

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Психологічні особливості тривожності студентів медичного коледжу**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Кошової І.Ю.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
к.психол.н., доц.,  
Карамушка Т.В.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

\_\_\_\_\_ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

\_\_\_\_\_ к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ТРИВОЖНОСТІ, ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	7
1.1. Психологічні особливості тривожності сучасної людини .....	7
1.2. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності .....	15
1.3. Теоретичний аналіз тривожності особистості та рівня її життєстійкості	24
Висновок до розділу I .....	32
РОЗДІЛ II МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ І РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ .....	34
2.1. Характеристика вибірки учасників .....	34
2.2. Опис методик дослідження .....	39
2.3. Характеристика емпіричного дослідження .....	48
Висновок до розділу II .....	51
РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ І РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ .....	54
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	54
3.2. Практичні рекомендації та особливості побудови тренінгових програм за результатами отриманих даних .....	73
Висновок до розділу III.....	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ .....	88
ДОДАТКИ.....	95

## ВСТУП

**Актуальність** обраної теми дослідження. Згідно з даними різних вітчизняних та зарубіжних дослідників, у сучасному світі намітилася стійка тенденція до зростання кількості тривожних людей незалежно від статевих, регіональних та інших характеристик. Більше того, змінюється «якість» тривожності: вона набуває форми глибинної тривоги, яка найменше піддається подоланню. В наявності втрата життєвих орієнтирів, розгубленість перед завтрашнім днем. Все це створює психічну нестійкість, легку схильність до зривів і невротичних реакцій, симптомами яких є постійне відчуття невизначеності, внутрішньої тривоги, занепокоєння.

Відомо, що за межами оптимальних значень тривожність негативно впливає на поведінку та діяльність людини. Порушення діяльності та дезадаптацію зазвичай пов'язують із надмірно високим або надто низьким рівнями тривожності. Однак при поглибленому підході до розгляду тривожності у зв'язку з індивідуально-типологічними особливостями особистості виявляється складніша залежність між рівнем тривожності та іншими психологічними явищами.

Тривога є предметом дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних учених протягом багатьох років. Про зростання уваги вчених до явища тривожності свідчать багаторічні дослідження, що проводяться як у нашій країні, так і за кордоном. Такі зарубіжні науковці, як З. Фройд, Г. С. Салліван, М. Д. С. Ейнсворт заклали базові теоретичні засади для подальших досліджень такого психологічного явища як тривожність. К. Бартолом'ю, Дж. Боулбі, М. С. Бліхар, К. Г. Бріш, С. Волл, Е. Вотерс, С. Мадді, С. Руфф, Дж. Б. Уайнхолд, Б. К. Уайнхолд, Д. Хошаба, С. Д. Шпілбергер продовжили та поглибили психологічні знання про особливості тривожності, її типи, моделі, розвиток в онтогенезі, вплив різних чинників.

Вітчизняні науковці, аналізуючи теоретичні дослідження, намагалися перенести їх в практичну площину з урахуванням української специфіки. В

першу чергу такі автори, як О. М. Галієва, Т. Іванова, І. І. Стрілецька, звертали увагу на поняття тривожності та її співставлення з іншими психологічними явищами. В процесі психологічного аналізу проблем тривожності зверталася увага на загальних питаннях (О. В. Волошок, П. П. Горностай, Т.М. Титаренко), причинах виникнення тривожності (І. О. Блохіна, Ж. В. Сидоренко, В. Сяолун), різновидах тривожності (І. Ясточкіна), тривожності в освітній діяльності (О. В. Батюх).

Особлива увага вітчизняними науковцями приділялася зв'язку тривожності з іншими психологічними явищами. Зокрема питання співвідношення життєстійкості та тривожності розглядалися К. П. Гавриловською, Ю. Ю. Дем'янчук, С. Л. Кравчук, К. Р. Маннаповою, К. Мущеровою, В. В. Предко; співвідношення суб'єктивного благополуччя та тривожності аналізувала І. М. Коробка, взаємовплив благополуччя та тривожності вивчала О. Л. Верник, О. В. Брюховецька, Т. В. Чаусова, Л. А. Інжиєвська. Водночас, не зважаючи на активне вивчення проблем, пов'язаних з тривожністю, малодослідженими залишаються питання психологічних особливостей тривожності студентів окремих профілів. Найчастіше такі дослідження стосуються майбутніх психологів, а інші професії залишаються за межами наукового інтересу вчених. Саме тому особливу увагу необхідно приділити питанням психологічним особливостям тривожності студентів медичного коледжу.

Варто відзначити, що в якості респондентів було обрано саме студентів медичного коледжу з декількох причин. По-перше, медичні спеціальності вимагають високого рівня емоційної стійкості та стресостійкості, оскільки студенти - майбутні медичні фахівці - зіштовхуються з великим навантаженням, відповідальністю за життя та здоров'я людей, а також необхідністю швидко приймати критичні рішення. Відтак, розуміння специфіки тривожності в цій групі може допомогти в розробці ефективних стратегій підтримки та зниження рівня тривожності, що, в свою чергу, позитивно вплине на якість освіти, здоров'я студентів та їхню професійну готовність і діяльність в подальшому.

По-друге, враховуючи специфіку медичної освіти, яка передбачає не тільки теоретичне навчання, але й практичні заняття з реальними пацієнтами, рівень тривожності може значно впливати на успішність навчального процесу та на подальшу професійну діяльність. Таким чином, вивчення тривожності серед саме студентів медичних коледжів не тільки сприяє покращенню освітнього процесу та добробуту студентів, але й відіграє ключову роль у підготовці кваліфікованих медичних працівників, здатних ефективно справлятися з професійними викликами.

**Об'єкт і предмет дослідження.** Об'єктом дослідження є тривожність як психологічне явище. Предметом є дослідження психологічних особливостей тривожності студентів медичного коледжу.

**Мета дослідження** – експериментальне обґрунтування психотерапевтичного коригування тривожності студентів медичного коледжу на основі психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити поняття тривожності, типу прив'язаності, життєстійкості.
2. Зробити огляд методики дослідження психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів.
3. Обґрунтувати взаємозв'язок психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів.
4. Розробити практичні рекомендації та особливості побудови тренінгових програм щодо зниження рівня тривожності у студентів медичного коледжу.

**Методи дослідження.** В процесі теоретичного аналізу понять тривожності, типу прив'язаності, життєстійкості застосовувалися методи порівняння, аналізу та синтезу, дедукції та індукції, наукової абстракції та узагальнення. При формуванні складу методики дослідження психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів використано системний, логічний та структурний методи, а також

опитування. Для дослідження тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів застосовувалися Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Bartholomew, 1991), «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Бартолом'ю, Л. Хоровітц в адаптації Т.В. Казанцевої), Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (TIPI-UKR), Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), та методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

В процесі проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів використовувалися методи вертикального та горизонтального аналізу, метод кореляційно-регресійного аналізу, графічний та табличний методи, інтерпретаційний метод.

**Теоретична значущість роботи** полягає в тому, що проблема тривожності розглянута у контексті її зв'язку з феноменами прив'язаності та життєстійкості. Встановлено взаємовплив цих психологічних явищ.

**Практична значущість роботи** визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічної служби навчального закладу або в процесі психологічного консультування чи практиці психокорекції.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ ТРИВОЖНОСТІ, ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

### 1.1. Психологічні особливості тривожності сучасної людини

Важливою методологічною основою наукового дослідження є не лише визначення поняття, але й чітке відмежування його від схожих за значенням термінів. Якщо істотні різниці між подібними поняттями не визначені, твердження про правильність висунутих тез стають необґрунтованими. Для дослідження психологічних особливостей тривожності студентів медичного коледжу ключового значення набуває розрізнення схожих за значенням термінів «тривога» та «тривожність». Їхнє багатогранне та семантично неоднозначне розуміння у психологічних дослідженнях є наслідком їх використання в різних контекстах. Таким чином, аналіз цих понять та їхнє відокремлення дозволять систематизувати різні тлумачення у певну систему, виявити ключові методологічні аспекти розробки прикладних питань, пов'язаних із зменшенням тривожності майбутніх фахівців медичного профілю у процесі їхньої професійної діяльності.

Згідно з теорією Ч. Спілбергера поняття тривоги розглядається у двох аспектах: як тимчасове переживання та як стійка риса характеру. Тривога розуміється як короткочасний стан, що характеризується тимчасовим відчуттям неспокою, напруженості або стурбованості, що може бути викликане різними факторами, такими як стресові ситуації або невизначеність у майбутньому. З іншого боку, тривожність розглядається як стійка риса особистості, яка виявляється у високому рівні тривоги як постійному компоненті характеру. Тобто людина, яка характеризується як тривожна, може відчувати підвищену тривогу чи напругу навіть у звичайних або нестресових ситуаціях, і це стає характеристикою її поведінки та реакцій на події [68, с. 483]. Переважна

більшість науковців розглядають тривогу та тривожність саме в рамках підходу Ч. Спілбергера.

У вітчизняних психологічних джерелах тривожність розглядається як власність особистості, що проявляється у занепокоєнні під час різноманітних життєвих ситуацій. Рівень тривожності відрізняється від особи до особи і визначається як оптимальний для підтримки нормальної життєдіяльності на фізіологічному та психічному рівнях [49, с. 107]. На цій підставі можна зробити висновок про те, що тривожність виконує декілька функцій, серед яких найважливішими є охоронна, як передбачення небезпеки та підготовка реагування на неї та мотиваційна. Ще одним висновком, який можна зробити є те, що тривожність є стійким станом особистості, тоді як тривога буде характеризуватися як тимчасовий прояв.

У порівнянні зі страхом, який визначається конкретними факторами, явищами або предметами, тривога є більш загальною емоцією, що охоплює особистість та не має чітко визначеного збудника. Внутрішньо тривога складно відчувається індивідом, оскільки супроводжується фізіологічними проявами, такими як зміни артеріального тиску, підвищеною пітливістю та серцебиттям, які не піддаються свідомому контролю, але помітно погіршують самопочуття.

Тобто тривога подібна до страху в тому, що в обох випадках виникає реакція на небезпеку, проте вона відрізняється тим, що страх викликається конкретним джерелом, тоді як тривога не має чіткого походження. Вона часто описується як «страх невідомого».

З цього можна зробити висновок про те, що тривога має свою мету – захист людини від небезпеки, що напряму пов'язано з її фізичним виживанням. У наш час причини тривоги можуть бути різноманітними та мати більш соціальний характер. Тривога є нормою для будь-якого індивіда.

Отже, тривога є необхідним відчуттям, що періодично виникає в житті будь-якої особи. Зазвичай це відчуття супроводжується негативним впливом на фізичний стан організму та психічне самопочуття. Кожна людина в процесі нормального розвитку відчуває певний рівень тривоги. Коли ці тривожні



переживання мають конструктивне використання та переробляються в досвід, це сприяє руху вперед. Проте, частіше за все, люди не вміють ефективно управляти своєю тривогою та обирають менш сприятливі способи боротьби з нею.

Тривога, як відчуття неспокою та напруги, може виявлятися у різних ситуаціях та мати різні відтінки. Найбільш доцільним тривогу можна визначити як ситуативне явище. Тобто ситуативна тривога виникає як реакція на певну конкретну ситуацію або подію. Наприклад, виступ на публіці, проходження іспиту або переїзд в нове місце проживання можуть викликати ситуативну тривогу. Ця тривога зазвичай є тимчасовою і зникає після того, як ситуація, що її викликала, вирішиться або особа звикне до неї. Ситуативна тривога може бути корисною, оскільки вона може мобілізувати людину на дії та допомогти їй впоратися з новими викликами. Однак, якщо ситуативна тривога стає постійною, вона може перетворитися на тривожність, яка впливає на якість життя та щоденні функції особистості і стає постійною рисою особистості.

У сфері психології одним з перших, хто спробував пояснити природу тривоги, був Зигмунд Фрейд. У своїй праці «Про відокремлення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги», опублікованій у 1895 році, Фрейд ще не розрізняв тривогу як реакцію на реальну небезпеку від тривоги як суб'єктивного відчуття. Він фокусувався на виникненні травматичної ситуації та перетворенні лібідо на тривожне очікування. Фрейд описував тривогу як фізіологічну реакцію на ситуацію небезпеки, вважаючи, що вона є результатом перетворення лібідо. Спочатку він припускав, що функція тривоги полягає в сигналізації «Я» про небезпеку того, що заборонені спонукання намагаються прорватися до свідомості [13, с. 73]. Проте у своїй наступній теорії тривоги у 1926 році, Фрейд розглядав її як специфічну відповідь на індивідуально важливу загрозу, а саме як страх будь-якої втрати. Також він розпочав відрізняти поняття «страх» і «тривога», вважаючи, що відчуття страху формується під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні суб'єктивні переживання [44].

В. Райх визначав тривожність як перешкоду для енергетичного контакту особистості з оточуючим світом, що призводить до внутрішнього відвороту та може викликати «м'язові скорочення», що спотворюють реальні відчуття [5, с. 83].

Теорія А. Адлера, що базується на понятті комплексу неповноцінності, розглядає тривожність як індивідуальну особливість, що виникає у зв'язку з потребою відновлення втраченого соціального зв'язку (відчуття спільноти з оточуючими). Коли індивід стикається з завданням, навіть якщо воно досить просте, воно сприймається ним як перевірка його повноцінності, що може призвести до зайвої емоційної реакції та надмірної напруги під час його вирішення [40, с. 268].

У деяких дослідженнях тривожність розглядається як здатність до психофізіологічної реакції на емоційні стимули, навіть у ситуаціях незначної загрози і напруги. У цьому варіанті, тривожність розглядається як вияв слабкості нервової системи та хаотичності нервових процесів. В такому контексті, тривожність вважається характеристикою темпераменту, при якому її високі показники завжди асоціюються з відносно високими показниками нейротизму. У інших дослідженнях, навпаки, тривожність розглядається як придбана поведінкова диспозиція, і вважається, що вона формується тільки в результаті накопиченого негативного досвіду переживання тривожних станів [13, с. 75].

В табл. 1.1 наведено окремі визначення тривожності сучасних вітчизняних науковців.

Табл. 1.1

### Визначення тривожності сучасних вітчизняних науковців

Автор	Характеристика тривожності
1	2
І. І. Стрілецька [40, с. 271]	індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги у очікуванні негативних подій; як гіпотетична «проміжна змінна», що тимчасово виникає під впливом стресових факторів, таких як фрустрація соціальних потреб, властивість особистості, яка виражається через опис внутрішніх та зовнішніх характеристик, а також як мотиваційний конфлікт.

1	2
І. О. Блохіна [5, с. 85]	складний процес, який включає когнітивні, афективні та конативні реакції у ситуаціях, які особистість об'єктивно сприймає як потенційно небезпечні.
П. П. Горностай [33, с. 138-139]	психічний стан, що характеризується емоційною напругою, настороженістю, хвилюванням, внутрішнім дискомфортом та підвищеною вразливістю в ускладнених ситуаціях. Цей стан може супроводжуватися загостреним почуттям провини та недооціненням себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози, що порушує рівновагу особистості.
І. Ясточкіна [52, с. 166]	особистісна риса, що виражається в схильності до того, щоб сприймати нейтральну ситуацію як загрозову і виявляти відповідні прагнення уникнення уявної загрози через свою поведінку.

Узагальнюючи підходи як українських науковців, описані в табл. 1.1 так і зарубіжних вчених, доцільно навести позицію О. М. Галієвої, яка вважає, що найчастіше в літературі термін «тривога» використовується дослідниками для опису процесу очікування небезпеки або стану занепокоєння, який не пов'язаний з певним об'єктом, рідше – для опису результату виникнення фрустрації або як механізм та компонент стресу. При цьому в описі терміну «тривожність» переважна більшість авторів використовують особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту. Незначна кількість науковців – як почуття страху або як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями [10].

Варто відзначити, що певний рівень тривожності є нормальною та природною характеристикою здорової особистості, проте надмірно високий або низький рівень може свідчити про неадаптивність реакцій. Для людини, яка страждає від тривожності, характерними є постійні почуття напруженості, низька самооцінка, важливі передчуття та уявлення про свою невідповідність соціальним нормам. Такі особистості постійно переймаються критикою, уникають соціальних контактів і професійних ситуацій, де потрібні інтенсивні спілкування з людьми. Зазвичай, причини високого рівня тривожності не обмежуються лише генетичними факторами, але, скоріше, мають соціальний

корінь. Тривожність може виникати через нестачу стійкої позитивної оцінки себе, що часто пов'язано зі складнощами у взаємодії з іншими важливими для них людьми.

Тривожність виявляється на фізіологічному та психологічному рівнях, і різні дослідники класифікують її різними способами. Так, І. Ясточкіна, аналізуючи особистісну тривожність, робить акцент на немотивованій тривожності, яка виявляється у безпідставному очікуванні негативних подій та можливих втрат. У таких людей психіка постійно перебуває в стані напруги, а їхня поведінка мало підконтрольна свідомості, що призводить до подібності між тривогою та афектом у загальних рисах [52, с. 168].

Досить часто науковці виокремлюють ситуативну тривожність, яка виникає як реакція на різні фізичні та соціальні чинники. Це психологічний стан, який визначається залежно від частоти виникнення тривожних станів у людини, і він може бути фоновим. Особи з високим рівнем особистісної тривожності сприймають світ як загрозливий та небезпечний, і вони схильні до стресу та тривалого переживання тривоги. Така схильність пов'язана з виникненням безпосередніх реакцій тривоги в рамках конкретної ситуації.

На думку І. Ясточкіної збільшена особистісна тривожність призводить до сумнівів у власних комунікативних здібностях, пов'язаних із негативним соціальним статусом, і спричиняє виникнення конфліктних відносин. При цьому стан тривожності характеризується значною психоемоційною напругою та тривалістю. Тому високий рівень тривожності у людини є фактором ризику, що потребує корекції [52, с. 169].

Таким чином, особистісна та ситуативна тривожність тісно пов'язані, і зростання рівня особистісної тривожності збільшує ймовірність відчуття тривоги в загрозливій ситуації.

Крім особистісної та ситуативної тривожності, також розрізняють приховану та відкриту тривожність:

– прихована тривожність може проявлятися на різних рівнях свідомості, може бути неусвідомленою, і виявляється або відносним спокоєм, або через

непрямі шляхи, включаючи незвичайні методи дій або реакції.

– на відміну від прихованої, відкрита тривожність свідомо переживається та проявляється у поведінці, включаючи тривожні стани, які стають очевидними для оточуючих.

В наукових дослідженнях можна зустріти поділ тривожності ще на два види: мобілізуючу та демобілізуючу.

1. Мобілізуюча тривожність характеризується активізацією, стимулюванням діяльності та загальним підвищенням енергії. Вона може виявлятися через збудження, стенічні реакції та інші форми активності.

2. Демобілізуюча тривожність може призводити до астенії, ступору, втрати інтересу та інших проявів, що пригнічують активність та ініціативу [5, с. 84].

У практиці психотерапевтичного консультування психологи часто розрізняють нормальну та невротичну тривожність. В більшості випадків у людей спостерігається комбінація обох цих видів тривожності.

При цьому нормальна тривожність визначається як оптимальний, необхідний рівень тривоги, який не заважає нормальному функціонуванню індивіда; він є захисним і допомагає адаптуватися до різних ситуацій.

Натомість невротична тривожність, навпаки, перевищує нормальний рівень і може перешкоджати повсякденному життю та викликати дискомфорт. Цей тип тривожності може бути пов'язаний з різними розладами та негативно впливати на якість життя людини.

На думку О. В. Батюх на підставі різних ситуацій слід виділяти такі типи тривожності:

1. Навчальна тривожність – це тривожність, яка пов'язана з навчанням і процесом освіти. Вона може виникати перед іспитами, здаванням тестів або виступами перед групою.

2. Міжособистісна тривожність – цей тип тривожності виникає у ситуаціях спілкування з іншими людьми. Вона може бути пов'язана зі страхом перед критикою, неприйняттям або конфліктами у взаємодії з оточуючими.

3. Самооцінююча тривожність – ця форма тривожності пов'язана з уявленням про себе і власну самооцінку. Вона може виникати у ситуаціях, коли особистість порівнює себе з іншими, боїться невдачі або відчуває себе неповноцінною [3, с. 22].

Іноді можна зустріти поділ усіх видів тривожності на сім видів: загальна тривожність, соціофобія, панічний розлад, агорафобія, специфічні фобії (страх перед павуками чи грозою тощо), посттравматичний стресовий розлад, обсесивно-компульсивний розлад [1].

На думку І. О. Блохіної варто також розрізняти тривожність трьох основних типів: конструктивну, проміжну та деструктивну.

1. Конструктивна тривожність може бути корисною, сприяючи адаптації та стимулюючи продуктивну самореалізацію.

2. Проміжна тривожність впливає на поведінку через непевність та амбівалентність. Ця тривожність може викликати різноманітні реакції, які не завжди однозначні.

3. Деструктивна тривожність може призвести до дезорганізації поведінки індивіда, спровокувати негативні емоції та стани, які заважають нормальному функціонуванню [5, с. 84].

Форми тривожності можуть бути розділені на відкриті та закриті варіації. До відкритих форм тривожності можна віднести наступні:

1. Гостра нерегульована тривожність – ця форма тривожності виникає внаслідок випадкових подій або стресових ситуацій і характеризується високим рівнем напруження та невпевненості.

2. Регульована і компенсуюча тривожність – у цих випадках тривожність може бути керована та контрольована особою. Вона може служити як засіб захисту від стресу та допомагати зосередитися на вирішенні проблем.

3. Культивуєму тривожність – цей тип тривожності виникає внаслідок систематичних негативних досвідів або надмірної уваги до можливих небезпек.

Закриті форми тривожності відомі як «маски» і можуть приймати різні види. Крім того, існують два основних типи тривожності:

– агресивно-тривожний, коли тривожність виявляється через агресивну поведінку;

– залежно-тривожний, коли тривожність проявляється у формі залежності від інших або від певних звичок [3, с. 22].

Отже, тривожність може бути описана як стале формування особистості, яке залишається стійким протягом тривалого періоду часу і має власну мотиваційну силу, а також сталі форми вияву у поведінці, з домінуванням компенсаторних та захисних реакцій. По суті тривожність можна розглядати як схильність людини до переживання тривоги. Існує декілька видів тривожності: ситуативна, особистісна; нормальна, невротична; прихована, відкрита; мобілізуюча та демобілізуюча; навчальна, міжособистісна, самооцінююча; конструктивна, проміжна, деструктивна. Кожна з них має свої особливості з точки зору різних підходів та різних вчених.

## **1.2. Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності**

В даний час науковцями переважно виділяються два основних джерела стійкої тривожності: довготривала зовнішня стресова ситуація, яка виникає внаслідок постійного переживання тривожного стану. В цьому випадку тривожність може бути результатом довготривалого впливу стресу ззовні, який виникає внаслідок постійних тривожних переживань; внутрішні причини, які можуть бути психологічного або психофізіологічного характеру. В цьому контексті варто звернути на важливе положення психологічної науки про тривожність як про міжособистісний феномен, де домінуючу роль виконують фактори спілкування.

За Г. С. Саллівеном, напруження виникає внаслідок невирішення потреб, які викликають дисбаланс в біологічній системі, а також порушення взаємодії з іншими людьми, що в свою чергу призводить до появи тривожності [69, с. 84]. Найчастіше в цьому випадку мова йде про зв'язок дітей з батьками.

Тривожність виникає через емпатійний зв'язок зі значущою, зазвичай старшою, особою. Страх, з іншого боку, виникає, коли задоволення загальних потреб відкладається до того моменту, коли вони стають особливо сильними. Тривожність, у свою чергу, має зовнішнє походження, тому дитина не може її просто так позбутися. Вона не пов'язана з конкретними органами і не має чітко визначеного прояву, який дозволяв би її ідентифікувати та подолати. Основне джерело тривожності – це неприйняття значущих людей. «Функціональна активність Я-системи в першу чергу спрямована на подолання або зменшення напруги при тривожності, а також на захист дитини від неприємних ситуацій, пов'язаних із задоволенням її потреб» [69, с. 85]. Отже, потреба у безпеці або відсутності тривоги відрізняється від інших потреб з самого початку. Якщо в дитини з самого початку виникає почуття міжособистісної надійності, то це може запобігти розвитку тривожності.

Сучасні дослідники акцентують увагу на тому, що прив'язаність дитини до матері (або іншої особи, яка виконує роль материнської фігури) вважається основним формуванням протягом першого року життя, яке має великий вплив на подальший розвиток дитини, як з психологічної (емоційної, інтелектуальної), так і з фізіологічної та соціальної перспектив. У сучасній науці велике значення приділяється розширенню та збагаченню знань щодо явища прив'язаності і її впливу на процеси ранньої соціалізації дитини.

Отже, перш за все, тривожність виникає із міжособистісних взаємин, а по-друге, потреба в уникненні або зменшенні тривожності зводиться до потреби в міжособистісній надійності і безпеці. Тривожність супроводжує людину там, де вона взаємодіє з іншими людьми, і вона є ключовим джерелом психічної енергії.

Такі відомі дослідники, які Дж. Боулбі [64], М. Ейнсворт [62], К. Бартоломей [63], К. Бриш [65] звертали увагу на сутність прив'язаності у людей та дали поштовх для подальших сучасних наукових досліджень в цьому напрямку.

Дж. Боулбі вважав, що механізми прив'язаності можна пояснити через загальну теорію систем. Його системний підхід дозволив розглядати



прив'язаність як складний комплекс поведінкових та емоційних реакцій, що базуються на внутрішньому регулюванні.

Згідно з теорією Дж. Боулбі, близькість відіграє важливу роль у відновленні психологічної безпеки та створенні «безпечного тилу». Він зауважив, що в західній культурі часто не приділяється достатньо уваги цінності безпечного тилу, це явище навіть ігнорується, але «парадоксально, здорова особистість не є настільки незалежною, як це може здатися за культурними уявленнями. Важливими складовими здорової особистості є здатність до довірливого спираю на інших у ситуаціях, де це потрібно, і знання, на кого можна розраховувати» [64, р. 103].

В основі теорії Дж. Боулбі лежить вплив взаємин зі значущими людьми, які формуються протягом раннього дитинства і визначають психологічний стан та розвиток особистості. Ці взаємини відображаються в ставленні до себе, до світу, у різних переживаннях та здібностях. Дж. Боулбі виявив, що діти на різних етапах свого розвитку демонструють різні здібності формування емоційних зв'язків зі значущими людьми:

- перші місяці життя характеризуються нерозбірливою реакцією на людей;
- від 3 до 6 місяців дитина починає фокусувати увагу на знайомих людях;
- від 0,5 до 3 років спостерігається інтенсивна прихильність та активний пошук близькості;
- у період від 3 років до кінця дитинства виявляється партнерська поведінка.

Основні положення теорії прив'язаності Джона Боулбі визначаються наступними аспектами:

- оточуюче середовище, зокрема взаємодія з матір'ю, впливає на поведінку та розвиток патернів поведінки;
- моделі поведінки, такі як жести та сигнали, сприяють формуванню та підтримці близькості дитини до дорослих і мають еволюційно зумовлену інстинктивну природу;

– стратегія прив'язування формує «внутрішню робочу модель» близьких відносин, де дитина сприймає себе через ставлення до матері;

– гормональні зміни після пологів у матері впливають на сенситивний період ранньої прив'язаності між матір'ю і дитиною та подальші відносини в діаді «мати-дитина» [64].

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, стійкість типів пояснюється з точки зору когнітивної психології. Він вважав, що специфіка раннього догляду за дитиною визначає якість робочих моделей самого себе й інших, а пізніший досвід адаптується відповідно до наявних когнітивних структур. Важливо пам'ятати, що люди будь-якого віку сприймають, інтерпретують та запам'ятовують інформацію відповідно до своїх переконань, очікувань і установок. Однак, люди часто обирають партнерів, які відповідають їх робочим моделям, що призводить до формування прихильності, яка найбільш відповідає попередньому досвіду відносин. Робочі моделі, хоча й мають стійкість, водночас мають і здатність до змін під впливом нового досвіду, що дозволяє їм адаптуватися, тому їх і називають «робочими».

Дана теорія стала джерелом для численних досліджень, які спрямовувалися на з'ясування природи відносин прихильності. Початок цих досліджень був вмотивований роботами М. Ейнсворт, яка була прихильником концепції Дж. Боулбі. Її експеримент ґрунтувався на спеціально організованій процедурі, відомій як «незнайома ситуація» [62]. Це була послідовність з восьми трихвилинних епізодів взаємодії між півторарічними малюками та їх матерями у незвичайних обставинах та в присутності іншої людини. Основними показниками якості прив'язаності дитини стали її реакція на розлуку з матір'ю, реакція на її повернення та реакція на незнайомця. Дослідження підтвердили, що чутливість матері до потреб та сигналів дитини у першому році життя становить передумову для формування безпечної прив'язаності. Діти, матері яких були чутливими у догляді за ними, виявили ознаки надійної прив'язаності під час незнайомої ситуації. Натомість, діти, матері яких не були такими чутливими, частіше проявляли ненадійну прив'язаність. Іншими словами, М.

Ейнсворт сформулювала один з ключових аспектів теорії прив'язаності, який стосується зв'язку між нею та тривожністю особистості, а саме, що існують два виміри прив'язаності – тривога через розлучення та дискомфорт від близькості. На основі своїх спостережень М. Ейнсворт виділила 4 основних типи прив'язаностей у немовлят: безпечний та три ненадійних типи: уникаючий; тривожно-амбівалентний, дезорганізований (боязливий). Дані про ці типи прив'язаності наведено в табл. 1.1.

Табл. 1.1

### Типи прив'язаності дитини до матері

Фактори що стимулюють	Надійна прив'язаність	Уникаюча прив'язаність	Тривожна – амбівалентна	Дезорганізована прив'язаність
Розлука	Переживання щодо зникнення матері	Відсутність прояву ознак стресу	Ознаки сильного стресу	Страх, безпомічність
Незнайомец	Ігнорування незнайомця, коли одні	Контакт з невідомим	Уникнення невідомого, страх	Непоследовна поведінка
Повернення матері	Радість, прояв емоційної схильності	Проявлено мало інтересу до фігури матері	Протистояння контакту, прояв агресії та потреби втіхи одночасно	Розгубленість, відсутність розуміння у довірі
Інша взаємодія з оточуючим середовищем	Матір – «безпечний простір»	Незнайомец може втішити	Істерика, плач, безпомічність	Дезорганізація у поведінці, дезадаптивна поведінка

Отже, різні види прив'язаності відрізняються за рівнями задоволеності від близькості в стосунках, а також мають свої характерні особистісні риси та типові прояви поведінки, стратегії та патерни в повсякденному житті. Кожен тип прив'язаності формується на основі досвіду перших значущих відносин з матір'ю та стає прототипом для подальших стосунків людини зі своїм партнером або іншими близькими людьми. Для них складно розрізнити між любов'ю та звичкою, оскільки їхні власні взаємодії з матір'ю (чи іншим важливим дорослим) у ранньому дитинстві були пов'язані з неоднозначністю та викликали тривогу та загрозу для виживання. У той же час люди з безпечною прив'язаністю проявляють значну гнучкість у взаємодії в дорослому житті,

мають базову довіру до світу та людей навколо, що дозволяє їм легко налагоджувати стосунки з іншими, розуміти границі між собою та іншими, та будувати здорові міжособистісні відносини.

Одним із важливих аспектів, на який ще варто звернути увагу, є можливість зміни або корекції типу прив'язаності. Результати досліджень на цю тему підтверджують, що більшість дослідників схиляються до думки про обмежену можливість зміни типу прив'язаності або його корекції в дорослому віці. Іншими словами, можливо змінити тип прив'язаності, але для цього потрібен час і підтримка кваліфікованого спеціаліста. Таким чином, внутрішні моделі прив'язаності та пов'язані з ними психологічні особливості, як правило, залишаються стабільними та впливають на формування нових стосунків.

Щодо розвитку та зміни типу прив'язаності, виділяють два основні підходи. Згідно з класичним уявленням про прив'язаність, можна відзначити такі аспекти:

1. Патерни прив'язаності, які спостерігаються у ранньому дитинстві, можуть бути присутні й на пізніших етапах розвитку, але вони проявляються з урахуванням вікових особливостей.

2. Патерн прив'язаності залишається незмінним.

Динамічний підхід до розвитку прив'язаності передбачає:

- заміну одного патерну іншим;
- зміну можливих стратегій;
- перехід від простих до більш складних та вдосконалених стратегій у межах домінуючої моделі.

Дослідження Дж. Боулбі та його послідовників підкреслюють, що прив'язаність є складною системою, що включає власне поведінкові реакції, когнітивний та емоційний компоненти.

Окремі науковці, такі як К. Бартолом'ю [63], узагальнюючи теорію прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, пропонували чотирикомпонентну модель особистісних відмінностей прив'язаності у дорослих. Їхні дослідження ґрунтуються на підходах до ставлення до себе та інших. Більш детально цю

модель представлено на рис. 1.1.

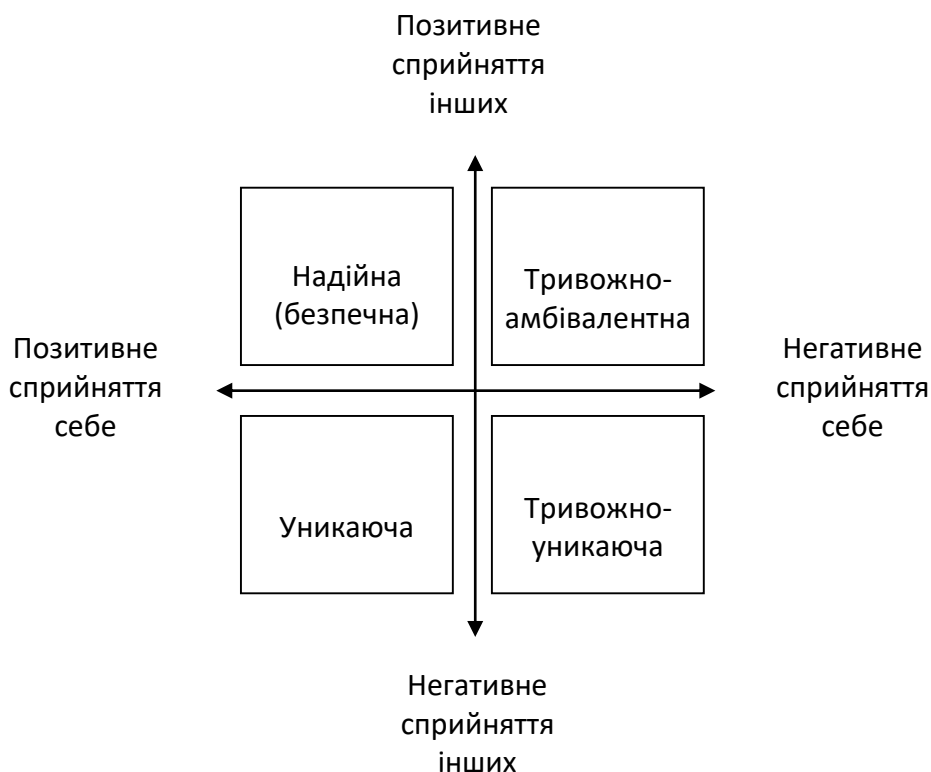


Рис. 1.1. Модель індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих

Варто відзначити, що модель прив'язаності Кім Бартолом'ю тісно пов'язана з емоційними аспектами особистості, зокрема з тривожністю. Тривожність у контексті цієї моделі може розглядатися як результат взаємодії між моделями себе та інших, які впливають на сприйняття та реагування на міжособистісні відносини.

За моделлю, яка представлена на рис. 1.1 надійна (безпечна) прив'язаність виникає, коли людина має позитивну модель себе та позитивну модель інших. Особи з безпечним стилем прив'язаності відчують себе гідними любові та очікують, що інші будуть відкриті та підтримуючі. Вони здатні створювати глибокі та стабільні відносини, легко довіряють іншим і здатні адекватно висловлювати свої емоції. Особи з безпечним стилем прив'язаності зазвичай мають найнижчий рівень тривожності у відносинах. Вони вірять у свою цінність та відчують себе комфортно, будучи близькими з іншими. Ця

впевненість у собі та позитивні очікування від інших допомагають їм підтримувати стабільні та здорові відносини.

Тривожно-амбівалентна прив'язаність характеризується позитивною моделлю інших, але негативною моделлю себе. Люди з таким стилем прив'язаності бажають близькості та залежності від інших, але водночас бояться, що вони не варті любові. Вони можуть відчувати занепокоєння щодо стабільності своїх відносин та часто показують потребу в надмірній увазі та підтвердженні. Тому особи з цим стилем прив'язаності характеризуються високим рівнем тривожності у відносинах. Невпевненість у власній цінності та постійне прагнення отримати підтвердження від інших сприяє зростанню тривожності.

Уникаюча (або дистанційована) прив'язаність формується, коли існує негативна модель інших та позитивна модель себе. Особи з відхиляючим стилем прив'язаності цінують незалежність вище за все та часто уникають близькості або відчувають незручність, будучи занадто близькими з іншими. Вони можуть мати труднощі з виявленням емоцій та підтриманням глибоких відносин. Особи з відхиляючою моделлю прив'язаності можуть відчувати меншу тривожність у відносинах, оскільки вони цінують незалежність і уникають близькості. Проте, їхнє уникання близьких відносин може бути механізмом захисту від потенційної тривожності, пов'язаної з відкиданням або залежністю.

Тривожно-уникаюча прив'язаність виникає при негативній моделі себе та негативній моделі інших. Люди з таким стилем прив'язаності можуть відчувати скептицизм щодо близьких відносин та одночасно відчувати непевненість у власній цінності. Вони можуть уникати близькості через страх перед відкиданням, але водночас відчувати сильну потребу в цих відносинах. Тобто особи з таким різновидом прив'язаності також відчувають високий рівень тривожності, але їхня тривожність має інший характер. Вони страшаються близькості та інтимності через переконання, що інші люди є ненадійними та можуть завдати їм болю. Така недовіра до інших та страх бути відкинутим

спонукає їх уникати близьких відносин, що може підживлювати відчуття самотності та ізольованості.

Загалом, зв'язок між стилями прив'язаності та тривожністю ілюструє, як ранні досвіди взаємодії з близькими людьми можуть формувати не тільки наші відносини в дорослому житті, але й емоційний стан, зокрема рівень тривожності, з яким ми стикаємося в міжособистісних відносинах.

Кожен стиль прив'язаності відображає різні стратегії взаємодії з іншими та впливає на відносини, емоційне благополуччя, а також здатність до емпатії та підтримки в соціальних зв'язках. Модель Бартолом'ю дозволяє краще розуміти, як ранній досвід впливає на міжособистісні відносини у дорослому житті.

На підставі досвіду практикуючих психологів варто відзначити, що існує можливість коригування прив'язаності та тривожності через зміну існуючих установок та звичних форм поведінки, а також взаємин з конкретним партнером.

Підсумовуючи, зазначимо, що поняття «прив'язаність» є значущою для становлення особистості. Реалізація різноманітних чинників у житті конкретної дитини і визначає той тип прив'язаності, який у неї сформується, та який, скоріш за все, збережеться на все життя. Для нормального емоційного і соціального розвитку особистості необхідно встановити взаємини хоча б з однією людиною, яка б про неї турбувалася («вихователем» чи «опікуном»). Тип прив'язаності залежить від відносин з матір'ю, тобто визначається чутливістю матері до потреб дитини, її ніжністю та турботою. Тип прив'язаності формується в ранньому дитинстві, фактично закарбовується на тілесному рівні, а пізніше поширюється на стосунки з іншими важливими людьми. Кожен із типів прив'язаності характеризується своїми проявами, умовами формування та наслідками для дорослої людини, психологічними особливостями та поведінковими патернами та обумовлює рівень тривожності у дитини та дорослої людини.

### 1.3. Теоретичний аналіз тривожності особистості та рівня її життєстійкості

Психологічне благополуччя людини відіграє ключову роль у її здатності до ефективної соціальної взаємодії та гармонійного розвитку особистості. Основою психологічного здоров'я є здатність особи впоратися з щоденними стресами та неприємностями. У цьому процесі велике значення має життєва стійкість, яка є сукупністю певних установок та навичок, які дозволяють особистості ефективно протистояти перешкодам та негативним умовам навколишнього середовища, зберігаючи при цьому емоційну стабільність і опірність до стресових факторів. В умовах сучасного світу життєва стійкість стає однією з найважливіших якостей, що забезпечує адекватну адаптацію особистості до соціально-психологічних викликів. Люди з високим рівнем життєвої стійкості та адекватною самооцінкою здатні ефективно адаптуватися до зовнішніх стресів, уникати проблем із адаптацією в суспільстві.

У сучасному суспільстві люди щодня стикаються з тривожністю, яка може бути викликана економічними, особистісними чи політичними проблемами, що спричиняють цей негативний психічний стан. Тривожність як психологічна особливість проявляється у схильності до переживань, маючи різноманітні причини, але подібну тенденцію. Проте, саме високий рівень життєвої стійкості допомагає знизити рівень тривожності особистості, стаючи важливим фактором психологічного здоров'я людей та їхнього благополучного життя.

На думку К. Мущерової життєстійкість визначається як комплекс психологічних настанов, які дозволяють особистості адаптувати стресові ситуації, перетворюючи їх на нові можливості для розвитку [28, с. 30]. К. П. Гавриловська вважає, що вперше концепція життєстійкості, відома також як «hardiness», була представлена в контексті дослідження формування креативного потенціалу особистості та механізмів керування стресом. Вона включає в себе такі складові, як залученість, контроль і сприйняття викликів як



можливостей, що сприяють одночасному особистісному розвитку, збагаченню власних можливостей та ефективному управлінню стресовими ситуаціями на шляху життя [9, с. 83].

Поняття «hardiness» було введено в науковий обіг С. Мадді, яка вважала, що концепція життєстійкості охоплює трьохкомпонентну диспозицію, яка містить залученість, контроль та відкритість до ризиків. Ці складові діють взаємопов'язано, допомагаючи індивіду ефективно справлятися зі стресовими обставинами. Вони знижують вплив внутрішньої напруги під час стресу, сприяючи стабільному подоланню викликів та зменшуючи їх значимість [66, с. 266].

1. Залучення вважається усвідомленням того, що активна участь у подіях навколо може відкрити цінні та захопливі аспекти для індивіда, що створює відчуття власної значущості і цінності, дозволяючи особі з повним зануренням підходити до рішення життєвих задач, незалежно від стресових обставин чи змін. Розвиток цього аспекту забезпечує задоволення від участі у життєвих процесах, що є проявом себе у світі. Відкритість до світу та бажання взаємодіяти з ним є ключовими, в той час як їх відсутність може призводити до почуття ізоляції та відчуженості, де індивід відчуває себе відокремленим від життєвого потоку.

2. Контроль передбачає віру в можливість впливати на події та результати, навіть якщо цей вплив не є повним і успіх не завжди можливий. Така віра мотивує шукати способи впливу на наслідки стресових ситуацій, уникаючи бездіяльності чи пасивності. За своєю сутністю це прагнення до досягнення цілей через мотивацію та контроль над власними діями та взаємодіями зі світом, в протизвагу відчуттю безсилля. Індивід з високо розвинутим відчуттям контролю відчуває, що має владу обирати свої дії та свій життєвий шлях.

3. Прийняття ризику полягає у переконанні, що всі події, що відбуваються з індивідом, сприяють його розвитку завдяки здобутому досвіду, незалежно від того, чи є він позитивним чи негативним. Воно включає сприйняття життєвих

подій як викликів та можливостей для самовдосконалення. Особа, яка бачить життя як шлях до набуття досвіду, готова діяти без гарантій успіху, на власний ризик, вважаючи, що уникнення ризиків та прагнення до комфорту обмежують життєвий досвід. Прийняття ризику ґрунтується на ідеї особистісного розвитку через активне навчання з власного досвіду та його подальше застосування [66, с. 271].

К. Р. Маннапова розглядає важливість життєстійкості у контексті концепції життєздатності. На думку автора ця важливість полягає у її двоякому впливі: з одного боку, вона дозволяє бачити ситуації менш негативно через готовність до активних дій та віру в здатність впливати на обставини, з іншого боку, життєстійкість спонукає до активного вирішення проблем шляхом розробки нових конструктивних стратегій поведінки та оптимізації елементів життєздатності. Таким чином, життєстійкість сприяє підтриманню рівноваги між ризиковими та захисними факторами і зменшує рівень тривожності.

В умовах сучасного життя, яке переповнене стресовими факторами, життєстійкість стає ключовим елементом збереження та поліпшення благополуччя особистості. Водночас, наукова спільнота досі не прийшла до єдиної визначеності того, що становить суб'єктивне чи психологічне благополуччя та ментальне здоров'я. Різні дослідники розробляють власні теорії, використовуючи різноманітні терміни з подібним значенням, такі як щастя, особистісний добробут, задоволення життям, психологічне здоров'я, зрілість, емоційний та особистісний добробут тощо.

На думку І. М. Коробки суб'єктивне благополуччя є відображенням особистісного емоційного та оцінного ставлення до власного життя, самого себе, а також до відносин з оточуючими, що виявляється через загальне відчуття задоволеності життям і його окремими аспектами, стаючи фундаментом для незалежності, розкриття внутрішнього потенціалу та самовираження [20, с. 90].

Традиційно, дослідження суб'єктивного благополуччя зосереджувалися на стабільних (хоча і не завжди позитивних) умовах життя індивіда. Однак, зосередження на невизначеності як на характерній рисі суспільного життя

викликає до обговорення окремі аспекти досягнення суб'єктивного благополуччя особистості, в контексті збереження здоров'я та благополуччя. Здатність індивіда до життя, якість його існування та благополуччя значною мірою залежать від здатності адаптуватися до невизначеності, тобто від життєстійкості. У цьому контексті психологічні ресурси особистості у ситуації соціальної нестабільності та невизначеності виступають як важливі інструменти для переосмислення таких обставин, впорядкування стресових ситуацій та відіграють ключову роль у їх подоланні та підтримці суб'єктивного благополуччя.

Варто відзначити, що окремою науковою проблемою є з'ясування співвідношення суб'єктивного благополуччя та психологічного благополуччя, а також ментального здоров'я. Причому дуже часто позиції науковців суперечать одна одній: наприклад, існують позиції, за якою суб'єктивне благополуччя визначається складовою психологічного благополуччя і навпаки, психологічне благополуччя є складовою суб'єктивного. Окрім того, багато науковців ототожнюють ці два поняття або об'єднують їх в одне.

Найбільш вдало різницю підходів до суб'єктивного та психологічного благополуччя пояснює О.Л. Верник, на думку якого варто розрізняти евдемонічний та гедоністичний підхід: перший підхід передбачає «ситуацію зовнішньої оцінки благополуччя особистості, коли дослідник обстежуючи клієнта, повинен дати висновок стосовно його психологічного благополуччя», тоді як другий підхід передбачає «ситуацію суб'єктивної оцінки самою людиною свого благополуччя» [7, с. 7].

Науковці найчастіше також ототожнюють психологічне та ментальне здоров'я. Така позиція, зокрема, базується на визначення ментального (психологічного) здоров'я як «стану благополуччя, при досягненні якого людина має усі можливості для реалізації наявного потенціалу щодо подолання стресів, продуктивної праці, участі в житті суспільства» [50]. В цьому контексті, як справедливо зазначає С. Кравчук, життєстійкість допомагає переживати стрес та є ознакою психологічного здоров'я [21, с. 102].

В. Предко аналізує концепцію життєстійкості, розкладаючи її на три основні рівні, що відображають різні аспекти адаптивності та відповіді особистості на виклики зовнішнього середовища:

1. Психофізіологічний рівень пов'язаний зі здатністю організму оптимально реагувати на стресові ситуації. Цей рівень охоплює фізичну та емоційну витривалість, яка дозволяє індивіду витримувати негативний вплив стресорів без значних збоїв у здоров'ї або благополуччі. Включає механізми стресостійкості, такі як ефективна робота системи стресу, гормональна адаптація, а також здатність до швидкого відновлення після пережитих напружень.

2. Соціально-психологічний рівень стосується здатності особистості до ефективного саморегулювання у межах соціального середовища, що включає вміння контролювати власні емоції, поведінку та реакції в соціальних ситуаціях, а також здатність до побудови позитивних міжособистісних відносин, адаптації та ефективної взаємодії з іншими людьми. Також цей рівень включає навички соціального спілкування, емоційний інтелект та соціальну підтримку як ключові фактори подолання труднощів.

3. Особистісно-смысловий рівень відображає глибину особистісного осмислення життєвих подій, вміння знаходити позитивне у випробуваннях, а також розвиток стійкого позитивного світосприйняття. Цей рівень включає здатність до самопізнання, рефлексії, формування життєвих цілей та цінностей. Особистість, що досягла високого рівня розвитку в цій сфері, володіє внутрішньою гармонією, здатністю до позитивного переосмислення життєвих викликів та знаходження сенсу в життєвих обставинах, навіть у складних чи кризових ситуаціях [32, с. 188].

Дуже важливим видається зауваження С. Руфф щодо того, що тривожність варто розглядати як суб'єктивний прояв неблагополуччя [67, с. 34]. Тобто тривожність є певним індикатором відсутності суб'єктивного благополуччя. Це підтверджує і О. В. Брюховецька, яка стверджує, що при наявності тривожності людина не може відчувати себе щасливою. Незалежно

від зовнішнього благополуччя, людина може відчувати страх перед його втратою або переживати через можливість повторення негативних подій з минулого, що перешкоджає досягненню внутрішнього спокою та психологічної стабільності. У складних умовах сучасності, особливо в періоди криз, таких як війна, зростання стресу, страхів, відчуття тривожності, стає неминучим.

Ж. В. Сидоренко вказує, що між життєстійкістю та тривожністю існує суттєвий зв'язок. Надмірно високий рівень тривожності може мати шкідливий вплив на здатність особистості ефективно функціонувати у повсякденному житті, обмежуючи її життєву активність та адаптивність. Така інтенсивна тривожність перешкоджає розвитку позитивного самосприйняття та оптимістичного бачення власного майбутнього, створюючи бар'єри для самореалізації та особистісного зростання. Вона також ускладнює формування та підтримку здорових міжособистісних відносин, оскільки постійний внутрішній дискомфорт може призводити до недовіри, конфліктів або відчуження від інших людей [37, с. 61].

Крім того, перманентний стан тривожності може створювати внутрішню напруженість, що веде до емоційного вигорання та зниження психологічної резилієнтності, ускладнюючи процес впорядкування зі стресами та життєвими викликами. Це, в свою чергу, може знижувати суб'єктивне благополуччя особистості, її продуктивність та задоволеність життям. Тому зниження рівня тривожності та розвиток стратегій ефективного її подолання є важливими кроками для підвищення якості життя та зміцнення психологічного здоров'я.

Відповідно високий рівень життєстійкості може пом'якшувати негативний вплив тривожності на життєдіяльність індивіда. Люди з високою життєстійкістю краще адаптуються до стресових умов, використовують ефективні стратегії впорядкування з тривожністю та менш схильні до розвитку тривожних розладів. Вони здатні зберігати оптимізм, відчувати контроль над ситуацією та шукати конструктивні способи вирішення проблем, тим самим зменшуючи вплив тривожності на своє життя.

Особистості з низькою життєстійкістю, навпаки, можуть бути більш

вразливими до негативного впливу тривожності, в тому числі до розвитку тривожних розладів, оскільки їм важче справлятися зі стресами та викликами. Таким чином, розвиток життєстійкості може бути ключовим елементом у превентивних та терапевтичних стратегіях для зменшення тривожності та підвищення загального благополуччя особистості.

На думку Вана Сяолуна тривожність може бути розглянута як індивідуальне відчуття невдоволення життям. Емоційні стани, характерні для періодів підвищеної тривожності, та їхні наслідки становлять серйозний ризик для психологічного благополуччя індивіда. Відчувати щастя, будучи охопленим тривожністю, занепокоєнням і недовірою до оточення, неможливо. Більше того, зростання тривожності може ускладнити взаємодію з іншими, сприяти низькій самооцінці в соціальній сфері та провокувати конфлікти. Для особи, схильної до тривожних станів, складно ставити та досягати життєвих цілей, відчувати повноту життя через постійну внутрішню напругу та знижену ефективність. Таким чином, високий рівень тривожності виступає як фактор ризику для особистісного розвитку та благополуччя [41, с. 84].

Такий зв'язок підтверджується низкою досліджень. Так, наприклад, О. В. Брюховецька перед дослідженням тривожності як індикатору психологічного благополуччя у жінок, висловила гіпотезу, що ключові аспекти психологічного благополуччя, включаючи самоакцептацію, розвиток особистості, мету в житті, незалежність, позитивні стосунки з іншими, ефективно впорядкування свого середовища, вказують на те, що особам з вищим рівнем тривожності може бути складніше досягти успіху в цих сферах. В процесі емпіричного дослідження авторка робить висновок, що рівень індивідуальної тривожності безпосередньо впливає на сприйняття власного суб'єктивного та психологічного благополуччя. Тому, знижуючи особистісну тривожність, можна сподіватися на покращення стану психологічного благополуччя. Додатково, значними факторами, що впливають на цей стан, є наявність чи відсутність дітей, сімейний стан та рівень доходу [6].

Ж. В. Сидоренко на підставі дослідження студентської молоді в умовах

пандемії робить висновок про те, що вплив коронавірусної пандемії на психологічне здоров'я приводить до зниження життєздатності. При цьому погіршується суб'єктивне благополуччя, що виражається у збільшенні випадків тривожності та агресивних поведінкових реакцій. Окрім того, виявлено, що джерелом тривожності для студентів стала не стільки турбота про власне здоров'я, скільки про здоров'я та добробут їхніх рідних. Водночас, основною причиною негативних реакцій виступала перспектива введення карантинних обмежень [37, с. 63]. Результати дослідження взаємозв'язку життєстійкості та тривожності у студентів, яке проводилося К. Муцеровою, засвідчують, що в учасників дослідження з низькою життєстійкістю спостерігався високий рівень тривожності, тоді як особи з високою та середньою життєстійкістю демонстрували від низького до середнього рівня тривожності, що вказує на тенденцію до зниження зі зростанням міри життєстійкості [28, с. 34].

Узагальнюючи, зазначимо, що тривожність особистості має безпосередній зв'язок з рівнем життєстійкості особистості, під якою варто розуміти комплекс настанов (залучення, контроль та прийняття ризику), які допомагають адаптуватися до стресових ситуацій. В основі життєстійкості лежить суб'єктивне благополуччя та психологічне здоров'я. Життєстійкість має три рівні: психофізіологічний (здатність оптимально реагувати на стрес), соціально-психологічний (здатність до ефективного саморегулювання), особистісно-смисловий (осмислення життєвих подій). При цьому тривожність виступає певним індикатором відсутності суб'єктивного благополуччя, фактором ризику психологічного здоров'я. Надмірний рівень тривожності негативно впливає на життєстійкість особистості і не дозволяє ефективно функціонувати у повсякденному житті, обмежує життєву активність та адаптивність, підвищуючи недовіру, сприяючи зростанню внутрішньої напруженості та постійного очікування небезпеки. Підвищення рівня життєстійкості зменшує негативний вплив тривожності на життєдіяльність особистості.

## Висновок до розділу I

Тривожність може бути описана як стале формування особистості, яке залишається стійким протягом тривалого періоду часу і має власну мотиваційну силу, а також сталі форми вияву у поведінці, з домінуванням компенсаторних та захисних реакцій. Психологічні особливості тривожності сучасної людини відображають складну взаємодію між внутрішніми переживаннями та зовнішніми викликами сучасного світу. У контексті постійно зростаючих вимог до індивіда, швидкоплинності життя та невизначеності майбутнього, тривожність стає майже невід'ємним аспектом психологічного досвіду багатьох людей. Вона впливає на емоційний стан, самопочуття, соціальні зв'язки та загальну життєздатність особистості, створюючи бар'єри для досягнення внутрішнього спокою. Існує декілька видів тривожності: ситуативна, особистісна; нормальна, невротична; прихована, відкрита; мобілізуюча та демобілізуюча; навчальна, міжособистісна, самооцінююча; конструктивна, проміжна, деструктивна. Кожна з них має свої особливості з точки зору різних підходів та різних вчених.

Теоретичний аналіз тривожності особистості через призму теорії прив'язаності відкриває нові перспективи для розуміння коріння та механізмів розвитку тривожних розладів. Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі, вказує на те, що ранні взаємини з основними доглядачами формують моделі прив'язаності, які впливають на емоційне благополуччя та міжособистісні відносини у дорослому житті. Тип прив'язаності формується в ранньому дитинстві, фактично закарбовується на тілесному рівні, а пізніше поширюється на стосунки з іншими важливими людьми. Кожен із типів прив'язаності характеризується своїми проявами, умовами формування та наслідками для дорослої людини, психологічними особливостями та поведінковими патернами та обумовлює рівень тривожності у дитини та дорослої людини. Розуміння зв'язку між типами прив'язаності та тривожністю дозволяє підходити до корекції тривожних розладів більш цілісно, з акцентом на корекцію внутрішніх



моделей взаємодії з іншими. Таким чином, теорія прив'язаності не лише збагачує наше розуміння тривожності як психологічного явища, але й пропонує конкретні напрямки для психотерапевтичної роботи, спрямовані на зміцнення емоційного благополуччя та розвиток здорових міжособистісних відносин.

Теоретичний аналіз взаємозв'язку між тривожністю особистості та її життєстійкістю виявляє глибоке переплетіння цих психологічних явищ у формуванні загального благополуччя індивіда. Життєстійкість, як здатність особистості адаптуватися до життєвих труднощів та стресів, відіграє ключову роль у модерації впливу тривожності на психологічне здоров'я. Індивіди з високим рівнем життєстійкості здатні ефективніше справлятися з емоційними викликами, знижуючи потенційні негативні наслідки тривожності, в той час як низька життєстійкість може посилювати тривожні переживання, поглиблюючи вразливість до психологічних розладів. Розуміння цього зв'язку відкриває перспективи для розробки та застосування комплексних підходів у психотерапії та консультуванні, спрямованих на одночасне зміцнення життєстійкості та зниження рівня тривожності. Такий підхід може сприяти покращенню загального психологічного стану та підвищенню адаптивних здібностей особистості у відповідь на виклики сучасного життя.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ І РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Характеристика вибірки учасників

Дослідження було націлене на виявлення психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів.

Емпіричне дослідження проводилося протягом листопада-грудня 2023 р. на базі студентів 1 курсу медичного коледжу № 2 м. Києва (фельдшерське відділення). Загальний обсяг вибірки дослідження склав 81 особу.

На рис. 2.1 відображено структуру вибірки за статтю.

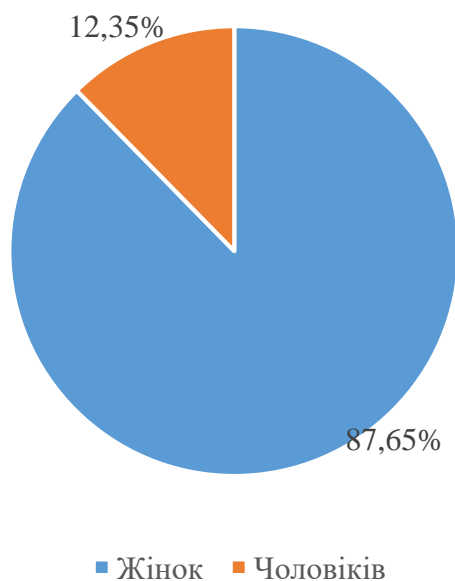


Рис. 2.1. Структура вибірки за статтю

З рис. 2.1 видно, що 87,65% опитаних респондентів складають жінки. Це обумовлено тим, що в Україні догляд за хворими традиційно вважається «жіночою» роботою. Тому традиційно переважно саме жінки проявляють більший інтерес до професій, пов'язаних з доглядом та допомогою іншим.

На рис. 2.2 представлено структуру вибірки за віком.

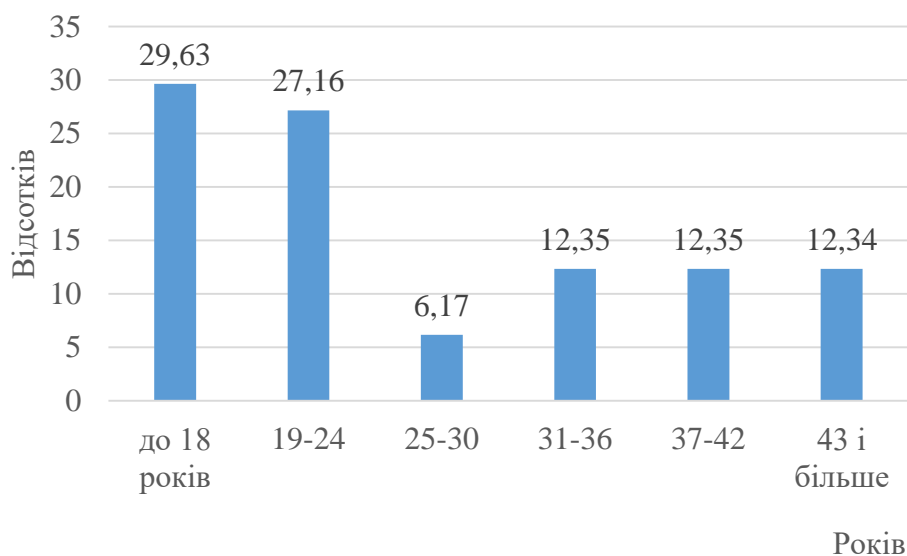


Рис. 2.2. Структура вибірки за віком

Враховуючи той факт, що опитування проводилося серед студентів 1 курсу, на рис. 2.2 найбільша частка припадає саме на студентів до 18 років (29,63%) та 19-24% (27,16%). Водночас досить високою є і частка більш старших вікових груп, зокрема 31-36%, 37-42 та більше 43 років – по 12,35%. Зростання старших вікових груп спостерігається по усім вищим та середнім спеціалізованим навчальним закладам від початку повномасштабного вторгнення в Україну. Ця ж причина впливає і на структуру вибірки за освітою (рис. 2.3).

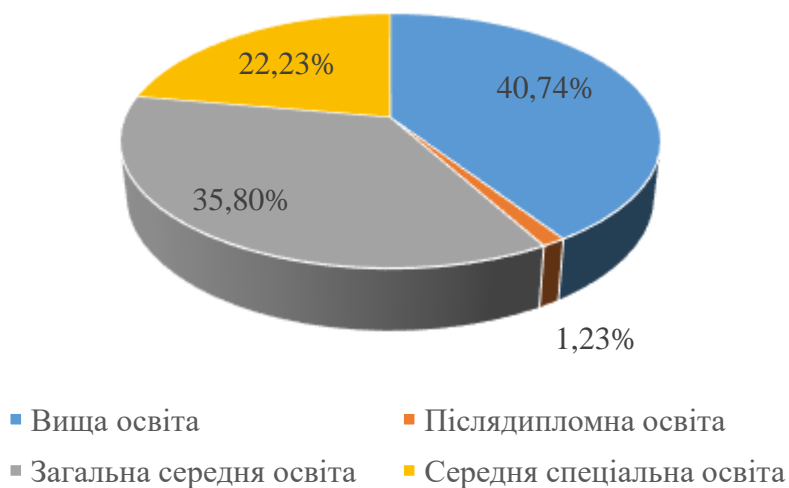


Рис. 2.3. Структура вибірки за отриманою освітою

З рис. 2.3 видно, що переважна більшість опитаних студентів мають вищу освіту (40,74%) та загальну середню освіту (35,8%), а також середню спеціальну освіту (22,23%). Лише 1,23% мають післядипломну освіту.

Наступним питанням, яке ставилося в розробленій анкеті було з'ясування роду зайнятк. На рис. 2.4 представлено структуру наданих студентами відповідей.

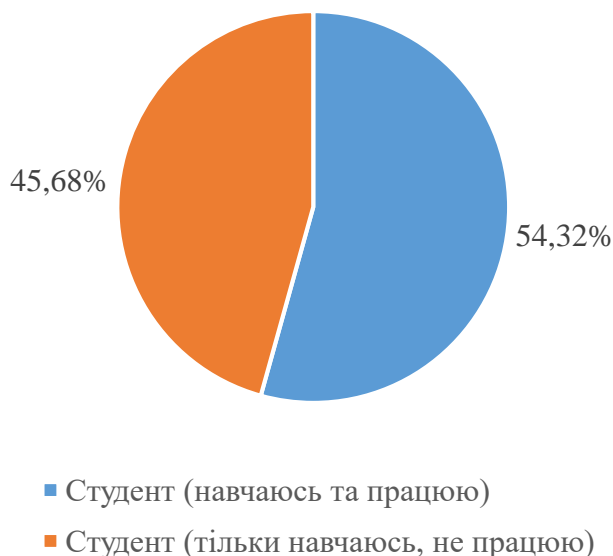


Рис. 2.4. Структура вибірки студентів за родом зайнятк

З рис. 2.4 видно, що менше половини опитаних студентів приділяють весь свій час лише навчанню (45,68%). 54,32% опитаних не тільки навчаються у медичному коледжі, а й працюють з метою покращення свого фінансового стану, забезпечити можливість оплати навчання тощо.

На рис. 2.5 представлено розподіл студентів за місцем їхнього перебування. Важливість цього з'ясування місця проживання студента обумовлена тим, що освітній процес в Україні в останні два роки відбувався дистанційно з-за повномасштабного вторгнення росії. При цьому в Україні виникла велика кількість біженців та внутрішньо переміщених осіб. Відповідно значна кількість студентів виїхала за кордон.

З рис. 2.5 видно, що все ж таки 93,83% студентів перебувають в Україні і лише 6,17% - за кордоном.

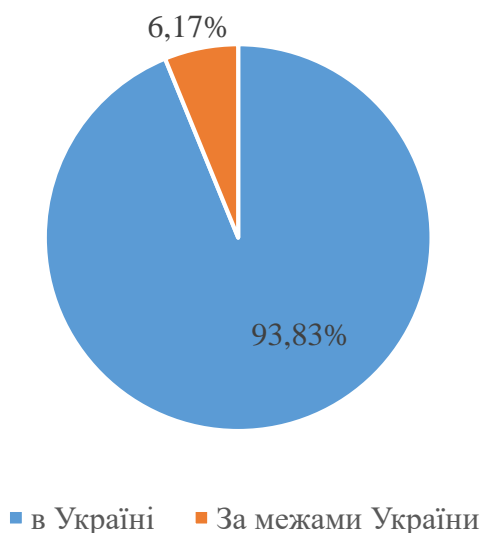


Рис. 2.5. Розподіл студентів за місцем перебування

Ще одним важливим аспектом, який суттєво характеризує вибірку є сімейний стан студентів. На рис. 2.6 представлено структуру вибірки за цим чинником.

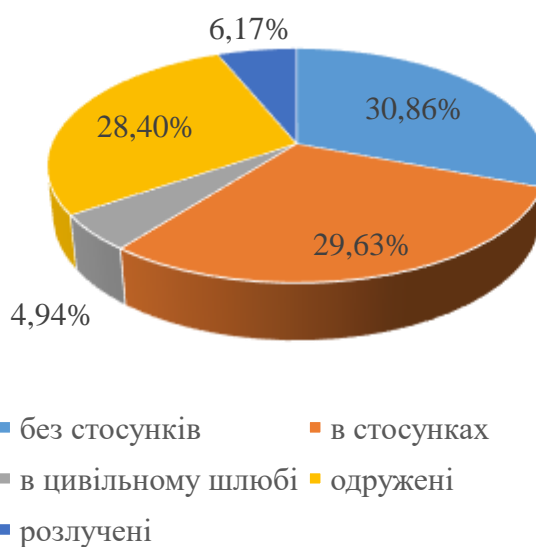
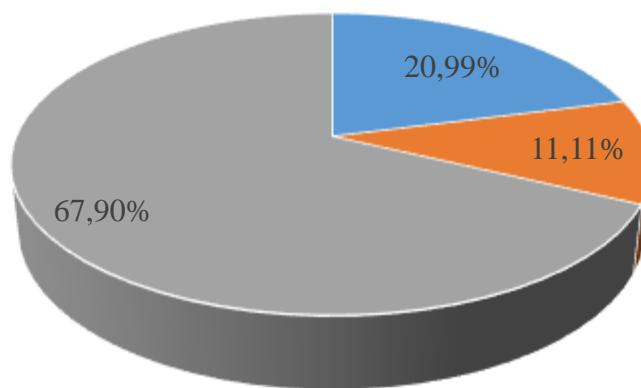


Рис. 2.6. Структура вибірки за сімейним станом

З рис. 2.6 видно, що 30,86% опитаних студентів не перебувають в стосунках. Вони можуть приділяти усю свою увагу саме навчанню. Натомість 29,63% студентів перебувають в стосунках, але не проживають разом зі своїм партнером. Разом такі студенти складають більше половини вибірки.

Ще 28,40% опитаних є одруженими. 4,94% студентів проживають разом з партнером в цивільному шлюбі. І 6,17% – розлучені.

На рис. 2.7 представлено наявність дітей у студентів, які приймали участь в опитуванні.



■ Діти молодше 18 років ■ Діти старше 18 років ■ Дітей немає

Рис. 2.7. Структура вибірки за наявністю дітей

67,90% опитаних студентів не мають дітей. Це обумовлене тому, що переважна більшість студентів – це молодь, яка ще не планує створювати сім'ю. водночас 32,1% опитаних студентів вже мають дітей. Причому 20,99% студентів мають дітей молодше 18 років, а 11,11% - дітей старше 18 років.

Демографічні та соціально-економічні дані, які характеризують вибірку учасників дослідження можуть мати прямий або непрямий вплив на рівень тривожності серед студентів медичного коледжу. Так, наприклад, досить часто наукові дослідження показують, що частота та вираженість тривожних розладів може відрізнятися між чоловіками та жінками та бути пов'язаною з іншими чинниками. Вік теж може впливати на рівень тривожності, оскільки різні життєві етапи супроводжуються різними стресовими факторами та викликами, а в різні вікові періоди вплив одних і тих же чинників на тривожність може бути різним. Рівень освіти теж може суттєво впливати на сприйняття стресових ситуацій, доступ до стратегій подолання стресу та загальне ставлення до навчання та майбутньої професії.

Тип заняття (наприклад, навчання повний час, часткова зайнятість, повна зайнятість) може впливати на рівень стресу та тривожності через баланс між навчанням, роботою та особистим життям. Особливості тривожності осіб, які проживають в Україні (пов'язані з повітряними тривогами, рівнем небезпеки) будуть іншими порівняно з тривожністю осіб, які перебувають за кордоном (переживання за фінансові можливості, відсутність можливості повернутися додому тощо). Сімейний статус може впливати на емоційне благополуччя, наявність соціальної підтримки та відчуття відповідальності, що має тісний зв'язок з рівнем тривожності. Це ж стосується і наявності дітей, що суттєво збільшує життєві обов'язки та стрес, особливо для студентів, які намагаються поєднати навчання з батьківством.

Збір цієї інформації дозволяє дослідникам аналізувати, як різні демографічні та соціально-економічні фактори можуть впливати на тривожність серед студентів медичного коледжу, та розробляти цільові стратегії для зменшення тривожності, враховуючи ці фактори.

Таким чином, емпіричне дослідження було націлене на виявлення психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів. Воно проводилося на базі студентів 1 курсу медичного коледжу № 2 м. Києва (фельдшерське відділення). Загальний обсяг вибірки дослідження склав 81 особу.

## **2.2. Опис методик дослідження**

Актуальність тривожності та необхідність її дослідження нині обумовлені зростаючим темпом сучасного життя, що супроводжується численними стресовими ситуаціями, високими вимогами до професійної компетентності та особистісної стійкості. Тривожність як психологічний стан має значний вплив на якість життя, продуктивність праці, міжособистісні відносини та здоров'я людини. Вона може призводити до розвитку різноманітних психічних розладів, зниження життєвої активності та соціальної

адаптації. У зв'язку з цим, дослідження тривожності є важливим для розробки ефективних методів діагностики, профілактики та корекції цього стану, що дозволить підвищити рівень психологічного благополуччя особистості, оптимізувати її адаптаційні можливості та покращити загальну якість життя.

Побіжний контент-аналіз матеріалів, представлених в національній бібліотеці ім. Вернадського дозволив виявити біля 30 наукових досліджень, пов'язаних з тим чи іншим аспектом тривожності. При цьому більше 80% цих досліджень було присвячено емпіричній складовій. Якщо враховувати суб'єктну складову, то тривожність науковцями аналізувалася щодо особистості [34], жінок [38], чоловіків [12], гендерний аспект тривожності [11]. Багато уваги приділялося науковцями дослідженню тривожності в розрізі її відчуття особами різного віку (дітей дошкільного віку [26], підлітків [42], студентів [5; 2; 41; 45; 51; 29]). Тривожність також досліджувалася науковцями в розрізі різних професій та хобі (педагогів [27], працівників Національної поліції [23], державних службовців [22]).

Така велика кількість досліджень феномену тривожності обумовлює необхідність проаналізувати інструментарій, який при цьому використовувався з метою виявлення можливості застосування його для цілей цього дослідження.

Проведений аналіз досліджень феномену тривожності дозволив відкинути дослідження, які присвячені виявленню її особливостей у дітей дошкільного віку та школярів та звернути особливу увагу на дослідженнях, які пов'язані зі навчанням у середніх спеціальних та вищих навчальних закладах з огляду на те, що респондентами цього дослідження є студенти медичного коледжу. Найчастіше науковці обмежуються 3-6 методиками в процесі досліджень.

Для з'ясування рівня тривожності може бути використана і Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор [19, с. 106]. Проте в практичних дослідженнях ця методика є недооціненою і використовується не дуже часто [39].

В. Огоренко та А. Шорніков для дослідження тривоги та депресії у



студентів, які навчаються на медичних спеціальностях, які виникають під час війни, використовували методику GAD-7 (шкала генералізованого тривожного розладу). Ця методика доповнювалася PHQ-9 (опитувальником здоров'я пацієнта), за допомогою якої визначалась депресія [29].

О. М. Амплєєва для дослідження тривожності, яка виникала у студентів к реакції на стрес, пов'язаний з навчанням, використовувала три методики. В першу чергу була застосована методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» для визначення рівня тривожності, далі методика «Самопочуття, активність, настрої» В. А. Доскі, в процесі якої з'ясовувалося емоційне залучення студентів і методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка [2]. Варто відзначити що STAI в своєму дослідженні тривожності студентів першого курсу медичного училища застосовувала і О. В. Батюх [3], О. О. Халік [45], Г. Харченко [46], О. С. Юрценюк [51] та багато інших науковців [25; 35; 4; 39]. Саме тому, що дана методика найчастіше використовується для досягнення мети з'ясування. О. С. Юрценюк обґрунтовує необхідність використання саме цієї методики тим, що лише вона дозволяє визначити тривожність не тільки як рису особистості, а і як стан [51, с. 191].

Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна, відома також як State-Trait Anxiety Inventory (STAI), є одним із найбільш визнаних та широко використовуваних інструментів для вимірювання тривожності. Розроблена Чарльзом Спілбергером та його колегами в 1970-х роках, ця шкала дозволяє оцінити два основні аспекти тривожності: реактивну (State Anxiety, S-Anxiety) та особистісну (Trait Anxiety, T-Anxiety) (Додаток А).

1. Реактивна тривожність (S-Anxiety) відображає тимчасовий стан індивіда, який характеризується відчуттями напруженості, занепокоєння та збудження, що виникають у відповідь на конкретні ситуації або стресори. Цей рівень тривожності може змінюватися з часом і залежить від зовнішніх обставин.

2. Особистісна тривожність (T-Anxiety) відноситься до відносно

стабільної схильності індивіда переживати тривожні стани, незалежно від конкретних ситуацій або стресорів, що вказує на загальну тенденцію особистості до переживання тривоги.

STAI містить дві окремі шкали по 20 пунктів кожна, де респонденти оцінюють свої відчуття на момент заповнення анкети (S-Anxiety) та загальну схильність до тривожності (T-Anxiety). Відповіді надаються за 4-бальною шкалою Лікерта, від «майже ніколи» до «майже завжди». Результати можуть бути використані для оцінки рівня тривожності, а також для діагностики тривожних розладів, планування лікування та вимірювання ефективності терапевтичних втручань.

Зазначимо, що шкала STAI відзначається високою надійністю та валідністю, що робить її корисною у різноманітних дослідницьких та клінічних контекстах, включаючи психологічні дослідження, медицину, освіту та соціальні науки.

Слід відзначити, що тривожність як феномен розвивається на певному підґрунті. Попередня методика дозволила визначити реактивну та особистісну тривожність. При цьому ці два види тривожності значно залежать від психологічних рис особистості. Варто звернути увагу на тому, що стосовно визначення рис особистості існує велика кількість різноманітних методик. Це може бути загадана в дослідженні О. М. Амплєєвої САН для оцінки функціонального стану [2], тест опитувальник Г. Айзенка, опитувальник мінімум, шкала темпераментів Л. Терстоуна, опитувальник К. Леонгарда-Г. Шмішека та багато інших [19]. Однак вважаємо за необхідне звернути увагу на методиці ТІРІ.

Методика п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (Ten Item Personality Inventory) – це короткий психологічний тест, розроблений для швидкої оцінки п'яти основних рис особистості за моделлю Великої п'ятірки, які включають відкритість до досвіду, екстраверсія, добросовісність, дружелюбність та емоційну стабільність, які вважаються загальноприйнятими, транскультурними та трансдемографічними, представляючи найбільш

універсальні характеристики, що забезпечують комплексне та глибоке розуміння особистості [18, с. 61]. Кожна риса оцінюється за допомогою двох пунктів: один пункт формулюється позитивно, а інший – негативно. ТІРІ дозволяє ефективно використовувати час респондентів, надаючи можливість швидко оцінити ключові аспекти особистості, що робить його корисним у дослідженнях, де обмежений час або існує необхідність збору великої кількості даних. Цей опитувальник широко застосовується в психології, соціології, управлінні персоналом та інших галузях для оцінки особистісних характеристик, планування кар'єри, командної роботи та особистісного розвитку. В Україні дана методика була перекладена на українську мову, адаптована М. Б. Кліманською та пройшла валідацію [17], яка вважає, що ця методика є важливою для «визначення фундаментальних та предиспозиційних якостей особистості» [17, с. 58]. Згідно з цією методикою респондент надає відповіді на 10 запитань, відзначаючи на шкалі, як він себе бачить. Кожна відповідь оцінюється за 7 бальною шкалою від абсолютно не згоден до абсолютно згоден (Додаток Б).

Тривожність та самооцінка тісно пов'язані між собою, оскільки високий рівень тривожності часто супроводжується низькою самооцінкою, а низька самооцінка може підвищувати схильність до тривожних станів. Люди з низькою самооцінкою схильні перебільшувати потенційні небезпеки та недооцінювати власні здібності впоратися з ними, що може призводити до збільшення тривожності. Водночас, тривожність може підірвати впевненість у собі, оскільки постійне відчуття занепокоєння та напруження робить людину менш здатною ефективно вирішувати повсякденні завдання, що, у свою чергу, може негативно впливати на самооцінку.

Саме тому важливим є дослідження зв'язку між тривожністю та самооцінкою, оскільки це дозволяє розробити більш ефективні стратегії лікування та підтримки для людей, які страждають від тривожних розладів або мають проблеми з самооцінкою. Розуміння того, як ці два аспекти взаємодіють, може допомогти фахівцям визначити ключові області для психотерапевтичної

роботи, спрямованої на покращення якості життя пацієнтів. Наприклад, підвищення самооцінки може зменшити рівень тривожності, а методи зниження тривожності можуть покращити самооцінку. Таким чином, комплексний підхід до дослідження та лікування, який враховує обидва ці аспекти, є більш ефективним у підтримці психологічного благополуччя особистості.

Для дослідження самооцінки в комбінації з дослідженнями тривожності часто використовують методику «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі) [25], методику діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн [4] та інші. Проте вважаємо за доцільне звернути увагу на іншу методику – методику «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Бартолом'ю, Л. Хоровітц в адаптації Т.В. Казанцевої), яка дає можливість співвіднести звичний тип відносин студента медичного коледжу з одним з чотирьох прототипів, в основу яких покладено міжособистісну тривогу та уникнення. Автор методики К. Бартолом'ю вважав, що ці параметри є «внутрішніми робочими моделями себе та Іншого» [14, с. 48]. К. Бартолом'ю висунула ідею оцінювати рівень тривожності як власне сприйняття себе (чи то в негативному, чи в позитивному світлі), а рівень уникнення розглядати через призму сприйняття інших (також у негативному або позитивному аспекті).

Методика передбачає самостійне співвідношення студентом себе з одним з 4 стилів взаємовідносин. Окрім вибору стилю вона передбачає і оцінку цього стилю за 7-бальною шкалою. В результаті, чотири типи особистості формуються за допомогою комбінації двох вимірів (тривоги та уникнення) (Додаток В). Варто відзначити, що К. Бартолом'ю висловила припущення, що через тенденцію людей до формування узгоджених вражень про себе та оточуючих, типи А і D мають домінувати.

Далі варто звернути увагу на стан ментального здоров'я. Під ментальним здоров'ям варто розуміти стан, у якому індивід здатний реалізовувати свої потенціали, справлятися з нормальними життєвими стресами, продуктивно працювати та вносити вклад у свою спільноту. Воно охоплює широкий спектр емоційного, психічного та соціального благополуччя і впливає на спосіб

мислення, відчуття та поведінку особистості. Ментальне здоров'я включає в себе здатність особистості до адаптації, самореалізації, а також до побудови здорових відносин з іншими.

Загальноприйнято вважати, що тривожність негативно впливає на здоров'я, у тому числі й ментальне [39]. Однак справедливим буде й інше – тривожність може вважатися індикатором поганого ментального здоров'я [37]. Відповідно аналіз стану ментального здоров'я дозволить визначити зв'язок з рівнем тривожності.

Л. М. Карамушка вважає, що дослідження ментального здоров'я особистості включає аналіз основних елементів та напрямків, вивчення структурних складових та оцінку загального рівня особистісного благополуччя. Також воно охоплює розгляд факторів, що впливають на ментальне здоров'я та благополуччя на різних рівнях аналізу, від індивідуального до групового [15, с. 8]. Серед усіх методик, які дозволяють дослідити стан ментального здоров'я доцільно звернути увагу на методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко). Порівняно з іншими методиками вона має низку суттєвих переваг, які роблять її важливим інструментом у психологічних дослідженнях та практиці:

1. **Всебічність.** РМН-scale охоплює широкий спектр аспектів позитивного ментального здоров'я, включаючи емоційне благополуччя, задоволеність життям, позитивні міжособистісні відносини та відчуття особистісного зростання, що дозволяє отримати комплексне уявлення про стан ментального здоров'я особи.

2. **Простота застосування.** Шкала розроблена таким чином, що її легко можна використовувати як у дослідницьких, так і в клінічних умовах. Вона не вимагає тривалого часу для заповнення, що знижує навантаження на респондентів та спрощує процес збору даних.

3. **Надійність та валідність.** РМН-scale продемонструвала високі

показники надійності та валідності в різних культурних та демографічних групах, що підтверджує її ефективність як інструменту для оцінки позитивного ментального здоров'я.

4. Універсальність. Шкала може бути застосована для оцінки ментального здоров'я у різних вікових групах та соціальних категоріях, що робить її корисною для широкого спектру досліджень та практичних застосувань.

5. Фокус на позитиві. Відмінною особливістю РМН-scale є її зосередженість на позитивних аспектах ментального здоров'я, а не лише на відсутності психічних розладів. Це дозволяє оцінити наявність ресурсів для зміцнення психічного благополуччя.

6. Інструмент для моніторингу та інтервенцій. Шкала може використовуватися не тільки для первинної оцінки, але й для моніторингу змін у ментальному здоров'ї особи в часі, а також для оцінки ефективності психологічних інтервенцій.

Методика включає 9 тверджень, за якими необхідно оцінити власний стан по 4-бальній шкалі (Додаток Г).

Ментальне здоров'я дуже тісно пов'язане з благополуччям. Ментальне здоров'я визначається як динамічна гармонія між індивідом та його природним та соціальним оточенням, що дозволяє ефективно виконувати важливі соціальні ролі та є ключовою для функціонування людини. Це поняття часто аналізується через призму психологічного благополуччя, надаючи йому соціального виміру. Психологічне благополуччя є критично важливим для формування індивіда як активного учасника життя, відіграючи ключову роль у мотивації до самореалізації [48]. Воно представляє собою комплексну особистісну характеристику, що змінюється у часі та служить мотиваційним фактором, залежним від гармонії власних поглядів, життєвих планів та цінностей. Психологічне благополуччя тісно пов'язане з ціннісно-смысловими орієнтаціями та життєздатністю, виступаючи основою для психологічної безпеки та саморегуляції, що забезпечує стабільність особистості. Воно сприяє використанню внутрішніх ресурсів для досягнення життєвих цілей та розвитку

потенціалу, зміцнюючи здатність до самовдосконалення та реалізації в майбутньому [36, с. 126].

Ситуація в Україні суттєво впливає на стан психічного благополуччя студентів, що обумовлює необхідність дослідження взаємозв'язку психічного благополуччя з тривожністю студентської молоді. В процесі дослідження психічного благополуччя найчастіше використовують «Шкалу психологічного благополуччя» (Керол Ріфф), яка дозволяє виміряти конструкти благополуччя або Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). На думку Л. М. Карамушки саме остання методика може вважатися широковживаною та такою, що показала свою валідність [16, с. 85]. Вона органічно доповнює Шкалу позитивного ментального здоров'я, зосереджуючись на трьох основних аспектах:

1) «психологічного благополуччя», яке включає здатність керувати власним життям, оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх переконаннях, а також можливість особистісного зросту;

2) «фізичного здоров'я та благополуччя», яке стосується задоволення станом фізичного здоров'я, якістю сну, здатністю до праці та активного відпочинку, а також відсутності депресивних станів та тривожності;

3) «стосунків», які включають комфорт у спілкуванні та взаєминах з іншими, наявність задовільних дружніх та особистісних зв'язків, можливість звернення по допомогу та задоволеність сексуальним життям.

Модифікована версія «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» містить 24 пункти і відрізняється від оригінального застосуванням 5-бальної, замість 4-бальної, оціночної шкали (Додаток Д).

Таким чином, для дослідження психологічних особливостей тривожності студентів медичного коледжу було обрано п'ять методик: шкалу реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI), методику «Самооцінки генералізованого типу прив'язаності» (К. Бартолом'ю, Л. Хоровітц в адаптації

Т.В. Казанцевої), короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR), методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер та методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» в адаптації Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко.

### **2.3. Характеристика емпіричного дослідження**

Перед емпіричним дослідженням було поставлено мету виявлення психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості студентів медичного коледжу.

Дослідження проводилося в чотири етапи.

На першому етапі було проведено аналіз необхідної літератури з обраної тематики, досліджено методики, які використовуються для проведення подібних досліджень різними науковцями. Результатом першого етапу стало обрання комплексу методик (шкали реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна, методику «Самооцінки генералізованого типу прив'язаності», короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ, методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та методику «Шкала позитивного ментального здоров'я»), які дозволяють досягти поставленої мети – виявити психологічні особливості тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості студентів медичного коледжу.

Для проведення емпіричного дослідження можна обрати очний та дистанційний спосіб. З урахуванням поточної ситуації в Україні було прийнято рішення про проведення онлайн-опитування. Це було обумовлено наступними причинами.

1. Безпека учасників та дослідників. Військові дії та пов'язані з ними ризики для безпеки зробили неможливим проведення зустрічей вживу. Онлайн-формат забезпечив безпечне середовище для участі в дослідженні без необхідності фізичного переміщення.



2. Доступність та зручність. В умовах війни багато студентів могли бути переміщені або змушені жити в умовах, що ускладнюють доступ до традиційних форм навчання та досліджень. Онлайн-дослідження дозволило залучити широку аудиторію студентів незалежно від їхнього місцезнаходження.

3. Емоційний стан учасників. Війна може суттєво впливати на емоційний стан людей, зокрема збільшувати рівень тривожності та впливати на типи прив'язаності та життєстійкість. Онлайн-дослідження дало можливість оцінити ці аспекти в умовах, що мінімізують додатковий стрес для учасників.

4. Швидкість збору та аналізу даних. В умовах, що швидко змінюються, онлайн-дослідження дозволяє оперативно збирати та аналізувати дані.

Після підбору відповідних методик було зроблено всі необхідні технічні налаштування та розроблено вступну частину та підготовлено відповідну Google-форму «Психологічні особливості тривоги» (посилання <https://forms.gle/WY2H27EAVE2Po3bz7>), яка включала усі необхідні для дослідження методики. Обрання саме Google-форми, як необхідного інструментарію обумовлено низкою переваг, які включають:

1. Простота використання. Google Форми мають інтуїтивно зрозумілий інтерфейс для створення опитувань, що дозволяє швидко розробляти опитувальники без необхідності спеціальних навичок або знань.

2. Доступність. Опитування, створені за допомогою Google Форм, легко розповсюджувати через посилання в електронних листах, соціальних мережах або на вебсайтах, що робить їх доступними для широкої аудиторії.

3. Автоматична обробка даних. Відповіді на опитування автоматично збираються та організовуються в Google Таблицях, що спрощує аналіз даних і дозволяє швидко отримувати результати.

4. Гнучкість. Google Форми дозволяють створювати опитування з різноманітними типами питань, включаючи вибір однієї відповіді, вибір кількох відповідей, шкали, короткі та розгорнуті відповіді, що робить їх універсальним інструментом для збору даних.

5. Безпека та конфіденційність. Google Форми забезпечують захист даних та приватність респондентів, дозволяючи анонімно збирати відповіді, якщо це необхідно.

6. Безкоштовність. Використання Google Форм не вимагає додаткових витрат, що робить цей інструмент доступним для всіх, хто має доступ до інтернету.

7. Інтеграція з іншими сервісами Google. Легка інтеграція з іншими інструментами Google, такими як Документи, Таблиці та Диски, забезпечує зручне управління даними та їх аналіз в подальшому.

Розроблена Google-форма складалася з 6 блоків запитань. Перший блок питань було присвячено з'ясуванню демографічних та соціально-економічних характеристик студентів, які прийняли участь у опитуванні. Наступні блоки питань включали питання, які відповідали обраним методикам (табл. 2.1).

Табл. 2.1

### Структура Google Форми «Психологічні особливості тривоги»

Блок	Сутність питань	Мета
1	2	3
Блок №1	Питання про демографічні та соціально-економічні характеристики студентів	З'ясування інформації про стать, вік, рівень освіти, рід занять студентів, місце проживання (перебування), сімейний статус та наявність дітей. Ці характеристики можуть обумовлювати причину тривожності, посилювати чи послаблювати її
Блок №2	Питання за шкалою реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна	З'ясування рівня реактивної та особистісної тривожності студентів. В результаті визначався показник реактивної тривожності, який виражається в низькому, помірному та високому рівнях.
Блок №3	Питання за Коротким п'ятифакторним опитувальником особистості ТІРІ	Визначалося п'ять факторів: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду. Кожен з них виражався у низькому або високому рівнях.
Блок №4	Питання за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»	Встановлювався один з чотирьох типів (стилів) взаємовідносин, його оцінку за 7-бальною шкалою.
Блок №5	Питання за методикою «Шкала	Оцінка власного стану позитивного ментального здоров'я

## Продовження табл. 2.1

1	2	3
	позитивного ментального здоров'я»	
Блок №6	Питання за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Оцінка показника суб'єктивного благополуччя, а також показників за трьома субшкалами: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки»

На другому етапі дослідження було проведено безпосереднє опитування студентів медичного коледжу. Дослідження проводилось у формі онлайн-опитування. В процесі дослідження студентам пропонувалося дати відповіді на запитання, які відображені в Google-формі. Результати дослідження були експортовані в електронну таблицю excel.

Третім етапом емпіричного дослідження була аналітична робота з емпіричними даних, а саме їх аналіз за допомогою математичних та статистичних критеріїв, інтерпретація та формування висновків.

На четвертому етапі дослідження розроблялися практичні рекомендації та визначалися особливості побудови тренінгових програм за результатами отриманих даних.

## Висновок до розділу II

Емпіричне дослідження було націлене на виявлення психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів. Воно проводилося на базі студентів 1 курсу медичного коледжу № 2 м. Києва (фельдшерське відділення). Загальний обсяг вибірки дослідження склав 81 особу. Вибірка була представлена переважно жінками, серед опитаних студентів переважають особи віком до 24 років (більше 56% вибірки), переважна більшість студентів мають загальну середню та вищу освіти, більше

половини опитаних одночасно навчаються і працюють. Майже 94% опитаних перебувають в Україні. Третина студентів перебувають в стосунках, а інша третина – без стосунків. Частка сімейних студентів склала біля 33,34% (одружені та в цивільному шлюбі). 67,9% опитаних студентів не мають дітей.

Проведений аналіз літератури дозволив для глибокого аналізу психологічних особливостей тривожності серед студентів медичного коледжу обрати комплексний підхід, що включає п'ять різноманітних методик. Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) дозволяє оцінити як поточний стан тривожності, так і схильність до тривожних реакцій як стабільну особистісну характеристику. Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» від К. Бартолом'ю та Л. Хоровітц, адаптована Т.В. Казанцевою, зосереджена на вивченні стилів прив'язаності, що можуть впливати на емоційну стабільність та відчуття безпеки, тісно пов'язані з тривожністю. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) допомагає визначити основні риси особистості, які можуть впливати на схильність до тривожності. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», адаптована Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя, що може бути індикатором емоційного стану та тривожності. Нарешті, методика «Шкала позитивного ментального здоров'я», також адаптована цією ж групою фахівців, забезпечує оцінку загального ментального здоров'я, включаючи аспекти, які можуть вказувати на наявність або відсутність тривожних розладів. У підсумку, використання цього комплексу методик дозволяє не тільки всебічно оцінити рівень тривожності серед студентів медичного коледжу, але й виявити пов'язані з нею фактори, такі як стиль прив'язаності, особистісні риси, рівень суб'єктивного благополуччя та стан ментального здоров'я.

Емпіричне дослідження спрямоване на глибоке вивчення психологічних аспектів тривожності, типів прив'язаності та рівня життєстійкості серед студентів медичного коледжу. Процес дослідження розгортався у чотири ключові етапи, кожен з яких відіграв важливу роль у досягненні цілей

дослідження. На початковому етапі було здійснено ретельний аналіз наукової літератури та відбір методик, які найкраще відповідали меті дослідження, а також було прийнято рішення про використання онлайн-опитувань як найбільш ефективного способу збору даних, що призвело до розробки спеціалізованої Google-форми. На другому етапі було проведено онлайн-опитування серед студентів, що дозволило зібрати важливі дані для аналізу. Третій етап включав детальний аналіз отриманих результатів за допомогою математичних та статистичних методів, інтерпретацію отриманих даних та формування обґрунтованих висновків. На заключному, четвертому етапі, було розроблено практичні рекомендації та окреслено ключові напрямки для створення тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості та зниження тривожності серед студентської аудиторії, заснованих на глибокому аналізі зібраних даних.

## РОЗДІЛ III

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ І РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ

#### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на дослідження особливостей тривожності у студентів медичного коледжу.

За результатами проведеного опитування були отримані первинні емпіричні дані щодо тривожності, які в подальшому було проаналізовано за допомогою програмного забезпечення Jamovi та проінтерпретовано. Отримані результати за шкалами реактивної та особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна було перевірено на коефіцієнт Кронбаха-альфа, щоб визначити узгодженість шкал (табл. 3.1).

Табл. 3.1

#### Аналіз надійності шкалами реактивної та особистісної тривоги

Статистика надійності ваг	
	Кронбах $\alpha$
шкала	0.849

В даному випадку результати шкал можна вважати надійними, оскільки Альфа Кронбаха більше 0,849 (наближається до 1). Цей показник демонструє високу узгодженість шкал.

Далі було визначено рівні тривожності за шкалами реактивної та особистісної тривожності в цілому по вибірці (табл. 3.1). В цілому по вибірці у 58% опитаних студентів спостерігаються значні відхилення за шкалою реактивної тривожності та у 53,1% - за шкалою особистісної тривожності. Причому низький рівень реактивної тривожності спостерігався у 44,44% студентів, особистісної тривожності – у 48,1%. Причому дуже низького рівня (менше 12 балів), який може свідчити як про депресивний стан так і про

витіснення високої тривоги для того, щоб «показати себе в кращому світлі» серед опитаних не спостерігалось.

Табл. 3.2

### Рівні тривожності за шкалами реактивної та особистісної тривожності

Рівень тривожності	Шкала реактивної тривожності, %	Шкала особистісної тривожності, %
Низький рівень тривожності	44,44	48,1
Середній рівень тривожності	42,0	46,9
Високий рівень тривожності	13,6	4,9

Застосовуючи інструменти описової статистики охарактеризуємо особливості тривожності у студентів за різними чинниками (табл. 3.3).

Табл. 3.3

### Середні показники тривожності у студентів медичного коледжу за різними критеріями

Показник	Респонденти	Реакційна тривожність	Особистісна тривожність
За статтю (31-45 бали – середній рівень)			
жінки	71	46,9	32,2
чоловіки	10	42,1	31,4
За місцем перебування			
в Україні	76	46,3	32,1
за межами України	5	46,6	32,6
За стосунками			
без стосунків	25	47,8	30,5
в стосунках	24	46,0	31,9
в цивільному шлюбі	4	42,0	27,0
одружені	23	44,0	33,5
розлучені	5	54,6	39,4
За дітьми			
без дітей	55	47,5	31,5
діти старше 18 років	9	41,0	34,2
діти молодше 18 років	17	45,4	33,0

В цілому варто відзначити, що середні показники у жінок-студенток порівняно з чоловіками спостерігається дещо вищі за шкалою реакційної тривожності через постійну нервозність, але через маленьку вибірку саме чоловіків така тенденція потребує подальшої перевірки. За місцем перебування

тривожність особливо не відрізняється як у тих, хто перебуває в Україні так і у тих, хто за її межами. При цьому слід відзначити, що сам чинник перебування підвищує рівень тривожності до високого рівня, що обумовлено фактором війни. Реакційна тривожність суттєво вище порівняно з особистісною і щодо такого чинника – як перебування у стосунках. Причому у одружених та тих, хто перебувають у цивільному шлюбі реакційна тривожність в межах середньої, а у тих, хто без стосунків, в неоформлених стосунках та у розлучених – реакційна тривожність вже підвищується через додаткове напруження та занепокоєність відсутністю відносин. Досить несподіваними є результати за середніми показниками щодо реакційної тривожності у студентів без дітей – у них спостерігається високий рівень тривожності, підвищений він є і у студентів медичного коледжу, які мають дітей молодше 18 років.

В цілому можна зробити висновок про те, що рівень особистісної тривоги в цілому по вибірці студентів медичного коледжу є середнім, а рівень реакційної тривожності підлягає більш пильній увазі, що пов'язано з впливом різних чинників, у тому числі військових дій.

Далі варто поглянути на тривожність в розрізі студентів, які лише навчаються (45,7% від загальної кількості опитаних студентів) та тих, хто навчається і одночасно працює (54,3% від загальної кількості опитаних студентів) (табл. 3.4). В цьому контексті студентів, які навчаються варто вважати експериментальною групою, а студентів, які працюють та навчаються – контрольною.

Табл. 3.4

**Рівні тривожності за шкалами реактивної та особистісної тривожності в розрізі студентів які тільки навчаються та які суміщають навчання з роботою**

Рівень тривожності	Студенти, які лише навчаються		Студенти які навчаються та працюють	
	Реактивна	Особистісна	Реактивна	Особистісна
Низький рівень тривожності	18,5	28,4	25,9	19,8
Середній рівень тривожності	18,5	14,8	23,5	32,1
Високий рівень тривожності	8,6	2,5	4,9	2,5



Проведений аналіз засвідчив, що більша кількість студентів, які тільки навчаються мають високий рівень реактивної тривожності (8,6% проти 4,9% серед тих, хто навчається і працює). Натомість більша кількість студентів, які працюють має низький рівень реактивної тривожності (25,9% проти 18,5%). Це попередньо може свідчити про те, що дається ознаки освітня напруженість, занепокоєння результатами навчання, тоді як студенти, які працюють, менше переймаються лише освітою і змушені відволікатися на працю. При цьому щодо особистісної тривоги ситуація змінюється і тепер більша частка студентів з низьким рівнем схильності до тривоги спостерігається серед тих, хто лише навчається. При цьому рівень високої особистісної тривожності розподілився однаково.

За допомогою інструменту описової статистики визначимо загальні характеристики вибірки по обом групам студентів (табл. 3.5).

Табл. 3.5

**Загальна характеристика вибірки по студентам, які тільки навчаються та які суміщають навчання з роботою**

Показник	Студенти, які лише навчаються		Студенти які навчаються та працюють	
	Реактивна	Особистісна	Реактивна	Особистісна
Кількість студентів	44		37	
Середній показник	34,1	49	30,5	44
Медіана	32	49	31,0	43
Стандартне відхилення	9,17	11,0	11,6	9,35
Мінімум	16	27	14	27
Максимум	63	74	50	68

Такі результати засвідчують, що серед студентів обох груп спостерігається середній рівень реактивної тривоги (в межах 31-45 балів), при цьому мінімальне значення не перевищує 12 балів, що може свідчити про депресію, а максимальне значення суттєво перевищує нижню межу (46 балів) високого рівня за методикою Спілберга у студентів, які лише навчаються. Натомість описова статистика засвідчила, що попри незначну кількість студентів, які навчаються з високим рівнем особистої тривожності, вони за

рахунок високих показників підвищують середній рівень тривожності по усій групі до високого рівня. Натомість по студентам, які навчаються така ситуація не спостерігається, хоча середній показник теж доволі високий – 44 бали при діапазоні в 31-45 балів, що характеризує особистісну тривожність на середньому рівні.

Далі слід звернути увагу на самооцінку генералізованого типу прив'язаності. Аналіз розподілу за групами студентів представлено в табл. 3.6.

Табл. 3.6

**Розподіл студентів за результатами самооцінки генералізованого типу прив'язаності**

Стиль	Група студентів	
	Студенти, які тільки навчаються	Студенти, що навчаються та працюють
C	8.6 %	<b>19.8 %</b>
B	6.2 %	4.9 %
A	<b>14.8 %</b>	<b>16.0 %</b>
C,D	2.5 %	2.5 %
B,D	1.2 %	1.2 %
D	<b>6.2 %</b>	3.7 %
A,B	2.5 %	0.0 %
A,C	2.5 %	2.5 %
A,C,D	0.0 %	1.2 %
B,C	0.0 %	2.5 %
A,D	1.2 %	0.0 %

Приведені дані засвідчують, що серед студентів, які навчаються та працюють переважає «відсторонено-унікаючий» тип взаємовідносин, такі студенти мають позитивну модель себе та негативну модель Іншого. У студентів, які лише навчаються більша частка осіб, які мають «боязливий», або «обережний» тип взаємовідносин, такі студенти негативно ставиться і до себе, і до інших.

Досить висока частка у студентів як тих, хто тільки навчається (14,8), так і тих, хто як навчається так і працює осіб (16%) з «надійним» типом спілкування, який характеризується позитивним поглядом на себе та інших. Значна кількість студентів обох груп не змогли віддати перевагу якомусь

певному стилю взаємовідносин.

Визначимо за допомогою коефіцієнта Пірсона тісноту та напрямок зв'язку стилів з видами тривожності по групі студентів, які навчаються та студентів, які навчаються та працюють.

Кореляційна матриця		Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	A	B	C	D
Особистісна тривожність	Пірсон r	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Реактивна тривожність	Пірсон r	0.738	—				
	df (ступенів свободи)	79	—				
	p-значення	< .001	—				
A	Пірсон r	-0.156	-0.199	—			
	df (ступенів свободи)	79	79	—			
	p-значення	0.165	0.074	—			
B	Пірсон r	0.312	0.254	0.062	—		
	df (ступенів свободи)	79	79	79	—		
	p-значення	0.005	0.022	0.582	—		
C	Пірсон r	-0.046	0.008	-0.359	-0.263	—	
	df (ступенів свободи)	79	79	79	79	—	
	p-значення	0.681	0.946	< .001	0.018	—	
D	Пірсон r	0.391	0.389	-0.389	0.117	0.060	—
	df (ступенів свободи)	79	79	79	79	79	—
	p-значення	< .001	< .001	< .001	0.298	0.592	—

*Рис. 3.1.* Кореляційна матриця зв'язку між видами тривожності та стилями взаємодієносин у студентів, які навчаються

Дані кореляційної матриці засвідчують, що найвищий прямий зв'язок тривожності у студентів, які лише навчаються, спостерігається по стилю D – «боязливий», або «обережний» (причому між стилем D та особистісною тривожністю силу зв'язку можна віднести до середньої). Найвищий обернений

зв'язок спостерігається по типу А – «надійний», або «безпечний».

Кореляційна матриця		Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	A	B	C	D
Особистісна тривожність	Пірсон r	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Реактивна тривожність	Пірсон r	0.654	—				
	df (ступенів свободи)	42	—				
	p-значення	<.001	—				
A	Пірсон r	0.209	0.004	—			
	df (ступенів свободи)	42	42	—			
	p-значення	0.173	0.980	—			
B	Пірсон r	0.291	0.201	0.075	—		
	df (ступенів свободи)	42	42	42	—		
	p-значення	0.055	0.192	0.630	—		
C	Пірсон r	-0.205	-0.056	-0.402	-0.164	—	
	df (ступенів свободи)	42	42	42	42	—	
	p-значення	0.181	0.716	0.007	0.287	—	
D	Пірсон r	0.107	0.233	-0.408	0.047	0.080	—
	df (ступенів свободи)	42	42	42	42	42	—
	p-значення	0.489	0.129	0.006	0.763	0.604	—

*Рис. 3.2.* Кореляційна матриця зв'язку між видами тривожності та стилями взаємодієносин у студентів, які навчаються та працюють

У студентів, які навчаються та одночасно працюють зв'язок типів взаємовідносин, визначений на підставі самооцінки з тривожністю менше ніж у студентів, які лише навчаються. Причому більш високі показники зв'язку мають інші типи взаємовідносин – з особистісною тривожністю B, A (прямий зв'язок) і C (обернений зв'язок), з реактивною тривожністю D і B (прямий зв'язок).

Водночас в цілому значення коефіцієнту Пірсона свідчить про слабку кореляцію між типами прив'язаності та реакційною і особистісною тривожністю по обом групам студентів, хоча навіть при цьому можна уточнити, що у студентів, які лише навчаються обидва види тривожності більше

співвідносяться з «боязливим» або «обережним» типом відносин (D) та обернено з «надійним» або «безпечним» типом відносин (A), а у студентів які навчаються та працюють – з «надзалученим», або «тривожно-суперечливим» (B), а обернено з «відсторонено-уникаючим» (C).

Далі визначимо коефіцієнт регресії за видами тривожності та стилями взаємодієносин у обох груп студентів для визначення значущості моделей (табл. 3.7) за шкалами, які мають найбільший зв'язок за рис. 3.1 та 3.2.

Табл. 3.7

**Коефіцієнт регресії за видами тривожності та стилями взаємодієносин у обох груп студентів для визначення значущості моделей**

Шкали самооцінки генералізованого типу прив'язаності	Особистісна тривожність (R/R <sup>2</sup> )	Реактивна тривожність (R/R <sup>2</sup> )
Студенти, які тільки навчаються		
B	0,270/0,0729	0,262/0,0685
D	0,596/0,355	0,486/0,236
Студенти, які навчаються і працюють		
A	0,209/0,0437	-
B	0,291/0,0846	0,201/0,0403
C	0,205/0,0422	-
D	-	0,233/0,0541

Дані табл. 3.7 засвідчують, що стосовно студентів, які навчаються та працюють, модель не є статистично значущою, оскільки R<sup>2</sup> прямує до 0. Дещо кращою є ситуація по статистичній моделі залежності окремих типів взаємодієносин та особистісної і реактивної тривожності – між стилем D та особистісною (0,355) і реактивною (0,236) тривожністю.

Далі слід звернути увагу на результати опитування за коротким п'ятифакторним опитувальником особистості ТІРІ. Розглянемо описову статистику за групами студентів медичного коледжу (табл. 3.8).

Табл. 3.8

## Описова статистика за п'ятифакторним опитувальником особистості

Показник	Група студентів	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
1	2	3	4	5	6	7
N	Студент (навчаюся та працюю)	44	44	44	44	44
	Студент (тільки навчаюся, не працюю)	37	37	37	37	37
Пропущено	Студент (навчаюся та працюю)	0	0	0	0	0
	Студент (тільки навчаюся, не працюю)	0	0	0	0	0
Середнє	Студент (навчаюся та працюю)	<b>9.07</b>	7.91	7.05	8.30	8.66
	Студент (тільки навчаюся, не працюю)	<b>9.70</b>	8.51	7.54	9.03	8.70
Медіана	Студент (навчаюся та працюю)	9.00	8.00	7.00	8.00	9.00
	Студент (тільки навчаюся, не працюю)	10	8	7	9	9
Стандартне відхилення	Студент (навчаюся та працюю)	1.93	1.54	1.80	1.49	1.61
	Студент (тільки навчаюся, не працюю)	1.87	1.57	1.30	1.74	1.82
Мінімум	Студент (навчаюся та працюю)	2	5	2	5	5
	Студент (тільки навчаюся, не працюю)	5	6	5	6	6
Максимум	Студент (навчаюся та працюю)	12	12	13	12	14
	Студент (тільки навчаюся, не працюю)	13	13	10	13	13

Надані дані описової статистики свідчать про те, що серед обох груп студентів переважають показники по шкалі екстраверсія, причому більш високими вони є у студентів, які навчаються, не працюють. Причому характерними є те, що по усім шкалам середні показники більш високі саме студентів, які навчаються, не працюють, що обумовлене зосередженістю на одній сфері діяльності.

На рис. 3.3 представлена кореляційна матриця по групі студентів, які навчаються, стосовно зв'язку видів тривожності та різних шкал за п'ятифакторним опитувальником особистості.

Наведені дані свідчать про наявність певного зв'язку між тривожністю та окремими шкалами за п'ятифакторним опитувальником особистості. При цьому найвища тіснота зв'язку особистісної тривожності спостерігалася у студентів, які навчаються з добросовісністю, дружелюбністю та емоційною стабільністю (зв'язок прямий, тобто чим вище показники, тим вище особистісна тривожність) та екстраверсією (зв'язок обернений, тобто чим нижче екстраверсія, тим вище особистісна тривожність).

Кореляційна матриця

		Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому
Особистісна тривожність	Пірсон r	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	p-значення	—						
Реактивна тривожність	Пірсон r	0.788	—					
	df (ступенів свободи)	35	—					
	p-значення	< .001	—					
Екстраверсія	Пірсон r	-0.404	-0.343	—				
	df (ступенів свободи)	35	35	—				
	p-значення	0.013	0.038	—				
Дружелюбність	Пірсон r	0.331	0.350	-0.475	—			
	df (ступенів свободи)	35	35	35	—			
	p-значення	0.046	0.034	0.003	—			
Добросовісність	Пірсон r	0.509	0.340	0.102	0.213	—		
	df (ступенів свободи)	35	35	35	35	—		
	p-значення	0.001	0.040	0.548	0.206	—		
Емоційна стабільність	Пірсон r	0.325	0.326	-0.117	0.269	0.300	—	
	df (ступенів свободи)	35	35	35	35	35	—	
	p-значення	0.050	0.049	0.490	0.108	0.072	—	
Відкритість новому	Пірсон r	0.043	-0.132	0.096	-0.158	0.140	-0.085	—
	df (ступенів свободи)	35	35	35	35	35	35	—
	p-значення	0.799	0.437	0.574	0.350	0.410	0.617	—

Рис. 3.3. Кореляційна матриця по групі студентів, які навчаються стосовно зв'язку видів тривожності та різних шкал за п'ятифакторним опитувальником особистості

Найвища тіснота зв'язку реакційної тривожності спостерігалася у студентів, які навчаються з дружелюбністю, добросовісністю та емоційною стабільністю (зв'язок прямий, тобто чим вище показники за шкалами, тим вище реакційна тривожність) та екстраверсією (зв'язок обернений, тобто чим нижче екстраверсія, тим вище реакційна тривожність). Далі визначимо вплив цих шкал на тривожність по групі студентів, які навчаються.

Далі проведемо подібний аналіз по групі студентів, які навчаються та працюють (рис. 3.4).

Кореляційна матриця		Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність
Особистісна тривожність	Пірсон r	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Реактивна тривожність	Пірсон r	0.654	—				
	df (ступенів свободи)	42	—				
	p-значення	< .001	—				
Екстраверсія	Пірсон r	-0.305	-0.374	—			
	df (ступенів свободи)	42	42	—			
	p-значення	0.044	0.012	—			
Дружелюбність	Пірсон r	0.372	0.125	-0.006	—		
	df (ступенів свободи)	42	42	42	—		
	p-значення	0.013	0.418	0.971	—		
Добросовісність	Пірсон r	0.172	0.222	0.006	0.178	—	
	df (ступенів свободи)	42	42	42	42	—	
	p-значення	0.263	0.147	0.970	0.249	—	
Емоційна стабільність	Пірсон r	0.073	0.108	0.365	-0.008	0.324	—
	df (ступенів свободи)	42	42	42	42	42	—
	p-значення	0.637	0.487	0.015	0.957	0.032	—
Відкритість новому досвіду	Пірсон r	0.395	0.297	0.023	-0.041	0.069	0.159
	df (ступенів свободи)	42	42	42	42	42	42
	p-значення	0.008	0.050	0.885	0.792	0.654	0.302

Рис. 3.4. Кореляційна матриця по групі студентів, які навчаються та працюють стосовно зв'язку видів тривожності та різних шкал за п'ятифакторним опитувальником особистості



Наведені на рис. 3.4 дані свідчать про найбільший зв'язок в групі студентів, які не тільки навчаються, а й працюють, спостерігається між особистісною тривожністю, відкритістю новому досвіду та дружелюбністю (прямий зв'язок) та екстраверсією (обернений зв'язок). Щодо реактивної тривожності, то найбільший зв'язок її спостерігався з відкритістю новому досвіду та добросовісністю (прямий) та екстраверсією (обернений). Тобто у студентів, що не тільки навчаються, а й працюють зник чинник емоційної стабільності та додався чинник відкритості новому досвіду.

Далі визначимо коефіцієнт регресії за видами тривожності та різних шкал за п'ятифакторним опитувальником особистості (табл. 3.8) у обох груп студентів для визначення значущості моделей.

Табл. 3.8

**Коефіцієнт регресії за видами тривожності та різних шкал за п'ятифакторним опитувальником особистості у обох груп студентів для визначення значущості моделей**

Шкали за п'ятифакторним опитувальником особистості	Особистісна тривожність (R/R <sup>2</sup> )	Реактивна тривожність (R/R <sup>2</sup> )
Студенти, які тільки навчаються		
Екстраверсія	0,305/0,093	0,374/0,140
Добросовісність	0,172/0,0297	0,222/0,0494
Дружелюбність	0,372/0,139	0,125/0,0157
Емоційна стабільність	0,0731/0,0053	0,108/0,0116
Студенти, які навчаються і працюють		
Екстраверсія	0,305/0,093	0,374/0,140
Добросовісність	-	0,222/0,0494
Дружелюбність	0,172/0,0297	-
Відкритість новому досвіду	0,395/0,156	0,297/0,0882

Дані табл. 3.8 засвідчують, що стосовно обох груп студентів моделі не є статистично значущими, оскільки R<sup>2</sup> не перевищує 0,156 по обом видам тривожності, що є досить низьким рівнем. Це свідчить про те, що не можна однозначно стверджувати про вплив різних шкал за п'ятифакторним

опитувальником особистості на рівень як особистої так і реактивної тривожності по обом групам студентів. При цьому найвищим серед наявних чинників впливу на особисту тривожність серед студентів, які лише навчаються, є дружелюбність, що може свідчити за надмірні переживання за друзів, а на реактивну тривожність – екстраверсія (зростання зовнішньої активності приводить до зниження тривожності). Стосовно ж студентів, які і навчаються і працюють, то тут найбільший вплив на зростання реактивної тривожності надає зменшення екстраверсії, а на зростання особистісної тривожності – відкритість новому досвіду, що часто має негативний відтінок.

Отже, можна зробити висновок про те, що у обох груп студентів вплив різних шкал за методикою ТІРІ є незначним. Відповідно впливом лише цих чинників зміну тривожності не можна пояснити. Тому далі звернемо увагу на вплив рівня суб'єктивного благополуччя на тривожність студентів різних груп (табл. 3.9).

Табл. 3.9

#### Розподіл студентів за рівнем суб'єктивного благополуччя по групам

Рівень суб'єктивного благополуччя	Студенти, які навчаються, %	Студенти, які навчаються та працюють, %
Низький	22,2	19,8
Середній	18,5	19,8
Високий	4,9	14,8

Серед студентів, які навчаються переважає низький рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як серед студентів, які навчаються та працюють розподіл більш рівномірний.

На рис. 3.5 представлено кореляційні матриці по групам студентів, які навчаються (а) та які навчаються і працюють (б).

Кореляційна матриця		Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	Суб'єктивне благополуччя
Особистісна тривожність	Пірсон r	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
Реактивна тривожність	Пірсон r	0.788	—	
	df (ступенів свободи)	35	—	
	p-значення	< .001	—	
Суб'єктивне благополуччя	Пірсон r	-0.732	-0.622	—
	df (ступенів свободи)	35	35	—
	p-значення	< .001	< .001	—

Рис. 3.5. а) Кореляційні матриці по групам студентів, які навчаються

Дані рис. 3.5 (а і б) підтверджують значну тісноту зв'язку (зв'язок обернений) між суб'єктивним благополуччям та обома видами тривожності.

У студентів, які лише навчаються тіснота зв'язку суб'єктивного благополуччя та особистісної тривожності вище ніж у студентів, які як навчаються, так і працюють. Відповідно можна зробити висновок, що чим нижче рівень суб'єктивного благополуччя у студентів обох груп, тим вище рівень як особистісної так і реактивної тривожності.

Кореляційна матриця		Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	Суб'єктивне благополуччя
Особистісна тривожність	Пірсон r	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
Реактивна тривожність	Пірсон r	0.654	—	
	df (ступенів свободи)	42	—	
	p-значення	< .001	—	
Суб'єктивне благополуччя	Пірсон r	-0.621	-0.626	—
	df (ступенів свободи)	42	42	—
	p-значення	< .001	< .001	—

Рис. 3.5. б) Кореляційні матриці по групам студентів, які навчаються і працюють

Також визначимо коефіцієнт регресії за видами тривожності та суб'єктивним благополуччям (табл. 3.10) у обох груп студентів для визначення значущості моделей.

Табл. 3.10

**Коефіцієнт регресії за видами тривожності та суб'єктивним благополуччям у обох груп студентів для визначення значущості моделей**

Група студентів	Особистісна тривожність (R/R <sup>2</sup> )	Реактивна тривожність (R/R <sup>2</sup> )
Студенти, які тільки навчаються	0,626/0,392	0,621/0,386
Студенти, які навчаються та працюють	0,732/0,536	0,622/0,387

Дані табл. 3.10 підтверджують наявність зв'язку між обома видами тривожності та суб'єктивного благополуччя – зростання суб'єктивного благополуччя серед студентів обох груп приводять до зниження рівня особистісної та реактивної тривожності.

Далі визначимо вплив позитивного ментального здоров'я на тривожність студентів в групах (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Розподіл студентів різних груп за рівнем позитивного ментального здоров'я**

Рівень позитивного ментального здоров'я	Студенти, які навчаються, %	Студенти, які навчаються та працюють, %
Низький	<b>23,5</b>	18,5
Середній	11,1	18,5
Високий	11,1	17,3

Таким чином, переважна більшість студентів, які навчаються мають низький рівень позитивного здоров'я. Натомість серед студентів, які навчаються та працюють це не так виражено – розподіл приблизно однаковий за рівнями.

На рис. 3.7 (а і б) представлена кореляційна матриця зв'язку між позитивним ментальним здоров'ям та тривожністю у студентів, які навчаються

та у студентів, які навчаються і працюють.

Дані рис. 3.7 засвідчують про наявність високого ( $>0,7$  за коефіцієнтом Пірсона) зв'язку між рівнем позитивного ментального здоров'я та обома шкалами тривожності у обох групах студентів.

Кореляційна матриця		Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	Позитивне ментальне здоров'я
Особистісна тривожність	Пірсон r	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
Реактивна тривожність	Пірсон r	0.788	—	
	df (ступенів свободи)	35	—	
	p-значення	< .001	—	
Позитивне ментальне здоров'я	Пірсон r	-0.886	-0.810	—
	df (ступенів свободи)	35	35	—
	p-значення	< .001	< .001	—

Рис. 3.7. а) Кореляційна матриця зв'язку між особистісною та реактивною тривожністю та позитивним ментальним здоров'ям по групі студентів, які навчаються

При цьому сам зв'язок є оберненим. Тобто підвищення рівня позитивного ментального здоров'я приводить до зниження як особистісної так і реактивної тривожності у студентів як тих, хто тільки навчається, так і в тих, хто як навчається так і працює.

Кореляційна матриця		Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	Позитивне ментальне здоров'я
Особистісна тривожність	Пірсон r	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
Реактивна тривожність	Пірсон r	0.654	—	
	df (ступенів свободи)	42	—	
	p-значення	< .001	—	
Позитивне ментальне здоров'я	Пірсон r	-0.711	-0.702	—
	df (ступенів свободи)	42	42	—
	p-значення	< .001	< .001	—

Рис. 3.7. б) Кореляційна матриця зв'язку між особистісною та реактивною тривожністю та позитивним ментальним здоров'ям по групі студентів, які навчаються та працюють

Водночас варто відзначити, що у тих студентів, які тільки навчаються, цей зв'язок дещо сильніший порівняно з тими студентами, які як навчаються так і працюють.

Також визначимо коефіцієнт регресії за видами тривожності та позитивним ментальним здоров'ям (табл. 3.12) у обох груп студентів для визначення значущості моделей.

Табл. 3.12

**Коефіцієнт регресії за видами тривожності та позитивним ментальним здоров'ям у обох груп студентів для визначення значущості моделей**

Група студентів	Особистісна тривожність (R/R <sup>2</sup> )	Реактивна тривожність (R/R <sup>2</sup> )
Студенти, які тільки навчаються	0,886/0,786	0,810/0,656
Студенти, які навчаються та працюють	0,711/0,505	0,702/0,493

Дані табл. 3.12 підтверджують наявність високої тісноти зв'язку між обома видами тривожності та позитивним ментальним здоров'ям – зростання позитивного ментального здоров'я серед студентів обох груп приводить до зниження рівня особистісної та реактивної тривожності.

Узагальнюючи проведені розрахунки, слід зробити висновок про те, що високу тісноту зв'язку показали лише результати трьох тестів: Шкали реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна, Шкали позитивного ментального здоров'я та дещо меншу - модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі. Тому саме на них слід зупинитися більш детально.

Зазначимо, що серед студентів з високим рівнем особистісної тривожності найбільша кількість студентів, які навчаються, мають низький рівень як позитивного ментального здоров'я так і суб'єктивного благополуччя. При цьому він дещо вище ніж аналогічні показники у студентів, які не тільки навчаються, а й працюють. Відповідно можна зробити висновок про те, що у обох групах студентів медичного коледжу низький рівень самоповаги, оптимізму та відчуття особистісної компетентності, які характеризують позитивне ментальне здоров'я та низький рівень загального задоволення життям, який характеризує суб'єктивне благополуччя приводять до того, студенти можуть відчувати більш виражену невизначеність і менше контролю над своїм життям, що підвищує рівень їх особистої тривожності. Відсутність внутрішнього благополуччя часто призводить до замкненого циклу негативних думок та переживань, що, в свою чергу, може спричинювати постійні стани тривоги та підвищувати її прояви в житті студентів.

Низький рівень суб'єктивного благополуччя також може знижувати здатність студента медичного коледжу ефективно справлятися зі стресом, що є ключовим фактором у розвитку особистісної тривожності. Люди, які регулярно відчують низький рівень задоволеності життям, можуть виявити, що їх здатність до радісних переживань та позитивного взаємодії з навколишнім світом суттєво обмежена. Це сприяє підвищенню вразливості до анксіозних розладів, оскільки страхи та занепокоєння можуть стати домінантними у

свідомості особи. В таких умовах тривожність не лише зростає, але й утруднює повсякденне функціонування, знижуючи загальну якість життя студента.

Децо інша картина спостерігається по студентам з високою реактивною тривожністю. В цьому випадку попередні висновки підтверджуються в більшій мірі лише стосовно студентів, які тільки навчаються. Натомість у студентів, які навчаються та працюють менш чіткою є залежність впливу низького рівня позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя на реактивну тривожність. Відповідно можна зробити висновок про те, що чинник роботи суттєво покращує показник суб'єктивного благополуччя, покращує також позитивне ментальне здоров'я та знижує реактивну тривожність. В цьому контексті варто відзначити, що робота формує розпорядок дня, надає змістовності функціонуванню, додає відчуття цілі та матеріального стимулу та наповнює повсякденне життя різноманітними задачами, що створює умови для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, адже люди часто оцінюють своє життя більш позитивно, коли відчують себе корисними і включеними в соціально значимі процеси. Стабільний заробіток та професійне зростання, які забезпечує робота, також підвищують загальне задоволення життям, оскільки вони дозволяють краще задовольняти матеріальні та соціальні потреби.

Крім того, робота доповнює освітній вплив на позитивне ментальне здоров'я через розвиток соціальних зв'язків та відчуття приналежності до групи. Соціальна підтримка від колег, можливість спілкування та обміну досвідом сприяють зниженню стресу і підвищенню самооцінки та самоефективності. Все це зменшує реактивну тривожність, яка часто викликана невпевненістю та страхом перед зовнішньою невизначеністю. Коли людина відчуває себе цінною та залученою в професійній сфері, її психологічна стійкість зростає, і вона краще справляється з потенційними стресорами в особистому житті та професійній діяльності. Таким чином, зайнятість на роботі може відігравати ключову роль у зміцненні ментального здоров'я та загального благополуччя людини.

Таким чином, зниження тривожності можна досягти через підвищення



залученості студентів медичного коледжу до різних видів діяльності поза межами освітнього процесу.

### **3.2. Практичні рекомендації та особливості побудови тренінгових програм за результатами отриманих даних**

Проведений аналіз засвідчив, що проблема особистої та реактивної тривожності є надзвичайно важливою для сучасних студентів. Комплекс звичайних чинників, які властиві навчанню в закладі освіти нині доповнюється великою кількістю чинників, обумовлених війною: ризиками потрапити під обстріл, відключенням світла, перебуванням у прифронтових територіях, відключенням мережі інтернет тощо. Все це підвищує рівень тривожності. Результати проведеного аналізу засвідчують, що для зниження рівня тривожності доцільно направити зусилля на підвищення суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я.

На сьогодні для подолання тривожності науковці пропонують застосовувати самі різноманітні методики. Так, О. О. Халік звертає увагу на необхідність психологічного супроводу для молодих спеціалістів. Для цього автор розробляє «Програми психологічного супроводу розвитку умінь регулювання підвищеної тривожності у психологів-початківців», яка базується на розвивальних і психокорекційних психотехнологіях. Програма розрахована приблизно на 60 годин і включає 3 блоки:

- лекційно-інформативний;
- розвивально-психокорекційний;
- закріплювально-самостійний [45, с. 11].

Вян Сяолун для покращення суб'єктивного благополуччя використовує тренінг «Підвищення рівня суб'єктивного благополуччя китайських студентів» [41]. О. Креденцер для забезпечення психічного здоров'я українців, які перебувають за кордоном у зв'язку з війною пропонує використати власну програму з 5 сесій, яка побудована на базі використання різних інтерактивних

технік та методів групової роботи [55, с. 59]. Сьогодні такі програми можуть спиратися також на індивідуальну терапію, групову терапію, онлайн-платформи для самопомоги, семінари та тренінги, курси особистісного зростання тощо. Кожна з цих форм має свої переваги та недоліки, і вибір найкращого методу може залежати від конкретних потреб та обставин особи або групи.

Вважаємо, що для подолання підвищеної тривожності через формування позитивного ментального здоров'я та підвищення суб'єктивного благополуччя необхідно розробити програму, яка спирається на певну систему тренінгів-сесій.

Вважаємо тренінг найкращою формою підтримки ментального здоров'я та покращення суб'єктивного благополуччя з кількох причин:

1. Структурованість і цілеспрямованість: тренінги є високоорганізованими та цілеспрямованими методами, що забезпечують систематичний підхід до навчання та розвитку навичок. Вони зазвичай мають чітко визначені цілі, що допомагає учасникам зосередитися на конкретних аспектах свого ментального здоров'я.

2. Інтерактивність та практичний досвід: тренінги часто включають інтерактивні компоненти, такі як рольові ігри, групові дискусії, та практичні завдання, що сприяє глибшому розумінню теми та розвитку важливих навичок через практичний досвід.

3. Розмаїття навчальних методів: тренінги можуть включати лекції, демонстрації, майстер-класи, відеоматеріали, що дозволяє адаптувати навчальний процес до різних стилів навчання учасників.

4. Можливість для соціалізації та мережевого зв'язку: у тренінгах часто беруть участь люди зі схожими інтересами або проблемами, що створює сприятливе середовище для обміну досвідом та підтримки між учасниками, що може значно підсилити ефективність тренінгу.

5. Постійний контроль та оцінка: в тренінгах можливо використовувати постійний зворотній зв'язок від учасників для оцінки ефективності та

необхідності коригування методик чи підходів, що забезпечує більш точне та ефективне навчання [53; 54].

Всі ці переваги роблять тренінги важливим інструментом для зниження тривожності шляхом покращення суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Саме тому була розроблена програма тренінгів «Відновлення рівноваги».

Розробка програми тренінгів спрямована на зниження тривожності шляхом покращення суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Цільовою аудиторією є студенти медичного коледжу, які навчаються.

Актуальність розробки обумовлюється нагальною потребою у створенні спеціальної корекційно-розвивальної програми для роботи з студентами. Корекційно-розвиваючу спрямованість цієї програми забезпечує підбір методик та вправ, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, підвищення самооцінки, розширення та збагачення навичок спілкування, розвиток адекватного ставлення до оцінок та думок інших людей. Запропоновані методики та вправи розраховані на студентів та відповідають специфіці навчальної діяльності.

Робота з усіх напрямків може проводитися як паралельно, так, і послідовно чи поступово, це залежить від бажання та оцінки ситуації ведучого (психолога, педагога).

Мета програми досягається через реалізацію таких завдань:

1. Мотивація учасників.
2. Зняти напругу та тривожність, навчитися самостійно справлятися з підвищеною тривожністю.
3. Формування відповідних знань, навичок і компетенцій, необхідних для зниження тривожності через досягнення більш високого рівня суб'єктивного благополуччя та високого рівня позитивного ментального здоров'я у кожного учасника тренінгів.
4. Пошук власних особистісних ресурсів для досягнення більш високого рівня суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я у

кожного учасника.

Програма розрахована на 7 тижнів. Рекомендована періодичність сесій-тренінгів – 1 раз на тиждень. Група може складатися від 7 до 15 осіб. Обсяг та зміст тренінгів можуть бути уточнені з урахуванням реальних можливостей їх виконання в конкретних умовах із збереженням загальної спрямованості на психологічно-корекційну роботу. Тривалість кожного тренінгу – 90 хвилин, але вона може змінюватись залежно від ситуації, від кількості студентів, які приймають участь в тренінгах, від рівня їх тривожності, що діагностовано, та інших чинників, які можуть братися до уваги психологом чи педагогом, які проводять тренінг.

Кожна сесія-тренінг передбачає 5 блоків: вступний, інформаційний, поведінковий, емоційний та особистісний. Їх коротка характеристика представлена в табл. 3.13.

Табл. 3.13

### Структура сесії-тренінгу

Блок тренінгу	Характеристика
Вступний блок	Підготовчий етап, який формує мотивацію для активної участі, створює загальне розуміння концепцій і єдине робоче середовище.
Інформаційний блок	Фокусується на представленні ключових факторів, що впливають на тривожність особистості.
Поведінковий блок	Зосереджений на дослідженні та практиці взаємодії з чинниками, які формують тривожність (суб'єктивне благополуччя та позитивне ментальне здоров'я).
Емоційний блок	Спрямований на обробку негативних емоцій та здобуття емоційного балансу і комфорту.
Особистісний блок	Має на меті стимулювання рефлексії та інтеграції навчального матеріалу в особистісні аспекти учасників.

Розглянемо ключові моменти, які враховувалися при розробці програми тренінгів.

Група функціонує як мікрокосм реального світу, де присутні всі його атрибути, включно з проблемами та необхідністю ухвалення рішень. Водночас, на відміну від реального життя, в групі кожен має можливість виступати як експериментатор і як об'єкт експерименту. Робота в групі гарантує психологічну безпеку для учасників.

Відповідно до підходу В. Сяолуна, соціально-психологічний тренінг у цій роботі розглядається як практика психологічного впливу, яка базується на активних методах групової роботи [41, с. 127]. Атмосфера психологічної безпеки і комфорту дозволяє учасникам групи отримувати зворотній зв'язок, усвідомлювати свої помилки та знаходити більш ефективні шляхи взаємодії. У процесі соціально-психологічного тренінгу використовуються різноманітні методичні техніки, такі як групові дискусії, рольові ігри, невербальні вправи тощо.

В процесі розробки програми тренінгів застосовуються різні методичні прийоми, такі як лекція, групова дискусія, мозковий штурм, рольова гра, невербальні вправи, медитації і т.п.

В основі розробленої програми тренінгів лежить система наступних принципів (табл. 3.14).

Табл. 3.14

**Система принципів, на яких побудована програма тренінгів  
«Відновлення рівноваги»**

Принципи	Характеристика
Активність на заняттях	Усі учасники повинні активно взаємодіяти, надавати та отримувати зворотній зв'язок.
Відкритий зворотній зв'язок	Учасники висловлюють аргументовані думки щодо конфліктів, стилів діяльності та власного сприйняття ситуацій.
Принцип «тут і зараз»	Обмеження обговорення до подій, що відбуваються безпосередньо під час тренінгу.
Довірливість в спілкуванні	Створення довірливої атмосфери, що сприяє відвертому висловлюванню.
Додаткові принципи	Включають добровільність, конфіденційність, рівність, безпеку, неупередженість, схвалення, взаємопідтримку та екологічність комунікацій.

Програма розроблена з урахуванням послідовної логіки надання психологічної допомоги, від початкової психологічної підтримки до більш глибоких етапів подолання тривоги, стресу та напруги через формування позитивного ментального здоров'я та поліпшення суб'єктивного благополуччя. Кожен етап сприяє не лише зниженню негативного психологічного навантаження, але й покладає основу для формування суб'єктивного

благополуччя та позитивного ментального здоров'я та зниження тривоги студентів. Кінцевою метою є досягнення ресурсного стану, що дозволяє адаптуватися та соціалізуватися в різних життєвих обставинах. Цей процес не тільки відновлює психічний баланс, але й надає необхідні засоби для підтримки стійкості у складних соціокультурних умовах та знижує рівень тривоги у студентів.

Кожен тренінг в програмі має свою власну мету, яка об'єднується спільною метою. Так, вступна частина програми передбачає створення позитивного та залученого середовища, в якому учасники мають змогу познайомитись та дізнатись більше про програму (це стане основою для ефективної співпраці впродовж дії усієї програми); зосередити увагу на внутрішньому емоційному стані учасників, щоб вони могли краще розуміти та управляти своїми почуттями; особлива увага має бути приділена формуванню мотивації щодо догляду за власним психічним здоров'ям, особливо в умовах військового конфлікту, підкреслюючи важливість психологічної стійкості та ресурсів для самопомоги.

Мета першої сесії «Тренінг навичок емоційної регуляції та психологічної самопомоги» полягає в тому, щоб розширити розуміння учасників про тривожність та психічне здоров'я особистості, а також надати знання та практичні інструменти для ефективної психологічної самопомоги. Учасники повинні навчитися методам емоційної регуляції, які дозволять краще управляти своїми емоційними станами в різноманітних життєвих ситуаціях. Особлива увага має бути приділена розвитку практичних вмінь, які допоможуть учасникам зберігати психологічний баланс та підтримувати власне суб'єктивне благополуччя незалежно від зовнішніх обставин.

Метою другої сесії «Подолання власних страхів» є розширення розуміння негативних емоційних станів та емоцій, аналіз особистих страхів, визначення необхідності їх подолання, а також зменшення рівня відчуття тривожності.

Третя сесія «Профілактика та подолання стресів» буде націлена на збагачення розуміння стресу та його ролі у житті людини, ідентифікацію

особистих стресорів, розвиток навичок стабілізації та саморегуляції під час стресових ситуацій, підсилення відчуття контролю над власними стресовими реакціями, а також зміцнення впевненості у своїй здатності ефективно впоратися зі стресом у різних, як очікуваних, так і несподіваних обставинах.

Метою 4 сесії «Рефлексія» є розширення знань про світ емоцій та почуттів; підсилення почуття власної ідентичності; вдосконалення навичок самосвідомості та самоаналізу; розвиток здатності ідентифікації та осмислення своїх життєвих цінностей, отримання навичок рефлексії.

В ході 5 сесії «Пошук особистісних ресурсів» передбачено поглиблення розуміння концепції «ресурси особистості», ідентифікація як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів, які можуть сприяти зміцненню резильєнтності та підтриманню психічного здоров'я. Цей процес включатиме вивчення та застосування знань про особистісні якості, соціальні зв'язки, а також фізичні та емоційні ресурси, які можуть допомогти в оптимізації адаптації до стресових обставин та загальному покращенні самопочуття.

На останньому етапі будуть підведені підсумки. Метою цього етапу є проведення рефлексії для аналізу та закріплення здобутих знань і вмінь; підсумування результатів, досягнутих під час роботи групи. Цей процес включатиме обговорення успіхів та труднощів, з якими учасники стикалися під час тренінгу, а також визначення ключових моментів навчання і стратегій для їх застосування в майбутньому, з метою підвищення ефективності групової взаємодії та індивідуального розвитку.

Загальну структуру програми подано в табл. 3.15.

Табл. 3.15

### **Загальна структура програми тренінгів «Відновлення рівноваги»**

№	Зміст тренінгу
1	2
<b>Вступ. Знайомство</b>	
	Привітання. Мозковий штурм, націлений на визначення правил групової роботи на тренінгах. Вправа «Знайомство» (Вивчення запитів та очікувань). Вправа «Особиста історія під час війни». Вправа «Історія з дуже чарівної скриньки». Міні-лекція «Тримати тривожність в узді». Домашнє завдання.
<b>Сесія 1. Тренінг навичок емоційної регуляції та психологічної самопомоги</b>	

Продовження табл. 3.15	
1	2
	Перевірка домашнього завдання. Обговорення. Міні-лекція «Абетка психологічного здоров'я». Вправа «Емоційний барометр». Вираження емоцій через мистецтво. Тренувальні вправи «Техніки психологічної самопомоги». Дихальні вправи «Почергове носове дихання», «Дихання по квадрату». Техніки заземлення «Сканування тіла», «Чотири елементи». Домашнє завдання «Ревізія страхів»
<b>Сесія 2. Подолання власних страхів</b>	
2	Обговорення домашнього завдання. Міні-лекція «Страхи та тривога. Панічна атака, істерика». Проективна методика «Намалюй свій страх». Вправи «Дві коробочки», «Відпустіть каміння». Вправа на рівновагу. Релаксаційна вправа «Весна». Домашнє завдання «Мої стресори».
<b>Сесія 3. Профілактика та подолання стресів</b>	
3	Обговорення домашнього завдання. Відео-лекція «Стрес та реакція на нього». Вправа «Мої стресори». Проективна методика «Я і стрес». Рольова гра «Реакція на стрес». Вправа «Способи поведінки та реакції на стрес». Домашнє завдання «Щоденник вдячності»
<b>Сесія 4. Рефлексія</b>	
4	Обговорення домашнього завдання. Гештальт-вправа «Два стільця». Вправа «Дерево мого Я». Вправа «Похвала себе під час війни». Пиття чаю. Застосування прийому «Тут-і-зараз». Вправа позитивної терапії «Обійми метелика». Індивідуальне завдання «Лист в минуле». Домашнє завдання «Я хочу в Україні...».
<b>Сесія 5. Пошук особистісних ресурсів</b>	
5	Обговорення домашнього завдання. Відео-лекція «Особистісні ресурси». Енергетичний аутодіагноз. Вправа «Мої ресурси до війни». Вправа-ресурс «Карта мандрівок». Мозковий штурм «Самореалізація». Вправа «Мої задоволення». Вправа «Шукати позитив». Техніка «Прискорене викликання стану релаксації». Домашнє завдання «Абетка ресурсів в Україні»
<b>Підведення підсумків. Загальна рефлексія роботи групи.</b>	
6	Обговорення домашнього завдання. Вправа-завдання на майбутнє «Букет моїх задовольень». Вправа «Афірмації». Притча «Все в твоїх руках». Вправи майндфулнеса («Налаштування на пізнання», «Насолода від резонансної фрази», «Один з багатьох», «Дослідження цього дня»). Підведення підсумків. Відеопрезентація: як ми працювали групою. Вправа «Мої емоції. Мої побажання».

Більш детально структура програми представлена в додатку Е.

Що стосується особливостей проведення запропонованої програми, то важливо зазначити, що тривалість її проведення встановлюється тренером, який веде групу, індивідуально для кожного випадку. Це залежить від ряду факторів, зокрема, від психологічного стану студентів-учасників, рівня тривожності, ступеня їхньої травматизації, досвіду роботи з психологічними методами, рівня



обізнаності з психологією, готовності до сприйняття психологічної допомоги, а також від їхніх індивідуальних особливостей та соціально-демографічних характеристик. В залежності від конкретної ситуації одна сесія може охоплювати більше однієї зустрічі. Наприклад, якщо учасники перебувають у стані сильної напруги або емоційної тривожності, сесії два та три слід проводити доти, поки ця напруга не послабиться, а емоційний стан не стабілізується. Інакше це може стати психологічною перешкодою для подальшої роботи.

Окрім цього, програма може бути адаптована для проведення у форматі онлайн. Крім того, тривалість проведення кожної вправи визначається з урахуванням ситуаційного контексту, чисельності учасників та їхніх психологічних характеристик. Оскільки інколи на зустрічах обговорюються складні теми, пов'язані з війною, і стан учасників може бути емоційно лабільним, студентам може бути складно швидко адаптуватися та відкрито спілкуватися. Внаслідок цього деякі вправи можуть вимагати більше часу на обговорення, потребувати додаткової допомоги чи підтримки з боку групи, а також засобів для стабілізації емоційного стану учасників.

Загалом, важливо підкреслити, що структурні компоненти програми можуть не обмежуватися однією зустріччю. Кожна сесія може бути адаптована психологом до потреб конкретної групи та включати стільки зустрічей, скільки необхідно для досягнення запланованих цілей. При цьому час на сесію-тренінг може бути збільшено до 2-3 годин.

Одним з ключових аспектів проведення зустрічей в рамках цієї програми є їх регулярність та консистентність щодо часу та місця проведення, що створює стабільний сеттинг. Сеттинг, що в перекладі з англійської означає «обстановка» або «умови», є критично важливим для створення оптимальних умов психотерапевтичного сеансу [25]. У психоаналітичній практиці термін використовується для опису основних параметрів сеансу, таких як час, місце та оплата, і відомий як «психоаналітична рамка», що включає регулярність сеансів та організацію зустрічей, правила вільних асоціацій пацієнтів і технічну

нейтральність аналітика.

У нашому випадку, «сеттинг» включає в себе час і місце зустрічі, а також умови для приходу і відходу з групи. Ці умови формують «психологічний якір», створюючи надійний та безпечний простір для учасників. Це дозволяє налагодити ефективну взаємодію, сприяє самоорганізації учасників і психолога, і позитивно впливає на процес психотерапії, навіть на неусвідомленому рівні.

Зазначимо, що кожна зустріч в програмі розпочинається з вступного слова ведучого та включає «шерінг» на початку та в кінці зустрічі. Шерінг, що означає «поділитися» англійською, має на меті допомогти учасникам усвідомити власні почуття і внутрішні процеси, а також встановити цілі на майбутнє. У рамках наших зустрічей шерінг здійснюється з використанням запитань, як-от: які емоції я зараз відчуваю, який у мене настрій, чого я прагну.

Зазначимо, що в процесі тренінгів багато уваги приділятиметься дихальним технікам.

В. І. Шебанова відзначає, що вплив дихання на емоційний стан людини підтверджується численними спостереженнями за особами, які перебувають у різноманітних дистресових ситуаціях. Наприклад, у стані страху людина може «замерзнути», відчувати психогенну задишку та поверхневе дихання. Під час емоційного розвантаження часто відбувається «видих полегшення», коли фаза видиху триває довше за вдих. В. І. Шебанова стверджує, що один із ключових елементів дихальної культури полягає в здатності керувати своїм диханням відповідно до поточної потреби або мети. Дихання може як заспокоювати, так і мобілізувати емоційний стан. Для мобілізуючого дихання характерна більш тривала фаза вдиху, а для заспокоюючого – більш тривала фаза видиху. Ці дані можна доповнити вивченням більш широкого переліку технік психологічної самопомоги та емоційної регуляції, які викладені у спеціалізованій літературі [56; 57].

В контексті обговорення технік заземлення важливо відзначити, що поняття «заземлення» використовується для опису методів, які спрямовані на

перенаправлення уваги з тривожних думок до фізичного існування в реальному часі та просторі, або ж в «тут і зараз». Ці техніки дозволяють особі відновити контакт з поточною моментальною реальністю, знижуючи відчуття тривоги та стресу. Як зазначають дослідники, такі як Л. Царенко [58] та В. І. Шебанова [56], використання цих методів може бути надзвичайно ефективним у кризових моментах, коли необхідно швидко перервати цикл тривожної або деструктивної поведінки. Заземлення допомагає особі стабілізувати емоційний стан та повернутися до більш здорового сприйняття ситуації.

Крім того, кожна сесія містить домашнє завдання, що спрямоване на саморефлексію та аналіз власних емоцій і психічних станів, переосмислення думок та корекцію поведінки, а також на закріплення здобутих навичок. Домашні завдання є невід'ємною частиною програми і підготовляють учасників до наступної сесії. Більшість вправ поточної сесії тісно пов'язані з домашнім завданням і взаємодіють з ним.

Варто також звернути увагу на те, що ця програма не має лікувального характеру і не призначена для терапії серйозних психічних розладів, таких як гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад чи інші складні порушення психічного здоров'я. Якщо виникає підозра, що учасник групи може мати тривогу від таких станів, йому необхідно отримати кваліфіковану медичну допомогу.

### **Висновок до розділу III**

Результати дослідження засвідчили, що особистісна та реактивна тривожність має статистично значущі обернені зв'язки на рівні значущості в 0,05 з рівнем позитивного ментального здоров'я по обом групам студентів (тими, хто працюють та навчаються, та тими, хто тільки навчаються). Окрім цього, прослідковується значущий обернений зв'язок на рівні статистичної значущості особистісної тривожності та суб'єктивного благополуччя у студентів, які лише навчаються. При цьому середня тіснота зв'язку

(оберненого) спостерігалася по реактивній тривожності та суб'єктивному благополуччю у студентів обох груп та особистісній тривожності та суб'єктивному благополуччю у студентів, які навчаються та працюють. Зв'язок інших чинників (тип прив'язаності, п'яти основних рис особистості за моделлю Великої п'ятірки) з обома видами тривожності у студентів медичного коледжу статистично не підтвердився. Відповідно зроблено висновок про те, що у студентів медичного коледжу зі зниженням рівня суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я підвищується рівень тривожності. Це пов'язано з впливом погіршення емоційного стану студентів та здатності справлятися з щоденним стресом, негативного сприйняття труднощів у навчанні та професійній підготовці, що збільшує емоційний тиск, а відповідно і тривожність. Водночас у випадку, якщо студенти додаткового до навчання працюють, у них спостерігається менша тіснота зв'язку між погіршенням позитивного емоційного здоров'я та суб'єктивного благополуччя та підвищенням тривожності, що можна пояснити не тільки додатковим отриманням доходу, а й впливом чіткого розпорядку дня, підвищення самооцінки, збільшення соціальних взаємодій, підвищення мотивації.

Такий висновок, дозволив розробити практичні рекомендації та побудувати тренінгову програму «Відновлення рівноваги» за результатами отриманих даних, метою якої є зниження рівня тривожності через підвищення суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я студентів. Програма розрахована на 7 тижнів. Рекомендована періодичність сесій-тренінгів – 1 раз на тиждень. Група може складатися від 7 до 15 осіб. Кожна сесія-тренінг передбачає 5 блоків: вступний, інформаційний, поведінковий блок, емоційний та особистісний блок. В основі програми лежать такі принципи: активність на заняттях, відкритий зворотній зв'язок, принцип «тут і зараз», довірливість в спілкуванні, додаткові принципи. В процесі розробки програми використовувалися різні методичні прийоми та техніки, такі як лекція, групова дискусія, мозковий штурм, рольова гра, невербальні вправи, медитації і т.п.

## ВИСНОВКИ

Тривожність може бути описана як стале формування особистості, яке залишається стійким протягом тривалого періоду часу і має власну мотиваційну силу, а також сталі форми вияву у поведінці, з домінуванням компенсаторних та захисних реакцій. Тривожність стає майже невід'ємним аспектом психологічного досвіду людини. Існує декілька видів тривожності: ситуативна, особистісна; нормальна, невротична; прихована, відкрита; мобілізуюча та демобілізуюча; навчальна, міжособистісна, самооцінююча; конструктивна, проміжна, деструктивна. Кожна з них має свої особливості з точки зору різних підходів та різних вчених.

Теоретичний аналіз тривожності особистості через призму теорії прив'язаності відкриває нові перспективи для розуміння коріння та механізмів розвитку тривожних розладів. Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі, вказує на те, що ранні взаємини з основними доглядачами формують моделі прив'язаності, які впливають на емоційне благополуччя та міжособистісні відносини у дорослому житті. Тип прив'язаності формується в ранньому дитинстві, характеризується своїми проявами, умовами формування та наслідками для дорослої людини, психологічними особливостями та поведінковими патернами та обумовлює рівень тривожності у дитини та дорослої людини. Розуміння зв'язку між типами прив'язаності та тривожністю дозволяє підходити до корекції тривожних розладів більш цілісно, з акцентом на корекцію внутрішніх моделей взаємодії з іншими.

Теоретичний аналіз взаємозв'язку між тривожністю особистості та її життєстійкістю виявляє глибоке переплетіння цих психологічних явищ у формуванні загального благополуччя індивіда. Життєстійкість, як здатність особистості адаптуватися до життєвих труднощів та стресів, відіграє ключову роль у модерації впливу тривожності на психологічне здоров'я. Індивіди з високим рівнем життєстійкості здатні ефективніше справлятися з емоційними викликами, знижуючи потенційні негативні наслідки тривожності, в той час як

низька життєстійкість може посилювати тривожні переживання, поглиблюючи вразливість до психологічних розладів.

Емпіричне дослідження було націлене на виявлення психологічних особливостей тривожності та типів прив'язаності і рівня життєстійкості у студентів. Воно проводилося на базі студентів 1 курсу медичного коледжу № 2 м. Києва (фельдшерське відділення). Загальний обсяг вибірки дослідження склав 81 особу. Вибірка була представлена переважно жінками, серед опитаних студентів переважають особи віком до 24 років, переважна більшість студентів мають загальну середню та вищу освіти, більше половини опитаних одночасно навчаються і працюють. Основна частка опитаних знаходяться в Україні. Третина студентів перебувають в стосунках, без стосунків. Дві третини – одружені та в цивільному шлюбі. Більше половини опитаних не мають дітей.

Для дослідження було обрано п'ять різноманітних методик: Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI), методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», методика «Шкала позитивного ментального здоров'я».

Процес дослідження розгортався у чотири ключові етапи, кожен з яких відігравав важливу роль у досягненні цілей дослідження. На початковому етапі було здійснено відбір методик. На другому етапі було проведено онлайн-опитування. Третій етап включав детальний аналіз отриманих результатів та їх інтерпретацію. На четвертому етапі було розроблено практичні рекомендації та створено тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня життєстійкості та зниження тривожності серед студентської аудиторії.

Результати дослідження засвідчили, що особистісна та реактивна тривожність має статистично значущі обернені зв'язки на рівні значущості в 0,05 з рівнем позитивного ментального здоров'я по обом групам студентів (тими, хто працюють та навчаються, та тими, хто тільки навчаються). Окрім цього, прослідковується обернений зв'язок на рівні статистичної значущості особистісної та реактивної тривожності та суб'єктивного благополуччя у обох

групах студентів (дещо більш висока тіснота прослідковується у студентів, які лише навчаються). Зв'язок інших чинників (тип прив'язаності, п'яти основних рис особистості за моделлю Великої п'ятірки) з обома видами тривожності у студентів медичного коледжу статистично не підтвердився. Відповідно прослідковується наявність зв'язку у студентів медичного коледжу: зі зниженням рівня суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я підвищується рівень тривожності.

Було розроблено практичні рекомендації та побудувати тренінгову програму «Відновлення рівноваги» за результатами отриманих даних, метою якої є зниження рівня тривожності через підвищення суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я студентів. Програма розрахована на 7 тижнів. Рекомендована періодичність сесії-тренінгів – 1 раз на тиждень. Група може складатися від 7 до 15 осіб. Кожна сесія-тренінг передбачає 5 блоків: вступний, інформаційний, поведінковий блок, емоційний та особистісний блок. В основі програми лежать такі принципи: активність на заняттях, відкритий зворотній зв'язок, принцип «тут і зараз», довірливість в спілкуванні, додаткові принципи. В процесі реалізації програми використовувалися різні методичні прийоми та техніки, такі як лекція, групова дискусія, мозковий штурм, рольова гра, невербальні вправи, медитації і т. ін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. 7 видів тривожності, які ми повинні контролювати. URL: <https://ukrhealth.net/7-vidiv-trivozhnosti-yaki-mi-povinni-kontrolyuvati/> (дата звернення 28.02.2024)
2. **Амплєєва О. М.** Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. **Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського**. 2022. Т. 33(72), № 6. С. 28-33.
3. **Батюх О. В.** Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. **Медсестринство**. 2011. №4. С. 22-23.
4. **Білоус О.** Зв'язок тривожності з самооцінкою та особливості їх впливу на ефективність публічного виступу. **Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки**. 2018. №1. С. 169-172.
5. **Блохіна І. О.** Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. **Науковий вісник Ужгородського національного університету**. 2021. №4. С. 82-87.
6. **Брюховецька О. В., Чаусова Т. В., Інжиєвська Л. А.** Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. **Організаційна психологія. Економічна психологія**. 2022. №1. С. 23-32.
7. **Верник О. Л.** Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. **Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)**. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5-8.
8. **Волошок О. В.** Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. **Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України**. 2010. Вип. 10. С. 120-128.



9. **Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю.** Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. **Актуальні проблеми психології**. 2019. № 16. С. 83-90.
10. **Галієва О. М.** Диференціація понять «тривога» та «тривожність». **Психологія та соціальна робота**. 2019. №1. С. 32-48.
11. **Гринечко А.** Аналіз гендерних аспектів тривожності в підлітковому середовищі. **Актуальні проблеми психології**. 2009. Т.7, вип.20, ч. 1. С. 99-104.
12. **Гурженко Ю. М.** Аналіз показників тривоги у чоловіків із сексуальними розладами на тлі виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки/ **Сімейна медицина**. 2016. № 5. С. 24-28.
13. **Іванова Т.** Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
14. **Казанжи М.** Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. **Science and Education**. 2022. № 4. С. 41-48.
15. **Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.** Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
16. **Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К.** Адаптація на українській вибірці методик «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» та «Positive mental health scale (PMH-SCALE)». **Організаційна психологія. Економічна психологія**. 2022. № 3-4. С. 85-94.
17. **Кліманська М. Б.** Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-Ukr). **Psychological journal**. 2019. №5. С. 57-74.
18. **Коқун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О.** Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України :

- метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.
19. **Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р.** Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
20. **Коробка І. М.** Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. **Науковий вісник Херсонського державного університету.** 2022. Вип. 2. С. 85-93
21. **Кравчук С. Л.** Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. **Науковий вісник Херсонського державного університету.** 2018. №1. С. 99-105.
22. **Левченко В. В.** Дослідження тривожності державних службовців в умовах криз. **Габітус.** 2022. Вип. 39. С. 160-165.
23. **Ляшенко В. П.** Дослідження рівня тривожності у працівників Національної поліції. **Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.** 2021. № 2. С. 256-264.
24. **Маннапова К. Р.** Життєстійкість в системі поняття життєздатності. **Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.** 2012. Вип. 44, ч. 1. С. 143-150.
25. **Миропольцева Н. І.** Дослідження взаємозв'язку рівнів тривожності та самооцінки у період ранньої дорослості. **Габітус.** 2023. №48. С.115-119.
26. **Михайлов Б. В.** Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (методика «обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. **Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина.** 2016. № 2. С. 36-43.
27. **Москальов М. В.** Дослідження стану тривожності молодих педагогів при входженні в освітню організацію. **Наука і освіта.** 2014. № 7. С. 119-123.

28. **Мущерова К.** Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. **Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.** 2022. №15. С. 30-35.
29. **Огоренко В., Шорніков А.** Вплив тривоги і депресії на психічний стан здобувачів медичної освіти під час воєнного стану. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/453> (дата звернення 20.03.2024)
30. Опитувальник «Психологічні особливості тривоги». URL: [https://docs.google.com/forms/d/1Ki7px9TvWnJ3f\\_BPDAWB5dOfDABJddK0wv9IRlv2ULg/edit](https://docs.google.com/forms/d/1Ki7px9TvWnJ3f_BPDAWB5dOfDABJddK0wv9IRlv2ULg/edit) (дата звернення 20.03.2024)
31. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). URL: [https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf) (дата звернення 20.03.2024)
32. **Предко В. В.** Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. **Габітус.** 2020. № 19. С. 186-189.
33. Психологія особистості: Словник довідник / [За редакцією П. П. Горностая, Т.М. Титаренко]. Київ: Рута, 2001. 320 с.
34. **Романюк В. Л.** Дослідження психічного здоров'я особистості за рівнем тривожності. **Психологія: реальність і перспективи.** 2017. Вип. 8. С. 230-234.
35. **Сазонова О. В.** Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. **Проблеми сучасної психології.** 2014. Вип. 23. С. 562-573.
36. **Сердюк Л. З.** Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. **Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.** Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. – Київ, 2017. С. 124-133.
37. **Сидоренко Ж. В.** Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на

- прикладі студентської молоді). **Науковий вісник Ужгородського національного університету**. 2021. №4. С. 60-64.
38. Сінєльнікова Т. В. Дослідження тривожності у молодих жінок, що переживають кризу самовизначення. **Наука і освіта**. 2014. № 6. С. 108-113.
39. Стахова О. А. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/419-trivozhnist-ta-ji-vpliv-na-psikhichne-zdorov-ya-studentiv> (дата звернення 20.03.2024)
40. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). **Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова НПУ імені М.П. Драгоманова**. 2015. Вип. 1. С. 266-272.
41. Сяолун В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 202 с.
42. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка та його статусне положення у групі однолітків. **Психологія і особистість**. 2016. № 2(1). С. 105-115.
43. Уайнхолд Дж. Б., Уайнхолд Б. К. Втеча від близькості. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2020. 384 с.
44. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ: КСД, 2015. 379 с.
45. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 18 с.
46. Харченко Г. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. **Спортивна наука та здоров'я людини**. 2019. №2. С. 68-73.
47. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. **Габітус**. 2023. Вип. 51. С. 121-125.
48. Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30\\_03\\_2017/pdf/59.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/59.pdf) (дата звернення 20.03.2024).
49. Чабан О. С., Хаустова О. О. Практична психосоматика: діагностичні

- шкали. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2021. 386 с.
50. Що таке ментальне здоров'я. URL: <https://borzna.crl.org.ua/scho-take-mentalne-zdorov%E2%80%99ya-i-navischo-vono-nam-08-53-05-04-07-2023/>  
(дата звернення 28.02.2024)
51. **Юрценюк О. С.** Рівень тривожності у студентів-медиків. **Клінічна та експериментальна патологія**. 2015. Т. XIV. №4. С. 190-193.
52. **Ясточкіна І.** Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. **Вісник Львівського університету**. 2020. Вип. 6. С. 165-170.
53. **Сосюнюк О. П.** Методологічні аспекти розробки програм психологічних тренінгів для різних типів замовлень. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Oleh-Sosniuk/publication/376722009\\_Methodological\\_aspects\\_of\\_developing\\_psychological\\_training\\_programs\\_for\\_different\\_types\\_of\\_orders\\_Metodologicni\\_aspekti\\_rozrobki\\_program\\_psihologicnih\\_treningiv\\_dla\\_riznih\\_tipiv\\_zamovlen/links/65855afb0bb2c7472bfef49e/Methodological-aspects-of-developing-psychological-training-programs-for-different-types-of-orders-Metodologicni-aspekti-rozrobki-program-psiologicnih-treningiv-dla-riznih-tipiv-zamovlen.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Oleh-Sosniuk/publication/376722009_Methodological_aspects_of_developing_psychological_training_programs_for_different_types_of_orders_Metodologicni_aspekti_rozrobki_program_psihologicnih_treningiv_dla_riznih_tipiv_zamovlen/links/65855afb0bb2c7472bfef49e/Methodological-aspects-of-developing-psychological-training-programs-for-different-types-of-orders-Metodologicni-aspekti-rozrobki-program-psiologicnih-treningiv-dla-riznih-tipiv-zamovlen.pdf) (дата звернення 17.05.2024)
54. **Духневич В. М.** Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно-орієнтованих тренінгів спілкування : методичні рекомендації. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 2014. 146 с.
55. **Креденцер О.** Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.
56. **Шебанова В. І.** Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 202 с.
57. **Шебанова В. І.** Психологічна допомога жінкам, що зазнали насильства. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 128 с.
58. **Царенко Л.** Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ: Знання, 2018. 354 с.

59. **Матійків І. М.** Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
60. **Гордієнко-Митрофанова І.** Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ», 2022. 221 с.
61. Практики усвідомленого навчання. Майндфулнес на щодень. URL: <https://fizis.net/karjera-i-usvidomlenist/praktyky-usvidomlenoho-navchannia-maindfulnes-na-shchoden/> (дата звернення 18.05.2024).
62. **Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., & Wall S.** Patters of attachment: A psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978. 285 p.
63. **Bartholomew K.** Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model. **Journal of Personality and Social Psychology**. 2014, Vol. 61, No. 2.
64. **Bowlby J.** Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books, 1973. 312 p.
65. **Brisch K. H.** Treating Attachment Disorders, Second Edition: From Theory to Therapy. Guilford Press, 2012. 400 p. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B8%D1%88,%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%A5%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%86-cite\\_note-9](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B8%D1%88,%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%A5%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%86-cite_note-9)
66. **Maddi S., Khoshaba D.** Hardiness and Mental Health. **Journal of Personality Assessment**. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
67. **Ryff C.** Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*. 2008. №9. P. 13-39.
68. **Spielberger C. D.** Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. **Anxiety: Current Trends in Theory and Research** (Vol. 2). New York: Academic Press, 1972. Pp. 481-493.
69. **Sullivan H.S.** The interpersonal theory of psychiatry. New York: Tavistock, 1955. 414 с.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна — State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

#### Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в цей момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

#### Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

#### Шкала ситуаційної (реактивної) тривожності (СТ)

	Ситуація	Зовсім ні	Мабуть так	Так	Абсолютно так
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4



## Шкала особистісної тривожності (ОТ)

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів (ла) би стати таким (ою) щасливим (ою), як і інші	1	2	3	4
25	Часто я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Здебільшого я почуваюся бадьорим (-ою);	1	2	3	4
27	Я спокійний (-а) і зосереджений (-а)	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі здебільшого дуже хвилюють мене	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я щасливий (-а)	1	2	3	4
31	Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Здебільшого я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений (-а)	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці заважають мені і хвилюють мене.	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Показник РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де

$\sum_1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$  – сума решти закреслених цифр (пункти 1,2,4, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де

$\sum_1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma_2$  – сума решти цифр – пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Під час інтерпретації результат треба оцінювати так:

до 30 – низька тривожність;

31- 45 – середній рівень;

46 і більше — високий рівень тривожності.

Значні відхилення від рівня *середньої тривожності* потребують особливого вивчення. Так, за високої тривожності є схильність до тривожного стану індивіда в ситуаціях оцінки його компетентності. У такому разі треба знизити суб'єктивну значущість ситуації та завдань і перенести акцент на осмислення діяльності й формування почуття впевненості в успіху.

*Низька тривожність*, навпаки, потребує підвищеної уваги до мотивів діяльності, підвищення почуття відповідальності. Але інколи дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з кращого боку.

Якщо РТ або СТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

## ДОДАТОК Б

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)

### Інструкція:

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

Бачу себе як людину, яка є	Абсолютно не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко сказати	Швидше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
	1	2	3	4	5	6	7
1 Товариська, активна							
2 Критична, конфліктна*							
3 Сумлінна, дисциплінована							
4 Тривожна, схильна перейматися *							
5 Відкрита до нового, різностороння							
6 Стримана, тиха*							
7 Тактовна, співчутлива, приязна							
8 Неорганізована, легковажна*							
9 Спокійна, емоційно стабільна							
10 Не любить змін і пошуку нових рішень*							

«Ключ»

Екстраверсія: 1, 6\*

Дружелюбність: 2\*, 7

Добросовісність: 3, 8\*

Емоційна стабільність: 4\*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10\*

## Обробка та інтерпретація результатів

Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу.

Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені \*, рахують з інверсією.

**Екстраверсія** (уб інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький - про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

**Дружелюбність** стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький - про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

**Добросовісність** стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

**Емоційна стабільність** (уб нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, додання стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький - про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги.

**Відкритість новому досвіду** стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового [5].

## ДОДАТОК В

### «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

(К. Бартолом'ю, Л. Хоровітц в адаптації Т.В. Казанцевої).

#### Інструкція:

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще.

\_\_\_\_\_ **А.** Мені приємно відчувати близькість та/ або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

\_\_\_\_\_ **В.** Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

\_\_\_\_\_ **С.** Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волію ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

\_\_\_\_\_ **Д.** Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

#### Стиль А

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

#### Стиль В

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

#### Стиль С

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

## Стиль D

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Тип А – «надійний», або «безпечний» – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними);

тип В – «надзалучений», або «тривожно- суперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших;

тип С – «відсторонено-уникаючий» – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого;

тип D – «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться і до себе, і до інших.

## ДОДАТОК Г

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»

(Positive Mental Health Scale (PMH-scale))

(J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker, адаптація

Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

### Інструкція:

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я - в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів.

Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам.

Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів,

Середній рівень – 25-29 балів.

Високий рівень – 30-36 балів.

## ДОДАТОК Д

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»  
 (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB))  
 (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки,  
 К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу  
 (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Сере дньо	Дуже силь но	Над звичай но сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					



12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20. Отримані показники порівнюються

з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

## ДОДАТОК Е

### Програма тренінгів «Відновлення рівноваги»

Вступ.

1) «Привітання». Тренер «Добрий день! Мене звати ..... Я з міста ..... Я перебуваю в ..... разом з.....». Коротко про себе.

Метою вітання є ознайомлення учасників з темою, метою, завданнями та режимом роботи на тренінгу. Процедура проведення: група сідає в коло, тренер вітає групу і коротко представляється; далі тренер в стислій формі визначає суть тренінгу, його мету і завдання, формат і структуру занять; відповідає на запитання учасників щодо організаційної сторони занять. Завданням тренера на даному етапі є заняття первинної тривоги учасників через структурування процесу та самопред'явлення, формування готовності.

2) «Мозковий штурм»: «Визначення правил групової роботи та загальних організаційних питань роботи групи». Окрім «класичних» правил групової роботи доцільно обговорити правила роботи власне груп підтримки. Серед них обов'язковими правилами роботи груп підтримки, на наш погляд, є: дотримання конфіденційності, висловлювання від першої особи, заборона критики та оцінки інших, уникнення порад іншим учасникам групи. Окрім того, важливо обговорити: буде група «закритою» чи «відкритою», які умови виходу із групи, термін існування групи тощо. Ці правила також є певними «якорями» психологічної безпеки в групі, що є, своєю чергою, принципово важливим для цієї програми.

3) Вправа «Знайомство».

Кожен учасник групи оформлює «візитку», де пише своє ім'я. Потім кожен по колу називає своє ім'я, додаючи якість, що починається на ту ж літеру. Наступний називає ім'я та якість попереднього та додає своє власне.

4) Вивчення запитів та очікувань учасників групи. Інструкція: складіть невеличке оповідання про Вашу історію приходу в групу. Яка назва Вашого оповідання? Хто головний герой? Учасники по колу зачитують свої оповідання та висловлюють свої очікування від роботи групи, відповідаючи на запитання: «Чого я хотіла б від роботи групи?» «Я тут тому, що.....».

5) Вправа «Моя маленька історія у великій війні». Учасники діляться своїми спогадами щодо початку війни та перебування в Україні, переїздом в іншу країну. Ця вправа дає можливість зрозуміти певні особливості травматизації, її ступінь як одну з причин тривожності.

6) Вправа «Історія з чарівної скриньки».

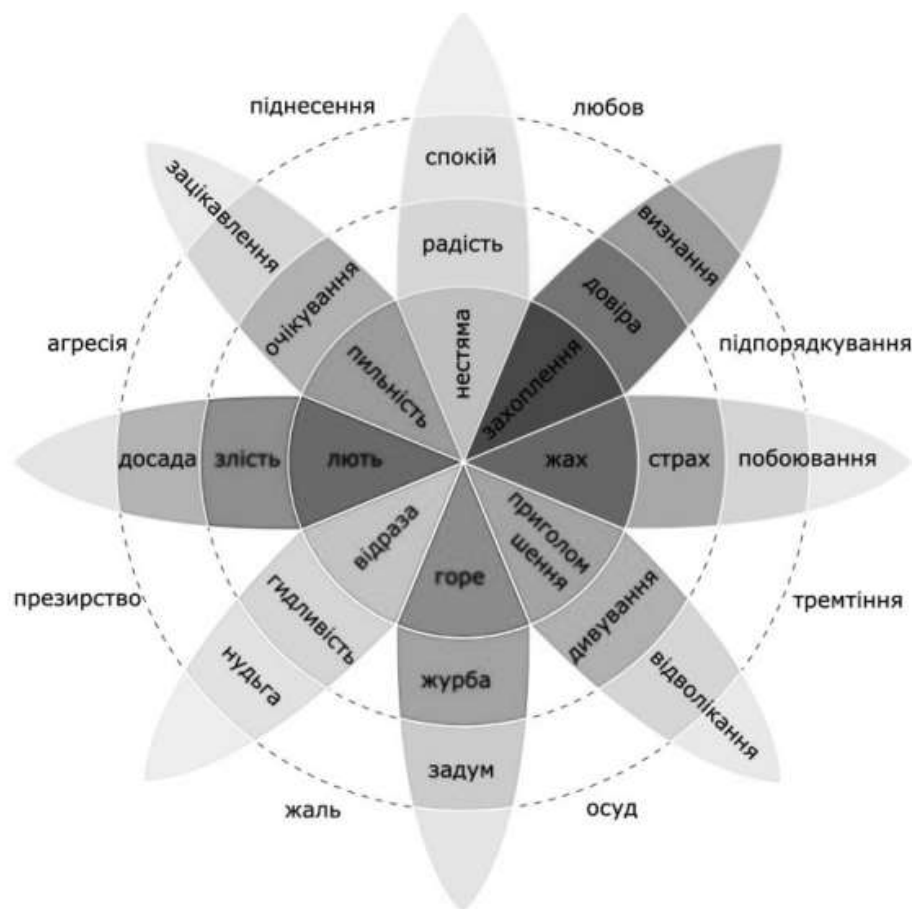
Учасники по колу із скриньки витягують папірець, на якому написано якесь слово (назва предмету). Бажано, щоб ці предмети були пов'язані з контекстом зустрічі або з контекстом оточуючого середовища тощо. Наприклад: дерево, цукерка, олівець, річка тощо. Після того, як всі витягнули

папірці, кожен по черзі говорить фразу, яка починається з «Я...» та наводять асоціації, що корелюють з цим предметом та їх особистісними характеристиками. Наприклад, «Я – цукерка. Я – солодка, смачна тощо». У ході виконання вправи ведучий може задавати зустрічні запитання, уточнюючі, наприклад: «Чому?», «Хто так вважає?», «Як Ви себе при цьому відчуваєте?», «Як Ви до цього ставитесь?» «Ким би Ви хотіли бути?» тощо. Ця вправа є логічним продовженням попередньої та доповнює «психологічний» профіль учасників.

7) Міні-лекція «Тримати тривожність в узді». В міні-лекції «Тримати тривожність в узді» буде обговорено основні стратегії та методи управління тривожними станами. Зосереджено увагу на розумінні причин тривожності, впливі, який вона має на повсякденне життя, та способах, якими можна зменшити її вплив через техніки майндфулнес, дихальні вправи, та розвиток навичок когнітивного переосмислення. Також буде розглянуто, як правильно ідентифікувати сигнали тривоги та вчасно вживати заходів для її зниження, що є критично важливим для підтримання як психічного, так і фізичного здоров'я.

8) Домашнє завдання «Колесо емоцій». Інструкція: протягом тижня кожного дня зранку та ввечері «заміряйте» свій емоційний стан та відмічайте його на відповідному бланку, використовуючи «Колесо емоцій» Роберта Плутчіка.

## «КОЛО ЕМОЦІЙ» РОБЕРТА ПЛУТЧИКА



### Сесія-тренінг 1

#### Тренінг навичок емоційної регуляції та психологічної самопомоги

1) Обговорення домашнього завдання «Колесо емоцій».

Обговорення відбувається за допомогою таких запитань: які емоції переважали зранку, які – з вечора? чому так, на Вашу думку? чи хотіли б щось змінити? як, на Вашу думку можна це зробити?

2) Міні-лекція «Абетка психологічного здоров'я». Під час мінілекції розглядаються наступні питання: що таке психологічна самопомога, які навички вона передбачає, їх особливості та принципи дії, коли необхідно їх застосовувати. Для підготовки до міні-лекції можна використати наявний у літературі матеріал

3) Вправа «Емоційний барометр»

Ціль: усвідомлення причин виникнення негативних емоцій, формування вміння усвідомлювати свої емоційні стани. Кожен студент отримує картинку з «Барометром» та кольорові олівці. Ведучий зачитує приклади різних ситуацій, а члени групи відзначають кольоровим олівцем відповідний стан.

- Види емоцій:

Розгублений  
 Невдоволений  
 Злий  
 Гнівний  
 Засмучений  
 Переляканий  
 Радісний і т.п.

• Приклади ситуацій:

1. Ти не готовий до зайняття, а тебе викликали відповідати
2. Друг підвів тебе у важливій справі
3. Мама купила тобі те, про що ти довго мріяв
4. Посварився з дівчиною (хлопцем)
5. Запізнюєшся на заняття тощо.

Обговорення:

• Чи легко визначитися з почуттям, яке у вас виникає в тій чи іншій ситуації?

Коментар педагога-психолога: Світ наших почуттів складний і суперечливий, тому нам буває важко в них розібратися, і нам буває важко висловити їх.

4) Вираження емоцій через мистецтво. Малювання, ліплення з глини або робота з папером для вираження та аналізу внутрішніх станів.

5) Тренувальні вправи «Техніки психологічної самопомоги та емоційної регуляції: дихальні вправи та техніки заземлення».

З метою оволодіння навичками психологічної самопомоги та емоційної регуляції учасників пропонуються ряд відповідних технік. Насамперед це дихальні вправи та техніки заземлення. Спочатку психолог обов'язково здійснює психоедукацію щодо цих технік, пояснює їх суть та принципи дії. А потім демонструє її виконання учасникам групи.

Учасники відтворюють рухи за інструкцією. Після закінчення – обговорення власних вражень та відчуттів під час виконання вправ.

Що стосується дихальних вправ, то, на наш погляд, одними із найпопулярніших та ефективних є техніки: «Дихання по квадрату» та «Почергове носове дихання».

Дихальна вправа «Дихання по квадрату». Інструкція:

заплющте очі й подумки намалюйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1–2–3–4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1–2–3–4 затримайте дихання. Затим перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1–2–3–4 видихніть. Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання – видих. Кілька разів обведіть так квадрат, використовуючи цю техніку, і Ви швидко повернетесь до стану рівноваги.

Дихальна вправа «Почергове носове дихання». Інструкція: сядьте, схрестивши ноги. Покладіть ліву руку на коліно, а правий великий палець – на праву ніздрю. Повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю. Вдихніть

через ліву ніздрю. Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи при цьому ліву. Продовжуйте чергувати ніздрі протягом п'яти хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.

Серед великого різноманіття цих технік нами були обрані також дві техніки: «Чотири елементи» та «Сканування тіла».

Техніка заземлення «Чотири елементи». Інструкція:

техніка має 4 елементи: земля, світло, повітря, вода. Відповідно до цих елементів необхідно по черзі виконати наступні дії. Земля: поставити ноги на землю та відчути все тіло.

Повітря: зробити глибокий вдих та глибокий видих, відчути своє дихання. Вода: набрати в рота води, потримати декілька секунд, ковтнути. Світло: подивитись на світло, на небо, на сонце, відчути навколишній світ.

Техніка заземлення «Сканування тіла». Інструкція: зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят. Заплющить очі, завчасно переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як Ваші легені самостійно дихають і Ваша грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так до самого низу. Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

4) Домашнє завдання «Ревізія страхів». Інструкція: Протягом тижня спостерігайте за собою, за своїми страхами. Записуйте свої спостереження, відповідаючи на такі запитання:

Як часто виникає у Вас страх? Декілька разів на день, чи на тиждень? А може Ви відчуваєте, що він Вас не відпускає? З приводу чого цей страх? Який він? Що Ви робите, коли він виникає?

Сесія 2. Подолання власних страхів

1) Обговорення домашнього завдання «Ревізія страхів».

Кожен із учасників представляє в групі результати виконання свого домашнього завдання, свої спостереження. Обговорення можна доповнити запитаннями ведучого, наприклад:

«Як Ви себе почували, коли виконували домашнє завдання?»,  
«Наскільки важко було його виконувати?» тощо.

2) Міні-лекція «Страхи та тривога. Панічна атака, істерика». Для підготовки до міні-лекції можна використати наявний у літературі матеріал.

3) Проективна методика «Намалюй свій страх». Інструкція: на основі результатів виконання попереднього домашнього завдання намалюйте свій страх.

Для виконання цієї вправи необхідно приготувати папір та засоби для малювання. Це можуть бути фарби, фломастери, олівці. Важливою умовою продуктивного виконання вправи є відсутність жодних установок під час малювання. Час для малювання повинен бути обмежений (5–10 хв.).

Після малювання всі учасники представляють в групі свої малюнки.

Відбувається групова рефлексія та обговорення.

4) Вправа «Дві коробочки». Інструкція: психолог кладе на долоні дві коробочки, одну з тонкого паперу, іншу – з твердого матеріалу, і говорить учасникам: «Уявіть собі, що ці коробочки – ємкість для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок.

У них Ви можете покласти те, що для Вас дійсно важливе й цінне, те, що любите». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. Несподівано ведучий стискає ці коробочки. Та, що з паперу легко стискається, а та, що з пластику – ні. Далі в групі відбувається обговорення за допомогою таких запитань: Що Ви відчули? Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує? Що впливає?

Вправа «Відпустіть каміння». Інструкція: учасники сідають по колу, в руках тримають свої малюнки із попередньої вправи, закривають очі та слухають ведучого. Слова ведучого: «Уявіть собі, що Ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб Вас не відніс стрімкий потік, Ви тримаєтеся за великий камінь – схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь».

Притча

На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки вони могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води. Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так, як він... Ваш камінь – це ваш страх. Відпустіть свій камінь і розслабтесь».

Після виконання цієї вправи намальовані малюнки необхідно знищити будь-яким придатним для кожного способом.

Далі відбувається групова рефлексія та обговорення.

5) Вправа на рівновагу.

Опис. Партнери стають спина до спини. Їхнє завдання – не розриваючи контакту в ділянці лопаток і не торкаючись один одного руками, спочатку одночасно присісти, а потім встати на ноги. Хтось із партнерів, можливо, буде домагатися звалити на себе ще й вагу іншого, ніби допомагаючи йому, а насправді – відчайдушно заважаючи йому стояти на власних ногах. Хтось, навпаки, сам з бажанням вляжеться на спину партнера і передасть йому тим самим всю повноту відповідальності за обидва життя. Можливі й інші варіанти. Партнери, обговоривши труднощі, мають навчитися разом сідати і вставати. Важливо, щоб тіло вловило та запам'ятало баланс між взаємодією з іншою людиною і власною самостійною рівновагою. Якщо партнери зможуть без зусиль сідати-вставати, тоді вони отримали досвід партнерського розподілу



відповідальності. Самостійність – це здатність стояти на своїх ногах у будь-яких ситуаціях. Відповідальність за стосунки завжди несуть двоє. Зробіть вправу в розслабленому стані. А тепер – з іншими партнерами.

Обговорення. Спілкування в парах про збереження рівноваги у різних життєвих ситуаціях. Легко/важко довіряти свою вагу іншим людям? Які життєві ситуації можуть виводити з рівноваги? В яких сферах життя вам потрібна рівновага? Як досягати рівноваги?

#### б) Релаксаційна вправа «Весна»

Весна вже готова буйно і щедро вторгнутися у ваші пильні очі, у чуйні вуха, у ваші жадібні, спостережливі уми. Вторгнутися і залишити там навіки добре насіння радості та краси земної.

Просто весна з її чаклунськими ароматами, вкрадливими чарами (як солодко їм підкоряться) і бунтівними снами (згадаємо хоча б один з них) обволікає душу приємною знемогою і лоскоче несвідомою радістю, від якої хочеться і плакати, і сміятися.

Настає найсолодше, найтривожне, найдивовижніше – вечір. Ледве спалахує тиха зоря. Зелений сутінки. (Ми все це побачили). Кожна гілочка дерев напрочуд чітка на небі, яке світліше за землю. Гудять невидимі хрущі. Пом'якшений сміх та розмова. Найзвичніше звуки долинають точно з іншого світу. І все це, як приємне вино, вливається в кожную краплю крові і тихо-тихо крутить голову... Прислухайтесь до свого стану... Насолоджуйтеся ним...

Хто це зараз проходить через всю землю, незримий і нечутний? Чиє подих пестить щоку? Чому раптом соромилося дихання, і пересохло в роті, і сльози на очах? Яке диво має статися зараз, за хвилину, за мить, яке таїнство?

Висловлювання учасників тренінгу.

7) Домашнє завдання «Мої стресори». Інструкція: протягом тижня спостерігайте за своїм емоційним станом, за тим, що саме викликає у Вас стрес. На основі своїх спостережень складіть свій персональний перелік стресорів.

### Сесія 3. Профілактика та подолання стресів

#### 1) Обговорення домашнього завдання «Мої стресори».

Обговорення домашнього завдання до цієї сесії відбувається лише за форматом емоційної рефлексії. Тобто учасники обговорюють в групі відповіді на запитання: Як відчували себе? Які труднощі при виконанні виникали? тощо. За змістом обговорення відбувається під час виконання наступної вправи.

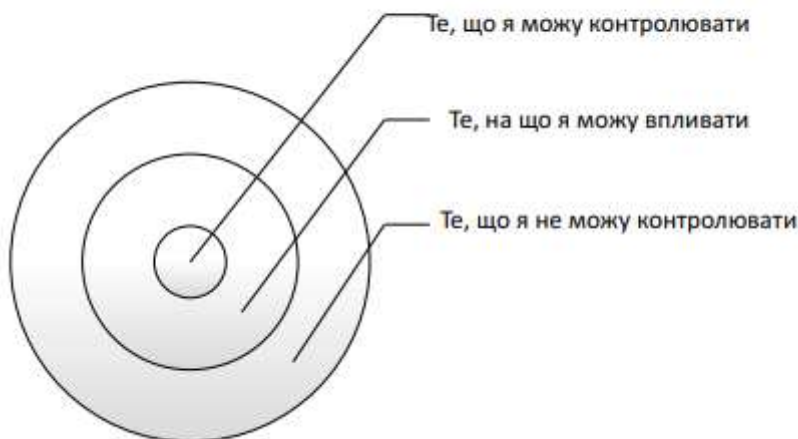
2) Відео-лекція «Реакції на стрес». Для відео-лекції використовується відповідний відео-ресурс (<https://www.youtube.com/watch?v=abfcQCt0ZQ8>).

3) Вправа «Мої стресори». Інструкція: використовуючи той перелік стресорів, що Ви отримали в результаті виконання домашнього завдання, напишіть окремо кожную позицію із цього переліку на відповідних стікерах. На червоних: що лякало? На зелених: що дратувало? На синіх: що викликало стрес? На жовтих: від чого сумували? Згрупуйте заповнені стікери на аркуші паперу відповідно за кольорами.

Використовуючи бланк «Коло контролю», розмістити кожен стікер у

відповідному колі («Те, що я можу контролювати», «Те, на що я можу впливати», «Те, що я не можу контролювати»).

### КОЛО КОНТРОЛЮ



Представлення результатів в групі та рефлексія відбувається за таким переліком запитань: На що я витрачаю свій час? Чи продуктивно я використовую свої особисті ресурси?

На чому я фокусую свою увагу? Як довго я перебуваю в негативі? Що я можу зробити для того, щоб підтримати себе та зменшити вплив стресорів?

3) Проєктивна методика «Я і стрес». Інструкція: на основі результатів виконання домашнього завдання та попередньої вправи необхідно намалювати себе разом зі своїм стресом. Для виконання цієї вправи необхідно приготувати папір та засоби для малювання. Це можуть бути фарби, фломастери, олівці. Важливою умовою продуктивного виконання вправи є відсутність жодних установок під час малювання. Час для малювання повинен бути обмежений (5–10 хв.).

Після малювання всі учасники представляють в групі свої малюнки. Відбувається групова рефлексія та обговорення.

5) Вправа «Способи поведінки та реакції на стрес». Інструкція: поміркуйте кілька хвилин над тим, як Ви поведетеся в стресових ситуаціях, пригадайте, які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Дайте відповідь на наступні запитання: «Що Вам хочеться робити в стресовій ситуації?

Що Ви робите в стресовій ситуації? Що Вас заспокоює в таких випадках?». Запишіть 8–10 способів реагування на стрес, які виникають найчастіше.

Представлення результатів в групі та рефлексія відбувається за таким переліком запитань: Які реагування є найчастішими? Які з реакцій посилає Ваш стресовий стан? Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?.

Під час цієї вправи здійснюється певна «ревізія» власних методів

реагування на стрес, визначаються притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозволяють «брати ситуацію під контроль».

#### б) Рольова гра «Реакція на стрес»

Мета гри: Допомогти учасникам зрозуміти різні типи стресових реакцій та вивчити ефективні стратегії їх управління.

Кількість учасників: 6-12 осіб

Матеріали: Сценарії рольової гри, заздалегідь підготовлені карти ролей, письмові інструкції для кожної ролі, таймер, засоби для запису (блокноти, ручки).

Процедура:

##### 1. Підготовка:

- Розділіть учасників на малі групи по 3-4 особи.
- Кожній групі роздаються карти з ролями, які включають опис ситуації стресу та характерні реакції на стрес. Приклади ролей: менеджер проекту в терміновій ситуації, батько у день шкільного заходу дитини, студент на іспитах.
- Учасникам дається час на ознайомлення зі своїми ролями та підготовку до відтворення сценарію.

##### 2. Виконання ролей:

- Кожна група по черзі виконує свій сценарій перед рештою групи.
- Один учасник групи виконує роль основного дійової особи, інші учасники відіграють підтримуючі ролі або викликають стресові ситуації.
- Учасники спостерігають за тим, як основна дійова особа реагує на стрес.

##### 3. Обговорення:

- Після кожної гри проводиться коротке обговорення, де всі учасники можуть обмінятися думками про реакції на стрес та визначити, що було зроблено ефективно, а що можна було б зробити краще.
- Обговорюються альтернативні стратегії реагування на стрес, які можна було б використати в кожній ситуації.

##### 4. Завершення:

- Учасники рефлексують над здобутим досвідом і обговорюють, як вони можуть застосувати нові знання в реальному житті.
- Ведучий підводить підсумки гри та наголошує на важливості вміння управління стресом.

Ця рольова гра дозволяє учасникам не тільки спостерігати за стресовими реакціями в безпечному середовищі, але й вчить ідентифікувати та вдосконалювати особисті стратегії управління стресом.

7) Домашнє завдання «Щоденник вдячності». За допомогою запропонованого зразка заповнюйте щоденник щодня, відповідаючи на запитання: «За що я вдячна цьому дню?».

### ЩОДЕННИК ВДЯЧНОСТІ

<b>Щоденник вдячності</b> <b>Тетяна Іваненко</b> <b>01.09.22–07.09.22</b>	<b>Четверг</b> Сьогодні я вдячна собі за... Сьогодні я вдячна іншим за...
<b>Понеділок</b> Сьогодні я вдячна собі за... Сьогодні я вдячна іншим за...	<b>П'ятниця</b> Сьогодні я вдячна собі за... Сьогодні я вдячна іншим за...
<b>Вівторок</b> Сьогодні я вдячна собі за... Сьогодні я вдячна іншим за...	<b>Субота</b> Сьогодні я вдячна собі за... Сьогодні я вдячна іншим за...
<b>Середа</b> Сьогодні я вдячна собі за... Сьогодні я вдячна іншим за...	<b>Неділя</b> Сьогодні я вдячна собі за... Сьогодні я вдячна іншим за...

#### Сесія 4. Рефлексія та визнання

1) Обговорення домашнього завдання «Щоденник вдячності». Результати виконання домашнього завдання обговорюються відповідно до такого переліку запитань: Чи було важко писати? Що відчували? Як багато писали? Чи змінювався настрій? Чи відчули зміни?

Це домашнє завдання дозволяє учасникам шукати позитиви у своєму житті. Дякуючи собі, у людини найчастіше піднімається настрій, вона починає визнавати себе, вчиться заново фокусуватись на своїх позитивних емоціях.

#### 2) Вправа «Два стільці».

Створена, щоб організувати діалог між частинами внутрішнього конфлікту, оскільки досягнення внутрішньої цілісності – одна з цілей, які ставить перед собою гештальт-терапія. Методи гештальт-терапії при роботі з внутрішнім конфліктом можуть бути різними, але для початку обидві сторони повинні «висловитися». Наприклад, на один стілець можна посадити критика, а на інший — творчу частину. Або можна провести діалог між «мораллю» та «бажаннями», якщо саме вони конфліктують. Не обов'язково цей діалог приведе до примирення та гармонії з першої спроби, але це обов'язково дасть більше усвідомленості та розуміння.

3) Вправа «Дерево мого Я». Інструкція: намалюйте дерево, у якого є стовбур, гілки, листя, плоди, коріння. Угорі намалюйте сонечко з лучиками. На стовбурі дерева напишіть свою найголовнішу внутрішню якість – свою внутрішню силу. На коріннях – свої позитивні внутрішні якості, які допомагають виростити якомога більше гілок. На гілках – можливі напрямки

реалізації ваших здібностей. На плодах – важливі життєві результати, яких Ви змогли досягнути. На листях – ваші цінності. На лучиках сонця – ресурсні заняття, захоплення або хобі. Після завершення малюнку на зворотному боці малюнка напишіть назву малюнку та вік дерева.

Представлення результатів в групі та групова рефлексія відбувається за переліком таких запитань: Чи достатньо на Вашому дереві плодів і листя? Хто доглядає за Вашим деревом? Чи бувають ситуації, коли Ви не можете скористатися своїми ресурсами? Як можна усунути ці перешкоди? Коли Ви останній раз займалися тим, що прописали на лучах сонця? Як Ви у своєму житті підживлюєте дерево своє дерево? Що Ви можете сказати про свої внутрішні сили, як вони впливають на Ваше дерево?

Вправа «Похвала себе під час війни». Інструкція: напишіть 20 пунктів, за які Ви себе можете похвалити. Це можуть бути дії, думки, стани, емоції, звички, вчинки, знання тощо, що відбулись з Вами: під час війни (починаючи з 24.02.22), вчора.

Групова рефлексія та обговорення виконання вправи «Похвала себе під час війни».

Здебільшого, виконуючи цю вправу, учасники чинять опір, говорячи про те, що їм нема за що себе хвалити, дякувати. Що вони нічого такого не зробили. Завдання ведучого методом сократівських запитань спонукати учасників визнати свої дії, вчинки, досягнення.

4) Техніка гештальт-терапії «тут-і-зараз». Спільне пиття чаю.

Багато технік гештальт-терапії спрямовані на те, щоб повернути нас у тут-і-зараз. Звичка зациклюватися на минулому чи провалюватися у тривоги про майбутнє позбавляє нас присутності у своєму реальному, справжньому житті. Гештальт-техніки усвідомленості можуть включати сканування тіла, коли ми поступово усвідомлюємо, що відчувають наші ступні, як вони спираються на підлогу, піднімаємось вище по тілу, намагаємось простежити болі або напруження, помічаємо дихання, перевіряємо, поверхове воно чи розслаблене, — і так проходимося по всьому тілу. Це допомагає послабити тривогу і повернутися до теперішнього моменту.

Інші прийоми гештальт-терапії пропонують зробити найпростіші побутові дії, але з максимальним ступенем уважності, наприклад, випити чашку чаю або помити тарілку із повною присутністю в моменті. Важливо стежити за всіма органами чуття (наскільки тепла чашка, якими травами пахне чай, який він на смак, чи змінюється смак з часом, чи він викликає почуття або спогади, як тепло розливається по тілу).

Такий самий підхід можна використовувати у спілкуванні: слухати близьку людину, не відключаючись на роздуми про ваше минуле чи спільне майбутнє, а повністю зосередившись на тому, що відбувається тут і зараз у кожному з вас і між вами.

5) Вправа позитивної терапії «Обійми метелика».

Схрестить руки на грудях так, щоб кінчик середнього пальця кожної руки розташовувався нижче ключиці, а інші пальці та долоні закривали область,

розташовану під з'єднанням ключиці з плечем та грудини. Долоні та пальці повинні бути якомога вертикальнішими, щоб пальці вказували на шию, а не на плечі.

Якщо хочете, то можете зчепити великі пальці, щоб сформувати тіло метелика, а решта пальців сформує крила.

Закрийте або злегка прикрийте очі, дивлячись на кінчик носа. Чергуйте рухи рук, начебто помаху крил метелика. Нехай Ваші руки вільно рухаються.

Дихайте повільно і глибоко (дихання животом), одночасно спостерігаючи за тим, що відбувається у Вашому розумі й тілі: за думками, образами, звуками, запахами, почуттями, фізичними відчуттями, не намагаючись щось змінити, не відганяючи думки, що приходять і не оцінюючи їх. Уявіть що те, що Ви спостерігаєте в собі, – це хмари, що ніби пропливають повз Вас.

б) Індивідуальне завдання «Лист в минуле». Інструкція: напишіть лист собі у Ваше минуле. Розкажіть собі про ті приємні події, які відбулись з Вами. Чим вони Вам сподобались, запам'ятались? Розкажіть також собі про Ваші бажання. Щоб Ви хотіли б ще, щоб з Вами сталось приємного? Залиште собі та збережіть цей лист.

7) Домашнє завдання: «Я хочу в Україні...». Інструкція: за методом незакінчених речень написати 10 речень, які починаються з фрази «Я хочу в Україні...».

#### Сесія 5. Пошук особистісних ресурсів.

1) Обговорення домашнього завдання «Я хочу в Україні...». Результати виконання домашнього завдання обговорюються відповідно до такого переліку запитань: «Чи було важко писати? Що відчували? Як багато писали? Чи змінювався настрій? Чи відчули зміни?»

Важливим результатом виконання цього домашнього завдання повинна стати активізація широкого кола потреб людини, посилення бажання «жити життя». Адже у багатьох українців ці бажання перебувають в «замороженому» стані, на «кнопці стоп». І це є значною перешкодою на шляху адаптації, на шляху долання отриманих травм.

2) Відео-лекція «Ресурси». Для відео-лекції можна використовувати інтернет-ресурси (<https://youtu.be/auvfRWB1t0Q>)

3) Енергетичний аутодіагноз. Методика позитивної терапії.

Низький рівень енергії

1. Чи відчуваєте себе втомленим?
2. Чи важко Вам вставати вранці?
3. Чи відчуваєте себе «загнаним», утомленим, пригніченим?
4. Чи перебуваєте Ви постійно в русі?
5. Чи важко Вам розслабитися, спокійно посидіти?
6. Чи вільно Ви рухаєтеся, чи Ваші рухи, навпаки, різкі та поспішні?
7. Чи важко Вам заснути?
8. Чи відчуваєте себе іноді пригніченими?

Високий рівень енергії

1. Чи добре Ви спите і чи прокидаєтеся Ви відпочилими?
2. Ваші очі ясні і блискучі?
3. Чи приємно Вам виконувати свої звичайні обов'язки?
4. Чи з оптимізмом Ви чекаєте наступного дня?
5. Чи подобається Вам стан спокою?
6. Чи граційно Ви рухаєтеся?

Якщо на більшість питань Ви відповіли негативно, то у Вас низький рівень енергії. Якщо на більшість питань Ви відповіли позитивно – Ви маєте високий рівень енергії (Лоуэн, 2000: 41)

4) Вправа «Мої ресурси до війни». Інструкція: згадайте та напишіть якомога більше ресурсів, які у Вас були до війни, в Україні. Для цього можете використовувати такий перелік запитань: «Що мені приносило задоволення? З чого я черпала енергію? Що мене захоплювало? Що мене робило щасливою? Мої улюблені речі».

Список, який склали учасники, необхідно зберігати для використання в наступних вправах.

Вправа-ресурс «Карта мандрівок». Робота в малих групах. Інструкція: кожна група складає «карту мандрівок» – місце, куди можна поїхати, що можна відвідати, що подивитись, де погуляти.

Для виконання цієї вправи необхідно приготувати папір формату А0, ножиці, клей та засоби для малювання (фарби, фломастери, олівці). Для виконання цієї вправи необхідно використовувати інтернет-ресурси, які учасники шукають самі або їх може рекомендувати ведучий. Також можна заздалегідь підготувати різноманітні журнали, рекламні буклети на тему мандрівок, оголошення щодо концертів, виставок, кіно тощо, з яких можна робити колаж.

Слова ведучого до вправи: «Мандруйте, відвідуйте різноманітні соціальні заходи, гуляйте, катайтесь на велосипеді, займайтесь спортом, будьте в контакті з природою. «Мандрівний вітер», пізнання нового, мистецтво, енергія природи – це найкращі лікарі, найкраще джерело отримання позитивних емоцій та вражень. Будь-яка країна дуже цікава та мальовнича країна, сповнена нескінченними історичними місцями, з багатою природою та культурою. Тому тут можна задовольнити навіть найвибагливіших пошукувачів».

Представлення результатів виконання вправи в групі та групове обговорення.

5) Мозковий штурм «Самореалізація». Інструкція: методом мозкового штурму разом вся група складає перелік видів діяльності, чим можна займатись в Україні (професійна діяльність, соціальна активність, волонтерство, хобі тощо).

Слова ведучого до вправи: «Знайдіть роботу або іншу корисну діяльність. Самореалізація – це важлива частина нашого життя. Процес розкриття особистістю своїх здібностей і творчих можливостей, індивідуального саморозвитку і самоздійснення – це є одним із психологічних стовбурів, на які опирається людина. І не важливо, що саме Ви будете робити, які напрямки

активності будуть обрані Вами. Не важливо в якій формі, це може бути офіційна робота, хобі, творча діяльність, волонтерство. Особливо це важливо в період перебування в іншій країні у зв'язку з війною. Це буде сприяти психічній стабілізації, підвищенню відчуття «корисності», соціалізації тощо.

Вправа може виконуватися разом, окремо тими хто в Україні, окремо тими, хто перебуває в інших країнах у випадку якщо тренінг проводиться онлайн.

б) Вправа «Мої задоволення». Інструкція: Складіть список речей, від яких Ви можете отримувати задоволення. Це можуть бути навіть дрібнички. Подумайте, як їх можна отримувати будь-де.

Слова ведучого до вправи: «Не забороняйте собі радощі. Дозволяйте мати задоволення. У період війни, далеко від дому та близьких дуже важко знаходити приводи для радощів та задовольень, ще важче «дозволити» їх собі. Але для збереження свого психічного здоров'я, для підтримки своїх дітей та близьких це можна та потрібно робити. Особливо корисним буде оточити себе приємними речами та подіями, які тісно по'язані з Україною, з Вашим будинком, Вашими близькими. Фото з близькими біля ліжка, м'яка іграшка, українські квіти, улюблений домашній одяг, ніжний коцик, смачна українська страва...»

Вправа «Шукати позитив». Робота в парах.

Інструкція: кожен учасник в парі обирає певний сюжет зі свого життя та розповідає його іншому учаснику, але виключно з точки зору позитивних аспектів. Інший учасник дає зворотний зв'язок. Потім учасники міняються місцями.

Слова ведучого до вправи: «Не критикувати, не порівнювати умови, минуле життя з теперішнім тощо. Зосередьтесь максимально на позитивних аспектах життя. Порівняння – завжди є суб'єктивним і залежить від багатьох факторів. Тому скільки б Ви не порівнювали – це буде лише Ваша думка та бачення. Багато ми чуємо: а в нас так, а чому це не так, а у нас краще, швидше, цікавіше тощо. Це зовсім не конструктивна позиція. Немає тут поганих чи хороших. Це як порівнювати людину з голубими та зеленими очима, або з різним темпераментом. Якщо ж Ви візьмете позитивний фокус на «тут і тепер», що дозволяє бачити позитиви місця, де Ви знаходитесь, то Ваш настрій також буде змінюватись на позитив, адаптація пройде швидше та ефективніше».

7) Техніка «Прискорене викликання стану релаксації»

Основний механізм зниження стресу у цій вправі містить глибоке дихання. Процедура така:

Крок 1. Прийміть зручне положення. Покладіть ліву руку (долонею вниз) на верхню частину живота над пупком. Тепер покладіть праву руку так, щоб вона зручно лежала на лівій. Ваші очі можуть залишатися відкритими. Однак зазвичай простіше виконати крок 2 із заплющеними очима.

Крок 2. Уявіть порожню пляшку або мішок, що знаходиться всередині Вас – там, де лежать Ваші руки. Почніть вдихати. На вдиху уявляйте, що повітря



входить через ніс, йде вниз і наповнює цей внутрішній мішок. У міру заповнення мішка повітрям Ваші руки підніматимуться. Продовжуючи вдих, уявляйте, що мішок повністю заповнюється повітрям. Хвилястий рух, що почався в ділянці живота, переходить у середню та верхню частини грудної клітини. Повна тривалість вдиху для першого та другого тижня занять має становити 2 сек., потім, у міру вдосконалення навички, її можна збільшити до 2,5-3 сек.

Крок 3: затримайте дихання. Зберігайте повітря усередині мішка. Повторюйте подумки фразу: «Моє тіло спокійне». Цей етап не повинен тривати більше 2 секунд.

Крок 4: повільно почніть видихати – спустошувати мішок. У міру того, як Ви робите це, повторюйте подумки фразу: «Моє тіло спокійне». З видихом відчувайте, як опускаються підняті раніше живіт і грудна клітка. Цей етап не повинен тривати менше двох попередніх, а через 1-2 тижні його можна збільшити на 1 сек.

Примітка. Крок 1 необхідний лише протягом першого тижня, доки ви навчаєтеся глибокого дихання. Коли ви оволодієте цією навичкою, то зможете його пропускати. Повторіть цю чотириступінчасту вправу поспіль лише 3-5 разів. Якщо у Вас з'явиться запаморочення, зупиніться. Якщо при наступних заняттях запаморочення відновлюється, просто скоротіть тривалість вдиху і (або) число чотирьох ступінчастих циклів, що виконуються поспіль.

Практикуйте цю вправу 10-20 разів на день. Перетворіть її на Ваш ранковий, денний та вечірній ритуали, а також використовуйте у стресових ситуаціях. Так як форма релаксації – це навичка, важливо практикувати її близько 10-20 разів на день. Спочатку ви можете не помітити жодної негайної релаксації. Однак після 1-2 тижнів регулярних занять Ви будете здатні на якийсь час розслабитися «моментально». Пам'ятайте, що, якщо Ви хочете опанувати цю навичку, Ви повинні займатися систематично. Регулярне послідовне виконання вправ зрештою сформує у Вас більш спокійне і м'яке ставлення, свого роду антистресову установку, і коли Ви потраплятимете в стресові ситуації, то будете переживати їх набагато менш інтенсивно

#### 8) Домашнє завдання «Абетка ресурсів в Україні».

Інструкція: на кожну літеру алфавіту напишіть своє джерело задоволення. У результаті Ви отримуєте список дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан. Добре, якщо там будуть справи, які можна зробити одразу, а також більш складні, які потребують планування. Оформіть творчо отриманий список та повісьте в своєму домі на видне місце.

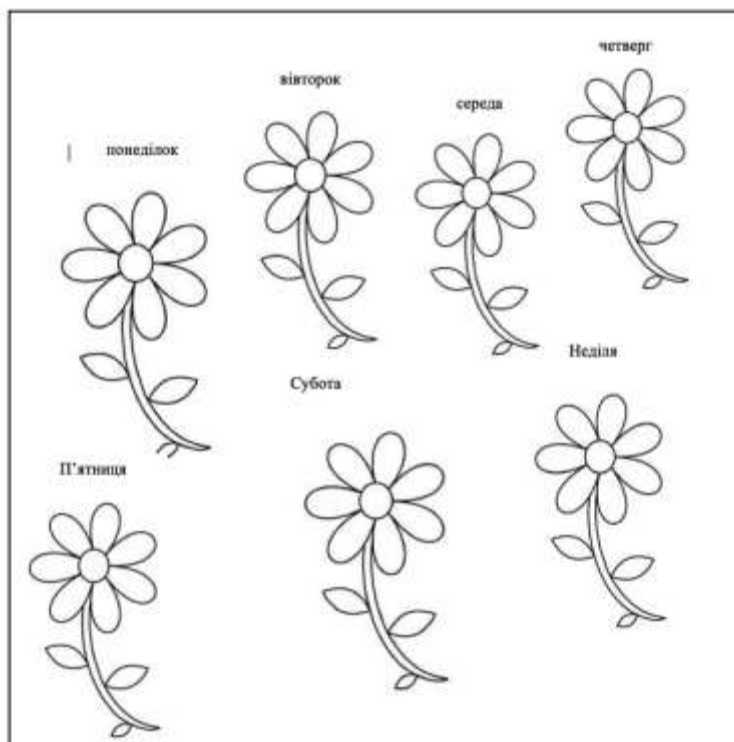
#### Підведення підсумків. Завершення

1) Обговорення домашнього завдання «Абетка ресурсів в Україні» відбувається за допомогою запитань: «Чи легко писалось? Які складності виникали і чому?» Виконання домашнього завдання здійснюється після завершення роботи групи, протягом необмеженого часу.

2) Вправа- завдання на майбутнє «Букет моїх задовольень».

Інструкція: за допомогою шаблону

### БУКЕТ МОЇХ ЗАДОВОЛЕНЬ



зафарбуйте кожного дня стільки пелюсток, скільки реалізували джерел задоволення з Вашої «Абетки ресурсів». Намагайтесь однакові ресурси зафарбовувати однаковими кольорами, тоді по кольору Вашого букета за тиждень Ви зможете робити свій власний аналіз. Робіть це кожного тижня.

3) Вправа «Афірмації». Інструкція: пропонується приготуватися до роботи зі своїм внутрішнім станом, сформулювати свою унікальну афірмацію, яка допоможе регулювати емоції.

Необхідно сформулювати свою афірмацію та записати її. Учасники формулюють фразу – афірмацію та записують її. Потім по черзі необхідно озвучити свої афірмації. Учасники читають фрази. Психолог фіксує їх на фліп-чарті. У результаті на фліп-чарті з'являється список афірмацій. Психолог пропонує учасникам переписати його та залишити собі.

4) Притча «Все в твоїх руках». Інструкція: всі учасники сідають по колу, ведучий розповідає притчу. Також для цього може бути використаний відео-ресурс (<https://www.youtube.com/watch?v=1R3ViWMEYvM>).

Притча

Історія виникла дуже давно в древньому місці, в якому жив великий мудрець. Слава про його мудрість рознеслася далеко. Але був чоловік, який заздрив цій славі. І ось він вирішив вигадати таке запитання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Він пішов на поляну, зловив метелика, посадив його між зімкненими долонями й подумав: «Спитаю я мудреця: скажи, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий?»

Якщо він скаже – живий, я зімкну долоні, й метелик помре, а якщо він скаже – мертвий, я розкрию долоні й метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший». Так все й трапилося. Заздрісник зловив метелика, посадив його між долонями й пішов до мудреця. Він запитав: «Який метелик у мене в руках, о наймудріший, – живий чи мертвий?» І тоді мудрець відповів: «Все в твоїх руках...»

Групове обговорення та рефлексія.

Основні тези для обговорення:

«Людина – господар свого життя! Є речі, події, які відбуваються незалежно від волі і нашого впливу, але все ж таки більшою мірою від нас, наших думок, вчинків і дій залежить наше щастя, наша доля. Все в наших руках. З будь-якої стресової ситуації є вихід. Все, що з нами відбувається – це той досвід, який робить нас мудрішими, сильнішими, розвиває нові риси і в результаті розвиває нашу особистість».

5) Вправи майндфулнеса («Налаштування на пізнання», «Насолода від резонансної фрази», «Один з багатьох», «Дослідження цього дня» )

Вправа “Налаштування на пізнання”

Перш ніж читати, посидьте спокійно кілька хвилин (2-3 хвилини, якщо ви не надто розбурхані емоційно). Зосередьте вашу увагу на диханні, відпустіть думки, повертайтеся до дихання знову і знову, коли думки вас відволікають. Потім прочитайте. Зверніть увагу, чи ви читаєте з більшою увагою та вдячністю. Коли ви закінчите читання, сконцентруйте знову свою увагу на диханні. Наприкінці цієї практики поміркуйте про те, чого ви дізналися з прочитаного.

Вправа “Насолода від резонансної фрази”

Прочитайте короткий фрагмент та зауважте, яка фраза на вас вплинула найбільше. Поверніться до цієї фрази і повторіть її собі, можливо, кілька разів. Побудьте з нею. Які відчуття виникають? Зверніть увагу на те, які зображення, ідеї чи спогади з'являються. Чи будь-яке зі слів має значення поза очевидним? Який сенс дає ця фраза до решти того, що ви читаєте? Тримайте фразу у своєму розумі, даючи йому час запропонувати вам більше. Тепер перечитайте повний фрагмент. Як це відрізняється? Чи змінилося ваше відношення до прочитаного?

Вправа “Один з багатьох”

Вона виконується, коли читачів багато. Хтось один читає весь текст. Потім перерва. Потім перший рядок читає один з учасників, знову перерва, наступний – другий учасник і так до кінця. Під час вправи зауважте, чи мають значення для вашого сприйняття різні голоси, якими читають одні і ті ж фрагменти.

**УСВІДОМЛЕНЕ ПИСАННЯ**

**Яка користь?**

Воно випрацьовує уважність

Встановлює взаємозв'язок між тим, хто пише, та читачем (все, що написано, обов'язково буде прочитане). Іншими словами, писання допомагає виражати себе

Отже, практикуймо наступні вправи.

### Вправа “Дослідження цього дня”

Пишіть щось нове щодня. Додайте до нього малюнок або фотографію. Це допоможе усвідомити простий факт: кожен момент нашого життя приносить щось нове та інше. Нам потрібно тільки це помітити.

#### б) Підведення підсумків. Загальна рефлексія роботи групи.

Інструкція: всі учасники, сидячи колом, послідовно, в довільній формі висловлюють свої враження від роботи в групі, наприклад: наскільки це було корисним та ефективним для них, які відчували зміни, що нового про себе вони дізнались, що їм сподобалось (не сподобалось), що слід урахувувати надалі тощо. Висновки формулюються згідно наступного плану:

1) «Мій основний висновок...»; 2) «Я візьму з собою...»; 3) «Головним для мене було усвідомлення того, що...»

7) «Відеопрезентація: так ми працювали разом».

8) Вправа «Мої емоції. Мої побажання».

Інструкція: кожен учасник говорить одне слово, що виражає його емоції в даний момент, та одне слово, що висловлює побажання всім учасникам групи.