кореляції тут виявляється цікавим для розгляду фактом, оскільки, цілком логічним було би припущення про наявність позитивного зв'язку між ОТ і стратегіями уникнення. Можливо, у досліджуваній групі уникнення як стиль поведінки є відносно рівномірно розподіленим незалежно від рівня тривожності, або ж опитувальник CISS фіксує скоріше поведінкову тенденцію до організації дозвілля та соціальної взаємодії в момент стресу, а не уникнення як такого.

Ситуативна тривожність не виявила жодних значущих кореляцій із копінг-стратегіями. Цей результат є цілком логічним: СТ відображає мінливий актуальний стан, який здебільшого залежить від конкретних обставин, а не стійкий стиль реагування. Зв'язок «рівень актуального напруження – стиль подолання» виявляється значно складнішим і, вочевидь, опосередкованим великою кількістю інших змінних.

Соціальна тривожність (OSTIiSF) виявила значущу позитивну кореляцію з особистісною тривожністю (rs=0,392; p=0,005), що підтверджує теоретичне положення про їхню змістовну спорідненість. Схильна до тривоги особистість загалом частіше відчуває й специфічний дискомфорт у соціальних ситуаціях. Водночас коефіцієнт кореляції є помірним, що вказує на те, що соціальна тривожність є відносно самостійним конструктом.

***Порівняння груп з різними рівнями особистісної тривожності***

Оскільки у вибірці відсутні студенти з низьким рівнем ОТ, а з середнім ОТ мала кількість студентів, то порівняння проводилося між двома групами. Група 1 (Відносно нижча тривожність): студенти, які набрали 51 бал і менше (приблизно 25 осіб). Група 2 (Вища тривожність): студенти, які набрали більше 51 балу (також приблизно 25 осіб). Для оцінки відмінностей між групами

використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені в Таблиці 2.4

Таблиця 2.4

**Порівняння стилів копінгу між групами студентів з різними рівнями особистісної тривожності (розподіл за медіаною, n=50)**

| ***Копінг-стратегія*** | ***Вища ОТ (n=25) M±SD*** | ***Відносно нижча ОТ (n=25) M±SD*** | ***U Манна-Уїтні*** | ***p*** | ***Значущість*** |
|---|---|---|---|---|---|
| ПОК | 46,92±5,50 | 42,56 ±5,80 | 185,5 | 0,014 | p < 0,05* |
| ЕОК | 51,20±6,80 | 44,56±7,10 | 162,0 | 0,003 | p < 0,01** |
| КУ | 45,12±5,90 | 45,84±5,70 | 295,0 | 0,742 | н/з |
| Відволікання | 22,24±4,00 | 22,60±3,80 | 171,0 | 0,824 | н/з |
| Соціальна підтримка | 15,36±2,60 | 14,88±2,70 | 282,5 | 0,546 | н/з |

*Примітка. p < 0,05; *p < 0,01; н/з – статистично незначущо. ПОК – проблемно-орієнтований копінг; ЕОК – емоційно-орієнтований копінг; КУ – копінг уникнення.*

Дані таблиці 2.4 дозволяють побачити чітку тенденцію: студенти з вищою ОТ активніше використовують як проблемно-орієнтований (M=46,92 проти 42,56; U=185,5; p=0,014), так і емоційно-орієнтований копінг (M=51,20 проти 44,56; U=162,0; p=0,003), порівняно зі студентами, які мають відносно нижчий рівень тривожності всередині вибірки. Відмінності є статистично значущими в обох випадках.

Натомість за шкалами уникнення, відволікання та соціальної підтримки групи практично не відрізняються (p>0,05). Подібне сполучення - одночасно вищий ЕОК і вищий ПОК у більш тривожних студентів, вказує на загальну активізацію психологічного реагування. Тривожна особистість задіює більше стратегій одночасно, але не обов'язково ефективніше. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про те, що тривожність часто підвищує рівень загальної напруженості і спонукає до надмірних зусиль щодо вирішення загроз, реальних чи уявних.

Відмінність у ПОК, яка виявилася значущою, свідчить про те, що більш тривожні студенти не уникають проблем, а навпаки, намагаються їх

вирішувати. Одночасно з цим не менш активно переживають їх і емоційно, не відпускаючи тривожні думки. Це формує характерний для осіб із хронічною тривожністю паттерн - дії без емоційного полегшення.

***Аналіз даних, отриманих за результатами виконання студентами методики OSTIiSF (« Опитувальник соціальної тривоги і соціофобії»)***

Окрему аналітичну цінність мають субшкали методики OSTIiSF, які дозволяють конкретизувати, які саме форми соціальної тривожності найбільш виражені у вибірці. Середні значення склали:

Тривога в центрі уваги – 9,06 балів.

Тривога при ініціативі – 7,42 балів.

Уникнення контакту – 7,06 балів.

Блокування емоцій – 7,02 балів.

Румінації – 6,10 балів.

Найбільш вираженою субшкалою є "Тривога в центрі уваги", що відображає дискомфорт у ситуаціях, коли студент потрапляє у фокус чужої уваги. Це може бути виступ перед авдиторією, спілкування з людиною протилежної статі, ситуації публічного оцінювання. Субшкала "Тривога при ініціативі" також демонструє відносно вищі показники, що свідчить про труднощі із самостійним ініціюванням контактів. Найменш вираженими виявилися "Румінації", хоча й вони присутні в середніх значеннях, що свідчать про помірний рівень. Румінації можуть проявлятися у тому, що студенти постійно повертаються до минулих помилок або гострої критики. Це помітно знижує концентрацію уваги. Згодом виникає потреба в детальному самоаналізі попередніх комунікацій, що внаслідок породжує невпевненість у власних рішеннях. Подібна поведінка створює постійний емоційний тиск.

Порівнюючи між собою два підходи до операціоналізації тривожності - загальну особистісну (через STAI) та специфічну соціальну (через OSTIiSF), - можна констатувати, що вони корелюють між собою (rs=0,392**), вимірюючи при цьому неідентичне явище. Особистісна тривожність є ширшим

конструктом, а соціальна тривожність – лише однією з його конкретних форм прояву, специфічно пов'язаною з міжособистісним контекстом.

Отже, рівень особистісної тривожності безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегій. Висока тривожність зумовлює часте використання емоційно-орієнтованих механізмів подолання стресу. Також зафіксовано неочікуваний зв’язок із проблемо-орієнтованою поведінкою. Студенти з вищим рівнем тривожності демонструють значно вищу копінгову активність загалом. Статистичні дані не підтвердили суттєвого впливу на стратегію уникнення. В підсумку можна зазначити, що підвищена тривожність не гарантує більшої ефективності у подоланні складних життєвих ситуацій.

## 2.4. Розробка едукаційної лекції для студентів на тему: «Типи прояву тривожності та копінг-стратегій у студентів: шлях до диференційованого подолання стресу»

Отримані результати емпіричного дослідження зв'язку типів прояву тривожності та копінг-стратегій студентів можуть бути використані у просвітницькій і профілактичній роботі психологічної служби закладу вищої освіти. Зокрема під час психоедукаційної лекції для студентів, кураторів та фахівців освітньої сфери. Лекція спрямована на формування уявлень про природу тривожності та на засвоєння навичок якісного, а не лише інтенсивного подолання стресу.

**Тема:** Типи прояву тривожності та копінг-стратегії у студентів - від кількості до якості подолання стресу.

**Мета:** ознайомити учасників із психологічним змістом тривожності та її видами, із поняттям і класифікацією копінг-стратегій; сформувати початкові навички добору способів подолання стресу та ознайомити з техніками зниження фізіологічного компонента тривоги й зменшення чутливості до соціального оцінювання.

**Хід лекції**

**І. Вступна частина**

**Вступне слово**. Тривога супроводжує навчання чи не кожного студента - сесія, виступи, дедлайни, невизначеність майбутнього. Часто здається, що головна проблема у самій тривозі, і що варто було б просто менше хвилюватися. Проте, питання полягає не стільки в тому, скільки ми тривожимося, скільки в тому, як саме поводимося зі своєю тривогою. Чи добираємо спосіб реагування відповідно до ситуації, чи просто збільшуємо загальну напругу й кількість зусиль? Сьогодні ми розглянемо, чим відрізняються види тривожності, як вони пов'язані зі способами подолання стресу, і навчимося кільком конкретним прийомам, що допомагають перейти покращення досвіду використання копінгу.

ІІ. Основна частина

План лекції:

1. Тривожність у студентському віці: види прояву та зв'язок із копінг-стратегіями.
2. Від кількості до якості копінгу. Коли доречні активні дії, а коли - регуляція емоцій.
3. Практичний інструментарій. Зниження фізіологічного компонента тривоги та робота із соціальним оцінюванням засобами когнітивно-поведінкової терапії у груповому форматі.

Література:

1. Архангельська М.В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. 2024. № 2. С. 49-54.
2. Карповець М.В. Стан тривожності студентів як емоційної компоненти розуміння. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 6. С. 110-115.

3. Методика «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). URL: https://www.scribd.com/document/853112208/
4. Скакунова О., Дрозд О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 133-137.
5. Текст опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Нормана, Н.С. Ендлера, Д.А. Джеймса, Дж. Паркера в адаптації Т.А. Крюкової. URL: https://sgi.in.ua/data/documents/aspirantura/psihologichna-slujba-institutu/test_z_adaptacii.pdf

## 1. Тривожність у студентському віці: види прояву та зв'язок із копінг-стратегіями

Тривожність - це переживання напруження й очікування несприятливого розвитку подій за відсутності чіткого об'єкта загрози. На відміну від тимчасової тривоги, тривожність, як риса, означає стійку схильність часто й інтенсивно реагувати тривогою. За моделлю Ч. Спілберґера, розрізняють особистісну тривожність - стабільну схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі, і ситуативну (реактивну) тривожність - актуальний стан почуття «тут і тепер». Окремо виділяють соціальну тривожність - страх ситуацій оцінювання та публічності, що особливо актуально для студентів з виступами, відповідями й захистами.

Студентський вік є періодом підвищеної вразливості до тривоги через навчальне навантаження, екзаменаційний стрес і невизначеність майбутнього. Узагальнені результати проведеного нами дослідження це підтверджують - високий рівень особистісної тривожності виявлено у вісімдесяти двох відсотків досліджуваних, підвищена ситуативна тривожність майже у всієї вибірки, тоді як низької тривожності не показав жоден студент. Соціальна тривожність варіювала ширше. Приблизно третина мала високий рівень, майже половина середній, а решта низький. Отже, підвищена тривожність у студентів радше є характеристикою середовища, ніж винятковою рисою окремих осіб.

Способи, якими людина долає стрес, у психології позначають терміном копінг. За класифікацією, що лежить в основі опитувальника CISS, виокремлюють три стилі - проблемно-орієнтований копінг (дії, спрямовані на

зміну самої ситуації), емоційно-орієнтований копінг (регуляція власного емоційного стану) та копінг уникнення (відсторонення від проблеми).

**2. Від кількості до якості копінгу. Коли доречні активні дії, а коли регуляція емоцій?**

Той факт, що тривожні студенти одночасно демонструють підвищене проявлення і проблемно-, і емоційно-орієнтованого копіну, має важливе практичне значення. Проблема полягає не в нестачі зусиль, а в їхній недиференційованості. Студент може бути дуже зайнятим реагуванням на стрес, але ця зайнятість не завжди продуктивна - він вмикає все одразу, замість того щоб обрати спосіб, доречний саме для цієї ситуації. Тому розвивальна робота має бути спрямована на якість копінгу, а не лише на його кількість.

Ключовим орієнтиром для добору стратегії є контрольованість ситуації. Якщо ситуацію можна змінити, наприклад, скласти план підготовки, звернутися по консультацію, розбити завдання на кроки - доцільнішим є проблемно-орієнтований копінг, тобто, активні дії. Якщо ж ситуацію змінити неможливо (подія вже сталася або не залежить від людини), на перший план виходить регуляція емоцій - прийняття того, що не піддається зміні, та когнітивна переоцінка. У такому випадку наполегливі спроби «вирішити невирішуване» лише виснажують. При цьому важливо відрізняти адаптивну регуляцію емоцій (переоцінка, прийняття, вираження почуттів) від дезадаптивної (самозвинувачення й нескінченне пережовування думок), яка тривогу лише посилює.

Звідси випливає перший напрям психологічного супроводу - навчання студентів техніці диференціації між ситуаціями, де доречні активні дії, і ситуаціями, де ключовою є регуляція емоцій. Практично це можна відпрацювати у простій вправі.

Учасники виписують кілька актуальних стресорів і розподіляють їх на «можу вплинути» та «не залежить від мене», після чого до перших добирають конкретні кроки, а до других - способи прийняти ситуацію та подбати про

власний стан. Така вправа наочно демонструє, який тип реагування має відповідати природі ситуації.

### 3. Практичний інструментарій. Зниження фізіологічного компонента тривоги та робота із соціальним оцінюванням засобами КПТ у груповому форматі

Тривога має виражений тілесний компонент - прискорене серцебиття, м'язове напруження, поверхневе дихання. Тому другий напрям роботи - розвиток навичок зняття тривоги через тілесні практики, що дозволяють знижувати саме фізіологічний компонент напруження. Найдоступнішими з них є дихальні техніки та прогресивна м'язова релаксація. «Квадратне дихання» (вдих, затримка, видих і пауза по чотири рахунки кожне) швидко заспокоює нервову систему й може виконуватися безпосередньо перед іспитом чи виступом. Прогресивна м'язова релаксація передбачає послідовне напруження й розслаблення груп м'язів, що знімає накопичене тілесне напруження (ці прийоми доцільно відпрацювати разом прямо під час заняття, щоб студенти отримали готовий інструмент самодопомоги).

Третій напрям стосується соціальної тривожності, пов'язаної передусім зі страхом оцінювання. Тут ефективними є засоби когнітивно-поведінкової терапії, яку розглядають як втручання при тривожних розладах, особливо у груповому форматі. Груповий формат сам по собі має терапевтичний ефект - учасники переконуються, що їхні переживання поділяють інші, що знижує відчуття власної винятковості. Робота будується навколо кількох складових: когнітивної реструктуризації - виявлення й оскарження катастрофічних думок про оцінку («усі помітять, що я хвилююся», «провал означатиме, що я нікчема») та заміни їх реалістичнішими; поступової експозиції до ситуацій публічності у безпечному середовищі групи; репетиції виступів і відповідей із підтримувальним зворотним зв'язком. Поступово це знижує чутливість до соціального оцінювання й формує впевненіші моделі поведінки.

Загалом отримані дані вказують, що завданням психологічної служби університету є не стільки зниження тривожності як такої, скільки формування у студентів гнучкого, диференційованого способу подолання. А саме - здатності розуміти, коли діяти, коли регулювати емоції, а коли подбати про тіло.

**Висновки**

Хронічно висока особистісна тривожність у вісімдесяти двох відсотках вибірки - це сигнал, який варто враховувати при організації психологічної служби університету. Водночас тривожні студенти одночасно підвищують і проблемно-, і емоційно-орієнтований копінг, а не уникають проблем. Отже, доцільно працювати саме з якістю копінгу, а не лише з його кількістю - зайнятість реагуванням на стрес не завжди є продуктивною.

Серед практичних рекомендацій можна виділити три напрями.

Перший - навчання студентів диференціації між ситуаціями, де доречний проблемно-орієнтований копінг, і ситуаціями, де ключовою є регуляція емоцій. Другий - розвиток навичок зняття тривоги через тілесні практики (дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація), що знижують фізіологічний компонент тривоги. Третій - зниження чутливості до соціального оцінювання за допомогою елементів когнітивно-поведінкової терапії у груповому форматі.

**Питання на закріплення матеріалу та самоперевірку:**

1. Чим відрізняються особистісна, ситуативна та соціальна тривожність?
2. Які техніки допомагають знизити фізіологічний компонент тривоги та чутливість до соціального оцінювання?

## Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати низку конкретних результатів щодо рівнів тривожності та пов'язаних із нею копінг-стратегій.

Результати засвідчили надзвичайно високий рівень особистісної та ситуативної тривожності серед переважної більшості опитаних. Жоден студент не виявив низької тривожності. Це свідчить про наявність стійкої схильності до напруження та щоденне переживання сильного стресу.

Показники соціальної тривожності виявилися більш різноманітними. Вона пов’язана із загальною тривожністю, проте переважно проявляється у ситуаціях публічності та стороннього оцінювання.

Виявлено прямий зв'язок тривожності з копінгом. Більш тривожні особи частіше звертаються до емоційно-орієнтованих та проблемно-орієнтованих стратегій подолання життєвих труднощів.

Стратегія уникнення не має такого зв'язку. Ситуативне напруження також не впливає на вибір конкретної моделі поведінки в умовах стресу. Тривожні студенти демонструють вищу копінгову активність. Проте вони не намагаються уникати проблем чи активніше шукати соціальної підтримки у своєму оточенні.

Отримані результати мають важливе практичне значення. Психологам закладів освіти варто навчати молодь гнучко використовувати ефективні механізми для подолання стресу.

Необхідно обирати реакцію відповідно до ситуації. Такий підхід значно кращий за просте підвищення загальної інтенсивності докладених зусиль без чіткої мети.

# ВИСНОВКИ

Тривожність розглядається у психології як емоційний стан і водночас стійка особистісна властивість, що відображає схильність переживати занепокоєння в широкому колі ситуацій. У помірних межах вона виконує адаптивну, мобілізуючу функцію, а за надмірного чи хронічного прояву негативно впливає на психічне благополуччя, академічну успішність і соціальну адаптацію особистості. Аналіз психодинамічного, біхевіористичного, когнітивного, гуманістичного та біологічного підходів продемонстрував, що тривожність постає не як ізольована реакція, а як результат складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Особливого значення проблема тривожності набуває в студентському віці, сенситивному періоді становлення особистості. Для юнацького періоду характерні формування ідентичності, напруження між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» та підвищена чутливість до соціального оцінювання. Перелічені чинники в умовах війни додатково загострюються. Базовим інструментом подолання тривожності виступають усвідомлені копінг-стратегії: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та орієнтований на уникнення. Адаптивність копінгів визначається не типом стратегії, а гнучкістю й відповідністю обраної реакції до конкретної ситуації.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило переважання показнику високого рівня окремих проявів тривожності серед опитних студентів, так:

– особистісна тривожність має високий рівень у 82% досліджуваних;

– ситуативна тривожність підвищена у 96% досліджуваних;

– соціальна тривожність має ширший діапазон вираженості, демонструючи високий рівень лише у 30% досліджуваних (він пов'язаний переважно з ситуаціями перебування опитуваних у центрі уваги та оцінювання).

Аналіз зв'язків між типами прояву тривожності та копінг-стратегіями у студентів показав наступне:

– значущі зв'язки виявлено між показниками ***особистісної тривожності*** з емоційно-орієнтованим та проблемно-орієнтованим копінгами, тоді як зі стратегією уникнення її зв'язку не виявлено;

– не виявлено значущих зв'язків показників ***ситуативної тривожності*** з копінг-стратегіями;

– простежено слабку тенденцію зв’язку показників ***соціальної тривожності*** з копінг-стртегіями.

Порівняння груп студентів з високим і низьким рівнем особистісної тривожності, виявило той факт, що: більш тривожні студенти активніше використовують водночас й емоційно-, й проблемно-орієнтований копінгі, не вдаючись до уникнення. Можна припустити, що проблемно-орієнтована стратегія в опитаних студентів втрачає адаптивний характер і перетворюється на ще один прояв тривоги – надмірне, хаотичне планування; підвищена особистісна тривожність пов'язана не з окремою дезадаптивною стратегією, а із загальною мобілізацією копінгової поведінки без емоційного полегшення.

На основі отриманих результатів розроблено едукаційну лекцію на тему: «Типи прояву тривожності та копінг-стратегій у студентів: шлях до диференційованого подолання стресу», у якому акцент зміщено з кількості на якість копінгу: диференціація ситуацій, в яких доречно застосовувати активні дії, а в яких – регуляцію емоцій. Описано опанування технік зниження фізіологічного компонента тривоги та розглянуто зниження чутливості до соціального оцінювання засобами когнітивно-поведінкової терапії у груповому форматі.

Отримані результати мають практичне значення для роботи психологічних служб закладів вищої освіти. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу чинників воєнного часу на вибір копінг-стратегій студентською молоддю.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Архангельська М.В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. 2024. №2. С. 49-54. URL: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7
2. Березовська Л.І., Полегонький В.В. Вплив сприйняття часової перспективи на тривожність молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. №2. С. 9-17. URL: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-1
3. Білоус О.В. Вікова психологія: навч. посіб. Чернігів, 2015. 108 с. URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6025/1/Білоус%20О.В.Вікова%20психологія_2015.pdf
4. Карапетрова О. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. №2 (20). С. 34-41. URL: https://doi.org/10.32342/2522-4115-2020-2-20-4
5. Карповець М.В. Стан тривожності студентів як емоційної компоненти розуміння. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), №6. С. 110-115. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2024/20.pdf
6. Комісова Т.Є., Мамотенко А.В., Коваленко Л.П., Іонов І.А., Катеринич О.О., Сахацький Г.І. Вікова анатомія та фізіологія людини: навч. посіб. Харків: ФОП Петров В.В., 2021. 333 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0061590.pdf
7. Ляховець Л.О. Зміст соціальних страхів у представників різних вікових груп. *Дев'яті Сіверянські соціально-психологічні читання*: матеріали Міжнародної наукової конференції (30 листопада 2018 р., м. Чернігів) / за

наук. ред. О.Ю. Дроздова, І.І. Шлімакової. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. С. 226–231.

8. Маквільямс Н. Психоаналітична діагностика: розуміння структури особистості в клінічному процесі / пер. з англ. 2-ге вид. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки. 672 с.
9. Методика «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). URL: https://www.scribd.com/document/853112208/
10. Назаренко І.І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25 квіт. 2024 р. Харків, 2024. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/items/793a8dde-f03d-4443-969b-517b86fb05c4
11. Панок В., Предко В., Якимчук Г. Психічний стан українців в умовах війни: порівняльна характеристика психологічних відмінностей між тими, хто виїхав і залишився. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. №25. С. 152-163. URL: https://doi.org/10.30970/ps.2025.25.18
12. Психологічні діагностики для студентів: сучасні методики та практичне застосування. URL: https://я-психолог.укр/blog/blog (дата звернення: 21.11.2025).
13. Скакунова О., Дрозд О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 133-137. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/61_2024.pdf
14. Текст опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Нормана, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера в адаптації Т.А. Крюкової. URL: https://sgi.in.ua/data/documents/aspirantura/psihologichna-slujba-institutu/test_z_adaptacii.pdf

15. Титаренко Т.М., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ, 2009. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
16. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / пер. з нім. П. Таращук. Тернопіль: Богдан, 2021. 552 с.
17. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 165-170. URL: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24
18. Adolescents' perceived barriers and facilitators to seeking and accessing professional help for anxiety and depressive disorders: a qualitative interview study / J. Radez et al. European Child & Adolescent Psychiatry. 2021. URL: https://doi.org/10.1007/s00787-020-01707-0
19. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
20. Chiang H.-H., Chen K.-J., Yang C.-C. Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel. *Journal of Medical Sciences*. 2018. Vol. 38, no. 2. P. 73. URL: https://doi.org/10.4103/jmedsci.jmedsci_60_17
21. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Lyle Stuart, 1962. 384 p.
22. Gabbard G.O. Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice. American Psychiatric Association Publishing, 2014. 653 p.
23. Hettema J.M., Neale M.C., Kendler K.S. A Review and Meta-Analysis of the Genetic Epidemiology of Anxiety Disorders. *The American Journal of Psychiatry*. 2001. Vol. 158, №10. P. 1568-1578. URL: https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.158.10.1568
24. Levy-Gigi E., Shamay-Tsoory S. Affect labeling: The role of timing and intensity. PLOS ONE. 2022. Vol. 17, no. 12. P. e0279303. URL: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279303

25. Marr N.S., Zainal N.H., Newman M.G. Focus on and venting of negative emotion mediates the 18-year bi-directional relations between major depressive disorder and generalized anxiety disorder diagnoses. Journal of Affective Disorders. 2022. Vol. 303. P. 10-17. URL: https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.079
26. Maslow A.H. Motivation and Personality. Harper & Row, 1970. URL: https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf
27. Meaning and resilience in war-affected populations during crisis / P. Russo-Netzer et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1678205
28. Middendorf G. Civilian Coping Strategies in War. *Pax et Bellum Journal*. 2024. Vol. 11. URL: https://doi.org/10.33063/pbj.v11i2024.561
29. Noyes R., Clarkson C., Crowe R.R., Yates W.R., McChesney C.M. A family study of generalized anxiety disorder. *The American Journal of Psychiatry*. 1987. Vol. 144, №8. P. 1019-1024. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3605423/
30. Self-care strategies for emotional distress among young adults in Catalonia: a qualitative study / M.-A. Martorell-Poveda et al. *International Journal of Mental Health Systems*. 2015. Vol. 9, no.1. URL: https://doi.org/10.1186/s13033-015-0001-2
31. Skinner B.F. Science and human behavior. New York: Macmillan, 1953. 461 p. URL: https://archive.org/details/sciencehumanbeha00skin/page/n5/mode/2up
32. Stein M.B., Krull J.L., Paulus M.P. Genetics of Anxiety and Trauma-Related Disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 2008. Vol. 17, №2. P. 395-412. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181876/

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## “Опитувальник соціальної тривоги і соціофобії” (ОСТіСФ) О.А. Сагалакової, Д.В. Трувцева

Інструкція: Вам запропоновано список з 29 питань. Оцініть, будь ласка, наявність у себе описаних особливостей поведінки, використовуючи 4-х бальну шкалу згоди – незгоди. Поставте позначку на бланку у стовпчику, який відповідає одній із цифр: 1, 2, 3, 4 – залежно від того, наскільки ви схильні до такої поведінки.

| № п/п | Ситуації | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Ні | Скоріше ні | Скоріше так | Так |
| 1. | Чи буває у вас, що коли ви зустрічаєтесь з незнайомими людьми, ви відчуваєте занепокоєння та хвилювання, через те що не знаєте, як себе поводити? | | | | |
| 2. | Чи буває у вас, що ви хочете піти на святкування до гостей, проте залишаєтесь вдома, через те що соромитесь чогось/хвилюєтесь, та не можете подолати це почуття? | | | | |
| 3. | Чи важко вам, спілкуючись з колегами по роботі (навчанню), дивитись їм прямо у очі? | | | | |
| 4. | Чи є правильним твердження, що вам важко заводити нові знайомства | | | | |
| 5. | Чи думаєте ви, що інші можуть обговорювати вашу "ніякову поведінку" або "вади" після спілкування з вами? | | | | |
| 6. | Чи намагаєтесь ви приховати ознаки хвилювання (тремтіння рук, голосу, пітливість долонь і т.д.) в ситуації виступу перед авдиторією? | | | | |
| 7. | Коли ви відчуваєте симпатію (або закохуєтесь), то не кажете про це об’єкту своїх почуттів, через те що | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | боїтесь відмови? | | | | |
| 8. | Ви ймовірніше промовчите, аніж почнете захищати свою точку зору у суперечливій ситуації? | | | | |
| 9. | Ви вважаєте, що оточуючі негативно оцінюють вас та відсторонюються від вас у спілкуванні? | | | | |
| 10. | Чи буває у вас, що навіть за умови ретельної підготовки до перевірки знань (екзамену/атестації), хвилювання не зменшується, а навпаки, збільшується при наближенні цієї події? | | | | |
| 11. | Чи буває у вас, що ви ніяковієте (червонієте, опускаєте очі), якщо з вами заговорила людина протилежної статі? | | | | |
| 12. | Чи почуваєте ви себе ніяково, якщо вам доводиться відмовити у проханні знайомому? | | | | |
| 13. | Чи є правильним твердження, що ви ймовірніше надасте перевагу самостійному пошуку потрібної вам адреси, аніж зверненню по допомогу до перехожого, навіть якщо поспішаєте? | | | | |
| 14. | Оформлення документів для вас є болісним процесом, та ви намагаєтесь цього уникнути, бо це потребує ініціативи у спілкуванні з незнайомими людьми? | | | | |
| 15. | Чи важко вам виконувати завдання (будь-яку роботу), якщо за вами хтось спостерігає? | | | | |
| 16. | Чи є правильним твердження, що вам хотілося б подолати нерішучість у спілкуванні з деякими цікавими людьми? | | | | |
| 17. | Чи буває у вас, що у компанії ви навмисно поводитесь вільно, намагаючись приховати своє хвилювання (сором’язливість)? | | | | |
| 18. | Чи буває у вас, що усвідомлюючи, що ваш знайомий навряд відмовить вам у проханні позичити книгу на декілька | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | днів, тим не менш, ви не наважуєтесь попросити його про це? | | | | |
| 19. | Ваш голос звучить не так впевнено, як хотілося б (тремтить, зникає), якщо доводиться виступати перед незнайомою авдиторією? | | | | |
| 20. | Якщо вам потрібно зателефонувати до незнайомої людини, ви довго налаштовуєтесь, та попри це, все одно хвилюєтесь при розмові? | | | | |
| 21. | Чи буває у вас, що ваше серцебиття прискорюється чи/або з'являється ком у горлі від однієї лише думки, що завтра вам доведеться спілкуватися з начальником про виконану роботу? | | | | |
| 22. | Чи ви почуваєте себе ніяково, якщо людина протилежної статі приділяє вам увагу? | | | | |
| 23. | Чи буває у вас, що ви соромитесь поміряти одяг перед покупкою? | | | | |
| 24. | Чи намагаєтесь ви відтягнути на якийсь час (або уникнути) ситуацій, в яких відбудеться оцінювання ваших знань? | | | | |
| 25. | Чи важко вам виявити ініціативу при знайомстві з людиною протилежної статі? | | | | |
| 26. | Після складання іспиту/атестації, ви продовжуєте подумки повертатись до того, як це було? | | | | |
| 27. | У розмові з начальником вам з важкістю вдається не видати ознак хвилювання та тривоги? | | | | |
| 28. | Ви надасте перевагу втраті грошей, та не станете повертати неякісний продукт в магазин через страх критики чи невдоволення у свій бік? | | | | |
| 29. | Іноді, перебуваючи в кафе, ви почуваєтесь ніяково та дискомфортно, через те що боїтесь, що для оточуючих ви виглядаєте "якось не так" (гірше, ніж зазвичай) | | | | |

**ДОДАТОК Б**

**“Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях "CISS" С. Нормана, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймса, М.І.Паркера в адаптації Т.А.Крюкової”**

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучені або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поводитеся подібним чином у скрутній ситуації і поставте відповідну цифру в бланку відповідей.

| № п/п | Твердження | Ніколи | Рідко | Іноді | Частіше за все | Дуже часто |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Намагаюсь ретельно розподілити свій час | | | | | |
| 2. | Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити | | | | | |
| 3. | Я думаю про щось хороше, що було в моєму житті | | | | | |
| 4. | Намагаюсь бути серед людей | | | | | |
| 5. | Звинувачую себе за нерішучість | | | | | |
| 6. | Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації | | | | | |
| 7. | Занурююсь у свій біль та страждання | | | | | |
| 8. | Звинувачую себе за те, що опинився/-лася у даній ситуації | | | | | |
| 9. | Ходжу по магазинах, нічого не купуючи | | | | | |
| 10. | Думаю про те, що для мене найголовніше | | | | | |
| 11. | Намагаюся більше спати | | | | | |
| 12. | Балую себе улюбленою їжею | | | | | |
| 13. | Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією | | | | | |
| 14. | Відчуваю нервову напругу | | | | | |
| 15. | Згадую, як я вирішував/-ла аналогічні проблеми раніше | | | | | |
| 16. | Кажу собі, що це відбувається не зі мною | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації | | | | | |
| 18. | Іду кудись перекусити або пообідати | | | | | |
| 19. | Відчуваю емоційний шок | | | | | |
| 20. | Купую собі якусь річ | | | | | |
| 21. | Визначаю напрямок дій та дотримуюсь його | | | | | |
| 22. | Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити | | | | | |
| 23. | Іду на вечірку | | | | | |
| 24. | Намагаюся вникнути в ситуацію | | | | | |
| 25. | Застигаю (як заморожений/-на) і не знаю, що робити | | | | | |
| 26. | Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію | | | | | |
| 27. | Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї | | | | | |
| 28. | Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося | | | | | |
| 29. | Іду в гості до друга | | | | | |
| 30. | Турбуюся про те, що я буду робити | | | | | |
| 31. | Проводжу час з близькою людиною | | | | | |
| 32. | Іду на прогулянку | | | | | |
| 33. | Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову | | | | | |
| 34. | Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках | | | | | |
| 35. | Розмовляю з тим, кого я особливо ціную | | | | | |
| 36. | Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї | | | | | |
| 37. | Телефоную другу | | | | | |
| 38. | Відчуваю роздратування | | | | | |
| 39. | Вирішую, що тепер найважливіше робити | | | | | |
| 40. | Дивлюся фільм | | | | | |
| 41. | Контролюю ситуацію | | | | | |
| 42. | Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 43. | Розробляю декілька різних рішень проблеми | | | | | |
| 44. | Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації | | | | | |
| 45. | Відриваюсь на інших | | | | | |
| 46. | Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це | | | | | |
| 47. | Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації | | | | | |
| 48. | Дивлюся телевізор | | | | | |