УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ФЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

«Взаємозв'язок тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів»

Виконав: здобувач 4 курсу,
Групи ПС-22зс
Спеціальності 053«Психологія»
Чернявської А.Є.
Керівник: Олійник І.В.
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Чернявської А.Є.

на тему:

«Взаємозв'язок тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів. Актуальність теми зумовлена тим, що професійна діяльність психолога належить до емоційно напружених видів допомагаючої практики та потребує від фахівця високого рівня емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, здатності витримувати стресові навантаження та зберігати ефективність у складних міжособистісних ситуаціях .

У роботі розкрито поняття тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології, проаналізовано основні наукові підходи до її вивчення, визначено зміст ситуативної та особистісної тривожності. Тривожність розглянуто як складне багаторівневе психологічне явище, що охоплює емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові прояви. Обґрунтовано, що високий рівень тривожності може ускладнювати адаптацію особистості, знижувати впевненість у собі, посилювати страх невдачі та негативно впливати на ефективність навчальної й майбутньої професійної діяльності.

Окрему увагу приділено аналізу стресостійкості як інтегральної властивості особистості, що забезпечує здатність зберігати емоційну рівновагу, працездатність, адекватність поведінки та ефективність діяльності в умовах стресу. У роботі показано, що стресостійкість формується на основі когнітивних, емоційних, вольових і поведінкових компонентів та пов'язана з рівнем

саморегуляції, психологічною гнучкістю, копінг-стратегіями й адаптаційними ресурсами особистості.

З’ясовано, що між тривожністю та стресостійкістю існує переважно обернений взаємозв’язок: підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням здатності особистості конструктивно долати стресові ситуації, контролювати емоційні реакції та зберігати психологічну рівновагу. Особливого значення ця закономірність набуває для майбутніх психологів, оскільки їхня професійна підготовка та подальша діяльність передбачають роботу з емоційно складними запитами, кризовими станами, міжособистісними конфліктами та високою відповідальністю за якість психологічної допомоги.

У ході емпіричного дослідження, проведеного серед 50 здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 Lemyr–Tessier–Fillion, шкалу реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкалу тривоги А. Бека, а також методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Застосування зазначених методик дало змогу комплексно дослідити рівень психологічного стресу, ситуативної й особистісної тривожності, вираженість тривожної симптоматики, а також прояви фрустрації, агресивності та ригідності.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у значної частини майбутніх психологів спостерігаються середні та високі показники психологічного стресу і тривожності. Зокрема, більшість респондентів мають середній рівень психологічного стресу, а частина досліджуваних демонструє високий рівень особистісної тривожності та виражені тривожні прояви. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого оберненого зв’язку між тривожністю та стресостійкістю: чим вищим є рівень тривожності, тим нижчою є здатність майбутніх психологів протистояти стресовим ситуаціям, зберігати емоційну рівновагу та конструктивно долати труднощі.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема для своєчасного виявлення підвищеної тривожності, недостатньої стресостійкості та ризиків психоемоційного перевантаження. Розроблені методичні рекомендації спрямовані на зниження тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення психологічної гнучкості та зміцнення стресостійкості майбутніх фахівців психологічного профілю.

Ключові слова: тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, стресостійкість, психологічний стрес, майбутні психологи, емоційна саморегуляція, копінг-стратегії, професійна підготовка.

SUMMARY

The qualification paper of a fourth-year student majoring in 053 «Psychology» (Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of theoretical substantiation and empirical study of the relationship between anxiety and stress resistance in future psychologists. The relevance of the topic is determined by the fact that the professional activity of a psychologist belongs to emotionally intense types of helping practice and requires a high level of emotional self-regulation, psychological stability, the ability to withstand stress loads, and maintain effectiveness in complex interpersonal situations.

The paper reveals the concept of anxiety in domestic and foreign psychology, analyzes the main scientific approaches to its study, and defines the content of situational and personal anxiety. Anxiety is considered as a complex multilevel psychological phenomenon that includes emotional, cognitive, physiological, and behavioral manifestations. It is substantiated that a high level of anxiety may complicate personal adaptation, reduce self-confidence, intensify the fear of failure, and negatively affect the effectiveness of educational and future professional activities.

Special attention is paid to the analysis of stress resistance as an integral personality trait that ensures the ability to maintain emotional balance, working capacity, adequate behavior, and effectiveness of activity under stress. The paper shows that stress resistance is formed on the basis of cognitive, emotional, volitional, and behavioral components and is related to the level of self-regulation, psychological flexibility, coping strategies, and adaptive resources of the individual.

It has been found that there is a predominantly inverse relationship between anxiety and stress resistance: an increase in the level of anxiety is accompanied by a decrease in the individual's ability to constructively overcome stressful situations, control emotional reactions, and maintain psychological balance. This pattern is of particular importance for future psychologists, since their professional training and further activity involve working with emotionally difficult requests, crisis states,

interpersonal conflicts, and a high level of responsibility for the quality of psychological assistance.

In the course of the empirical study, conducted among 50 higher education students majoring in 053 «Psychology», a set of psychodiagnostic methods was used: the PSM-25 Psychological Stress Measure by Lemyr–Tessier–Fillion, the State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger and Yu. Khanin, the Beck Anxiety Inventory, and H. Eysenck's method for diagnosing self-assessment of mental states. The use of these methods made it possible to comprehensively study the level of psychological stress, situational and personal anxiety, the severity of anxiety symptoms, as well as manifestations of frustration, aggressiveness, and rigidity.

According to the results of the empirical study, it was established that a significant proportion of future psychologists demonstrate medium and high levels of psychological stress and anxiety. In particular, most respondents have an average level of psychological stress, while some of the participants demonstrate a high level of personal anxiety and pronounced anxiety manifestations. The conducted correlation analysis confirmed the presence of a statistically significant inverse relationship between anxiety and stress resistance: the higher the level of anxiety, the lower the ability of future psychologists to withstand stressful situations, maintain emotional balance, and constructively overcome difficulties.

The practical significance of the study lies in the fact that the obtained results can be used in the process of professional training of future psychologists, in particular for the timely identification of increased anxiety, insufficient stress resistance, and risks of psycho-emotional overload. The developed methodological recommendations are aimed at reducing anxiety, developing emotional self-regulation, forming constructive coping strategies, increasing psychological flexibility, and strengthening stress resistance in future specialists in the field of psychology.

Keywords: anxiety, situational anxiety, personal anxiety, stress resistance, psychological stress, future psychologists, emotional self-regulation, coping strategies, professional training.

РЕФЕРАТ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Взаємозв’язок тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів»

У сучасних умовах суспільного розвитку проблема збереження психологічного здоров’я особистості набуває особливої значущості. Постійне зростання вимог до професійної компетентності, необхідність швидко реагувати на нові виклики, інформаційне перевантаження, нестабільність соціального середовища. Серед них особливе місце займають підвищена тривожність, емоційне виснаження, хронічний стрес, невпевненість у власних можливостях, фрустрованість та зниження загальної життєвої активності.

Мета дослідження – взаємозв’язок тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.

Об’єкт дослідження – психологічні прояви тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.

Предмет дослідження – взаємозв’язок тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Завдання роботи:

1. Розкрити поняття тривожності та стресостійкості.

2. Охарактеризувати особливості взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.

3. Описати організацію і методику емпіричного дослідження особливостей взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.

4. Проаналізувати та провести інтерпретацію результатів дослідження.

5. Розробити методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення – для з’ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

- емпіричні: тестування; констатуючий та формуючий експеримент.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що тривожність є складним багаторівневим психологічним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та соціально-психологічні прояви. У роботі встановлено, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка забезпечує здатність зберігати психічну рівновагу, працездатність, адекватність поведінки та ефективність діяльності в умовах стресу, невизначеності, труднощів або підвищених вимог.

Емпіричне дослідження проводилося серед 50 респондентів – здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 Lemyr–Tessier–Fillion, шкалу реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкалу тривоги А. Бека, а також методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Було встановлено, що ситуативна тривожність позитивно корелює з психологічним стресом, а у перерахунку на стресостійкість цей зв’язок має обернений характер. Найбільш виражений зв’язок було виявлено між особистісною тривожністю та психологічним стресом, що засвідчило: чим вищою є стійка схильність студента до тривожного реагування, тим нижчою є його здатність ефективно протистояти стресовим навантаженням.

Було розроблено методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів. Вони мають комплексний характер і передбачають розвиток саморефлексії, когнітивної та емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення професійної впевненості, профілактику фрустрації, розвиток психологічної гнучкості, організацію здорового режиму навчання і відпочинку, а також створення підтримувального освітнього середовища.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТА ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 7
1.1. Поняття тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології 7
1.2. Стресостійкість як предмет психологічного аналізу 14
1.3. Особливості взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів 21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 28
2.1. Організація і методика емпіричного дослідження особливостей взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів 28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 31
2.3. Методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів 46
ВИСНОВКИ 51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54
ДОДАТКИ 59

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах суспільного розвитку проблема збереження психологічного здоров'я особистості набуває особливої значущості. Динамічні зміни в соціально-економічній, суспільно-політичній, морально-духовній та професійній сферах життя істотно впливають на емоційний стан людини, підвищують рівень психічного напруження та ускладнюють процес її адаптації до мінливих умов існування. Постійне зростання вимог до професійної компетентності, необхідність швидко реагувати на нові виклики, інформаційне перевантаження, нестабільність соціального середовища, міжособистісні конфлікти та кризові ситуації зумовлюють виникнення різноманітних деструктивних психоемоційних станів. Серед них особливе місце займають підвищена тривожність, емоційне виснаження, хронічний стрес, невпевненість у власних можливостях, фрустрованість та зниження загальної життєвої активності.

За таких обставин особливої актуальності набуває проблема стресостійкості особистості, тобто її здатності зберігати внутрішню рівновагу, ефективність діяльності та адаптивність у складних, напружених або невизначених ситуаціях. Стресостійкість виступає важливою умовою успішної життєдіяльності людини, її професійної самореалізації, емоційного благополуччя та психологічної стабільності. Водночас одним із чинників, який може істотно знижувати здатність особистості протистояти стресу, є тривожність. Підвищений рівень тривожності ускладнює адекватне сприйняття ситуації, посилює очікування невдачі, знижує впевненість у собі, порушує емоційну саморегуляцію та негативно впливає на якість виконання діяльності. Саме тому дослідження взаємозв'язку тривожності та стресостійкості є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Особливого значення зазначена проблема набуває у контексті професій типу «людина – людина», зокрема професії психолога. Сучасне суспільство висуває до психолога високі вимоги, оскільки саме представники допомагаючих професій покликані надавати підтримку людям у складних життєвих ситуаціях, сприяти збереженню їхнього психічного здоров'я, допомагати у подоланні криз,

конфліктів, тривожних і стресових станів. Психолог має не лише володіти системою професійних знань, умінь і методів роботи, а й бути особистісно готовим до емоційно напруженої взаємодії, вміти контролювати власні переживання, зберігати професійну позицію, витримувати значні психологічні навантаження та не втрачати ефективності в умовах стресу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Об’єкт дослідження – психологічні особливості майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Предмет дослідження – взаємозв'язок тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Концептуальна гіпотеза дослідження: між тривожністю та стресостійкістю майбутніх психологів існує взаємозв’язок, який полягає в тому, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, зберігати емоційну рівновагу та ефективність діяльності.

Емпіричні гіпотези дослідження:

1. Існує статистично значущий обернений зв’язок між рівнем тривожності та рівнем стресостійкості у майбутніх психологів: чим вищий рівень тривожності, тим нижчий рівень стресостійкості.

2. Майбутні психологи з високим рівнем особистісної тривожності мають нижчі показники стресостійкості порівняно зі студентами з помірним або низьким рівнем тривожності.

3. Підвищена ситуативна тривожність майбутніх психологів пов’язана зі зниженням здатності до емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Завдання роботи:

1. Розкрити поняття тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Вивчити стресостійкість як предмет психологічного аналізу.

3. Охарактеризувати особливості взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.

4. Описати організацію і методику емпіричного дослідження особливостей взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.

5. Проаналізувати та провести інтерпретацію результатів дослідження.

6. Розробити методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів.

Емпірична база дослідження:

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення – для з’ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

- емпіричні: тестування; констатуючий та формуючий експеримент. Для отримання фактичного матеріалу і перевірки гіпотез дослідження були використані психодіагностичні методики:

1) Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion); 2) Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна (ШРОТ); 3) Шкала тривоги А.Бека; 4) Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Теоретико-методологічною основою виступають основні наукові положення концепцій про тривожність, стрес та стресостійкість представлені в працях Г. Сельє, Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, Б. Філіпса, Г.М. Прихожан, В. М. Астапова, І. В. Імедадзе, Ф. Б. Березіна, В. Казаннікова, В. М. Корольчук та ін.; закономірності взаємозв'язку тривожності і стресостійкості, висвітлені в роботах Л.Д. Гіссена, Ч.Д. Спілбергера, І.М. Фейнгерберга, Ю.В. Щербатих, М.М. Смірнової, А. Г. Соловйова, Р.М. Шагієва, О. О. Гладишевої, В. М. Крайнюк та ін.; особливості формування стресостійкості у психологів, що досліджувались А.О. Реаном, О.О. Халік, Н. І. Пов'якель, Г. М. Ришко, Н. А. Сургунд, Г. М. Дубчак, Д.Ю. Морозовим, А. Є. Мелоян, Г. Б. Берднік, Т. Л. Шабановою та ін.

Теоретична значущість полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів. У роботі уточнено зміст понять «тривожність» і «стресостійкість», систематизовано основні вітчизняні та зарубіжні підходи до їх вивчення, а також теоретично обґрунтовано, що рівень тривожності може виступати важливим чинником, який впливає на здатність майбутнього фахівця протистояти стресовим ситуаціям.

Наукова новизна полягає у визначенні специфіки прояву взаємозв'язку тривожності та стресостійкості саме у студентів психологічних спеціальностей як майбутніх представників допомагаючої професії.

Практична значущість полягає в тому, що його результати можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема для своєчасного виявлення підвищеного рівня тривожності та недостатньої стресостійкості у студентів. Отримані дані можуть стати основою для розробки психопрофілактичних, корекційних і тренінгових програм, спрямованих на зниження тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій і підвищення стресостійкості майбутніх фахівців психологічного профілю.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох глав, загальних висновків, списку використаної літератури (50), додатків (4). Зміст роботи висвітлено на 73 сторінках і містить 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТА ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології

Проблема тривожності належить до кола фундаментальних питань психологічної науки, оскільки безпосередньо пов’язана з емоційною сферою особистості, її адаптаційними можливостями, поведінкою в умовах невизначеності, здатністю до саморегуляції та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Інтерес до цього феномена простежується як у класичних психологічних теоріях, так і в сучасних дослідженнях, присвячених проблемам психічного здоров’я, професійного становлення, стресостійкості, емоційної стабільності та особистісної зрілості.

Теоретичні аспекти тривожності розглядалися в межах різних наукових напрямів і представлені у працях З. Фрейда, А. Фрейд, К. Хорні, О. Ранка, Г. Саллівана, Е. Фромма, К. Юнга, А. Адлера, К. Роджерса, А. Маслоу, К. Ізарда, Г. М. Прихожан, Д. Тейлора, Б. Філліпса, Ю. Л. Ханіна, Ч. Спілбергера, В. Астапова, О. О. Халік, Н. І. Пов’якель, Ф. Березіна, Є. Ільїна, Б. Кочубея, Р. Овчарової, Я. Рейковського, Т. Титаренко та інших дослідників [34, 43, 46].

У психологічній літературі тривожність розглядається як складне, багатовимірне та поліфакторне явище, яке не можна звести лише до короткочасного емоційного переживання. Вона охоплює емоційні, когнітивні, фізіологічні, поведінкові та соціально-психологічні аспекти функціонування особистості. Саме тому в різних психологічних школах поняття тривожності набувало різного змістового наповнення: від вродженого базального переживання до соціально зумовленої реакції, від наслідку внутрішнього конфлікту до показника порушення особистісної рівноваги чи професійної дезадаптації.

Одним із перших наукових напрямів, у межах якого тривожність отримала ґрунтовне теоретичне пояснення, був психоаналіз. У психоаналітичній традиції тривожність розглядалася як базальне явище, що має глибинні, несвідомі

джерела. Зокрема, З. Фрейд пов’язував її з внутрішніми конфліктами особистості, функціонуванням несвідомого та механізмами психологічного захисту. У ранніх психоаналітичних уявленнях тривожність трактувалася як явище, що має вроджений характер і пов’язується з первинною травмою народження. Надалі З. Фрейд розглядав тривожність як наслідок неадекватного вивільнення енергії лібідо, а також як важливу захисну функцію «Его», яка сигналізує про наявність небезпеки та спонукає особистість до реагування на загрозливу ситуацію адаптивним способом [46].

У працях З. Фрейда, А. Фрейд, К. Хорні, О. Ранка, Г. Саллівана, Е. Фромма, К. Юнга тривожність постає як складне переживання, що виникає не лише у відповідь на реальну небезпеку, а й унаслідок внутрішніх суперечностей, несвідомих страхів, конфліктів між бажаннями, нормами, заборонами та соціальними очікуваннями. Важливим для психоаналітичного підходу є розмежування понять «тривога» і «тривожність». Тривога розуміється як емоційна реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність має ширший зміст і пов’язана з комплексним реагуванням на усвідомлену або неусвідомлену загрозу. Вона супроводжується негативними переживаннями, соматичними реакціями, зокрема підвищенням артеріального тиску, напруженням, змінами у вегетативній сфері, а також може мати як свідомий, так і несвідомий характер [4].

У психоаналітичній традиції також було запропоновано розрізняти кілька видів тривожності. Зокрема, виділяють об’єктивну тривожність, що зумовлена реальною зовнішньою небезпекою; невротичну тривожність, яка пов’язана з несвідомою загрозою; а також моральну тривожність, або так звану «тривожність совісті», яка виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між поведінкою особистості та засвоєними моральними нормами. Такий підхід дав змогу розглядати тривожність не лише як емоційний стан, а як важливий механізм внутрішньої регуляції особистості.

Особливе місце у трактуванні тривожності займає індивідуальна психологія А. Адлера. На відміну від класичного психоаналізу, А. Адлер пов’язував тривожність із комплексом меншовартості, прагненням особистості до

компенсації та необхідністю відновлення втраченої соціальної рівноваги. На його думку, тривожність може виникати тоді, коли людина переживає власну недостатність, невпевненість, соціальну незахищеність або неспроможність відповідати певним вимогам. У цьому контексті тривожність розглядається як індивідуальна особливість, що формується під впливом переживання меншовартості та пов'язана з прагненням особистості до самоствердження, справедливості й відновлення внутрішнього балансу [5].

Соціальну зумовленість тривожності підкреслював Г. Салліван. У його працях наголошується, що тривожність формується не ізольовано від соціального середовища, а в системі міжособистісних відносин. Людина переживає тривожність у зв'язку з очікуваннями, оцінками, прийняттям або неприйняттям з боку значущих інших. Саме тому тривожність може бути тісно пов'язана з досвідом спілкування, соціальними ролями, характером взаємодії з оточенням, а також із потребою у безпеці, схваленні й належності до соціальної групи [7, 8].

У межах гуманістичного напряму тривожність розглядається переважно як емоційна реакція на внутрішньоособистісні протиріччя, порушення цілісності особистості, втрату гармонії між реальним досвідом людини та її уявленнями про себе. Представники гуманістичної психології, зокрема К. Роджерс та А. Маслоу, пов'язували тривожність із проблемами самоактуалізації, невідповідністю між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми соціальними вимогами, а також із втратою гармонійних зв'язків із суспільством [10].

К. Роджерс розглядав тривожність як своєрідний сигнал загрози для «Я-концепції» особистості. На його думку, тривожність виникає тоді, коли актуальний досвід індивіда не узгоджується з його уявленнями про себе або із соціальними очікуваннями. Іншими словами, тривожність є відображенням у свідомості певного знака чи символу загрози, який з'являється внаслідок неконгруентності між «Я-концепцією» та реальним досвідом людини. У поведінці вона може проявлятися у формах регресії, фрустрації, егоцентризму, внутрішнього напруження, захисних реакцій та уникнення ситуацій, які загрожують позитивному образу «Я».

А. Маслоу, розглядаючи особистість крізь призму потреб і самоактуалізації, пов’язував тривожність із блокуванням базових потреб, відчуттям небезпеки, нестачею любові, прийняття, поваги та можливостей для самореалізації. З позицій гуманістичного підходу тривожність не є лише негативним явищем. Вона може вказувати на порушення особистісної цілісності, наявність нереалізованих потреб і необхідність внутрішніх змін. Водночас її надмірна інтенсивність здатна гальмувати розвиток особистості, знижувати її відкритість до досвіду та обмежувати можливості для самоактуалізації [9].

У біхевіористичному напрямі тривожність пояснювалися через механізми научіння, формування навичок, закріплення реакцій на певні стимули та особливості соціального досвіду. Представники цього підходу, зокрема І. Блумер, М. Кун, Дж. Мід, Б. Скіннер, Е. Толмен, пов’язували тривогу з труднощами формування адаптивних навичок, негативним досвідом підкріплення, проблемами соціального научіння та засвоєнням неефективних моделей поведінки. З цієї точки зору тривожність може формуватися внаслідок повторюваного досвіду невдач, покарання, критики або ситуацій, у яких людина не має достатніх поведінкових ресурсів для успішного реагування [11].

Екзистенціальна психологія пропонує інше розуміння тривожності. У працях А. Камю, Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера, К. Ясперса вона інтерпретується як показник кризи існування, переживання особистої беззахисності, втрати смислу життя та перешкод на шляху самореалізації. Екзистенціалісти розглядають тривожність не просто як симптом неблагополуччя, а як глибинне переживання людиною власної свободи, відповідальності, скінченності та необхідності самостійного вибору. У цьому підході тривожність є невід’ємною частиною людського існування, оскільки вона виникає у ситуаціях невизначеності, вибору, відповідальності й пошуку життєвого сенсу [15].

Г. М. Прихожан розглядає тривожність як індивідуальну рису, стійке особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний та операціональний аспекти. Феноменологічно вона виявляється у переживаннях певної емоційної модальності, пов’язаних із мотивами поведінки й діяльності. У такому

трактуванні тривожність не обмежується ситуативним хвилюванням, а постає як системна характеристика особистості, що впливає на її сприймання світу, оцінку подій, прийняття рішень і вибір поведінкових стратегій [32].

І. Стрілецька підкреслює, що тривожність виникає тоді, коли в людини з'являється внутрішнє, болісне, часто беззмістовне занепокоєння, пов'язане з прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось важливого. Найчастіше вона актуалізується в умовах невизначеності й переживається як дифузна або безпредметна загроза, коли під сумнів ставляться значущі для людини цінності, престиж, здоров'я, благополуччя або життєві перспективи [36].

Тривожність супроводжується низкою негативних переживань і станів, серед яких хвилювання, емоційна напруга, фрустрація, страх, розгубленість, невпевненість, внутрішній дискомфорт. Найтісніше тривожність пов'язана зі страхом. У деяких підходах її навіть розглядають як готовність до страху. Водночас, як зазначає В. Астапов, між страхом і тривогою існує принципова відмінність: страх є реакцією на конкретну наявну загрозу, тоді як тривога – це стан неприємного передчуття, який може не мати чітко визначеної причини. Саме ця невизначеність і робить тривожність психологічно виснажливою, адже людина не завжди розуміє, чого саме вона побоюється, але постійно перебуває у стані внутрішньої готовності до небезпеки [16].

Тривожність є складним поліфакторним утворенням, формування якого зумовлене дією різних груп чинників. До першої групи належать фізіологічні чинники, пов'язані з особливостями функціонування нервової системи людини. Зокрема, у працях І. Павлова та В. Мерліна підкреслюється, що слабка, інертна або неврівноважена нервова система може створювати передумови для підвищеної тривожності. Л. Лепіхова звертає увагу на недостатню адаптивність психофізіологічних механізмів, а також на підвищення рівня їх активації, що може спричиняти надмірне емоційне напруження [19].

Друга група чинників має індивідуально-психологічний характер. Сюди належать тип темпераменту, риси характеру, рівень самооцінки, рівень домагань, локус контролю, особливості саморегуляції, емоційна стабільність, впевненість у

собі. У цьому контексті важливими є дослідження А. Айзенка, Р. Кеттела, Б. Величковського, Н. Наєнко. Наприклад, особи з високою емоційною чутливістю, нестійкою самооцінкою, зовнішнім локусом контролю та низьким рівнем саморегуляції частіше схильні до переживання тривожності [26].

Третю групу становлять соціальні чинники. До них належать частота дії стрес-факторів, конфліктне середовище, несприятливі умови виховання, труднощі соціалізації та адаптації, порушення міжособистісних відносин. У працях І. Дубровіної, Р. Овчарової та інших дослідників наголошується, що соціальне оточення може як посилювати, так і знижувати рівень тривожності. Наприклад, постійна критика, нестабільність, надмірні вимоги, конкуренція, відсутність підтримки й позитивного підкріплення можуть сприяти формуванню стійкої тривожності [27].

У питанні видових особливостей тривожності більшість дослідників погоджуються з необхідністю розмежування ситуативної та особистісної тривожності. Таке розмежування було запропоноване Ч. Спілбергером і розвинуте Ю. Л. Ханіним. Ситуативна тривожність – це динамічний емоційний стан епізодичного характеру, який виникає у відповідь на конкретні обставини, що сприймаються людиною як загрозливі, складні або невизначені. Вона може проявлятися перед іспитом, важливою зустріччю, публічним виступом, професійним випробуванням, конфліктною ситуацією або будь-якою подією, що має для людини значення [30].

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є стійкою індивідуальною властивістю, частиною характерологічної структури особистості. Вона свідчить про схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Г. М. Прихожан розглядає особистісну тривожність як суб’єктивний індикатор особистісного неблагополуччя. Дослідниця підкреслює, що особистісна тривожність проявляється не лише у поведінці, а й створює специфічне тло життєдіяльності, яке пригнічує психіку та впливає на загальне самопочуття людини.

Особистісна тривожність є інтегративною індивідуальною властивістю негативної спрямованості. Вона визначає схильність особистості до суб'єктивного переживання різних ситуацій у формі страху, хвилювання, напруги, невпевненості, беззахисності та безсилля перед реальними або уявними загрозами. Як стійка риса, тривожність реалізується у постійному очікуванні неприємностей, невдач, критики, втрат або небажаних змін. Людина з високою особистісною тривожністю часто гостро реагує навіть на ті ситуації, які об'єктивно не становлять значної загрози, але суб'єктивно сприймаються нею як небезпечні [37].

Ситуативна тривожність притаманна всім людям і в помірному вираженні є необхідною умовою оптимального пристосування. Вона допомагає мобілізувати ресурси, підготуватися до важливої події, передбачити можливі труднощі. Натомість висока особистісна тривожність може перешкоджати нормальному функціонуванню людини, знижувати ефективність діяльності, ускладнювати спілкування, провокувати уникнення складних ситуацій, погіршувати якість життя та психічне здоров'я.

Таким чином, тривожність у психологічній науці розглядається як складне, багаторівневе та багатофакторне явище, що має емоційні, когнітивні, фізіологічні, поведінкові й соціальні прояви. У зарубіжній і вітчизняній психології її трактують як реакцію на небезпеку, наслідок внутрішнього конфлікту, показник порушення особистісної рівноваги, результат соціального досвіду, прояв кризи існування або стійку індивідуально-психологічну властивість. Найбільш усталеним у сучасній психології є розмежування тривоги як ситуативного емоційного стану і тривожності як відносно стійкої особистісної риси. Для майбутніх психологів тривожність є важливим чинником професійного становлення, оскільки її надмірний рівень може знижувати адаптаційні можливості, ускладнювати навчальну та професійну діяльність, сприяти дезадаптації та зменшувати стресостійкість. Водночас помірний рівень тривожності може виконувати адаптивну й мобілізуючу функцію, сприяючи відповідальному ставленню до професійної підготовки та майбутньої діяльності.

1.2. Стресостійкість як предмет психологічного аналізу

Дослідження стресостійкості доцільно розпочати з аналізу поняття стресу, оскільки саме через розуміння природи стресових впливів можна повніше розкрити сутність здатності особистості їм протидіяти. Стресостійкість не існує ізольовано від феномену стресу: вона формується, проявляється і розвивається саме в умовах напруження, труднощів, загроз, невизначеності та необхідності адаптації до змін. Тому в психологічній науці поняття стресу і стресостійкості розглядаються як взаємопов'язані категорії, що відображають особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем, її внутрішні ресурси, механізми саморегуляції, копінг-поведінку та адаптаційний потенціал.

Сучасний етап розвитку теорій стресу характеризується значною різноманітністю наукових підходів, концепцій і моделей, у межах яких дослідники по-різному пояснюють сутність, причини, структурно-динамічні характеристики, прояви та механізми регуляції стресу. У зарубіжній і вітчизняній психології стрес розглядається як складне психофізіологічне явище, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові та соціально-психологічні аспекти функціонування людини. Комплексний аналіз сучасних підходів дає підстави стверджувати, що стрес не можна звести лише до негативного переживання або реакції організму на зовнішній подразник. Він є багаторівневим процесом, який включає оцінку ситуації, мобілізацію ресурсів, вибір способів реагування, адаптацію або дезадаптацію особистості [1].

Однією з найвідоміших є модель відповідних реакцій, запропонована Г. Сельє, Х. Вольфом, С. Шульцом. У межах цієї моделі стрес визначається як динамічний стан організму, що виникає у відповідь на вимогу адаптації та проявляється у вигляді комплексу фізіологічних реакцій. Такий підхід акцентує увагу на тому, що стрес є природною реакцією організму на вплив певних подразників, які потребують пристосування. Іншими словами, стрес виникає тоді, коли звичні умови функціонування порушуються, а людина або організм загалом мають перебудувати свою діяльність відповідно до нових вимог [2].

У генетично-конституціональній теорії стрес розглядається переважно з фізіологічної позиції. У центрі уваги перебуває здатність організму протидіяти загрозливим чинникам. Вважається, що така здатність значною мірою є вродженою і визначається особливостями організації нервової системи індивіда. Тобто різні люди мають неоднакову природну основу для реагування на стрес: одні швидше мобілізуються і легше відновлюються після напруження, інші, навпаки, гостріше реагують на труднощі й потребують більше часу для відновлення психофізіологічної рівноваги.

Близькою до цієї теорії є біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. У ній особливості перебігу стресу пов'язуються з рівнем пошукової активності суб'єкта. Дослідник підкреслює, що активна позиція людини, її прагнення шукати способи подолання труднощів, впливати на ситуацію, змінювати обставини або власну поведінку підвищують стійкість організму до різноманітних шкідливих впливів. Пошукова активність має біологічно опосередкований характер і залежить від функціональних особливостей вищої нервової діяльності людини [3].

У психодинамічній моделі, що ґрунтується на положеннях З. Фрейда, стрес розглядається у взаємозв'язку з тривогою та тривожністю людини. У межах цього підходу стрес пов'язується з глибинним конфліктом між свідомим і несвідомим, внутрішніми суперечностями, нереалізованими потягами, заборонами та захисними механізмами особистості. З одного боку, тривога і тривожність можуть виступати ознаками стресу, оскільки вони супроводжують переживання загрози, напруження та внутрішньої нестабільності. З іншого боку, базовий рівень тривожності визначає індивідуальну толерантність до стресу, впливає на можливості людини витримувати напруження, мобілізувати ресурси та реалізовувати долаючу поведінку [6].

Загальновизнаною у психології є позиція, згідно з якою перебіг стресу значною мірою залежить від такої особистісної якості, як стресостійкість. Поняття стресостійкості включене в систему психологічного знання про стрес і розглядається в контексті різних теоретичних напрямів. Зокрема, воно

пов’язується з теоріями копінг-поведінки Р. Лазаруса, С. Фолкман, Р. Грановської, І. Нікольської, І. Малкіної-Пих; з поняттям особистісного адаптаційного потенціалу А. Маклакова; із толерантністю до стресу у працях В. Крайнюка, Т. Титаренко, О. Сафіна; із психологічною стійкістю в дослідженнях В. Бодрова, В. Корольчук; з емоційною стійкістю у працях Л. Аболіна, І. Малкіної-Пих; з особистісною резистентністю у дослідженнях Н. Гусак, В. Чернобровкіної, В. Чернобровкіна, А. Максименко; із загальною життєстійкістю у працях Д. Леонтьєва, Т. Титаренко, Н. Чепелєвої, П. Бартона, С. Маді [12, 13, 14].

На думку В. Корольчук, стресостійкість є структурно-динамічною, інтегральною властивістю особистості, яка опосередкована впливом стресогена і включає когнітивну репрезентацію загрозливої ситуації та можливості її суб’єктивного контролю. У цьому визначенні особливо важливим є наголос на тому, що стресостійкість залежить не лише від сили зовнішньої загрози, а й від того, як людина її осмислює, наскільки вважає ситуацію контрольованою, чи бачить можливості впливу на неї [17].

В. Крайнюк розглядає стресостійкість як системну, комплексну характеристику людини, що полягає в індивідуальній взаємодії різних систем організму й психіки, забезпечує біологічну, фізіологічну та психологічну рівновагу й спрямована на оптимальну взаємодію суб’єкта з навколишнім середовищем. Такий підхід дозволяє розуміти стресостійкість як багаторівневе явище, у якому поєднуються природні, психофізіологічні, психологічні та соціальні складові [18].

А. Андреєва, Ю. Александровський, А. Маклаков та інші дослідники аналізують стресостійкість у контексті проблем адаптації. Вони розглядають її як психофізіологічний стан людини, що забезпечує можливість збереження рівноваги та оптимального пристосування до екстремальних умов. Стресостійкість дає змогу вирішувати актуальні завдання без значних фізичних і психічних витрат, визначає продуктивність діяльності, підтримує працездатність і дозволяє особистості залишатися ефективною навіть у складних умовах [20].

О. Лозгачова визначає стресостійкість як комплексну якість людини, що характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності. Вона обумовлюється рівнем активації ресурсів організму й психіки та проявляється в показниках функціонального стану і працездатності людини. Це визначення підкреслює ресурсну природу стресостійкості, оскільки саме наявність і своєчасна мобілізація ресурсів дозволяють людині витримувати навантаження та зберігати ефективність [21].

У дослідженнях О. Чернікової, С. О. стресостійкість пов'язується з поняттям емоційної стійкості та розкривається через категорії переживання, афекту й емоційної стабільності. У такому контексті стресостійкість проявляється у здатності протистояти негативним факторам, контролювати й стримувати власні емоції, підтримувати стенічні переживання та мінімізувати астенічні. Тобто стресостійка людина не обов'язково не переживає негативних емоцій, але вона здатна керувати ними, не дозволяючи їм повністю дезорганізувати поведінку та діяльність [22, 23].

А. Гурич, М. Черпіта й О. Джеджула тлумачать стресостійкість як стан фізичної, емоційної та психічної готовності протидіяти значущій, емоційно напруженій ситуації. У цьому визначенні важливим є акцент на готовності, адже стресостійкість передбачає не лише реакцію після виникнення стресу, а й певну внутрішню підготовленість особистості до можливих труднощів, її здатність не втрачати рівновагу в умовах напруження [25, 25].

Досить поширеним у сучасній психології є підхід, відповідно до якого стресостійкість розглядається в контексті долаючої поведінки. Копінг визначається як система стратегій і тактик поведінки, що ґрунтується на набутому досвіді й довела свою ефективність у вирішенні проблем. Іншими словами, копінг – це сукупність реакцій і дій, які допомагають людині вистояти у стресових ситуаціях, подолати їх або пристосуватися до них. Саме тому копінг виступає необхідною умовою стресостійкості. Копінг-стратегії є ресурсами та засобами управління стресом, вони спонукають людину до відповідної реакції на загрозу,

визначають характер її активності й результат подолання. Чим ширший і гнучкіший копінг-арсенал особистості, тим вищим зазвичай є рівень її стресостійкості.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи, стресостійкість можна розуміти як складну системну якість особистості, що проявляється в умовах шкідливої, загрозливої або проблемної ситуації та спрямована на її подолання або пристосування до неї. Г. Бердник зазначає, що за своєю феноменологічною сутністю стресостійкість є комплексною характеристикою, яка відображає зв'язок між фізичними та психічними структурами, що забезпечують здатність людини переносити значні навантаження, долати труднощі й при цьому зберігати ефективність функціонування у критичних ситуаціях [28, 29].

Як інтегральна властивість, стресостійкість зумовлена індивідуальним комплексом вроджених і набутих характеристик. Вона формується через взаємодію когнітивного, емоційного, вольового та поведінкового компонентів. Когнітивний компонент допомагає людині об'єктивно й критично оцінити ситуацію, визначити рівень загрози, спрогнозувати наслідки та знайти можливі способи дії. Емоційний компонент забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, контроль над негативними переживаннями, здатність не піддаватися паніці або надмірному хвилюванню. Вольовий компонент проявляється у витримці, наполегливості, самоконтролі, здатності продовжувати діяльність попри труднощі. Поведінковий компонент виявляється у виборі конкретних дій, спрямованих на подолання стресу або адаптацію до ситуації.

Завдяки стресостійкості людина здатна протистояти впливу стресових чинників, досягати поставленої мети та успішно функціонувати в емоційно складних ситуаціях. Стресостійкість дозволяє зберігати працездатність, адекватність мислення, емоційну врівноваженість, здатність до спілкування та прийняття рішень навіть тоді, коли зовнішні умови є напруженими або несприятливими.

Серед основних показників стресостійкості, на думку В. Абабкова, Б. Величковського, О. Кокуна та інших дослідників, можна виділити адекватне

сприйняття ситуації, її критичний аналіз та об'єктивну оцінку, здатність приймати відповідне рішення, точність, послідовність і акуратність дій, спрямованих на досягнення мети, належне виконання функціональних обов'язків. До важливих проявів стресостійкості також належать конгруентність поведінкових реакцій, витримка, непохитність, цілеспрямованість як риси характеру. В емоційному аспекті стресостійкість проявляється в афективній рівновазі, збалансованості суб'єктивних переживань, зменшенні впливу астенічних емоцій [31].

На думку В. Мозгового, стресостійкість визначається адекватними захисними процесами та долаючими стратегіями, адаптивними когніціями, специфічними особистісними утвореннями, зокрема низьким рівнем тривожності й фрустрованості, а також особливою пошуковою активністю. Автор розглядає ці елементи як психологічні умови такої форми поведінки, за допомогою якої людина справляється з труднощами, незважаючи на наявність важких переживань. Це положення є важливим для подальшого аналізу взаємозв'язку тривожності та стресостійкості, оскільки низький рівень тривожності виступає одним із чинників ефективного подолання стресу [33].

З огляду на фундаментальне значення стресостійкості для життєдіяльності людини можна виділити її основні функції. До них належать організація оптимальної життєдіяльності та копінг-поведінки, подолання перешкод, активізація діяльності в критичних умовах, підтримка гомеостазу у фізичних і психологічних системах, актуалізація механізмів емоційно-вольової саморегуляції. Крім того, стресостійкість сприяє збереженню особистісної цілісності, професійної ефективності, соціальної активності та психологічного благополуччя.

Стійкість особистості до дії стресогенів значною мірою залежить від того, як людина реагує на травматичні або напружені подразники. Важливе значення має каузальна атрибуція стресового стану, тобто те, як людина пояснює причини стресу, кого або що вважає джерелом труднощів, чи бачить можливість впливати на ситуацію. Велику роль відіграють інформаційні ресурси, які відображають обізнаність особистості щодо ситуації та потенційні можливості її контролю.

Критичне й концептуальне мислення дають змогу краще оцінити обставини, відрізнити реальну загрозу від уявної, вибрати ефективну стратегію дій.

На думку Н. Пов'якель, стійкість особистості до дії стресогенних чинників є рівневим психологічним явищем, що залежить від інтенсивності й тривалості стресових подій, масштабності негативного впливу, наявних ресурсів і витрат, адаптивних можливостей, когнітивного опосередкування ситуації та можливості її контролю. У цьому контексті можна говорити про низький і високий рівні стресостійкості. Низький рівень виражається у нездатності людини ефективно протидіяти стресам, долати перешкоди, підтримувати емоційну рівновагу. Він може призводити до негативних наслідків у психічній сфері, соціальному і професійному житті, знижувати життєтворчу активність, погіршувати самопочуття та якість життя. Високий рівень стресостійкості, навпаки, забезпечує можливості перетворювальної активності та долаючої поведінки, надає людині здатність протистояти труднощам, діяти, досягати мети, залишатися сміливою, оптимістичною, урівноваженою, здатною до самоконтролю [31, 35].

Таким чином, стресостійкість у психологічній науці розглядається як здатність людини протидіяти стресу, долати труднощі, стримувати емоційні реакції, зберігати рівновагу та ефективність діяльності в складних або екстремальних умовах. Із цим поняттям пов'язують уміння контролювати ситуацію, переносити значні навантаження, успішно розв'язувати завдання, оптимально використовувати особистісні ресурси та резерви нервово-психічної й емоційної енергії.

Стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності та забезпечує досягнення цілей навіть за наявності перешкод. Як полідетерміноване утворення вона залежить від системи суб'єктивних і об'єктивних чинників. Саме тому подальший аналіз взаємозв'язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів є необхідним для розуміння особливостей їхнього професійного становлення та психологічної готовності до майбутньої діяльності.

1.3. Особливості взаємозв'язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів

Теоретичний аналіз проблеми тривожності та стресостійкості дає підстави стверджувати, що між цими психологічними феноменами існує тісний і закономірний взаємозв'язок. У науковій літературі ця проблема розглядалася у працях Л. Д. Гіссена, Ч. Д. Спілбергера, І. М. Фейнгерберга, Ю. В. Щербатих, М. М. Смірнової, А. Г. Соловйова, Р. М. Шагієва, О. О. Гладишевої та інших дослідників. У більшості підходів підкреслюється, що тривожність і стресостійкість є взаємопов'язаними характеристиками особистості, які визначають її здатність адаптуватися до складних умов, зберігати емоційну рівновагу, ефективно діяти в ситуаціях невизначеності та долати психологічне напруження [38, 39].

Механізм взаємозв'язку тривожності та стресостійкості полягає в тому, що тривожність, будучи показником емоційної нестабільності або підвищеної чутливості до загроз, може безпосередньо впливати на здатність людини протистояти стресу. Чим вищим є рівень тривожності, тим частіше людина сприймає різні життєві або професійні ситуації як небезпечні, складні чи такі, що перевищують її можливості. Внаслідок цього активізуються переживання невпевненості, напруження, страху помилки, очікування невдачі, що знижує ефективність поведінки та обмежує здатність до конструктивного подолання труднощів. Натомість низький або помірний рівень тривожності сприяє більш адекватному сприйняттю ситуації, збереженню внутрішньої рівноваги та підвищенню стресостійкості.

З іншого боку, стресостійкість також може розглядатися як показник рівня тривожності особистості. Людина з високою стресостійкістю здатна ефективніше контролювати емоційні реакції, зберігати спокій у напружених умовах, раціонально оцінювати проблему та знаходити способи її розв'язання. У такої особистості тривожні переживання або не виникають надмірно часто, або не набувають деструктивного характеру. Низька ж стресостійкість, навпаки, часто

супроводжується емоційною нестабільністю, схильністю до хвилювання, переживанням безпорадності, страхом перед труднощами, тобто проявами, характерними для високої тривожності [40].

Отже, зв'язок між тривожністю та стресостійкістю має переважно обернений характер. Це означає, що низький рівень тривожності зазвичай поєднується з вищою стресостійкістю, а високий рівень тривожності – з нижчою здатністю протистояти стресу. Водночас цей взаємозв'язок можна розглядати і в іншому напрямі: низька стресостійкість часто супроводжується підвищеною тривожністю, тоді як висока стресостійкість є одним із чинників зниження тривожних переживань. Такі закономірності є теоретично обґрунтованими і мають важливе значення для організації професійної підготовки майбутніх психологів, на що звертали увагу Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва та інші дослідники.

Особливої актуальності проблема взаємозв'язку тривожності та стресостійкості набуває для професій типу «людина – людина», до яких належить і професія психолога. У таких видах діяльності основним змістом роботи є безпосередня взаємодія з іншими людьми, їхніми переживаннями, проблемами, кризами, конфліктами, запитами та емоційними станами. Саме тому ефективність професійної діяльності значною мірою залежить не лише від рівня знань і практичних умінь фахівця, а й від його особистісної зрілості, емоційної врівноваженості, здатності до саморегуляції, низького рівня деструктивної тривожності та достатньо високої стресостійкості [43].

Проблемі зв'язку тривожності та професійної стресостійкості в діяльності психолога присвячено значну кількість наукових праць. Перші спроби дослідження стресостійкості психологів представлені у працях Р. Тигранян, Р. Лазаруса, Ф. Фурдуй та інших авторів. Подальший аналіз цієї проблеми здійснювався у роботах Т. Шабанової, Л. Самоукіної, О. Халік, Н. Пов'якель та багатьох інших науковців. У цих дослідженнях підкреслюється, що психолог як фахівець постійно працює в емоційно насичених, часто невизначених і напружених умовах, тому його професійна ефективність безпосередньо пов'язана

зі здатністю витримувати стресові навантаження та не допускати надмірного зростання тривожності [41, 42].

Розвиток стресостійкості майбутнього психолога є важливою складовою підготовки висококваліфікованих, конкурентоспроможних і професійно зрілих кадрів у галузі психології. Однією з необхідних професійних компетентностей такого фахівця є готовність і здатність долати стани напруження, справлятися з повсякденними стресовими ситуаціями, підтримувати психологічну рівновагу в умовах складної взаємодії з клієнтами, колегами, адміністрацією, освітнім або професійним середовищем. Відповідно, майбутній психолог має володіти достатньо високим рівнем професійної стресостійкості, оскільки саме вона забезпечує можливість якісного виконання професійних завдань у складних емоціогенних ситуаціях.

Як підкреслює Л. Макарова, діяльність психолога є надзвичайно різноплановою. Вона охоплює дослідження загальних закономірностей психічного функціонування людини, вивчення її внутрішнього світу і поведінкових проявів, аналіз психологічних проблем та особливостей людини у стресових ситуаціях, оцінку життєтворчої активності, психологічне консультування з різних проблем, розробку і проведення тренінгів, семінарів, лекцій, профілактику і корекцію небажаних проявів психіки, психологічний супровід особистісного, життєвого і професійного самовизначення тощо. Такий широкий діапазон професійних завдань висуває підвищені вимоги до особистості психолога, його професійної підготовки та емоційної стійкості [45].

Психолог має володіти системою теоретичних і практичних знань щодо специфіки психічного функціонування людини, а також розвиненими професійними вміннями: гностичними, перцептивними, комунікативними, організаційними, рефлексивними. Водночас не менш важливими є особистісні якості фахівця: емоційна врівноваженість, низька тривожність, висока толерантність до стресу, здатність до емпатії без надмірного емоційного злиття з клієнтом, уміння встановлювати контакт, впливати на думки і почуття інших

людей, швидко орієнтуватися в різних комунікативних ситуаціях та витримувати значні психоемоційні навантаження.

Л. В. Самоукіна звертає увагу на те, що специфічним інструментом професійної діяльності психолога є його власна особистість. Це означає, що психолог працює не лише за допомогою методик, технік і професійних знань, а й через власні емоційні реакції, цінності, комунікативний стиль, здатність до співпереживання, самоконтролю та рефлексії. Саме тому професія психолога потребує постійної роботи над собою: професійного вдосконалення, оволодіння механізмами саморефлексії, усвідомлення власних особистісних, моральних, культурних і когнітивних цінностей, розвитку вміння контролювати емоційні реакції та адекватно реагувати на дію стресогенних чинників. У цьому контексті низька деструктивна тривожність і висока стресостійкість виступають не другорядними, а базовими умовами професійної ефективності психолога [44].

Професійна стресостійкість визначається як здатність особистості протистояти професійному стресу, зберігати ефективність діяльності в умовах напруження та долати професійну тривожність. За визначенням Г. Дубчак, професійна стресостійкість – це можливість людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності у складній емоціогенній ситуації.

Діяльність психолога є складним видом свідомої професійної активності, що відбувається в умовах постійно змінного середовища, несподіваних обставин, багатозадачності та інтенсивної взаємодії з іншими людьми. Психолог постійно стикається з індивідуальними психологічними проблемами клієнтів, їхніми внутрішніми конфліктами, кризовими переживаннями, емоційною нестабільністю, страхами, тривогою, травматичним досвідом. За своєю структурою діяльність психолога є багатоплановою і включає організаційний, процесуальний та інструментальний компоненти. Її ефективність визначається не лише професійними знаннями, а й емоційною врівноваженістю, низьким рівнем

тривожності, високою стресостійкістю та сформованими професійно важливими якостями [48].

За своїм функціональним призначенням робота психолога спрямована на сприяння повноцінному розвитку особистості, допомогу у вирішенні особистих проблем, створення умов для формування мотивації до самовиховання, саморозвитку, життєтворчої активності, забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника взаємодії. Зазначене коло завдань вимагає від психолога достатнього рівня компетентності, розвинених професійних умінь, високої лабільності, стресостійкості та здатності долати перешкоди у процесі розв'язання професійних задач.

Професійна діяльність психолога доволі часто має екстремальний або підвищено напружений характер. Це пов'язано з тим, що психолог працює у ситуаціях, де йдеться про збереження або відновлення психологічного здоров'я інших людей, несе високу особистісну й професійну відповідальність, а також не завжди має можливість швидко отримати видимий результат власної роботи. Високі соціальні очікування, запити клієнтів на швидке і конструктивне вирішення проблем, необхідність постійно активізувати внутрішні ресурси, застосовувати професійні знання, уміння і навички зумовлюють підвищену стресогенність цієї професії.

На думку Т. Шабанової, стресогенність роботи психолога зумовлюється особистою персоніфікованістю цієї діяльності, а також відкритістю власної особистості для іншої людини. Така відкритість може активізувати переживання страху виявити власну некомпетентність, втратити авторитет, не впоратися з очікуваннями клієнта або професійного середовища. У таких ситуаціях у фахівця може підвищуватися тривожність, з'являтися сумніви у власній професійній придатності та здатності ефективно виконувати роботу. Для майбутніх психологів ці переживання можуть бути особливо гострими, оскільки вони ще не мають достатнього професійного досвіду і лише формують уявлення про себе як майбутнього фахівця [46].

Г. Бердник і Г. Дубчак зазначають, що стресогенний характер професійної діяльності психолога зумовлений високим рівнем нервово-психічного напруження. Воно виникає через суперечність між сформованими властивостями й якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності, а також через невідповідність можливостей фахівця наявним ресурсам навколишнього середовища. Іншими словами, професійний стрес часто з'являється тоді, коли психолог або майбутній психолог відчуває, що вимоги ситуації перевищують його знання, досвід, емоційні ресурси або реальні можливості впливу [49].

Н. Сургунд вважає діяльність психолога загалом стресовою, оскільки вона передбачає багато функцій і зон відповідальності, роботу з великими потоками інформації, постійну необхідність аналізувати, приймати рішення, підтримувати контакт і зберігати професійну позицію. За таких умов можуть проявлятися висока емоційна нестабільність, тривожність, агресивність, глибока інтровертованість, низька ергічність та інші несприятливі особистісні прояви. Відповідно, майбутній психолог повинен ще на етапі навчання опановувати способи регуляції власних емоційних станів, оскільки невміння справлятися з внутрішнім напруженням може ускладнювати подальшу професійну діяльність [47].

У дослідженнях О. Б. Єгорової та Г. М. Ришко було встановлено, що одним із суттєвих чинників професійного вигорання шкільних психологів є особистісний егоцентризм, який може зумовлювати підвищення рівнів невротизації, тривоги і депресії, неадекватність емоційного реагування, психічне виснаження тощо. Це положення є важливим у контексті аналізу майбутніх психологів, оскільки професійна підготовка має бути спрямована не лише на засвоєння знань, а й на розвиток особистісної зрілості, здатності до рефлексії, емпатії, відповідальності та зниження деструктивних форм тривожного реагування [50].

Професія психолога пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією. Психолог не просто спілкується з іншими людьми, а занурюється у їхній внутрішній світ, переживання, конфлікти й проблеми. А. Є. Мелоян зазначає, що

діяльність психолога характеризується підвищеною психоемоційною напруженістю, оскільки інтервенція у світ іншої людини може загрожувати психологу «втратою» особистої ідентичності, своєрідним «розщепленням» у клієнтах, а також мати негативні наслідки для здоров'я та особистого життя. У такому випадку фахівець може ніби «перетягувати» на себе проблеми іншої людини, жити її почуттями, що поступово призводить до емоційної спустошеності та вигорання [42].

О. О. Халік і Н. І. Пов'якель зазначають, що висока стресостійкість і низька тривожність допомагають психологу долати як об'єктивні, так і суб'єктивні професійні труднощі. До об'єктивних належать відсутність методичного забезпечення, організаційні проблеми, байдужість колег-психологів, складні умови праці. До суб'єктивних – проблеми у взаємодії з колегами, труднощі застосування теоретичних знань і практичних навичок, обмеженість повноважень, недостатність знань про обсяг власних обов'язків, складність планування роботи, відсутність швидких результатів професійної діяльності. Усе це може виступати джерелом тривожності, особливо для майбутніх психологів, які ще не мають сформованого професійного досвіду [44, 45].

Отже, взаємозв'язок тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів має складний, багатофакторний і переважно обернений характер. Висока тривожність може знижувати стресостійкість, ускладнювати адаптацію до навчального і професійного середовища, провокувати невпевненість у власній компетентності, посилювати страх помилки та емоційне виснаження. Для майбутнього психолога низький рівень деструктивної тривожності та високий рівень стресостійкості є важливими умовами професійного становлення. Вони сприяють успішній адаптації до навчання, розвитку професійної ідентичності, формуванню впевненості у власних можливостях, збереженню психічного здоров'я та готовності до роботи з людьми в емоційно складних ситуаціях. Саме тому дослідження взаємозв'язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів має як теоретичне, так і практичне значення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація і методика емпіричного дослідження особливостей взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів. Необхідність проведення такого дослідження зумовлена тим, що професійна діяльність психолога належить до емоційно напружених видів діяльності та передбачає постійну взаємодію з людьми, які перебувають у складних життєвих, кризових або стресових ситуаціях. Саме тому ще на етапі професійної підготовки важливо визначити, наскільки майбутні психологи здатні зберігати емоційну рівновагу, контролювати власні тривожні переживання та протистояти впливу стресогенних чинників.

Дослідження проводилося серед здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Усього в емпіричному дослідженні взяли участь 50 респондентів – майбутніх психологів. Вибір саме цієї категорії досліджуваних обумовлений темою роботи, оскільки студенти психологічних спеціальностей у процесі навчання поступово входять у професійну роль, засвоюють теоретичні знання та практичні навички, пов’язані з наданням психологічної допомоги, а також стикаються з підвищеним навчальним, емоційним і комунікативним навантаженням. У зв’язку з цим дослідження рівня їхньої тривожності та стресостійкості є важливим для розуміння психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Мета емпіричного дослідження – виявити особливості взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів, а також визначити, яким чином рівень тривожності пов’язаний зі здатністю студентів протистояти стресовим ситуаціям.

Відповідно до мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

1. Провести психодіагностичне обстеження майбутніх психологів з метою визначення рівня їхньої тривожності.

2. Визначити рівень психологічного стресу та стресостійкості у студентів психологічних спеціальностей.

3. Виявити особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності у майбутніх психологів.

4. Проаналізувати показники психічних станів, які можуть впливати на здатність особистості протистояти стресу.

5. Встановити характер взаємозв'язку між показниками тривожності та стресостійкості.

6. На основі отриманих результатів розробити методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет емпіричного дослідження, сформульовано дослідницькі припущення, обрано психодіагностичні методики та сформовано вибірку респондентів. Також було уточнено порядок проведення дослідження, підготовлено діагностичний матеріал та визначено основні показники, які підлягали подальшому аналізу.

Другий етап – діагностичний. На цьому етапі було проведено психодіагностичне обстеження із використанням обраного комплексу методик. Респонденти виконували завдання відповідно до інструкцій кожної методики. У процесі дослідження забезпечувалося дотримання етичних принципів психологічної діагностики: добровільність участі, конфіденційність отриманих даних, коректність формулювання інструкцій та відсутність оцінного ставлення до відповідей досліджуваних.

Третій етап – аналітичний. Після проведення діагностики було здійснено обробку отриманих результатів, визначено рівні тривожності, психологічного стресу, стресостійкості та особливості психічних станів респондентів. На цьому етапі було проведено порівняльний та узагальнювальний аналіз показників,

встановлено загальні тенденції прояву досліджуваних характеристик у вибірці майбутніх психологів.

Четвертий етап – узагальнювально-рекомендаційний. На основі результатів емпіричного дослідження було сформульовано висновки щодо особливостей взаємозв'язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів. Також було підготовлено методичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій і підвищення стресостійкості студентів психологічних спеціальностей.

У даному дослідженні для одержання емпіричної інформації застосовувалися наступні методики:

1. Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion) (див. Додаток А).

2. Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна (ШРОТ) (див. Додаток Б).

3. Шкала тривоги А.Бека (див. Додаток В).

4. Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка (див. Додаток Д).

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала послідовне вивчення тривожності, психологічного стресу, особливостей психічних станів і стресостійкості майбутніх психологів. Обрана система методів дала змогу комплексно проаналізувати досліджувану проблему, виявити індивідуально-психологічні особливості респондентів та визначити характер взаємозв'язку між рівнем тривожності й здатністю особистості протистояти стресу. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки майбутніх психологів у процесі їхньої професійної підготовки.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі інтерпретації результатів діагностичного дослідження оцінювались показники, що були отримані за допомогою методики «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion). Результати дослідження подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження рівня психологічного стресу у майбутніх психологів за методикою PSM-25

Рівень психологічного стресу	Кількість респондентів	%
Низький рівень стресу	11	22%
Середній рівень стресу	29	58%
Високий рівень стресу	10	20%

За результатами проведеної діагностики встановлено, що найбільша частина майбутніх психологів має середній рівень психологічного стресу. Такий результат виявлено у 29 респондентів, що становить 58% від загальної кількості досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість студентів перебувають у стані помірного психоемоційного напруження, яке не має критичного характеру, однак відображає наявність певного навантаження, пов’язаного з навчальною діяльністю, професійним самовизначенням, особистісною відповідальністю та необхідністю адаптації до вимог майбутньої професії.

Середній рівень психологічного стресу можна розглядати як показник відносної психологічної адаптованості до актуальних життєвих і навчальних навантажень. У таких респондентів стресові переживання, ймовірно, виникають ситуативно: у період підготовки до іспитів, виконання складних навчальних завдань, проходження практики, необхідності публічного виступу або професійного спілкування. Водночас ці переживання ще не набувають стійкого дезадаптивного характеру, тому студенти загалом зберігають здатність контролювати власний стан, виконувати навчальні обов’язки та підтримувати достатній рівень активності.

Низький рівень психологічного стресу було виявлено в 11 респондентів, що становить 22% вибірки. Ця група характеризується відносно сприятливим психоемоційним станом, меншою вираженістю внутрішнього напруження, кращою здатністю до саморегуляції та більш спокійним реагуванням на навчальні й життєві труднощі. Для таких студентів, імовірно, характерні вища впевненість у власних можливостях, здатність раціонально оцінювати ситуацію, конструктивно планувати діяльність і не перебільшувати значущість потенційних труднощів.

Водночас низький рівень стресу не завжди слід трактувати лише як абсолютний показник високої стресостійкості. У частини респондентів він може свідчити про справді сформовані навички емоційної саморегуляції, достатню адаптованість і наявність внутрішніх ресурсів. Проте в окремих випадках низький показник може бути пов’язаний із недостатньою рефлексією власного стану, схильністю не помічати психоемоційне напруження або занижувати його значення.

Високий рівень психологічного стресу було зафіксовано у 10 респондентів, що становить 20% від загальної кількості досліджуваних. Цей показник є важливим з практичної точки зору, оскільки кожен п’ятий майбутній психолог демонструє виражене психоемоційне напруження. Високий рівень стресу може проявлятися через відчуття перевтоми, емоційну нестабільність, дратівливість, труднощі концентрації уваги, зниження працездатності, порушення сну, внутрішню напругу та відчуття надмірного навантаження.

Якісний аналіз отриманих результатів дає змогу припустити, що підвищений рівень психологічного стресу у частини майбутніх психологів може бути пов’язаний зі специфікою професійної підготовки. Студенти психологічних спеціальностей не лише засвоюють теоретичні знання, а й поступово включаються у практичну діяльність, яка потребує емоційної включеності, емпатії, рефлексії та здатності витримувати психологічно складний матеріал. Крім того, майбутні психологи часто стикаються з високими очікуваннями щодо власної особистісної зрілості, комунікативної компетентності та здатності допомагати іншим, що може посилювати внутрішню напругу.

Отже, результати дослідження за методикою PSM-25 показали, що для більшості майбутніх психологів характерний середній рівень психологічного стресу, який свідчить про наявність помірного психоемоційного напруження та відносну адаптованість до навчально-професійних навантажень. Водночас наявність 20% респондентів із високим рівнем стресу вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції, формуванні конструктивних копінг-стратегій і підвищенні стресостійкості. Отримані дані є важливою основою для подальшого аналізу взаємозв'язку психологічного стресу з показниками тривожності у майбутніх психологів.

На другому етапі діагностичного дослідження була задіяна «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна». Кількісно-якісний аналіз даних дав можливість визначити параметри за двома шкалами: ситуативна тривожність та особистісна тривожність. Результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності майбутніх психологів за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність, кількість осіб	Ситуативна тривожність, %	Особистісна тривожність, кількість осіб	Особистісна тривожність, %
Низький рівень	8	16%	5	10%
Середній рівень	27	54%	24	48%
Високий рівень	15	30%	21	42%

Кількісний аналіз результатів за шкалою ситуативної тривожності показав, що найбільша частина майбутніх психологів має середній рівень ситуативної тривожності. Такий результат виявлено у 27 респондентів, що становить 54% вибірки. Це свідчить про те, що більшість студентів переживають помірне емоційне напруження в актуальних навчальних, комунікативних або життєвих ситуаціях, однак це напруження не набуває критичного характеру. Середній рівень ситуативної тривожності може розглядатися як відносно нормативний показник, оскільки певне хвилювання є природним у ситуаціях оцінювання,

професійного самовизначення, підготовки до занять, іспитів або практичної діяльності.

Низький рівень ситуативної тривожності було виявлено у 8 респондентів, що становить 16% від загальної кількості досліджуваних. Ці студенти, характеризуються більшою емоційною врівноваженістю, спокійнішим реагуванням на поточні труднощі, здатністю зберігати самоконтроль у напружених ситуаціях. Вони менш схильні до переживання гострого хвилювання у відповідь на конкретні події та, ймовірно, краще адаптуються до змін навчального середовища. Водночас дуже низький рівень ситуативної тривожності не завжди є однозначно позитивним, оскільки в окремих випадках може свідчити про недостатню мобілізацію, знижену емоційну включеність або неусвідомлення значущості ситуації.

Високий рівень ситуативної тривожності було зафіксовано у 15 майбутніх психологів, що становить 30% вибірки. Це досить вагомий показник, оскільки майже третина респондентів переживає виражене актуальне емоційне напруження. Для таких студентів можуть бути характерними хвилювання, невпевненість у собі, страх помилки, очікування негативної оцінки, труднощі з концентрацією уваги та емоційна нестабільність у значущих ситуаціях. Висока ситуативна тривожність може особливо проявлятися під час складання іспитів, виконання практичних завдань, публічних виступів або взаємодії з викладачами та групою.

Результати за шкалою особистісної тривожності свідчать про дещо більш напружену психологічну картину. Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 24 респондентів, що становить 48% вибірки. Це означає, що майже половина майбутніх психологів має помірну схильність до тривожного реагування. Такі студенти можуть загалом адаптуватися до вимог навчально-професійної діяльності, однак у ситуаціях невизначеності, підвищеної відповідальності або міжособистісної напруги вони можуть демонструвати посилення тривожних переживань. Їхня тривожність не є постійно

дезорганізуючою, проте потребує уваги з боку самих студентів і викладачів, особливо в періоди інтенсивного навчального навантаження.

Низький рівень особистісної тривожності було виявлено лише у 5 респондентів, тобто у 10% досліджуваних. Ця група є найменш чисельною, що свідчить про те, що лише незначна частина майбутніх психологів має стійко низьку схильність до тривожного сприйняття життєвих обставин. Для таких студентів характерні більша впевненість у собі, емоційна стабільність, здатність не перебільшувати загрозливість ситуацій, конструктивніше ставлення до труднощів і більш високий потенціал до збереження психологічної рівноваги в умовах стресу.

Високий рівень особистісної тривожності було встановлено у 21 респондента, що становить 42% вибірки. Цей результат є особливо значущим для дослідження, оскільки особистісна тривожність має більш стійкий характер порівняно із ситуативною. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про схильність студентів сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні або загрозливі. Такі респонденти частіше переживати внутрішню напругу, невпевненість, очікування невдачі, страх критики, сумніви у власній компетентності та труднощі у прийнятті рішень.

Порівняльний аналіз двох шкал показує, що показники особистісної тривожності є вищими, ніж показники ситуативної тривожності. Якщо високий рівень ситуативної тривожності мають 30% респондентів, то високий рівень особистісної тривожності виявлено вже у 42% досліджуваних. Це дає підстави припустити, що для значної частини майбутніх психологів тривожність є не лише реакцією на конкретні обставини, а й відносно стійкою особистісною характеристикою.

Якісний аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що тривожність є достатньо вираженою психологічною характеристикою у досліджуваній вибірці. Сумарно середній і високий рівні ситуативної тривожності мають 42 респонденти, тобто 84% вибірки, а середній і високий рівні особистісної тривожності – 45 респондентів, тобто 90% вибірки. Це свідчить про те, що

більшість майбутніх психологів тією чи іншою мірою схильні до переживання тривожних станів. Особливої уваги потребує група з високою особистісною тривожністю, оскільки саме цей показник може негативно впливати на стресостійкість, професійну впевненість, здатність до саморегуляції та ефективність майбутньої психологічної діяльності.

Отже, результати діагностики за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна показали, що у більшості майбутніх психологів переважають середні показники ситуативної та особистісної тривожності, однак частка респондентів із високим рівнем тривожності є досить значною. Особливо показовим є те, що високий рівень особистісної тривожності виявлено у 42% студентів. Це підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі зниження тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у собі та формування стресостійкості у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

На третьому етапі діагностичного дослідження була задіяна Шкала тривоги А.Бека. Результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня тривоги за шкалою А. Бека

Рівень тривоги	Кількість респондентів	%
Норма	9	18%
Легкий рівень тривоги	12	24%
Середній рівень тривоги	20	40%
Високий рівень тривоги	9	18%

Кількісний аналіз отриманих результатів показав, що найбільша частина респондентів має середній рівень тривоги. Такий показник було виявлено у 20 майбутніх психологів, що становить 40% від загальної кількості досліджуваних. Це свідчить про те, що для значної частини студентів характерні досить помітні тривожні переживання, які можуть проявлятися у вигляді напруження, хвилювання, очікування труднощів, зниження впевненості у власних силах, а також у певних психосоматичних реакціях. Середній рівень тривоги ще не

обов’язково свідчить про виражену дезадаптацію, проте він вказує на наявність емоційного напруження, яке потребує уваги.

Нормативний рівень тривоги було виявлено у 9 респондентів, що становить 18% вибірки. Ці студенти характеризуються відносно стабільним емоційним станом, меншою схильністю до надмірного хвилювання та кращою здатністю зберігати внутрішню рівновагу в напружених ситуаціях. Для них тривожні переживання, імовірно, мають ситуативний характер і не порушують істотно навчальну діяльність, спілкування та загальне самопочуття.

Легкий рівень тривоги було встановлено у 12 респондентів, тобто у 24% досліджуваних. Ця група студентів демонструє наявність окремих тривожних проявів, які, однак, не мають різко вираженого характеру. Для них характерні періодичне хвилювання, емоційна напруга перед важливими подіями, підвищена чутливість до оцінювання, переживання через навчальні результати або майбутню професійну діяльність. Легкий рівень тривоги може виконувати певну мобілізуючу функцію, оскільки помірне хвилювання іноді сприяє відповідальнішій підготовці до завдань, однак за несприятливих умов воно може посилюватися.

Високий рівень тривоги було зафіксовано у 9 респондентів, що також становить 18% вибірки. Цей показник є значущим з практичної точки зору, оскільки майже кожен п’ятий студент має виражені прояви тривоги. Високий рівень тривоги може супроводжуватися стійким внутрішнім напруженням, труднощами зосередження, відчуттям страху, емоційною нестабільністю, соматичними проявами, порушеннями сну, втомлюваністю та зниженням працездатності. Для майбутніх психологів такий стан ускладнює навчальну діяльність, проходження практики, комунікацію з іншими людьми та формування професійної впевненості.

Якісний аналіз результатів дозволяє зазначити, що у більшості респондентів тривога присутня в тій чи іншій мірі. Якщо об’єднати групи з легким, середнім і високим рівнем тривоги, то загалом 41 респондент, тобто 82% вибірки, має показники, що виходять за межі умовної норми. Це свідчить про досить високу

поширеність тривожних переживань серед майбутніх психологів. Такі результати пов’язані з навчальним навантаженням, необхідністю професійного самовизначення, підготовкою до майбутньої допомагаючої діяльності, а також із підвищеною рефлексивністю студентів психологічних спеціальностей.

Отже, результати дослідження за шкалою тривоги А. Бека показали, що найбільш поширеним серед майбутніх психологів є середній рівень тривоги, який виявлено у 40% респондентів. Водночас 18% студентів мають високий рівень тривоги, що вказує на наявність вираженого емоційного напруження та можливих труднощів саморегуляції. Загалом отримані результати підтверджують необхідність подальшого аналізу взаємозв’язку тривожності та стресостійкісті, а також потребу в розробці рекомендацій, спрямованих на зниження тривожності, розвиток емоційної стабільності та формування конструктивних способів подолання стресу у майбутніх психологів.

На завершальному етапі діагностичного дослідження була задіяна методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка

Шкала	Рівень прояву	Кількість респондентів	%
Тривожність	Низький рівень	7	14%
	Середній рівень	28	56%
	Високий рівень	15	30%
Фрустрація	Висока самооцінка, стійкість до невдач	10	20%
	Середній рівень самооцінки, наявна фрустрація	27	54%
	Низька самооцінка, уникнення труднощів	13	26%
Агресивність	Низький рівень, стриманість	24	48%
	Середній рівень агресивності	21	42%
	Високий рівень агресивності	5	10%
Ригідність	Ригідність не виражена	14	28%
	Середній рівень ригідності	25	50%
	Високий рівень ригідності	11	22%

Кількісний аналіз результатів за шкалою тривожності показав, що найбільша частина респондентів має середній рівень її прояву. Такий показник

виявлено у 28 майбутніх психологів, що становить 56% вибірки. Це свідчить про те, що для більшості студентів характерне помірне емоційне напруження, періодичне хвилювання, підвищена чутливість до оцінювання та переживання у ситуаціях невизначеності. Середній рівень тривожності можна розглядати як допустимий, однак за умов посилення навчального або професійного навантаження він може переходити у більш виражені форми.

Високий рівень тривожності за методикою Г. Айзенка було встановлено у 15 респондентів, що становить 30% досліджуваних. Це досить значний показник, оскільки майже третина майбутніх психологів схильна до інтенсивного переживання тривоги, внутрішнього напруження, невпевненості та очікування невдачі. Для таких студентів можуть бути характерними труднощі у прийнятті рішень, страх помилки, надмірна самокритичність, емоційна вразливість і зниження здатності швидко відновлювати психологічну рівновагу після стресових ситуацій. Низький рівень тривожності виявлено лише у 7 респондентів, тобто у 14% вибірки, що свідчить про порівняно невелику частку студентів із вираженою емоційною стабільністю за цим показником.

За шкалою фрустрації найбільша кількість респондентів також продемонструвала середній рівень. Його було виявлено у 27 осіб, що становить 54% вибірки. Це означає, що у більшості майбутніх психологів періодично виникає стан емоційно-вольового напруження у відповідь на труднощі, перешкоди або ситуації, у яких бажаний результат не досягається одразу. Середній рівень фрустрації свідчить про наявність певної чутливості до невдач, однак не обов’язково вказує на дезадаптацію. Такі студенти можуть переживати розчарування, сумніви у власних можливостях або тимчасове зниження активності, але загалом зберігають здатність продовжувати діяльність.

Високий рівень фрустрації, що вказує на низьку самооцінку, уникнення труднощів і страх невдачі, було виявлено у 13 респондентів, тобто у 26% вибірки. Ця група потребує особливої уваги, оскільки поєднання фрустрації з тривожністю може суттєво знижувати стресостійкість майбутніх психологів. Такі студенти можуть гостро реагувати на помилки, болісно сприймати критику, уникати

ситуацій відповідальності або демонструвати невпевненість у професійних завданнях. Водночас 10 респондентів, тобто 20%, мають низький рівень фрустрації, що свідчить про вищу самооцінку, більшу стійкість до невдач і готовність долати труднощі.

Результати за шкалою агресивності є більш сприятливими порівняно з попередніми показниками. Низький рівень агресивності виявлено у 24 респондентів, що становить 48% вибірки. Це свідчить про те, що майже половина майбутніх психологів характеризується стриманістю, здатністю контролювати емоційні реакції, уникати різких форм поведінки та підтримувати конструктивну взаємодію з іншими людьми. Для майбутнього психолога це є важливою професійно значущою характеристикою, оскільки його діяльність передбачає терпимість, емпатію, емоційний самоконтроль і здатність до безконфліктного спілкування.

Середній рівень агресивності було встановлено у 21 респондента, що становить 42% досліджуваних. Це свідчить про наявність ситуативної дратівливості, емоційної напруги або імпульсивних реакцій у складних ситуаціях. Водночас середній рівень не означає вираженої конфліктності, а радше вказує на необхідність розвитку навичок емоційної регуляції та конструктивного вираження почуттів. Високий рівень агресивності зафіксовано у 5 респондентів, тобто у 10% вибірки.

За шкалою ригідності найбільша частина респондентів продемонструвала середній рівень – 25 осіб, що становить 50% вибірки. Це свідчить про те, що половина майбутніх психологів має певну схильність до збереження звичних способів мислення, поведінки та реагування. У помірному прояві ригідність забезпечує стабільність, послідовність і відповідальність, однак у складних або нових умовах вона може ускладнювати адаптацію, знижувати гнучкість мислення та здатність швидко змінювати стратегію поведінки.

Високий рівень ригідності було виявлено в 11 респондентів, що становить 22% вибірки. Це означає, що більше ніж п’ята частина майбутніх психологів може мати труднощі з прийняттям змін, адаптацією до нових вимог, переглядом власної

позиції або відмовою від звичних моделей поведінки. Для професійної підготовки психолога це має особливе значення, оскільки майбутня діяльність потребує гнучкості, відкритості до різних поглядів, уміння працювати з непередбачуваними ситуаціями та індивідуальними особливостями клієнтів. Водночас у 14 респондентів, тобто у 28%, ригідність не виражена, що свідчить про більшу психологічну гнучкість і кращу адаптивність.

Узагальнюючи результати за всіма шкалами методики Г. Айзенка, можна зазначити, що найбільш вираженими у вибірці є середні показники тривожності, фрустрації та ригідності. Це свідчить про наявність у більшості майбутніх психологів помірного психоемоційного напруження, чутливості до труднощів і певної потреби у розвитку гнучкості поведінки. Особливо значущими є показники високої тривожності у 30% респондентів і високої фрустрації у 26% респондентів, оскільки саме ці психічні стани можуть найбільш помітно знижувати стресостійкість, посилювати страх невдачі та ускладнювати професійне становлення.

Отже, результати дослідження за методикою діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка показали, що для значної частини майбутніх психологів характерні помірні прояви тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а в окремих групах – їх високі показники. Це підтверджує необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку емоційної саморегуляції, упевненості у собі, стійкості до невдач, психологічної гнучкості та конструктивних способів реагування на стресові ситуації.

Для перевірки концептуальної та емпіричних гіпотез дослідження було проведено кореляційний аналіз, спрямований на встановлення характеру взаємозв’язку між показниками тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів. Відповідно до загальної логіки роботи, передбачалося з’ясувати, чи пов’язане підвищення рівня тривожності зі зниженням здатності студентів протистояти стресовим ситуаціям, зберігати емоційну рівновагу та ефективність діяльності. Зміст перевірки відповідав концептуальній гіпотезі дослідження,

згідно з якою між тривожністю та стресостійкістю майбутніх психологів існує обернений взаємозв'язок .

Для кореляційного аналізу було використано показники, отримані за такими методиками: опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 Lemyr–Tessier–Fillion, шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкала тривоги А. Бека, а також методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Оскільки високі показники за шкалою PSM-25 свідчать не про високу стресостійкість, а про високий рівень психологічного стресу, у процесі інтерпретації цей показник розглядався як обернений індикатор стресостійкості: чим вищий рівень психологічного стресу, тим нижчою є здатність особистості ефективно протистояти стресовим навантаженням.

Для визначення статистичних зв'язків було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки він дає змогу оцінити силу та напрям взаємозв'язку між психологічними показниками. Результати кореляційного аналізу подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів

Показники тривожності	Психологічний стрес за PSM-25	Стресостійкість як обернений показник психологічного стресу	Фрустрація за Г. Айзенком	Ригідність за Г. Айзенком
Ситуативна тривожність	0,48**	-0,48**	0,41**	0,32*
Особистісна тривожність	0,62**	-0,62**	0,55**	0,39**
Тривога за шкалою А. Бека	0,57**	-0,57**	0,49**	0,35*
Тривожність за Г. Айзенком	0,53**	-0,53**	0,52**	0,37**

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між показниками тривожності та психологічного стресу. Зокрема, між

ситуативною тривожністю та психологічним стресом за методикою PSM-25 виявлено прямий кореляційний зв'язок середньої сили: r=0,48 при p≤0,01. Це означає, що зі зростанням актуального емоційного напруження у конкретній ситуації підвищується і загальний рівень психологічного стресу. Водночас у перерахунку на показник стресостійкості цей зв'язок має обернений характер: r=-0,48 при p≤0,01. Отже, чим вищою є ситуативна тривожність майбутніх психологів, тим нижчою є їхня здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах стресового навантаження.

Найбільш виражений зв'язок було встановлено між особистісною тривожністю та психологічним стресом. Коефіцієнт кореляції становить r=0,62 при p≤0,01, що свідчить про достатньо сильний прямий зв'язок між цими показниками. Це означає, що студенти, які мають стійку схильність сприймати різні ситуації як загрозливі, частіше демонструють вищий рівень психологічного стресу. У контексті стресостійкості цей зв'язок інтерпретується як обернений: r=-0,62 при p≤0,01. Отже, високий рівень особистісної тривожності пов'язаний зі зниженням стресостійкості, меншою емоційною стабільністю та меншою здатністю ефективно долати напружені ситуації.

Значущий зв'язок також встановлено між тривогою за шкалою А. Бека та психологічним стресом. Показник кореляції становить r=0,57 при p≤0,01. Це свідчить про те, що чим інтенсивніше у майбутніх психологів виражені тривожні симптоми, тим вищим є рівень психоемоційного напруження. Відповідно, зв'язок між тривогою за шкалою А. Бека та стресостійкістю має від'ємний характер: r=-0,57 при p≤0,01. Такий результат підтверджує, що виражена тривога може ускладнювати саморегуляцію, знижувати впевненість у власних можливостях і послаблювати здатність особистості конструктивно реагувати на стресові ситуації.

За методикою Г. Айзенка також було виявлено значущий зв'язок між тривожністю та психологічним стресом: r=0,53 при p≤0,01. Це означає, що студенти з вищими показниками тривожності за самооцінкою психічних станів частіше характеризуються вищим рівнем психологічного напруження. Водночас

кореляція між тривожністю за Г. Айзенком і стресостійкістю є від'ємною: r=-0,53 при p≤0,01. Отриманий результат свідчить, що тривожність як психічний стан є одним із чинників, який може знижувати адаптаційні можливості майбутніх психологів і перешкоджати ефективному подоланню стресу.

Важливими для інтерпретації є також зв'язки тривожності з фрустрацією та ригідністю. Особистісна тривожність позитивно корелює з фрустрацією: r=0,55 при p≤0,01. Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем особистісної тривожності частіше переживають труднощі у ситуаціях невдачі, мають нижчу стійкість до перешкод, можуть уникати складних завдань або гостріше реагувати на критику. Також виявлено позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та ригідністю: r=0,39 при p≤0,01. Це означає, що підвищена тривожність може супроводжуватися меншою психологічною гнучкістю, складністю у зміні звичних способів реагування та труднощами адаптації до нових вимог.

Окремо було проаналізовано показники психологічного стресу залежно від рівня особистісної тривожності. Це було необхідно для перевірки другої емпіричної гіпотези про те, що майбутні психологи з високим рівнем особистісної тривожності мають нижчі показники стресостійкості порівняно зі студентами з помірним або низьким рівнем тривожності. Результати представлені в таблиці 2.6

Таблиця 2.6

Показники психологічного стресу залежно від рівня особистісної тривожності

Рівень особистісної тривожності	Кількість респондентів	Середній показник психологічного стресу за PSM-25	Інтерпретація рівня стресостійкості
Низький рівень	5	93,4	Вища стресостійкість
Середній рівень	24	126,8	Помірна стресостійкість
Високий рівень	21	158,6	Знижена стресостійкість

Дані таблиці показують, що у студентів із низьким рівнем особистісної тривожності середній показник психологічного стресу становить 93,4 бала, що відповідає низькому рівню стресу та свідчить про більш виражену стресостійкість. У групі студентів із середнім рівнем особистісної тривожності

середній показник психологічного стресу зростає до 126,8 бала, що відповідає середньому рівню стресу. Найвищий показник психологічного стресу виявлено у групі респондентів із високим рівнем особистісної тривожності – 158,6 бала, що відповідає високому рівню стресу та вказує на знижену стресостійкість.

Таким чином, зі зростанням особистісної тривожності спостерігається послідовне підвищення рівня психологічного стресу. Оскільки високий рівень стресу за PSM-25 розглядається як показник зниження стресостійкості, отримані дані підтверджують, що студенти з високою особистісною тривожністю справді мають нижчі можливості протистояти стресовим ситуаціям порівняно зі студентами з низьким і середнім рівнем тривожності.

На основі отриманих результатів можна оцінити підтвердження емпіричних гіпотез. Перша емпірична гіпотеза, згідно з якою існує статистично значущий обернений зв'язок між рівнем тривожності та рівнем стресостійкості у майбутніх психологів, підтвердилася. Це доведено наявністю значущих від'ємних кореляцій між показниками тривожності та стресостійкості: від $r=-0,48$ до $r=-0,62$ при $p\leq0,01$. Отже, чим вищим є рівень тривожності, тим нижчою є стресостійкість майбутніх психологів.

Друга емпірична гіпотеза також підтвердилася. Порівняння груп із різним рівнем особистісної тривожності показало, що респонденти з високим рівнем особистісної тривожності мають найвищий середній показник психологічного стресу за PSM-25 – 158,6 бала. Це свідчить про нижчу стресостійкість цієї групи порівняно зі студентами, які мають середній або низький рівень особистісної тривожності.

Третя емпірична гіпотеза, відповідно до якої підвищена ситуативна тривожність майбутніх психологів пов'язана зі зниженням здатності до емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій, також знайшла підтвердження. Ситуативна тривожність має значущий прямий зв'язок із психологічним стресом $r=0,48$ при $p\leq0,01$, а також із фрустрацією $r=0,41$ при $p\leq0,01$ і ригідністю $r=0,32$ при $p\leq0,05$. Це означає, що підвищення актуальної тривожності супроводжується не лише зростанням стресового напруження, а й

посиленням труднощів у подоланні перешкод, зниженням гнучкості реагування та ускладненням емоційної саморегуляції.

Отже, проведений кореляційний аналіз підтвердив концептуальну гіпотезу дослідження. Між тривожністю та стресостійкістю майбутніх психологів справді існує статистично значущий взаємозв'язок, який має переважно обернений характер. Підвищений рівень ситуативної, особистісної та загальної тривоги пов'язаний зі зростанням психологічного стресу, посиленням фрустрації, зниженням гнучкості реагування та зменшенням здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи зі зниження тривожності, розвитку емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та стресостійкості у майбутніх психологів у процесі їхньої професійної підготовки.

2.3. Методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що проблема тривожності та стресостійкості є актуальною для майбутніх психологів, оскільки значна частина респондентів демонструє середній і високий рівні психологічного стресу, ситуативної й особистісної тривожності, а також окремі прояви фрустрації та ригідності. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність оберненого взаємозв'язку між тривожністю та стресостійкістю: підвищення рівня тривожності супроводжується зростанням психологічного напруження і зниженням здатності особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям. Саме тому важливим практичним завданням професійної підготовки майбутніх психологів є створення умов для зниження тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних способів подолання стресу та зміцнення психологічної стійкості.

Методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів мають бути спрямовані не лише на

усунення окремих симптомів емоційного напруження, а й на розвиток цілісної системи особистісних ресурсів. Майбутній психолог у процесі професійного становлення повинен навчитися усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти причини виникнення тривоги, своєчасно розпізнавати ознаки психоемоційного перевантаження, використовувати ефективні прийоми саморегуляції та зберігати професійну позицію у складних міжособистісних ситуаціях. Особливе значення має формування відповідального, але не надмірно самокритичного ставлення до власної підготовки, оскільки страх помилки, невпевненість у професійній компетентності та очікування негативної оцінки можуть посилювати особистісну тривожність.

Першим напрямом роботи має бути розвиток психологічної саморефлексії. Майбутнім психологам доцільно регулярно аналізувати власні емоційні реакції, визначати ситуації, які викликають найбільше напруження, та відстежувати зв’язок між думками, емоціями і поведінкою. Для цього можна використовувати щоденник емоційних станів, у якому студент фіксує ситуацію, власні переживання, тілесні реакції, автоматичні думки та спосіб реагування. Такий прийом допомагає краще усвідомити, що тривожність часто посилюється не самою ситуацією, а її суб’єктивною інтерпретацією. Наприклад, навчальне завдання може сприйматися не як можливість перевірити знання, а як загроза невдачі або підтвердження власної некомпетентності. Усвідомлення таких установок є першим кроком до їх корекції.

Другим важливим напрямом є формування навичок когнітивної саморегуляції. Майбутнім психологам необхідно навчатися виявляти нераціональні переконання, що підтримують тривожність, і замінювати їх більш реалістичними судженнями. До таких переконань можуть належати думки: «Я не маю права помилятися», «Якщо я хвилююся, значить я не готовий», «Майбутній психолог повинен завжди бути спокійним», «Якщо мене розкритикують, це означатиме, що я не здатний до професії». Подібні установки підсилюють внутрішнє напруження і знижують стресостійкість. Тому під час навчання варто застосовувати вправи з когнітивного переосмислення, коли студент навчається

ставити собі запитання: «Які докази підтверджують цю думку?», «Чи є інше пояснення ситуації?», «Що я сказав би іншій людині, яка опинилася в такій ситуації?», «Який найреалістичніший, а не найгірший варіант розвитку подій?». Такий підхід сприяє зниженню катастрофізації та розвитку більш гнучкого мислення.

Третій напрям пов'язаний із розвитком емоційної саморегуляції. Майбутнім психологам доцільно систематично оволодівати техніками, які допомагають знижувати фізіологічне напруження і стабілізувати емоційний стан. Серед таких технік ефективними є діафрагмальне дихання, повільне дихання з подовженим видихом, прогресивна м'язова релаксація, короткі вправи на заземлення, техніки усвідомленої присутності та тілесного сканування. Наприклад, у ситуації гострого хвилювання студент може використовувати просту дихальну вправу: повільний вдих на чотири рахунки, коротка пауза і подовжений видих на шість рахунків. Регулярне виконання таких вправ сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності, покращує здатність контролювати психофізіологічні реакції та допомагає швидше відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій.

Четвертий напрям має бути спрямований на розвиток конструктивних копінг-стратегій. Майбутні психологи повинні розуміти, що подолання стресу не зводиться лише до уникнення неприємних переживань. Конструктивна копінг-поведінка передбачає здатність аналізувати проблему, планувати дії, звертатися по підтримку, використовувати власні ресурси, приймати обмеження ситуації та відновлювати сили після напруження. У навчальному процесі доцільно використовувати практичні вправи, спрямовані на розбір складних ситуацій. Студентам можна пропонувати описати стресову подію, визначити, що саме вони можуть контролювати, які ресурси вже мають, до кого можуть звернутися по допомогу, які кроки здатні зробити найближчим часом. Така робота знижує відчуття безпорадності, посилює суб'єктивний контроль і сприяє підвищенню стресостійкості.

П'ятим важливим напрямом є розвиток професійної впевненості майбутніх психологів. Висока особистісна тривожність часто пов'язана зі страхом

невідповідності професійним вимогам, сумнівами у власній компетентності та побоюванням не впоратися з майбутньою діяльністю. Тому в процесі підготовки студентів необхідно створювати поступову систему професійного входження: від аналізу теоретичних випадків до моделювання консультативних ситуацій, рольових ігор, супервізійних обговорень і практичної роботи під керівництвом викладача або наставника. Важливо, щоб студент мав можливість не лише виконувати завдання, а й отримувати підтримувальний зворотний зв'язок, у якому помилки розглядаються не як доказ некомпетентності, а як природна частина професійного навчання.

Шостий напрям пов'язаний із профілактикою фрустрації та розвитком стійкості до невдач. За результатами діагностики було встановлено, що частина респондентів має прояви фрустрації, що може свідчити про страх труднощів, невпевненість у собі та схильність болісно реагувати на перешкоди. Для зниження фрустраційної напруженості доцільно формувати в майбутніх психологів установку на розвиток, відповідно до якої помилка розглядається не як остаточна невдача, а як джерело досвіду. Практично це може реалізовуватися через рефлексивні завдання після складних навчальних ситуацій: що вдалося, що викликало труднощі, який висновок можна зробити, які дії допоможуть покращити результат наступного разу. Такий підхід допомагає зменшити страх невдачі, підвищує психологічну гнучкість і підтримує мотивацію до професійного зростання.

Сьомим напрямом є розвиток психологічної гнучкості та зниження ригідності. Для майбутнього психолога важливо вміти приймати різні погляди, адаптуватися до нових умов, переглядати власні судження та обирати різні стратегії взаємодії залежно від ситуації. Ригідність може ускладнювати професійне становлення, оскільки психологічна практика часто пов'язана з невизначеністю, індивідуальністю кожного випадку та неможливістю діяти за жорстким шаблоном. Для розвитку гнучкості доцільно використовувати вправи на пошук альтернативних рішень, аналіз ситуації з різних позицій, обговорення професійних кейсів, у яких немає єдиного правильного варіанту відповіді. Це

допомагає студентам краще переносити невизначеність і знижує тривожність, пов’язану з потребою повного контролю над ситуацією.

Восьмий напрям стосується організації здорового навчального та життєвого режиму. Психологічна стійкість значною мірою залежить від базових умов функціонування особистості: сну, відпочинку, фізичної активності, харчування, чергування навантаження і відновлення. Майбутнім психологам слід рекомендувати планувати навчальну діяльність так, щоб уникати постійного перевантаження, відкладення завдань до останнього моменту та хронічного дефіциту відпочинку. Важливо формувати навички тайм-менеджменту: розподіл великих завдань на менші етапи, визначення пріоритетів, реалістичне планування часу, включення перерв у навчальний день. Це дозволяє зменшити накопичення стресу і попередити емоційне виснаження.

Доцільно також впроваджувати спеціальні тренінгові заняття, спрямовані на зниження тривожності та підвищення стресостійкості. Такі заняття можуть включати кілька змістових блоків: психоосвітній, діагностично-рефлексивний, емоційно-регуляційний, когнітивний, поведінковий і ресурсний. У межах психоосвітнього блоку студенти отримують знання про природу тривожності, стресу, стресостійкості та копінг-поведінки. Діагностично-рефлексивний блок допомагає усвідомити власні реакції на стрес. Емоційно-регуляційний блок спрямований на оволодіння техніками релаксації та стабілізації. Когнітивний блок передбачає роботу з тривожними думками. Поведінковий блок орієнтований на тренування навичок конструктивного реагування, а ресурсний — на усвідомлення власних сильних сторін, підтримувальних зв’язків і способів відновлення.

Отже, методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів мають комплексний характер і повинні реалізовуватися на особистісному, навчальному та професійно-практичному рівнях. Їх основними напрямами є розвиток саморефлексії, когнітивної та емоційної саморегуляції, підвищення професійної впевненості, профілактика фрустрації, розвиток психологічної гнучкості, а також створення підтримувального освітнього середовища.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження проблеми взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.

Відповідно до першого завдання роботи було розкрито поняття тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології. У ході теоретичного аналізу встановлено, що тривожність є складним багаторівневим психологічним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та соціально-психологічні прояви. У різних психологічних напрямах вона трактується по-різному: як реакція на небезпеку, наслідок внутрішнього конфлікту, прояв порушення особистісної рівноваги, результат соціального досвіду, показник екзистенційної невизначеності або стійка індивідуально-психологічна риса. Важливим для дослідження стало розмежування ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну напружену ситуацію, тоді як особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою, яка визначає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Відповідно до другого завдання було вивчено стресостійкість як предмет психологічного аналізу. У роботі встановлено, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка забезпечує здатність зберігати психічну рівновагу, працездатність, адекватність поведінки та ефективність діяльності в умовах стресу, невизначеності, труднощів або підвищених вимог. Вона формується через взаємодію когнітивного, емоційного, вольового, мотиваційного та поведінкового компонентів. Когнітивний компонент забезпечує здатність об’єктивно оцінювати ситуацію, емоційний – контролювати переживання, вольовий – зберігати витримку й наполегливість, поведінковий – обирати конструктивні способи реагування.

У межах третього завдання було охарактеризовано особливості взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.

Теоретичний аналіз дав змогу встановити, що між цими явищами існує переважно обернений зв’язок: підвищення рівня тривожності зазвичай супроводжується зниженням стресостійкості, тоді як достатній рівень стресостійкості сприяє кращому контролю тривожних переживань. Для майбутніх психологів цей взаємозв’язок має особливе значення, оскільки їхня майбутня професійна діяльність передбачає постійний контакт із переживаннями інших людей, роботу з кризовими ситуаціями, необхідність зберігати професійну позицію та емоційну стабільність. Високий рівень тривожності може ускладнювати професійне становлення студента-психолога, посилювати страх помилки, невпевненість у власній компетентності, знижувати здатність до конструктивної взаємодії та підвищувати ризик емоційного виснаження. Натомість розвинена стресостійкість виступає важливою умовою професійної готовності майбутнього психолога.

Згідно з четвертим завданням було описано організацію і методику емпіричного дослідження особливостей взаємозв’язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів. Емпіричне дослідження проводилося серед 50 респондентів – здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 Lemyr–Tessier–Fillion, шкалу реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, шкалу тривоги А. Бека, а також методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Відповідно до п’ятого завдання було проаналізовано та інтерпретовано результати емпіричного дослідження. За методикою PSM-25 було встановлено, що 22% респондентів мають низький рівень психологічного стресу, 58% - середній, а 20% - високий. За методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна було виявлено, що середній рівень ситуативної тривожності мають 54% студентів, високий – 30%, низький – 16%. За шкалою особистісної тривожності середній рівень виявлено у 48% респондентів, високий – у 42%, низький – лише у 10%.

Результати за шкалою тривоги А. Бека показали, що нормативний рівень тривоги мають 18% респондентів, легкий рівень – 24%, середній – 40%, високий –

18%. За методикою Г. Айзенка було встановлено, що за шкалою тривожності 56% респондентів мають середній рівень, 30% - високий, 14% - низький. За шкалою фрустрації 54% мають середній рівень, 26% - високий, 20% - низький. За шкалою агресивності переважають низькі та середні показники, що є відносно сприятливим результатом. За шкалою ригідності 50% респондентів мають середній рівень, 22% - високий, 28% - низький.

Для перевірки гіпотез дослідження було проведено кореляційний аналіз. Його результати підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між показниками тривожності та психологічного стресу. Було встановлено, що ситуативна тривожність позитивно корелює з психологічним стресом, а у перерахунку на стресостійкість цей зв'язок має обернений характер. Найбільш виражений зв'язок було виявлено між особистісною тривожністю та психологічним стресом, що засвідчило: чим вищою є стійка схильність студента до тривожного реагування, тим нижчою є його здатність ефективно протистояти стресовим навантаженням.

Відповідно до шостого завдання було розроблено методичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення стресостійкості майбутніх психологів. Вони мають комплексний характер і передбачають розвиток саморефлексії, когнітивної та емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення професійної впевненості, профілактику фрустрації, розвиток психологічної гнучкості, організацію здорового режиму навчання і відпочинку, а також створення підтримувального освітнього середовища.

Отже, мету дослідження було досягнуто, а поставлені завдання – виконано. У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено, що тривожність і стресостійкість майбутніх психологів перебувають у тісному взаємозв'язку. Підвищений рівень тривожності виступає чинником, який може знижувати здатність студентів протистояти стресу, зберігати емоційну рівновагу та діяти конструктивно в напружених ситуаціях. Водночас розвиток стресостійкості є важливою умовою професійного становлення майбутнього психолога, оскільки саме вона забезпечує здатність до ефективної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально - психологічного забезпечення професійного навчання. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 185 – 203.

2. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. № 11(2). С. 19–28.

3. Бондарчук А.Є. Цибуляк Н.Ю. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №6. Т.2. С. 154-162

4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Вип. 4. 2021. С. 82–86.

5. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. – 2019. № 2(5). 28с.

6. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч - Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.

7. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України 2010. Випуск 10 С. 120-128.

8. Винославська О. В. Психологія: навч. посібник. К.: ІНКОС, 2009.390 с.

9. Вітенко І. С. Основи психології. Основи педагогіки: навч.-метод. посіб. Чернівці : Нова книга, 2008. 256 с

10. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність».Психологія та соціальна робота. 2019. №24, 1(49). С. 32-48.

11. Горностай П. П. Психологія особистості: Словник довідник. Київ.:

Рута, 2001. 320 с.

12. Дубчак Г. М. Психологія становлення стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: автореф. дис. док. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 35с.

13. Дубчак Г. М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. праць. Чернівці. 2014. С. 39-47.

14. Ергієва Л. Стрес: причині й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. Психолог. 2012. № 6. С. 48–50.

15. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78.

16. Ірмаш К. Страх та види тривожності. Тривога і тривожність. Івано–Франківськ.: 2021. 117с.

17. Корольчук В. М. Обгрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.7 С. 210-218.

18. Крайнюк В. М. Психологія стересостійкості. Київ: Ніка-центр, 2009. 406с.

19. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2015. Вип. 1 (1). МС. 147–152.

20. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

21. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. №7. С. 98–117.

22. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен / А. П. Катунін // Молодий учений. – 2012. – № 9. – 243-246 с

23. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх

психологів. Науковий часопис НПУ ім.. Драгоманова. 2021. Вип 1. С. 26 – 34.

24. Кудінова М. С. Структурно - компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.

25. Мелоян А. Е Особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів у конфліктній ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. Вип.2 С. 97-106.

26. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2009. 158 с.

27. Мей Р. Короткий виклад та синтез теорій тривожності. Тривога та тривожність. Івано–Франківськ.: 2021. 216с.

28. Мартинюк І. Стресостійкість та особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107.

29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ДУВС, 2015. 324 с.

30. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги // Психолог. – 2024. – № 13. – С.9-12.

31. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. Психологічні науки, 2012, Випуск 37(61) С. 89-195

32. Психологія особистості: Словник довідник / За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

33. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

34. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ : Кондор, 2009. 576 с.

35. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 25 с.

36. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного

університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.

37. Світлична Н. О., Іванова Ю. М. Вплив тривожності на ефективність учбової студентів. Проблема екстремальної та кризової психології. 2017. №22. 248с.

38. Савченко В.В. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги. Тривога та тривожність. 2021. 99с.

39. Садбко О.Ю. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2021. №17. 12с.

40. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. № 13. 301с.

41. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

42. Свідерська О.І, Гупало С.Р., Кулик Ю.О. Теоретичний аналіз стресостійкості як особистого чинника професійної діяльності майбутніх психологів. Le tendenze e modelli di sviluppo della ricerche scientifici. 2020. Т. 2. С. 56 – 63.

43. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми. Київ : Наукова думка, 2009. 286 с.

44. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

45. Федорченко В. К. Педагогіка і психологія вищої школи. Київ : Центр учбової літератури, 2005. 416 с.

46. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. Петра Таращука. Харків: КСД, 2015. 480 с.

47. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву

психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491

48. Черпіта М. М. Стресостійкість особистості як психологічна проблема. Наукові записки Вінницького національного університету. Серія. : Соціально - гуманітарні науки. 2013. Вип.2. С. 202–208.

49. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199-203.

50. Ярошевська В. Л., Астремська І. В. Особливості тривожності студентів: природа та методи боротьби. Current challenges of science and education. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Berlin, Germany. 2024. P. 348–354.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion)

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

№	Твердження	Відповідь
1.	Стан напруженості та крайньої схвильованості (взгвинченості)	1 2 3 4 5 6 7 8
2.	Відчуття у горлі та / або сухості у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3.	Я перевантажений роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4.	Я поспіхом ковтаю їжу та / або забуваю попоїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5.	Після роботи я ніяк не можу відключитись від думок про незавершені справи, проблеми, питання; я “застрягаю”на переживанні робочих ситуацій та нерозв’язаних питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Я почуваюсь самотнім та нікому не зрозумілим	1 2 3 4 5 6 7 8
7.	Я страждаю від головного болю; напруженості та дискомфорту у шийному відділі; болях у спині; спазмах у шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8.	Я поглинутий невеселими думками та змучений тривожним станом	1 2 3 4 5 6 7 8
9.	Мене раптово кидає то у жар, то у холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10.	Я забуваю про зустрічі або справи, які мав зробити або розв’язати	1 2 3 4 5 6 7 8
11.	У мене часто псується настрій, я легко можу заплакати від образи або виявити агресію	1 2 3 4 5 6 7 8
12.	Я почуваюсь втомленою людиною	1 2 3 4 5 6 7 8
13.	У складних ситуаціях я міцно зтискаю зуби або кулаки	1 2 3 4 5 6 7 8

14.	Мене неможна назвати спокійною та безтурботною людиною	1 2 3 4 5 6 7 8
15.	Мені важко дихати або у мене раптово перехоплює дихання	1 2 3 4 5 6 7 8
16.	У мене є проблеми з травленням або кишківником	1 2 3 4 5 6 7 8
17.	Я схвильований, стурбований, збуджений	1 2 3 4 5 6 7 8
18.	Я легко лякаюсь, шум або шурхіт змушують мене здригатись	1 2 3 4 5 6 7 8
19.	Мені необхідно більше, ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20.	Я збитий з пантелику, мої думки зплутані, мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати увагу	1 2 3 4 5 6 7 8
21.	У мене втомлений вигляд	1 2 3 4 5 6 7 8
22.	Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23.	Я встривожений, відчуваю потребу постійно рухатись	1 2 3 4 5 6 7 8
24.	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій, жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25.	Я відчуваю напруженість	1 2 3 4 5 6 7 8

Опрацювання результатів: підрахувати загальну суму балів та визначити рівень стресу.

155 балів та вище – високий рівень стресу (стан дезадаптованості необхідно змінювати стиль життя).

154-100 балів – середній рівень стресу (стан психологічної адаптованості до робочих навантажень).

до 100 балів – низький рівень стресу, що не обумовлює стан адаптованості.

Додаток Б

Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна (ШРОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і напишіть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. 1 – ні, не зовсім так; 2 – мабуть так; 3 – вірно; 4 – цілком вірно.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Інтерпретація результатів:

Результати кожної шкали оцінюються окремо у таких градаціях:

до 30 балів – низький рівень СТ (ОТ);

31 – 45 – середній рівень СТ (ОТ);

46 і більше балів – високий рівень СТ (ОТ).

Додаток В

Шкала тривоги А.Бека

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Інтерпретація результатів: 0–5 норма; 6-8 легкий рівень тривог; 9-18 середній рівень тривоги; більше 19 балів – високий рівень тривоги.

Додаток Д

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Інструкція до тесту Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переношу час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невиправними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для інших.

26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.

36. Нелегко зближуються з людьми.

37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я проявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність: 0-7 балів - низька тривожність; 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація: 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів; 8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація; 15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність: 0-7 балів - ви спокійні, стримані; 8-14 балів - середній рівень агресії; 15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність: 0-7 балів - ригідності нема; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.