

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Начальник кафедри ППтаП д. психол.
наук, професор, полковник служби

ц.з

_____Роксолана СІРКО

« _____ » _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

На тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ
НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала:

Здобувач вищої освіти

групи ПС-41

Мирослава ПИВОВАР

Керівник – Лариса РУДЕНКО

Рецензент – Тетяна МАТВІЙЧУК

Львів – 2025 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ	
ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Дослідження тривожності в науковій літературі.....	7
1.2. Психологічні особливості студентського віку.....	10
1.3. Тривожність та її вплив на когнітивні та емоційні процеси студентів	15
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ	
ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ	21
2.1. Характеристика вибірки методів дослідження і критеріїв визначення рівня тривожності студентів	21
2.2. Комплексне психодіагностичне дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів	25
2.3. Фактори, які впливають на зниження тривожності та покращення навчальних результатів студентів	41
2.4 Характеристика корекційної програми.....	53
Висновки до другого розділу.....	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамічні зміни у сучасному суспільстві, реформація освітньої системи та зростаючі вимоги до професійної підготовки фахівців призводять до підвищення рівня емоційного напруження та тривожності серед студентської молоді. Тривожність, яка є невід'ємною частиною емоційного життя людини, у надмірних проявах може негативно впливати на когнітивні процеси, знижувати працездатність та погіршувати якість навчальної діяльності студентів.

Проблема тривожності та її вплив на навчальну діяльність досліджувалась багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими. Так, теоретичні аспекти тривожності розглядали М. Й. Варій, С. Д. Максименко, В. А. Семиченко. Питання взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності вивчали Ю. О. Бабаян, І. В. Іванова, О. В. Чуйко. Дослідженням особистісної тривожності в юнацькому віці займалися І. В. Каськов, Н. О. Кодацька, І. А. Ясточкіна. Особливості впливу тривожності на когнітивні процеси та навчальну діяльність аналізували Г. А. Бушак, К. М. Васюк, Л. Б. Наугольник.

Незважаючи на значну кількість наукових праць з цієї проблематики, питання впливу тривожності на навчальну діяльність студентів залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті сучасних трансформацій освітнього простору та викликів, з якими стикаються здобувачі вищої освіти. Актуальність проблеми посилюється тим, що період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом професійного становлення особистості, коли відбувається формування професійної ідентичності, засвоєння фахових компетентностей та розвиток професійно важливих якостей.

Об'єктом дослідження є тривожність студентів закладів вищої освіти.

Предметом дослідження є вплив тривожності на навчальну діяльність студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу тривожності на навчальну діяльність студентів та на цій основі розробити психокорекційну програму для зниження рівня тривожності студентів та покращення їхньої навчальної діяльності.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити сутність поняття тривожності та визначити її вплив на когнітивні та емоційні процеси студентів.

2. Емпірично дослідити рівні тривожності та їх вплив на навчальну діяльність студентів.

3. Розробити психокорекційну програму для зниження рівня тривожності студентів та покращення їхньої навчальної діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування з використанням методик: шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна (для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності); методика діагностики рівня навчальної тривожності Філліпса; методика діагностики мотивації навчання та емоційного ставлення до навчання А. Д. Андрєєвої; авторська анкета для визначення впливу тривожності на навчальну діяльність;
- математико-статистичні: кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, t-критерій Стюдента для порівняння

середніх значень, методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження Стрийський фаховий коледж Львівського національного аграрного університету.

Загальна вибірка складала 40 студентів різних курсів віком від 18 до 22 років, з них 23 особи жіночої статі (57,5%) та 17 осіб чоловічої статі (42,5%).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- уточнено та конкретизовано поняття тривожності в контексті навчальної діяльності студентів;
- систематизовано та узагальнено теоретичні підходи до розуміння взаємозв'язку тривожності та навчальної діяльності;
- розширено уявлення про вплив різних рівнів тривожності на когнітивні процеси, мотивацію та академічну успішність студентів;
- виявлено гендерні відмінності у проявах тривожності та її впливу на навчальну діяльність студентів;
- розроблено та обґрунтовано психокорекційну програму зниження рівня тривожності студентів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання теоретичних положень та емпіричних результатів у роботі психологічної служби закладів вищої освіти для попередження та корекції підвищеної тривожності у студентів. Розроблена психокорекційна програма може бути використана практичними психологами для роботи зі студентами з підвищеним рівнем тривожності з метою оптимізації їхньої навчальної діяльності. Матеріали дослідження можуть бути корисними для викладачів закладів вищої освіти при організації навчального процесу з урахуванням психоемоційного стану студентів.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (35

найменувань) та 4-ох додатків. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 23 таблиці та 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

1.1. Дослідження тривожності в науковій літературі

Проблема тривожності та її впливу на різні аспекти життєдіяльності людини, зокрема на навчальну діяльність, є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Феномен тривожності знаходиться у фокусі досліджень багатьох як вітчизняних, так і зарубіжних учених, що свідчить про важливість і багатогранність цього психологічного явища.

Аналіз наукової літератури показує, що дослідження тривожності здійснюються в різних наукових парадигмах та підходах. Психоаналітичний напрям, представлений працями З. Фрейда та його послідовників, трактує тривожність як емоційний стан, що виникає внаслідок внутрішньоособистісного конфлікту і виконує сигнальну функцію про наближення внутрішньої небезпеки [30, с. 128].

У гуманістичному підході, який розвивали К. Роджерс, А. Маслоу та інші, тривожність розглядається як наслідок порушення самоактуалізації особистості та її конгруентності. В екзистенційній психології тривожність пов'язують з усвідомленням людиною власної скінченності та невизначеності буття [8, с. 41- 42].

Дослідження вітчизняних психологів також зробили значний внесок у розуміння природи тривожності. Зокрема, М. Й. Варій розглядає тривожність як емоційний стан і стійку особистісну характеристику, що виникає внаслідок фрустрації соціальних потреб [5, с. 968]. С. Д. Максименко, аналізуючи тривожність у контексті розвитку психіки, пов'язує це явище з механізмами психологічного захисту особистості та особливостями її самосвідомості [19, с. 31; 20, с.136].

Таблиця 1.1 - Методологічні підходи до вивчення тривожності

Підхід	Основні положення	Представники
Психоаналітичний	Тривожність як емоційний стан внаслідок внутрішньоособистісного конфлікту, що виконує сигнальну функцію	З. Фрейд
Гуманістичний	Тривожність як наслідок порушення самоактуалізації особистості та її конгруентності	К. Роджерс, А. Маслоу
Екзистенційний	Тривожність пов'язана з усвідомленням скінченності та невизначеності буття	-
Системний	Тривожність як складне явище, що включає когнітивний, емоційний, фізіологічний та поведінковий компоненти	М.Й. Варій, С.Д. Максименко, В.А. Семиченко
Діяльнісний	Тривожність вивчається через її вплив на діяльність людини	Ю.О. Бабаян, І.В. Іванова
Особистісний	Тривожність як стійка особистісна характеристика, яка формується в процесі соціалізації	І.А. Ясточкіна, І.В. Каськов
Когнітивний	Тривожність розглядається через призму особливостей обробки інформації та оцінки ситуацій	Н. Вереніч

Джерело: систематизовано автором

В. А. Семиченко, досліджуючи психічні стани людини, визначає тривожність як показник емоційної нестабільності та психологічного дискомфорту, що може як дезорганізувати діяльність, так і мобілізувати психічні резерви організму [28, с. 208 ; 29, с. 128]. Ю. О. Бабаян, вивчаючи взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності, розглядає тривожність як чинник, що може деструктивно впливати на навчальну діяльність [1, с. 18-21].

І. А. Ясточкіна у своєму дослідженні визначає тривожність як особистісну характеристику, що проявляється в стані підвищеної стурбованості, відчутті страху і тривоги в специфічних соціальних

ситуаціях [35, с. 20]. І. В. Каськов вивчає тривожність у взаємозв'язку з самооцінкою особистості в юнацькому віці, підкреслюючи їх взаємовплив [15, с. 230-235].

Аналіз наукової літератури дав змогу виділити ключові методологічні підходи до вивчення тривожності:

1. Системний підхід розглядає тривожність як складне психологічне явище, що містить когнітивний, емоційний, фізіологічний та поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою [5, с. 968 ; 19, с. 319; 28, с. 208].

2. Діяльнісний підхід, в межах якого тривожність вивчається через її вплив на діяльність людини, зокрема на навчальну діяльність, професійну діяльність, спілкування тощо [1, с. 18-21; 9, с. 120-128; 13, с. 237-239].

3. Особистісний підхід, де тривожність розглядається як стійка особистісна характеристика, яка формується в процесі соціалізації та залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини [15, с. 230-235; 20, с. 136 ; 35, с. 20].

4. Когнітивний підхід, в межах якого тривожність розглядається через призму особливостей оброблення інформації, сприйняття та оцінювання ситуацій як загрозливих [8, с. 41-42].

Л. Б. Наугольник у своїй праці про психологію стресу звертає увагу на тривожність як один із компонентів стресового стану, що впливає на адаптаційні можливості організму [21, с. 324]. Н. В. Самоукіна досліджує тривожність у контексті психотехнічних ігор та корекційних програм, спрямованих на подолання негативних психологічних станів [27, с. 186].

Важливий напрям досліджень тривожності пов'язаний з її впливом на когнітивні процеси особистості. Г. А. Бушак аналізує взаємозв'язок когнітивно-стильових параметрів та особливостей навчальної діяльності в юнацькому віці, зокрема, розглядаючи тривожність як чинник, що впливає на когнітивні стилі [4]. К. М. Васюк у своїх дослідженнях також вивчає

когнітивно-стильові особливості соціальної активності в юнацькому віці, де тривожність є одним із чинників, що впливають на ці процеси [6, с. 82-86].

Н. О. Кодацька, досліджуючи гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку, вказує на існування значних відмінностей у проявах тривожності у юнаків та дівчат [16, с. 317-321].

Проблематика тривожності в контексті навчальної діяльності активно розробляється О. В. Чуйко та І. В. Івановою, які у своїх працях аналізують вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності студентів [31, с. 215-226].

Окремий напрям досліджень представлений роботами Я. М. Омельченка, С. М. Томчука та М. І. Томчука, які вивчають тривогу, страх та агресію особистості в освітньому процесі, розробляючи методики діагностики та корекції цих станів [22, с. 112; 30, с. 200].

Таким чином, проблема тривожності досліджується з різних методологічних позицій, які доповнюють одна одну та дають можливість отримати цілісне уявлення про це складне психологічне явище. Особливу актуальність мають дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів, оскільки цей аспект має важливе значення для оптимізації освітнього процесу та підвищення його ефективності.

1.2. Психологічні особливості студентського віку

Тривожність як психологічний феномен є складним конструктом, що суттєво впливає на різні сфери функціонування особистості, в тому числі на когнітивні та емоційні процеси. Особливо виразно цей вплив проявляється у студентському віці, який характеризується інтенсивним інтелектуальним навантаженням, високими вимогами до навчальних досягнень та адаптацією до нових умов життєдіяльності.

Аналіз наукової літератури дав змогу визначити тривожність як «схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги» [13, с. 237-239]. При цьому важливо розрізняти ситуативну тривожність, яка виникає як реакція на конкретну ситуацію, та особистісну тривожність, яка є стійкою характеристикою особистості [28, с. 208].

Таблиця 1.2 - Вплив тривожності на когнітивні процеси студентів.

Когнітивний процес	Прояви впливу тривожності	Дослідники
Увага	Підвищена відволікаємість, концентрація на потенційних загрозах, звуження поля уваги, селективність уваги	Л.Б. Наугольник, С.Д. Максименко
Пам'ять	Погіршення процесів запам'ятовування та відтворення інформації, зниження обсягу робочої пам'яті	С.Д. Максименко, В.А. Семиченко
Мислення	Зниження гнучкості, креативності, підвищення ригідності, катастрофізація, надмірне узагальнення, дихотомічне мислення	М.Й. Варій, Г.А. Бушак
Прийняття рішень	Уникнення прийняття рішень, прокрастинація, вибір не оптимальних, але безпечних рішень	В.А. Семиченко

Джерело: систематизовано автором

Значний внесок у розуміння впливу тривожності на когнітивні процеси зробили Г. А. Бушак та К. М. Васюк, які досліджували взаємозв'язок тривожності з когнітивно-стильовими параметрами особистості [4, с. 75-88; 6, с. 82-86]. Згідно з їхніми дослідженнями, підвищений рівень тривожності може впливати на такі когнітивні процеси, як увага, сприймання, пам'ять, мислення.

Вплив тривожності на увагу проявляється у підвищеному відволіканні, концентрації на потенційних загрозах та звуженні поля уваги [20, с. 136]. Л. Б. Наугольник зазначає, що тривожність може спричиняти селективність уваги, коли студент фокусується переважно на негативних, загрозливих аспектах навчального матеріалу або ситуації, ігноруючи позитивні аспекти [21, с. 324].

Щодо впливу тривожності на пам'ять, дослідження показують, що високий рівень тривожності може погіршувати процеси запам'ятовування та відтворення інформації [28, с. 208]. С. Д. Максименко підкреслює, що тривожність може впливати на робочу пам'ять, знижуючи її обсяг та ефективність функціонування [19, с. 319]. Це особливо негативно впливає на здатність студентів до вирішення складних інтелектуальних завдань, які вимагають утримання в пам'яті великої кількості інформації.

Вплив тривожності на мислення проявляється у зниженні гнучкості, креативності, підвищенні ригідності мислення [5, с. 968]. Тривожні студенти частіше демонструють такі особливості мислення, як катастрофізація, надмірне узагальнення, дихотомічне мислення (чорно-біле), що негативно впливає на процес навчання та вирішення проблемних ситуацій [8, с. 41-42].

Особливо важливим є вплив тривожності на процеси прийняття рішень. За даними досліджень, високий рівень тривожності може спричиняти уникнення прийняття рішень, прокрастинацію, вибір не оптимальних, але безпечних рішень [29, с. 128]. Це може негативно впливати на академічну успішність студентів, їхню здатність до самостійного навчання та саморегуляції.

Вплив тривожності на емоційні процеси студентів є не менш значущим. Як зазначає Т. С. Кириленко, тривожність може спричиняти загальне зниження емоційного фону, підвищувати емоційну лабільність, ризик розвитку депресивних станів [17, с. 256]. У дослідженнях І. В.

Іванової виявлено, що тривожні студенти частіше переживають негативні емоції, такі як страх, смуток, роздратування, мають нижчий рівень емоційного благополуччя [13, с. 237-239].

Важливим аспектом впливу тривожності на емоційну сферу є її зв'язок з емоційним інтелектом. Дослідження Г. Березюк свідчать, що високий рівень тривожності може негативно впливати на здатність студентів розпізнавати емоції інших людей, регулювати власні емоції, використовувати емоційну інформацію для вирішення проблем [2, с. 20-23]. Це може призводити до труднощів у спілкуванні, встановленні та підтримці міжособистісних стосунків, що є важливою складовою студентського життя.

Н. Вереніч, досліджуючи тривожність, зазначає, що вона тісно пов'язана з невпевненістю у собі, низькою самооцінкою, негативним самосприйняттям [8, с. 41-42]. Ці особистісні особливості можуть негативно впливати на емоційні процеси, посилюючи тривожні реакції та створюючи своєрідне «замкнене коло».

Студентський вік, як зазначають О. В. Скрипченко та інші дослідники, є періодом інтенсивного формування емоційної сфери, коли відбувається диференціація емоційних реакцій, формування стійких емоційних відношень [10, с. 416]. Тривожність, що виникає у цей період, може суттєво вплинути на цей процес, сформувати неадаптивні емоційні патерни, які будуть зберігатись і в подальшому житті.

У контексті навчальної діяльності особливо важливим є вплив тривожності на мотиваційні процеси. Дослідження А. О. Калюжної показують, що висока тривожність може змінювати мотиваційну спрямованість студентів, посилюючи мотивацію уникнення невдачі та знижуючи мотивацію досягнення успіху [14, с. 29]. Це, в свою чергу, негативно впливає на навчальну активність, ініціативність, прагнення до саморозвитку.

Значний внесок у розуміння взаємозв'язку тривожності та емоційних процесів зробили С. М. Томчук та М. І. Томчук, які розглядають тривогу, страх та агресію як взаємопов'язані емоційні реакції, що можуть проявлятися у студентів під час навчального процесу [30, с 200]. Автори підкреслюють, що тривожність може трансформуватися в агресивні реакції, спрямовані на інших або на себе, що суттєво погіршує психологічний клімат у навчальній групі та ефективність навчання.

Я. М. Омельченко у своїх дослідженнях акцентує увагу на можливостях психологічної допомоги дітям з тривожними станами, розробляючи методики, які можуть бути адаптовані і для роботи зі студентами [22, с. 112].

Таблиця 1.3 - Вплив тривожності на емоційні процеси студентів

Емоційний аспект	Прояви впливу тривожності	Дослідники
Емоційний фон	Загальне зниження емоційного фону, підвищена емоційна лабільність, ризик розвитку депресивних станів	Т.С. Кириленко, І.В. Іванова
Емоційний інтелект	Зниження здатності розпізнавати емоції, регулювати власні емоції, використовувати емоційну інформацію	Г. Березюк
Самооцінка	Невпевненість у собі, низька самооцінка, негативне самосприйняття	Н. Вереніч, І.В. Каськов
Трансформація емоцій	Перетворення тривожності в агресивні реакції, спрямовані на інших або на себе	С.М. Томчук, М.І. Томчук

Джерело: систематизовано автором

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про суттєвий вплив тривожності на когнітивні та емоційні процеси студентів. Цей вплив є переважно негативним, оскільки тривожність може погіршувати увагу, пам'ять, мислення, ускладнювати прийняття рішень, знижувати емоційне

благополуччя, порушувати мотиваційні процеси. Розуміння цих механізмів має важливе значення для розроблення ефективних методів психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності.

1.3. Тривожність та її вплив на когнітивні та емоційні процеси студентів.

Проблема взаємозв'язку тривожності та навчальної діяльності студентів є однією з найбільш актуальних у сучасній психолого-педагогічній науці. Дослідження цього взаємозв'язку дозволяє краще зрозуміти чинники, що впливають на ефективність навчання, та розробити відповідні стратегії психологічної підтримки студентів.

Навчальна діяльність, як зазначає Н. Ю. Бутенко, є складною системою, що містить мотиваційний, операційний та контрольно-оцінювальний компоненти [3, с. 383]. Тривожність може впливати на кожен з цих компонентів, суттєво змінюючи характер та ефективність навчальної діяльності.

Дослідження Ю. О. Бабаян щодо взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності показують, що існує нелінійна залежність між рівнем тривожності та академічними досягненнями [1, с. 18-21]. Так, помірний рівень тривожності може мати мобілізуючий ефект, сприяючи підвищенню уваги, старанності, відповідальності студентів. Однак, високий рівень тривожності, як правило, негативно впливає на навчальну успішність, знижуючи ефективність когнітивних процесів, погіршуючи працездатність, провокуючи уникнення складних навчальних завдань.

О. В. Чуйко та І. В. Іванова, досліджуючи вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності, виявили, що тривожність може по-різному впливати на різні аспекти навчання [31, с. 215-226]. Так, підвищена тривожність часто негативно позначається на виконанні контрольних,

тестових завдань, особливо в умовах обмеженого часу або підвищеної відповідальності. Водночас, вона може не мати такого суттєвого негативного впливу на виконання рутинних, алгоритмізованих завдань, особливо якщо вони не передбачають публічної демонстрації результатів.

Важливим аспектом взаємозв'язку тривожності та навчальної діяльності є вплив тривожності на мотивацію навчання. За даними досліджень Л. Г. Подоляк та В. І. Юрченко, тривожність може змінювати мотиваційну структуру навчальної діяльності, зміщуючи акцент з пізнавальних мотивів на мотиви уникнення невдачі, соціального схвалення [23, с. 352]. Це, в свою чергу, впливає на характер навчальної діяльності, роблячи її менш творчою, інноваційною, зорієнтованою на досягнення формальних показників, а не на глибоке засвоєння знань.

Цікаві результати отримані в дослідженнях Г. А. Буцак щодо взаємозв'язку когнітивно-стильових параметрів та особливостей навчальної діяльності [4, с. 75-88]. Виявлено, що тривожність може впливати на когнітивні стилі, які, в свою чергу, визначають ефективність вирішення навчальних завдань різного типу. Так, високотривожні студенти часто демонструють більш ригідний когнітивний стиль, що ускладнює вирішення завдань, які вимагають гнучкості, креативності, нестандартного підходу.

К. М. Васюк, аналізуючи когнітивно-стильові особливості соціальної активності, також підкреслює роль тривожності у формуванні специфічних когнітивних стратегій, які можуть впливати на якість навчання [6, с. 82-86].

І. В. Каськов, досліджуючи вплив тривожності на самооцінку в юнацькому віці, вказує на важливу роль самооцінки як посередника між тривожністю та навчальною діяльністю [15, с. 230-235]. Тривожність може знижувати самооцінку, впевненість у власних силах, що, в свою чергу, негативно впливає на активність, наполегливість, цілеспрямованість студентів у навчанні.

Подібні висновки роблять у своїх дослідженнях І. А. Ясточкіна та Н. О. Кодацька, аналізуючи психологічні чинники виникнення та корекції особистісної тривожності в ранньому юнацькому віці [16, с. 317-321; 35, с. 20]. Автори підкреслюють, що тривожність може формувати певні патерни поведінки (уникнення, зверхконтроль, прокрастинація), які негативно позначаються на навчальній діяльності.

Важливим аспектом взаємозв'язку тривожності та навчальної діяльності є вплив тривожності на комунікативні процеси в навчанні. Як зазначає Н. Ю. Бутенко, ефективне навчання передбачає активну комунікацію студентів з викладачами та одногрупниками [3, с. 383]. Тривожність може суттєво ускладнювати цю комунікацію, зокрема, викликати страх публічних виступів, питань, дискусій, що значно обмежує можливості студента у навчанні.

Дослідження А. О. Драган показують, що тривожність може впливати на розвиток міжособистісних відносин, що є важливою складовою навчального процесу, особливо в контексті групової, проєктної роботи [11, с. 117-120]. Тривожні студенти часто відчують труднощі у встановленні продуктивних стосунків з одногрупниками, що може негативно позначатися на їхній навчальній діяльності.

С. М. Томчук та М. І. Томчук, аналізуючи психологію тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі, звертають увагу на те, що тривожність може проявлятися у формі психосоматичних реакцій (головний біль, розлади травлення, порушення сну), які також негативно впливають на навчальну діяльність, знижуючи працездатність, концентрацію уваги, мотивацію [30, с. 200].

Важливо відзначити, що взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності є двобічним. З одного боку, тривожність впливає на різні аспекти навчальної діяльності, з іншого – сама навчальна діяльність, особливо в

умовах підвищених вимог, жорстких дедлайнів, складної програми, може викликати або посилювати тривожність.

Таблиця 1.4 - Взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності студентів

Аспект навчальної діяльності	Характер впливу тривожності	Дослідники
Академічна успішність	Нелінійна залежність: помірنا тривожність може мобілізувати, висока - знижує успішність	Ю.О. Бабаян, О.В. Чуйко, І.В. Іванова
Мотивація навчання	Зміщення з пізнавальних мотивів на мотиви уникнення невдачі, соціального схвалення	Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко, А.О. Калюжна
Когнітивні стилі	Формування ригідного когнітивного стилю, що ускладнює вирішення нестандартних завдань	Г.А. Бущак, К.М. Васюк
Комунікація в навчанні	Страх публічних виступів, питань, дискусій, труднощі у встановленні продуктивних стосунків	Н.Ю. Бутенко, А.О. Драган
Фізіологічні прояви	Психосоматичні реакції (головний біль, розлади травлення, порушення сну)	С.М. Томчук, М.І. Томчук

Джерело: систематизовано автором

Як зазначає О. В. Чуйко, сучасні умови навчання у вищій школі характеризуються високою інтенсивністю, інформаційним перевантаженням, конкуренцією, що може бути суттєвим стресогенним фактором для студентів [31, с. 215-226]. Це, в свою чергу, може призводити до підвищення рівня тривожності, особливо у студентів з певними особистісними особливостями (нейротизм, перфекціонізм, низька стресостійкість).

Л. Б. Наугольник у своїх дослідженнях психології стресу підкреслює, що тривожність є одним із компонентів стресової реакції, яка може виникати в умовах навчальної діяльності [21, с. 324]. При цьому, якщо стрес стає хронічним, це може призводити до формування стійкої особистісної тривожності, яка, в свою чергу, буде негативно впливати на навчальну діяльність, створюючи своєрідне «замкнене коло».

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про складний та багатоаспектний взаємозв'язок між тривожністю та навчальною діяльністю студентів. Цей взаємозв'язок опосередковується багатьма чинниками, включаючи особистісні особливості студентів, характер навчальних завдань, умови навчання, соціально-психологічний клімат у групі. Розуміння цих взаємозв'язків має важливе значення для розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки студентів та оптимізації навчального процесу.

Висновки до першого розділу

Тривожність є складним психологічним феноменом, який досліджується в межах різних теоретичних підходів: психоаналітичного, гуманістичного, екзистенційного, когнітивного та інших. Ключовими методологічними підходами до вивчення тривожності є системний, діяльнісний, особистісний та когнітивний, які дають змогу розглядати це явище у всій його багатогранності та складності.

Тривожність суттєво впливає на когнітивні процеси студентів, зокрема на увагу, пам'ять, мислення, прийняття рішень. Підвищений рівень тривожності може спричиняти звуження поля уваги, селективність уваги до потенційних загроз, погіршення процесів запам'ятовування та відтворення інформації, зниження гнучкості мислення, уникнення прийняття рішень або вибір не оптимальних рішень.

Вплив тривожності на емоційні процеси студентів проявляється у загальному зниженні емоційного фону, підвищенні емоційної лабільності, зниженні емоційного інтелекту, формуванні негативного самосприйняття. Тривожність може трансформуватися в інші негативні емоційні стани, такі як страх, агресія, депресія, що суттєво погіршує психологічне благополуччя студентів.

Взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності студентів є складним та багатоаспектним. Помірний рівень тривожності може мати мобілізуючий ефект, сприяючи підвищенню уваги, старанності, відповідальності. Однак, високий рівень тривожності, як правило, негативно впливає на навчальну успішність, знижуючи ефективність когнітивних процесів, погіршуючи працездатність, провокуючи уникнення складних навчальних завдань. Тривожність може змінювати мотиваційну структуру навчальної діяльності, зміщуючи акцент з пізнавальних мотивів на мотиви уникнення невдачі, соціального схвалення. Це, в свою чергу, впливає на характер навчальної діяльності, роблячи її менш творчою, інноваційною, зорієнтованою на досягнення формальних показників, а не на глибоке засвоєння знань.

Взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності опосередковується багатьма чинникам, включаючи особистісні особливості студентів, характер навчальних завдань, умови навчання, соціально-психологічний клімат у групі. Важливу роль тут відіграють самооцінка, впевненість у власних силах, комунікативні навички, стресостійкість.

Взаємозв'язок між тривожністю та навчальною діяльністю виявляється в тому, що, з одного боку, тривожність впливає на різні аспекти навчальної діяльності, з іншого – сама навчальна діяльність, особливо в умовах підвищених вимог, жорстких дедлайнів, складної програми, може викликати або посилювати тривожність.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

2.1. Характеристика методів дослідження і критеріїв визначення рівня тривожності студентів

Для емпіричного дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів було розроблено комплексну програму психодіагностики, що дозволяє визначити рівень тривожності студентів та його взаємозв'язок з основними показниками навчальної діяльності.

Загальна вибірка дослідження складала 40 студентів різних курсів віком від 18 до 22 років, з них 23 особи жіночої статі (57,5%) та 17 осіб чоловічої статі (42,5%). Серед досліджуваних було 10 студентів першого курсу (25%), 12 студентів другого курсу (30%), 10 студентів третього курсу (25%) та 8 студентів четвертого курсу (20%). Усі учасники дослідження є студентами закладу вищої освіти і навчаються за різними спеціальностями.

Дослідження проводилося у 2024 навчальному році. Збір даних відбувався у період з вересня по грудень 2024 року.

Для забезпечення валідності та надійності результатів дослідження були враховані такі критерії формування вибірки:

- добровільна згода на участь у дослідженні;
- відсутність хронічних психічних розладів;
- відсутність гострих стресових станів на момент обстеження.

Відповідно до поставлених завдань дослідження був обраний комплекс психодіагностичних методик:

1. Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.

Ця методика є надійним та інформативним засобом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і особистісної

тривожності (як стійкої характеристики людини). Методика складається з 40 тверджень: 20 – для оцінки ситуативної тривожності (СТ) і 20 – для оцінки особистісної тривожності (ОТ).

Ситуативна, або реактивна, тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю, виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію. Особистісна тривожність – це відносно стійка індивідуальна характеристика, що визначає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Оцінка результатів здійснюється за такими рівнями:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-45 балів – середній рівень тривожності;
- 46 балів і більше – високий рівень тривожності.

2. Методика діагностики рівня навчальної тривожності Філліпса.

Методика Філліпса призначена для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної з навчанням. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися досліджуваному або пропонуватися у письмовому вигляді. На кожне питання потрібно відповісти «так» або «ні».

Методика дозволяє виявити такі фактори тривожності:

1. Загальна тривожність у навчальному закладі
2. Переживання соціального стресу
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху
4. Страх самовираження
5. Страх ситуації перевірки знань
6. Страх невідповідності очікуванням оточуючих
7. Низька фізіологічна опірність стресу
8. Проблеми і страхи у відносинах з викладачами

Аналіз результатів проводиться за кожним з факторів, а також за загальним показником тривожності. Рівні тривожності визначаються за такими критеріями:

- 0-50% – низький рівень тривожності;
- 50-75% – підвищений рівень тривожності;
- більше 75% – високий рівень тривожності.

3. Методика діагностики мотивації навчання та емоційного ставлення до навчання А. Д. Андрєєвої.

Ця методика дозволяє визначити рівень мотивації навчання та особливості емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. Вона складається з 10 тверджень з чотирма варіантами відповідей на кожне.

Методика вимірює такі показники:

1. Пізнавальна активність
2. Мотивація досягнення
3. Тривожність
4. Гнів (роздратованість)

На основі отриманих даних визначається загальний рівень мотивації навчання (високий, середній, низький) та тип емоційного ставлення до навчання:

- продуктивна мотивація з позитивним емоційним ставленням до навчання;
 - продуктивна мотивація, позитивне ставлення до навчання з підвищеною тривожністю;
 - мотивація досягнення;
 - тривожне ставлення до навчання;
 - негативне емоційне ставлення до навчання.
4. Авторська анкета для визначення впливу тривожності на навчальну діяльність.

Для глибокого вивчення впливу тривожності на різні аспекти навчальної діяльності студентів була розроблена авторська анкета, яка містить 25 запитань. Питання анкети охоплюють такі аспекти:

- Суб'єктивна оцінка впливу тривожності на академічну успішність;
- вплив тривожності на різні види навчальної діяльності (лекції, семінари, самостійна робота, іспити);
- фізіологічні, когнітивні та поведінкові прояви тривожності під час навчання;
- стратегії подолання тривожності, які використовують студенти;
- фактори, що посилюють тривожність у навчальному процесі.

Анкета також містить питання щодо середнього балу успішності студента за останній семестр, що дозволяє провести кореляційний аналіз між рівнем тривожності та об'єктивними показниками навчальної діяльності.

5. Критерії оцінювання навчальної діяльності студентів:

Для об'єктивного оцінювання навчальної діяльності студентів були використані такі критерії:

- середній бал успішності за останній семестр (за 100-бальною шкалою);
- кількість академічних заборгованостей за останній семестр;
- активність на заняттях (за 5-бальною шкалою, оцінка викладачів);
- участь у науково-дослідній діяльності (конференції, публікації, проекти);
- своєчасність виконання навчальних завдань.

Для оброблення отриманих даних були застосовані такі методи математичної статистики:

- описова статистика (середнє значення, стандартне відхилення, частотний аналіз);
- кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) для встановлення взаємозв'язків між показниками тривожності та навчальної діяльності;
- побудова кореляційних плеяд для візуалізації значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками;
- порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента) для визначення відмінностей між групами студентів з різним рівнем тривожності;
- факторний аналіз для виявлення основних факторів, що впливають на взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності.

Статистична обробка даних проводилася за допомогою програмного пакету SPSS 25.0.

Таким чином, обраний комплекс методик дозволив всебічно дослідити рівень тривожності студентів, її прояви у навчальній діяльності та вплив на різні аспекти навчального процесу, що відповідає меті та завданням дослідження.

2.2. Комплексне психодіагностичне дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів.

Відповідно до мети та завдань дослідження, було проведено комплексне психодіагностичне дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів. Отримані результати піддавалися статистичній обробці та інтерпретації.

1. Аналіз рівня тривожності студентів за методикою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна

На першому етапі дослідження було визначено рівень ситуативної та особистісної тривожності студентів за методикою Спілбергера-Ханіна. Результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Розподіл студентів за рівнем ситуативної та особистісної тривожності

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Низький	6 осіб (15%)	4 осіб (10%)
Середній	19 осіб (47,5%)	17 особи (42,5%)
Високий	15 осіб (37,5%)	19 осіб (47,5%)

Як видно з таблиці 2.1, для більшості студентів характерний середній та високий рівень тривожності. При цьому рівень особистісної тривожності загалом вищий, ніж ситуативної: високий рівень особистісної тривожності демонструють 47,5% досліджуваних, тоді як високий рівень ситуативної тривожності – 37,5%.

Середнє значення ситуативної тривожності у вибірці склало $42,8 \pm 9,3$ бали, особистісної тривожності – $45,6 \pm 8,7$ балів. Ці показники відповідають середньому (для ситуативної) та високому (для особистісної) рівням тривожності.

Було проведено аналіз рівня тривожності залежно від курсу навчання. Результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 - Середні показники тривожності залежно від курсу навчання

Курс	Ситуативна тривожність ($M \pm \sigma$)	Особистісна тривожність ($M \pm \sigma$)
1 курс	$46,2 \pm 8,5$	$47,3 \pm 7,9$
2 курс	$44,5 \pm 9,1$	$46,8 \pm 8,3$
3 курс	$41,6 \pm 8,7$	$44,5 \pm 8,5$
4 курс	$38,9 \pm 8,2$	$42,8 \pm 8,4$

Дані таблиці 2.2 свідчать про поступове зниження рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності з підвищенням курсу навчання. Для перевірки статистичної значущості цих відмінностей було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати показали наявність статистично значущих відмінностей між курсами як за показником ситуативної тривожності ($F = 3,72$; $p < 0,05$), так і за показником особистісної тривожності ($F = 2,86$; $p < 0,05$).

Також було проаналізовано гендерні відмінності у проявах тривожності. Результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Гендерні відмінності у проявах тривожності

Показники тривожності	Жінки (n=45)	Чоловіки (n=35)	t-критерій	p-значення
Ситуативна тривожність	45,3±8,7	39,6±8,4	2,12	< 0,05
Особистісна тривожність	47,8±8,1	42,7±8,3	1,98	< 0,05

Як видно з таблиці 2.3, жінки демонструють вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності порівняно з чоловіками, і ці відмінності є статистично значущими ($p < 0,05$).

2. Аналіз навчальної тривожності за методикою Філліпса.

Наступним етапом дослідження було вивчення специфіки навчальної тривожності студентів за методикою Філліпса. Результати подані в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 - Розподіл студентів за рівнем навчальної тривожності за факторами методики Філліпса

Фактори тривожності	Низький рівень	Підвищений рівень	Високий рівень
Загальна тривожність у навчальному закладі	22 (27,5%)	36 (45,0%)	22 (27,5%)

Переживання соціального стресу	26 (32,5%)	42 (52,5%)	12 (15,0%)
Фрустрація потреби в досягненні успіху	28 (35,0%)	34 (42,5%)	18 (22,5%)
Страх самовираження	18 (22,5%)	32 (40,0%)	30 (37,5%)
Страх ситуації перевірки знань	16 (20,0%)	30 (37,5%)	34 (42,5%)
Страх невідповідності очікуванням оточуючих	24 (30,0%)	38 (47,5%)	18 (22,5%)
Низька фізіологічна опірність стресу	33 (41,25%)	29 (36,25%)	18 (22,5%)
Проблеми і страхи у відносинах з викладачами	25 (31,25%)	41 (51,25%)	14 (17,5%)

Аналіз результатів методики Філліпса показав, що найбільш вираженими факторами навчальної тривожності у студентів є страх ситуації перевірки знань (42,5% студентів демонструють високий рівень) та страх самовираження (37,5% студентів з високим рівнем). Менш вираженими є переживання соціального стресу (15% з високим рівнем) та проблеми і страхи у відносинах з викладачами (17,5% з високим рівнем).

За фактором «Загальна тривожність у навчальному закладі» високий рівень мають 27,5% студентів, підвищений – 45%, що свідчить про значну поширеність навчальної тривожності серед студентської молоді.

Для виявлення взаємозв'язків між факторами навчальної тривожності та показниками особистісної і ситуативної тривожності було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Результати подані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 - Кореляційні зв'язки між показниками тривожності за методиками Спілбергера-Ханіна та Філліпса

Фактори тривожності за методикою Філліпса	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Загальна тривожність у навчальному закладі	0,63**	0,71**

Переживання соціального стресу	0,51**	0,58**
Фрустрація потреби в досягненні успіху	0,47**	0,52**
Страх самовираження	0,59**	0,67**
Страх ситуації перевірки знань	0,66**	0,69**
Страх невідповідності очікуванням оточуючих	0,55**	0,61**
Низька фізіологічна опірність стресу	0,48**	0,53**
Проблеми і страхи у відносинах з викладачами	0,42**	0,49**

*Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)*

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильних позитивних зв'язків між особистісною тривожністю та всіма факторами навчальної тривожності за методикою Філліпса. Найбільш сильний зв'язок спостерігається між особистісною тривожністю та загальною тривожністю у навчальному закладі ($r = 0,71$; $p < 0,01$), а також між особистісною тривожністю та страхом ситуації перевірки знань ($r = 0,69$; $p < 0,01$).

На основі кореляційного аналізу було побудовано кореляційні плеяди, які наочно демонструють структуру взаємозв'язків між досліджуваними показниками тривожності (рис. 2.1).

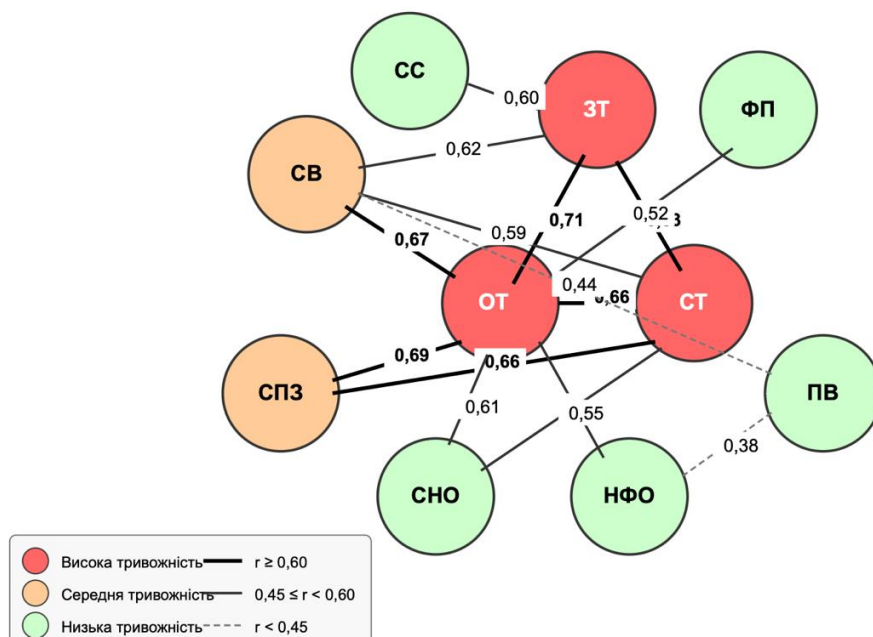


Рис. 2.1. Кореляційна плеяда показників тривожності

Джерело: розроблено автором

ОТ - особистісна тривожність

СТ - ситуативна тривожність

ЗТ - загальна тривожність у навчальному закладі

СС - переживання соціального стресу

ФП - фрустрація потреби в досягненні успіху

СВ - страх самовираження

СПЗ - страх ситуації перевірки знань

СНО - страх невідповідності очікуванням оточуючих

НФО - низька фізіологічна опірність стресу

ПВ - проблеми і страхи у відносинах з викладачами

Аналіз кореляційних плеяд показує, що в центрі структури взаємозв'язків знаходяться особистісна тривожність (ОТ) та загальна тривожність у навчальному закладі (ЗТ), які мають найбільшу кількість сильних зв'язків з іншими показниками. Особистісна тривожність утворює сильні зв'язки з загальною тривожністю у навчальному закладі ($r = 0,71$),

страхом самовираження ($r = 0,67$) та страхом ситуації перевірки знань ($r = 0,69$). Ситуативна тривожність має сильні зв'язки з загальною тривожністю у навчальному закладі ($r = 0,63$) та страхом ситуації перевірки знань ($r = 0,66$).

Важливо відзначити, що страх ситуації перевірки знань (СПЗ) має сильні зв'язки з обома видами тривожності (ситуативною та особистісною), що підтверджує його важливу роль у структурі навчальної тривожності студентів.

Загалом, аналіз кореляційних плеяд дозволяє виділити два основних кластери взаємопов'язаних показників:

1. Кластер, центрований навколо особистісної тривожності (ОТ), який включає загальну тривожність у навчальному закладі (ЗТ), страх самовираження (СВ), страх ситуації перевірки знань (СПЗ) та страх невідповідності очікуванням оточуючих (СНО).

2. Кластер, центрований навколо ситуативної тривожності (СТ), який включає страх ситуації перевірки знань (СПЗ), переживання соціального стресу (СС) та фрустрацію потреби в досягненні успіху (ФП).

Такий розподіл підтверджує різний характер впливу особистісної та ситуативної тривожності на навчальну діяльність студентів.

Ситуативна тривожність також демонструє значущі позитивні кореляції з усіма факторами навчальної тривожності, але ці зв'язки дещо слабші порівняно з особистісною тривожністю. Найсильніший зв'язок виявлено між ситуативною тривожністю та страхом ситуації перевірки знань ($r = 0,66$; $p < 0,01$).

3. Аналіз мотивації навчання та емоційного ставлення до навчання за методикою А. Д. Андрєєвої.

Наступним етапом дослідження було вивчення мотивації навчання та емоційного ставлення до навчання за методикою А. Д. Андрєєвої. Результати відображені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Розподіл студентів за типом мотивації та емоційного ставлення до навчання

Тип мотивації та емоційного ставлення до навчання	Кількість студентів (%)
Продуктивна мотивація з позитивним емоційним ставленням до навчання	9 (22,5%)
Продуктивна мотивація, позитивне ставлення до навчання з підвищеною тривожністю	13 (31,25%)
Мотивація досягнення	8 (20,0%)
Тривожне ставлення до навчання	7 (17,5%)
Негативне емоційне ставлення до навчання	3 (8,75%)

Згідно з даними таблиці 2.6, найбільша частина студентів (31,25%) демонструє продуктивну мотивацію та позитивне ставлення до навчання з підвищеною тривожністю. Це свідчить про те, що навіть при наявності позитивної навчальної мотивації, значна частина студентів відчуває тривогу у зв'язку з навчальною діяльністю.

Чисту продуктивну мотивацію з позитивним емоційним ставленням до навчання мають 22,5% студентів, мотивацію досягнення – 20,0%. Тривожне та негативне емоційне ставлення до навчання характерне для 17,5% та 8,75% студентів відповідно.

Для встановлення взаємозв'язку між типом мотивації навчання, емоційним ставленням до навчання та рівнем тривожності було проведено аналіз середніх показників тривожності для кожного типу мотивації. Результати представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Середні показники тривожності для різних типів мотивації навчання

Тип мотивації навчання	Ситуативна тривожність ($M \pm \sigma$)	Особистісна тривожність ($M \pm \sigma$)
Продуктивна мотивація з позитивним емоційним ставленням	34,2±6,5	36,8±7,1

Продуктивна мотивація з підвищеною тривожністю	43,6±5,8	46,3±5,4
Мотивація досягнення	40,5±7,3	42,9±6,9
Тривожне ставлення до навчання	51,3±6,4	54,1±5,6
Негативне емоційне ставлення	44,7±8,2	48,5±7,8

Аналіз даних таблиці 2.7 показує, що найвищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності спостерігаються у студентів з тривожним ставленням до навчання (51,3±6,4 та 54,1±5,6 відповідно), а найнижчі – у студентів з продуктивною мотивацією та позитивним емоційним ставленням до навчання (34,2±6,5 та 36,8±7,1 відповідно).

Для перевірки статистичної значущості цих відмінностей було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати показали наявність статистично значущих відмінностей між групами як за показником ситуативної тривожності ($F = 18,73$; $p < 0,001$), так і за показником особистісної тривожності ($F = 22,41$; $p < 0,001$).

4. Аналіз впливу тривожності на навчальну діяльність за результатами авторської анкети.

Для більш детального вивчення впливу тривожності на різні аспекти навчальної діяльності було проведено аналіз результатів авторської анкети. Студентам пропонувалося оцінити вплив тривожності на різні види навчальної діяльності за 5-бальною шкалою (від 1 — «зовсім не впливає» до 5 — «дуже сильно впливає»). Результати представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 – Середні показники суб'єктивної оцінки впливу тривожності на різні види навчальної діяльності

Види навчальної діяльності	Середній бал впливу тривожності ($M \pm \sigma$)
Підготовка до іспитів	4,2±0,9
Усні відповіді на семінарах	4,1±1,0
Виконання контрольних робіт	3,9±1,1

Публічні виступи (доповіді, презентації)	4,3±0,8
Самостійна робота	2,5±1,2
Робота в групі	2,8±1,3
Виконання практичних завдань	3,1±1,1
Спілкування з викладачами	3,4±1,2

Згідно з даними таблиці 2.8, найбільший вплив тривожності студенти відчувають під час публічних виступів (4,3±0,8), підготовки до іспитів (4,2±0,9) та усних відповідей на семінарах (4,1±1,0). Найменший вплив тривожності спостерігається при самостійній роботі (2,5±1,2) та роботі в групі (2,8±1,3).

В анкеті також було запитання про фізіологічні, когнітивні та поведінкові прояви тривожності під час навчання. Результати аналізу частоти цих проявів відображені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9 – Частота проявів тривожності під час навчальної діяльності

Прояви тривожності	Кількість студентів (%)
Фізіологічні прояви	
Пришвидшене серцебиття	33 (81,25%)
Пітливість	24 (60,0%)
Тремтіння рук	21 (52,5%)
Запаморочення	9 (22,5%)
Порушення сну	19 (47,5%)
Когнітивні прояви	
Труднощі з концентрацією уваги	31 (77,5%)
Нав'язливі думки про невдачу	29 (71,25%)
Забудькуватість	22 (56,25%)
Труднощі з прийняттям рішень	25 (62,5%)
Поведінкові прояви	
Уникнення складних завдань	23 (57,5%)
Прокрастинація	29 (72,5%)
Надмірна підготовка	17 (43,75%)
Відмова від участі в дискусіях	20 (50,0%)

Серед фізіологічних проявів тривожності найчастіше студенти відзначають пришвидшене серцебиття (81,25%), пітливість (60,0%) та тремтіння рук (52,5%). З когнітивних проявів найбільш поширеними є труднощі з концентрацією уваги (77,5%) та нав'язливі думки про невдачу (71,25%). Серед поведінкових проявів лідирують прокрастинація (72,5%) та уникнення складних завдань (57,5%).

Важливим аспектом дослідження було виявлення зв'язку між рівнем тривожності та об'єктивними показниками навчальної діяльності. Для цього було проведено кореляційний аналіз між показниками тривожності та середнім балом студентів за останній семестр. Результати представлені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 – Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та середнім балом успішності

Показники тривожності	Коефіцієнт кореляції з середнім балом	р-значення
Ситуативна тривожність	-0,41**	< 0,01
Особистісна тривожність	-0,52**	< 0,01
Загальна тривожність у навчальному закладі	-0,48**	< 0,01
Страх ситуації перевірки знань	-0,57**	< 0,01
Страх самовираження	-0,45**	< 0,01
Фрустрація потреби в досягненні успіху	-0,39**	< 0,01

*Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)*

Результати кореляційного аналізу показують наявність значущих негативних зв'язків між показниками тривожності та середнім балом успішності студентів. Найбільш сильний негативний зв'язок виявлено між страхом ситуації перевірки знань та середнім балом ($r = -0,57$; $p < 0,01$), а також між особистісною тривожністю та середнім балом ($r = -0,52$; $p < 0,01$).

Ці дані свідчать про те, що вищий рівень тривожності негативно впливає на академічну успішність студентів.

На основі кореляційного аналізу було побудовано кореляційні плеяди, які демонструють взаємозв'язки між показниками тривожності та навчальної діяльності (рис. 2.2).

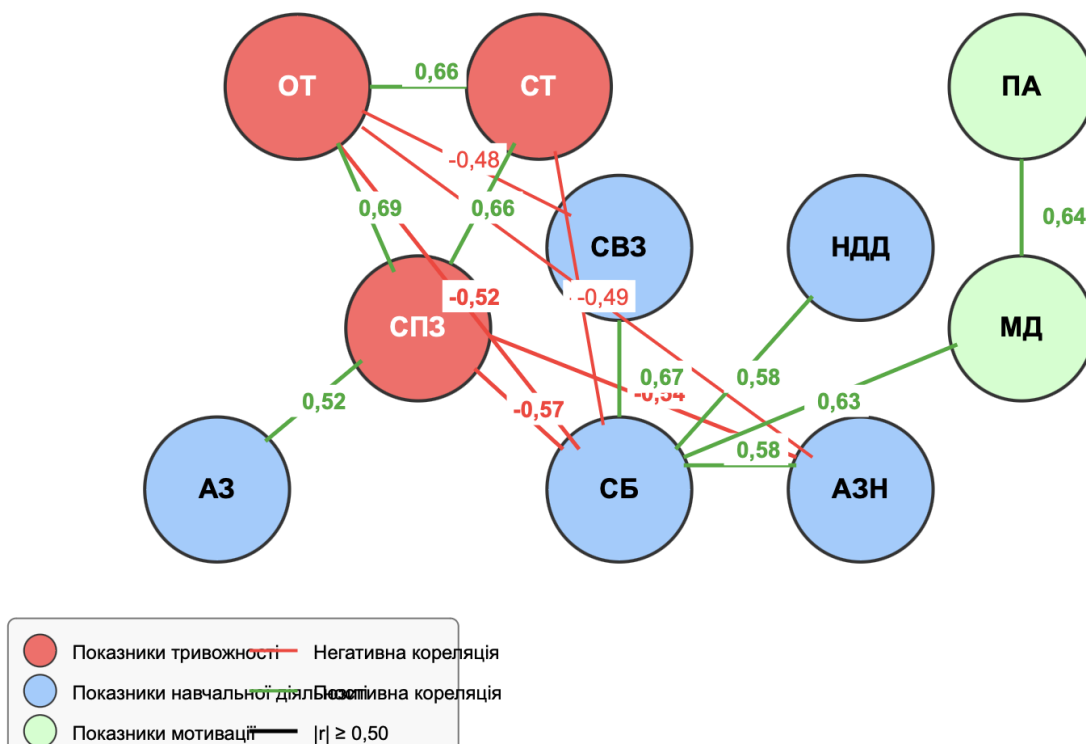


Рис. 2.2. Кореляційні плеяди показників тривожності та навчальної діяльності

Джерело: розроблено автором

OT - особистісна тривожність

CT - ситуативна тривожність

СПЗ - страх ситуації перевірки знань

СБ - середній бал успішності

АЗ - академічні заборгованості

АЗН - активність на заняттях

СВЗ - своєчасність виконання завдань

НДД - науково-дослідна діяльність

ПА - пізнавальна активність

МД - мотивація досягнення

Аналіз кореляційних плеяд показує, що існують сильні негативні зв'язки між показниками тривожності та навчальної успішності. Особливо виражений негативний зв'язок спостерігається між страхом ситуації перевірки знань (СПЗ) та середнім балом (СБ) ($r = -0,57$), а також між особистісною тривожністю (ОТ) та середнім балом ($r = -0,52$). Водночас виявлено позитивні зв'язки середньої сили між показниками навчальної мотивації (ПА, МД) та академічною успішністю (СБ, АЗН, НДД), що свідчить про важливу роль мотиваційних факторів у навчальній діяльності.

Для більш глибокого аналізу впливу тривожності на навчальну діяльність було проведено розподіл студентів на три групи відповідно до рівня особистісної тривожності: з низьким рівнем (8 осіб), середнім рівнем (34 особи) та високим рівнем (38 осіб). Для кожної групи були розраховані середні показники навчальної діяльності. Результати представлені в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11 – Порівняння показників навчальної діяльності у студентів з різним рівнем особистісної тривожності

Показники навчальної діяльності	Низький рівень тривожності (n=4)	Середній рівень тривожності (n=17)	Високий рівень тривожності (n=19)	F-критерій	p-значення
Середній бал	85,3±6,7	78,4±7,3	71,2±8,1	10,42	< 0,001
Кількість академічних заборгованостей	0,25±0,43	0,41±0,61	0,95±0,78	5,63	< 0,01
Активність на заняттях (бали)	4,25±0,43	3,65±0,76	2,89±0,81	8,71	< 0,001
Своєчасність виконання завдань (%)	91,5±6,8	83,2±9,7	70,8±13,6	11,52	< 0,001
Участь у науково-дослідній діяльності (кількість заходів)	1,75±0,83	1,18±0,71	0,68±0,58	8,36	< 0,001

Аналіз даних таблиці 2.11 показує, що студенти з низьким рівнем тривожності демонструють кращі показники навчальної діяльності порівняно зі студентами з середнім та високим рівнем тривожності. Вони мають вищий середній бал ($85,3 \pm 6,7$ проти $71,2 \pm 8,1$ у студентів з високим рівнем тривожності), меншу кількість академічних заборгованостей, вищу активність на заняттях, більшу своєчасність виконання завдань та більшу участь у науково-дослідній діяльності.

Для перевірки статистичної значущості цих відмінностей було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати показали наявність статистично значущих відмінностей між групами за всіма показниками навчальної діяльності ($p < 0,01$).

Важливим аспектом дослідження було виявлення можливої нелінійності зв'язку між тривожністю та навчальною діяльністю. Для цього був проведений додатковий аналіз зв'язку між показниками тривожності та навчальної діяльності з використанням квадратичної регресії. Результати показали, що для деяких показників (активність на заняттях, участь у науково-дослідній діяльності) квадратична модель краще описує взаємозв'язок, ніж лінійна. Це свідчить про наявність оптимального рівня тривожності, який може сприяти навчальній діяльності, тоді як як занадто низький, так і занадто високий рівень тривожності можуть негативно впливати на ці аспекти навчання.

5. Факторний аналіз взаємозв'язку тривожності та навчальної діяльності.

Для виявлення основних факторів, що визначають взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності, було проведено факторний аналіз з використанням методу головних компонент з варімакс-обертанням. В аналіз були включені всі показники тривожності та навчальної діяльності. Критерієм виділення факторів був показник власного значення більше 1. В

результаті було виділено 4 фактори, які пояснюють 72,6% загальної дисперсії. Результати факторного аналізу представлені в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12 – Результати факторного аналізу показників тривожності та навчальної діяльності

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Особистісна тривожність	0,848			
Ситуативна тривожність	0,825			
Загальна тривожність у навчальному закладі	0,792			
Страх ситуації перевірки знань	0,763			
Страх самовираження	0,742			
Фрустрація потреби в досягненні успіху	0,695			
Середній бал		0,832		
Своєчасність виконання завдань		0,815		
Кількість академічних заборгованостей		-0,784		
Пізнавальна активність			0,845	
Мотивація досягнення			0,823	
Участь у науково-дослідній діяльності			0,768	
Активність на заняттях			0,712	
Фізіологічні прояви тривожності				0,827
Когнітивні прояви тривожності				0,805
Поведінкові прояви тривожності				0,786
% поясненої дисперсії	26,4%	19,8%	14,7%	11,7%

Примітка: в таблиці наведені лише факторні навантаження > 0,7

Перший фактор (26,4% дисперсії) можна інтерпретувати як «Академічна тривожність», оскільки він об'єднує показники особистісної та ситуативної тривожності, а також різні аспекти навчальної тривожності (страх ситуації перевірки знань, страх самовираження, фрустрацію потреби в досягненні успіху).

Другий фактор (19,8% дисперсії) можна назвати «Академічна успішність», оскільки він включає показники середнього балу, своєчасності виконання завдань та кількості академічних заборгованостей (з від'ємним значенням).

Третій фактор (14,7% дисперсії) можна інтерпретувати як «Навчальна мотивація та активність», оскільки він об'єднує показники пізнавальної активності, мотивації досягнення, участі у науково-дослідній діяльності та активності на заняттях.

Четвертий фактор (11,7% дисперсії) можна назвати «Прояви тривожності», оскільки він включає фізіологічні, когнітивні та поведінкові прояви тривожності під час навчання.

Проведений факторний аналіз дозволяє зробити висновок про наявність чотирьох основних компонентів, які визначають взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності. При цьому чинники тривожності і навчальної діяльності розподілились по різних факторах, що підтверджує їх відносну незалежність, але водночас вказує на наявність складних взаємозв'язків між ними.

2.3. Фактори, які впливають на зниження тривожності та покращення навчальних результатів студентів

Дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів було б неповним без аналізу факторів, які сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню навчальних результатів. На основі проведеного емпіричного дослідження, а також аналізу відповідей студентів на запитання авторської анкети, було виявлено низку факторів, які можуть бути ефективними у подоланні навчальної тривожності та підвищенні академічної успішності.

У авторській анкеті студентам було запропоновано питання щодо стратегій, які вони використовують для подолання тривожності в навчальній діяльності. Респондентам пропонувалося обрати з переліку або вказати власні стратегії подолання тривожності та оцінити їх ефективність за 5-бальною шкалою (від 1 — «зовсім не ефективна» до 5 — «дуже ефективна»). Результати представлені в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13 - Стратегії подолання тривожності та їх ефективність

Стратегії подолання тривожності	Частота використання (%)	Оцінка ефективності ($M \pm \sigma$)
Глибоке дихання	58,75%	$3,8 \pm 0,9$
Позитивне самоінструктування	42,5%	$4,1 \pm 0,8$
Фізична активність	51,25%	$4,3 \pm 0,7$
Планування та розподіл часу	46,25%	$4,5 \pm 0,6$
Консультації з викладачами	31,25%	$3,9 \pm 1,0$
Підтримка друзів та сім'ї	67,5%	$4,2 \pm 0,8$
Медитація	28,75%	$3,7 \pm 1,1$
Прослуховування музики	72,5%	$4,0 \pm 0,9$
Уникнення складних ситуацій	53,75%	$2,7 \pm 1,2$
Вживання заспокійливих засобів	23,75%	$2,5 \pm 1,3$
Професійна психологічна допомога	11,25%	$4,0 \pm 1,0$

Як видно з таблиці 2.13, найбільш часто студенти використовують такі стратегії подолання тривожності, як прослуховування музики (72,5%), підтримка друзів та сім'ї (67,5%), глибоке дихання (58,75%) та уникнення складних ситуацій (53,75%). При цьому найвищу оцінку ефективності отримали планування та розподіл часу ($4,5 \pm 0,6$), фізична активність

($4,3 \pm 0,7$), підтримка друзів та сім'ї ($4,2 \pm 0,8$) та позитивне самоінструктування ($4,1 \pm 0,8$).

Варто зазначити, що стратегії уникнення (уникнення складних ситуацій) та медикаментозні засоби (вживання заспокійливих засобів) отримали найнижчі оцінки ефективності ($2,7 \pm 1,2$ та $2,5 \pm 1,3$ відповідно), що свідчить про їх низьку корисність у довгостроковій перспективі, незважаючи на досить високу частоту використання, особливо стратегії уникнення.

Професійна психологічна допомога, хоча і має досить високу оцінку ефективності ($4,0 \pm 1,0$), використовується лише 11,25% студентів, що може свідчити про недостатню доступність психологічної допомоги у закладах вищої освіти або про стигматизацію звернення за такою допомогою.

Для більш детального аналізу було проведено порівняння стратегій подолання тривожності, які використовують студенти з різним рівнем тривожності. Результати подані в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14 – Порівняння стратегій подолання тривожності у студентів з різним рівнем особистісної тривожності.

Стратегії подолання тривожності	Низький рівень тривожності (n=8)	Середній рівень тривожності (n=34)	Високий рівень тривожності (n=38)	F-критерій	p-значення
Глибоке дихання	62,5%	61,8%	55,3%	0,27	> 0,05
Позитивне самоінструктування	75,0%	55,9%	26,3%	8,45	< 0,01
Фізична активність	87,5%	58,8%	36,8%	7,92	< 0,01
Планування та розподіл часу	87,5%	61,8%	26,3%	13,67	< 0,001
Консультації з викладачами	62,5%	41,2%	15,8%	9,03	< 0,01
Підтримка друзів та сім'ї	87,5%	73,5%	57,9%	3,12	< 0,05

Медитація	50,0%	32,4%	21,1%	2,69	> 0,05
Прослуховування музики	75,0%	76,5%	68,4%	0,46	> 0,05
Уникнення складних ситуацій	12,5%	47,1%	71,1%	11,28	< 0,001
Вживання заспокійливих засобів	0,0%	14,7%	36,8%	7,69	< 0,01
Професійна психологічна допомога	25,0%	11,8%	7,9%	1,84	> 0,05

Аналіз даних таблиці 2.14 показує, що студенти з низьким рівнем тривожності частіше використовують конструктивні стратегії подолання тривожності, такі як позитивне самоінструктування (75,0% проти 26,3% у студентів з високим рівнем тривожності), фізична активність (87,5% проти 36,8%), планування та розподіл часу (87,5% проти 26,3%), консультації з викладачами (62,5% проти 15,8%) та підтримка друзів і сім'ї (87,5% проти 57,9%).

Натомість студенти з високим рівнем тривожності частіше вдаються до неконструктивних стратегій, таких як уникнення складних ситуацій (71,1% проти 12,5% у студентів з низьким рівнем тривожності) та вживання заспокійливих засобів (36,8% проти 0,0%).

Для перевірки статистичної значущості цих відмінностей було застосовано критерій χ^2 Пірсона. Результати показали наявність статистично значущих відмінностей між групами за більшістю стратегій подолання тривожності ($p < 0,05$), за винятком глибокого дихання, медитації, прослуховування музики та професійної психологічної допомоги.

Ці дані підтверджують, що студенти з низьким рівнем тривожності частіше використовують конструктивні стратегії подолання тривожності,

що може бути одним із факторів їхньої успішної адаптації до навчального процесу та вищої академічної успішності.

Для визначення організаційно-педагогічних факторів, які впливають на рівень тривожності студентів, в авторській анкеті було запропоновано питання, що стосуються організації навчального процесу, особливостей викладання, оцінювання та взаємодії з викладачами. Студентам пропонувалося оцінити, наскільки кожен з факторів може знизити їхню тривожність за 5-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не впливає» до 5 – «дуже сильно впливає»). Результати подані в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15 – Організаційно-педагогічні фактори, що впливають на зниження тривожності студентів

Організаційно-педагогічні фактори	Оцінка впливу на зниження тривожності ($M \pm \sigma$)
Чіткі критерії оцінювання	4,7 $\pm$ 0,5
Доступність викладачів для консультацій	4,3 $\pm$ 0,7
Комфортна психологічна атмосфера на заняттях	4,6 $\pm$ 0,6
Можливість вибору завдань різної складності	4,1 $\pm$ 0,8
Надання достатнього часу на виконання завдань	4,5 $\pm$ 0,6
Відсутність публічного обговорення оцінок	3,8 $\pm$ 1,0
Використання інтерактивних методів навчання	3,6 $\pm$ 1,1
Можливість перескладання незадовільних оцінок	4,4 $\pm$ 0,7
Поступове ускладнення навчального матеріалу	4,0 $\pm$ 0,9
Індивідуальний підхід викладачів	4,2 $\pm$ 0,8
Відсутність несподіваних перевірок знань	4,5 $\pm$ 0,7

Згідно з даними таблиці 2.15, найбільш значущими організаційно-педагогічними факторами, які можуть знизити тривожність студентів, є чіткі критерії оцінювання ($4,7 \pm 0,5$), комфортна психологічна атмосфера на заняттях ($4,6 \pm 0,6$), надання достатнього часу на виконання завдань ($4,5 \pm 0,6$) та відсутність несподіваних перевірок знань ($4,5 \pm 0,7$).

Також високі оцінки отримали можливість перескладання незадовільних оцінок ($4,4 \pm 0,7$), доступність викладачів для консультацій ($4,3 \pm 0,7$) та індивідуальний підхід викладачів ($4,2 \pm 0,8$).

Менш значущими, але все ще важливими факторами виявилися можливість вибору завдань різної складності ($4,1 \pm 0,8$), поступове ускладнення навчального матеріалу ($4,0 \pm 0,9$), відсутність публічного обговорення оцінок ($3,8 \pm 1,0$) та використання інтерактивних методів навчання ($3,6 \pm 1,1$).

Для виявлення можливих відмінностей у оцінці впливу організаційно-педагогічних факторів студентами з різним рівнем тривожності було проведено порівняльний аналіз. Результати представлені в таблиці 2.16.

Таблиця 2.16 – Порівняння оцінок впливу організаційно-педагогічних факторів студентами з різним рівнем особистісної тривожності

Організаційно-педагогічні фактори	Низький рівень тривожності (n=8)	Середній рівень тривожності (n=34)	Високий рівень тривожності (n=38)	F-критерій	p-значення
Чіткі критерії оцінювання	$4,0 \pm 0,8$	$4,6 \pm 0,6$	$4,9 \pm 0,3$	10,85	< 0,001
Доступність викладачів для консультацій	$3,6 \pm 0,9$	$4,2 \pm 0,7$	$4,6 \pm 0,5$	9,23	< 0,001
Комфортна психологічна	$3,9 \pm 0,8$	$4,5 \pm 0,6$	$4,8 \pm 0,4$	10,52	< 0,001

атмосфера на заняттях					
Можливість вибору завдань різної складності	3,5±1,0	4,0±0,8	4,3±0,7	4,47	< 0,05
Надання достатнього часу на виконання завдань	3,8±0,9	4,4±0,6	4,7±0,5	8,19	< 0,01
Відсутність публічного обговорення оцінок	2,9±1,1	3,6±1,0	4,2±0,8	7,78	< 0,01
Використання інтерактивних методів навчання	3,3±1,0	3,5±1,1	3,8±1,0	1,15	> 0,05
Можливість перескладання незадовільних оцінок	3,6±1,0	4,3±0,7	4,7±0,5	9,72	< 0,001
Поступове ускладнення навчального матеріалу	3,4±1,1	3,9±0,9	4,2±0,8	3,26	< 0,05
Індивідуальний підхід викладачів	3,5±1,0	4,1±0,8	4,5±0,6	7,13	< 0,01
Відсутність несподіваних перевірок знань	3,6±1,1	4,4±0,7	4,8±0,4	10,68	< 0,001

Аналіз даних таблиці 2.16 показує, що студенти з високим рівнем тривожності оцінюють вплив усіх організаційно-педагогічних факторів на зниження тривожності вище, ніж студенти з середнім та низьким рівнем тривожності. Ці відмінності є статистично значущими ($p < 0,05$) для всіх факторів, за винятком використання інтерактивних методів навчання.

Особливо великі відмінності спостерігаються у оцінці таких факторів, як чіткі критерії оцінювання ($4,9 \pm 0,3$ у студентів з високим рівнем тривожності проти $4,0 \pm 0,8$ у студентів з низьким рівнем), комфортна психологічна атмосфера на заняттях ($4,8 \pm 0,4$ проти $3,9 \pm 0,8$), відсутність несподіваних перевірок знань ($4,8 \pm 0,4$ проти $3,6 \pm 1,1$) та можливість перескладання незадовільних оцінок ($4,7 \pm 0,5$ проти $3,6 \pm 1,0$).

Ці результати свідчать про те, що студенти з високим рівнем тривожності більше потребують організаційно-педагогічної підтримки та створення комфортних умов навчання, які можуть знизити їхню тривожність та покращити навчальні результати.

Для виявлення особистісних факторів, які сприяють зниженню тривожності та покращенню навчальних результатів, було проведено аналіз взаємозв'язків між рівнем тривожності, академічною успішністю та особистісними характеристиками студентів, які були досліджені за допомогою авторської анкети. Студентам пропонувалося оцінити ступінь розвитку у них певних особистісних якостей за 5-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не розвинена» до 5 – «дуже сильно розвинена»). Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.17.

Таблиця 2.17 – Кореляційні зв'язки між особистісними якостями, рівнем тривожності та середнім балом

Особистісні якості	Кореляція з особистісною тривожністю	Кореляція з середнім балом
Впевненість у собі	-0,61**	0,52**
Стресостійкість	-0,58**	0,47**
Комунікабельність	-0,45**	0,38**
Оптимізм	-0,49**	0,41**
Наполегливість	-0,23*	0,63**
Самоорганізація	-0,34**	0,67**
Гнучкість мислення	-0,27*	0,43**
Креативність	-0,18	0,31**

Емпатія	0,15	0,24*
Рефлексивність	0,12	0,21

Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння); * - кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння)

Аналіз даних таблиці 2.17 показує, що існують значущі негативні кореляції між особистісною тривожністю та такими особистісними якостями, як впевненість у собі ($r = -0,61$; $p < 0,01$), стресостійкість ($r = -0,58$; $p < 0,01$), оптимізм ($r = -0,49$; $p < 0,01$) та комунікабельність ($r = -0,45$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що розвиток цих якостей може сприяти зниженню рівня тривожності.

Водночас, виявлено значущі позитивні кореляції між середнім балом та такими особистісними якостями, як самоорганізація ($r = 0,67$; $p < 0,01$), наполегливість ($r = 0,63$; $p < 0,01$), впевненість у собі ($r = 0,52$; $p < 0,01$), стресостійкість ($r = 0,47$; $p < 0,01$) та гнучкість мислення ($r = 0,43$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що розвиток цих якостей може сприяти покращенню навчальних результатів.

Варто зазначити, що такі якості, як впевненість у собі та стресостійкість, мають сильні кореляції як з тривожністю (негативні), так і з середнім балом (позитивні), що підтверджує їх важливість у контексті зниження тривожності та покращення навчальних результатів.

Для більш детального аналізу взаємозв'язку особистісних якостей, тривожності та навчальної діяльності було проведено множинний регресійний аналіз з метою визначення предикторів академічної успішності серед особистісних якостей та рівня тривожності. Результати подані в таблиці 2.18.

**Таблиця 2.18 – Результати множинного регресійного аналізу
(залежна змінна – середній бал)**

Предиктори	Стандартизовані коефіцієнти (β)	t-значення	p-значення
------------	---	------------	------------

Самоорганізація	0,42	4,75	< 0,001
Наполегливість	0,38	4,32	< 0,001
Впевненість у собі	0,26	2,87	< 0,01
Особистісна тривожність	-0,23	-2,41	< 0,05
Стресостійкість	0,19	2,12	< 0,05
Гнучкість мислення	0,18	2,04	< 0,05
$R^2 = 0,61, F = 18,72, p < 0,001$			

Результати множинного регресійного аналізу показують, що найбільш значущими предикторами академічної успішності є самоорганізація ($\beta = 0,42; p < 0,001$), наполегливість ($\beta = 0,38; p < 0,001$) та впевненість у собі ($\beta = 0,26; p < 0,01$). Також значущими предикторами виявилися особистісна тривожність (з від'ємним значенням коефіцієнта), стресостійкість та гнучкість мислення ($p < 0,05$).

Загалом, модель пояснює 61% дисперсії середнього балу ($R^2 = 0,61$), що свідчить про високу прогностичну цінність включених до неї предикторів.

Ці результати підтверджують важливість розвитку таких особистісних якостей, як самоорганізація, наполегливість, впевненість у собі та стресостійкість, для зниження тривожності та покращення навчальних результатів студентів.

На основі проведеного дослідження можна сформулювати низку рекомендацій для студентів, викладачів та адміністрації закладів вищої освіти щодо зниження тривожності та покращення навчальних результатів здобувачів вищої освіти.

Рекомендації для здобувачів вищої освіти:

1. Розвивати конструктивні стратегії подолання тривожності, такі як позитивне самоінструктування, фізична активність, планування та розподіл часу, консультації з викладачами, пошук підтримки у друзів та сім'ї.

2. Уникати неконструктивних стратегій подолання тривожності, таких як уникнення складних ситуацій та вживання заспокійливих засобів, які, хоча і можуть дати тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі лише посилюють тривожність.

3. Розвивати навички самоорганізації та планування, які є важливими предикторами академічної успішності та можуть сприяти зниженню тривожності. Це включає вміння ставити цілі, визначати пріоритети, розподіляти час, дотримуватись графіку, систематично працювати над навчальним матеріалом.

4. Працювати над розвитком особистісних якостей, які сприяють зниженню тривожності та покращенню навчальних результатів: впевненість у собі, стресостійкість, наполегливість, оптимізм, комунікабельність, гнучкість мислення.

5. Активно використовувати релаксаційні техніки для зниження фізіологічних проявів тривожності: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація, візуалізація.

6. Звертатися за професійною психологічною допомогою у випадку високого рівня тривожності, який суттєво впливає на навчальну діяльність та якість життя.

7. Підтримувати здоровий спосіб життя: достатній сон, збалансоване харчування, регулярна фізична активність, уникнення зловживання кофеїном, алкоголем та іншими психоактивними речовинами.

Рекомендації для викладачів:

1. Забезпечувати чіткі критерії оцінювання та своєчасно доводити їх до відома студентів, що зменшує невизначеність та тривожність.

2. Створювати комфортну психологічну атмосферу на заняттях, яка характеризується доброзичливістю, взаємоповагою, відсутністю публічної критики.

3. Надавати достатньо часу на виконання завдань та уникати несподіваних перевірок знань, що дозволяє студентам краще підготуватися та знижує тривожність.

4. Бути доступними для консультацій та додаткових пояснень, особливо для студентів з високим рівнем тривожності.

5. Застосовувати індивідуальний підхід до студентів, враховуючи їхні особливості, зокрема, рівень тривожності, стиль навчання, темп роботи.

6. Використовувати різноманітні методи навчання, які дозволяють студентам з різними когнітивними стилями та рівнями тривожності успішно засвоювати матеріал.

7. Надавати конструктивний зворотний зв'язок, який фокусується не лише на помилках, але й на досягненнях та шляхах покращення.

8. Розвивати у студентів навички самоорганізації та планування через відповідні завдання, вправи, рекомендації.

Рекомендації для адміністрації закладів вищої освіти:

1. Розвивати психологічну службу закладу вищої освіти, яка може надавати своєчасну та кваліфіковану допомогу студентам з підвищеним рівнем тривожності.

2. Проводити тренінги та семінари для студентів з питань подолання тривожності, стресостійкості, самоорганізації, ефективних стратегій навчання.

3. Організовувати методичні семінари для викладачів з питань створення психологічно комфортного освітнього середовища, врахування індивідуальних особливостей студентів, зокрема, їхнього рівня тривожності.

4. Впроваджувати гнучкі форми організації навчального процесу, які дозволяють студентам обирати оптимальний для них темп та режим навчання.

5. Створювати умови для фізичної активності студентів (спортивні секції, тренажерні зали, танцювальні гуртки тощо), яка є ефективним способом зниження тривожності.

6. Розвивати систему тьюторства та менторства, яка може забезпечити індивідуальну підтримку студентів, особливо на початкових етапах навчання, коли рівень тривожності найвищий.

7. Проводити регулярний моніторинг психологічного стану студентів для своєчасного виявлення та корекції підвищеного рівня тривожності.

Впровадження цих рекомендацій у практику закладів вищої освіти може сприяти зниженню рівня тривожності студентів та покращенню їхніх навчальних результатів. Важливо зазначити, що найбільший ефект може бути досягнутий при комплексному підході, який передбачає спільні зусилля студентів, викладачів та адміністрації закладів вищої освіти.

2.4. Психокорекційний тренінг зниження тривожності у студентів в умовах навчальної діяльності.

Вступ: у процесі дослідження було виявлено, що підвищений рівень тривожності є суттєвим чинником, який перешкоджає ефективному засвоєнню навчального матеріалу, а також знижує продуктивність студентів. На основі отриманих результатів було розроблено психокорекційний тренінг зниження тривожності у студентів в умовах навчальної діяльності.

Мета програми: Формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток стресостійкості, покращення психологічного благополуччя та зниження рівня тривожності з метою підвищити ефективність навчання студентів.

Завдання:

- Ознайомити студентів з поняттям тривожності , її причинами та впливом на навчальну діяльність .

- Розвинути навички саморегуляції емоційного стану та управління стресом.

- Відпрацювати техніки релаксації, зниження емоційного напруження та стресостійкості.

- Формувати позитивне ставлення до навчального процесу та підвищити впевненість у власних можливостях.

Тривалість програми : Передбачає 8 занять по 90 хв 2 рази на тиждень.

Кількість учасників: 40

Роздатковий матеріал: кольорові олівці, ручки, папір А-4, коробка з різними іграшками, надувні кульки, паперові стаканчики, колонка, пальчикові фарби , гуаш .

Предмет корекції: Тривожність та емоційна напруга.

Очікувані результати: Зниження рівня тривожності ,підвищення впевненості та мотивації до навчання.

Правила тренінгу:

- Добровільна участь;
- Конфіденційність;
- Правило «Стоп»;
- «Я»-звернення;
- Правило піднятої руки;
- Щирість та толерантність до учасників тренінгу;
- Телефони без звуку;
- Взаємоповага;
- Не засуджувати.

Таблиця 1.1 - Психокорекційний тренінг зниження тривожності у студентів в умовах навчальної діяльності

Вступна частина:		
Назва заняття	Назва вправ	Час, хв
Заняття 1: Знайомство та формування безпечного простору Мета: Ознайомлення учасників з темою тренінгу, створення довірливої атмосфери	1.Привітання та знайомство тренера з учасниками.	15 хв
	2.Обговорення теми.	15 хв
	3.Вправа «Мій емоційний світ»	30 хв
	4.Вправа «Чарівна коробка»	20хв
	5.Вправа «Коло підтримки»	10 хв
Основна частина		
Заняття 2: Тривожність – це сигнал. Розпізнання та прийняття тривожності Мета: Навчити підлітків розпізнавати тривожні сигнали та контролювати їх	1.Вправа «Моя буква»	10 хв
	2.Вправа очікування «Хвилі моря»	10 хв
	3.Арт-терапевтична вправа «Мій образ тривоги»	25 хв
	4.Вправа «Повітряна кулька»	10 хв
	5.Вправа «Колір»	25 хв

	6.Вправа – очікування «Вітрила»	10 хв
Заняття 3 : Робота з негативними думками Мета: Допомогти студентам переосмислювати негативні думки, шукаючи позитивні сторони	1.Вправа-розминка «Австралійський дощ»	10 хв
	2.Вправа «Заземлення»	20 хв
	3.Вправа «Стаканчик»	15 хв
	4.Вправа «Автопортрет»	20 хв
	5.Вправа «Рольова гра. Погляд з іншого боку»	30 хв
Заняття 4: Техніки релаксації та саморегуляції Мета: Ознайомити студентів з методами тілесного розслаблення та емоційної саморегуляції	1.Вправа «Релаксація на контрасті»	15 хв
	2.Вправа «Стрибки на місці»	5 хв
	3.Вправа «Мандала»	50 хв
	4.Рефлексія	20 хв
Заняття 5: Внутрішній ресурс та стійкість	1.Вправа «Скринька очікувань»	10 хв

Мета: Розвинути відчуття внутрішньої опори у молоді	2.Вправа «Зима- це дивна казка»	20 хв
	3.Вправа «Цінності мого життя»	30 хв
	4.Вправа «Дерево сили»	20 хв
	5.Рефлексія	10 хв
Заняття 6: Навички Тайм-менеджменту Мета: Розвинути навички організації та планування робочого дня для того ,щоб мінімізувати тривожність та стрес під час навчання у студентів	1.Рефлексія	10 хв
	2.Матеріали для ознайомлення Ейзенхауера	30 хв
	3.Вправа «SCAMPER»	30 хв
	4.Вправа «Місто моєї мрії»	15 хв
	5.Завершення роботи	5 хв
Заняття 7: Усвідомлення власної цінності та формування позитивного образу себе	1.Вправа «Виявлення переваг»	20 хв

Мета: Робота над самооцінкою та впевненістю, що базується на особистих якостях, досягненнях та прийнятті себе		
	2.Вправа «Бар'єри самореалізації»	20 хв
	3.Вправа «Дзеркало»	15 хв
	4.Вправа «Примірювання ролей»	15 хв
	5.Вправа «5 добрих слів» та підведення підсумків	20 хв
Завершальна частина		
Заняття 8: Підведення підсумків та закріплення інформації Мета: Закріпити отримані знання та навички і ввести їх у щоденне життя для формування довготривалої стратегії саморегуляції тривожності.	1.Рефлексія	10 хв
	2.Вправа «Я - тоді і зараз»	15 хв
	3.Вправа «Колесо балансу»	30 хв
	4.Лист у майбутнє	30 хв
	5.Подарунки	15 хв

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів базувалося на використанні комплексу психодіагностичних методик: шкали самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна, методики діагностики рівня навчальної тривожності Філіпса, методики діагностики мотивації навчання та емоційного ставлення до навчання А. Д. Андрєєвої, а також авторської анкети для визначення впливу тривожності на навчальну діяльність. У дослідженні взяли участь 40 студентів різних курсів віком від 18 до 22 років.

Результати дослідження показали, що для значної частини студентів характерний підвищений рівень тривожності: 37,5% студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, 47,5% — високий рівень особистісної тривожності. При цьому найбільш вираженими факторами навчальної тривожності є страх ситуації перевірки знань та страх самовираження. Виявлено тенденцію до зниження рівня тривожності з підвищенням курсу навчання та наявність гендерних відмінностей (жінки демонструють вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками).

На основі кореляційного аналізу виявлено, що в центрі структури знаходяться особистісна тривожність та загальна тривожність у навчальному закладі, які мають найбільшу кількість сильних зв'язків з іншими показниками. Виділено два основних кластери: перший — центрований навколо особистісної тривожності, другий — навколо ситуативної тривожності, що підтверджує різний характер їх впливу на навчальну діяльність студентів.

Встановлено значущі негативні зв'язки між рівнем тривожності та показниками навчальної діяльності. Кореляційні плеяди наочно демонструють, що існують сильні негативні зв'язки між показниками тривожності та навчальної успішності, водночас виявлено позитивні

зв'язки середньої сили між показниками навчальної мотивації та академічною успішністю.

Порівняльний аналіз показників навчальної діяльності у студентів з різним рівнем тривожності підтвердив, що студенти з низьким рівнем тривожності демонструють кращі показники навчальної діяльності порівняно зі студентами з високим рівнем тривожності. Вони мають вищий середній бал, меншу кількість академічних заборгованостей, вищу активність на заняттях, більшу своєчасність виконання завдань та більшу участь у науково-дослідній діяльності.

Серед організаційно-педагогічних факторів, які можуть знизити тривожність студентів, найбільш значущими виявилися чіткі критерії оцінювання, комфортна психологічна атмосфера на заняттях, надання достатнього часу на виконання завдань та відсутність несподіваних перевірок знань. Студенти з високим рівнем тривожності оцінюють вплив цих факторів на зниження тривожності вище, ніж студенти з низьким рівнем.

Виявлено, що розвиток таких особистісних якостей, як впевненість у собі, стресостійкість, оптимізм та комунікабельність, може сприяти зниженню тривожності, а розвиток самоорганізації, наполегливості, впевненості у собі та стресостійкості – покращенню навчальних результатів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність значущого впливу тривожності на різні аспекти навчальної діяльності студентів та дозволяють визначити ефективні шляхи зниження тривожності та покращення навчальних результатів.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив тривожності на навчальну діяльність студентів. На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження показав, що тривожність є складним психологічним феноменом, який досліджується в межах різних теоретичних підходів: психоаналітичного, гуманістичного, екзистенційного, когнітивного та інших. З'ясовано, що тривожність суттєво впливає на когнітивні процеси студентів (увагу, пам'ять, мислення, прийняття рішень) та їхню емоційну сферу. Підвищений рівень тривожності може спричиняти звуження поля уваги, погіршення процесів запам'ятовування та відтворення інформації, зниження гнучкості мислення, уникнення прийняття рішень, загальне зниження емоційного фону, підвищення емоційної лабільності, зниження емоційного інтелекту та формування негативного самосприйняття. Помірний рівень тривожності може мати мобілізуючий ефект, сприяючи підвищенню уваги, старанності, відповідальності. Однак високий рівень тривожності негативно впливає на навчальну успішність, змінює мотиваційну структуру навчальної діяльності, зміщуючи акцент з пізнавальних мотивів на мотиви уникнення невдачі та соціального схвалення.

2. Емпіричне дослідження, в якому взяли участь 40 студентів різних курсів закладу вищої освіти, показало, що для значної частини студентів характерний підвищений рівень тривожності: 37,5% студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, 47,5% - високий рівень особистісної тривожності. При цьому найбільш вираженими факторами навчальної тривожності є страх ситуації перевірки знань (42,5% студентів з високим рівнем) та страх самовираження (37,5%). Порівняльний аналіз показників навчальної діяльності у студентів з різним рівнем тривожності показав, що студенти з низьким рівнем тривожності демонструють кращі

показники навчальної діяльності порівняно зі студентами з високим рівнем тривожності. Факторний аналіз дозволив виділити чотири основні компоненти, які визначають взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності: «Академічна тривожність» (26,4% дисперсії), «Академічна успішність» (19,8%), «Навчальна мотивація та активність» (14,7%) та «Прояви тривожності» (11,7%). Такий розподіл підтверджує, що чинники тривожності і навчальної діяльності мають відносну незалежність, але водночас складну систему взаємозв'язків. Виявлено, що студенти з низьким рівнем тривожності частіше використовують конструктивні стратегії її подолання (позитивне самоінструктування, фізична активність, планування та розподіл часу), тоді як студенти з високим рівнем тривожності частіше вдаються до неконструктивних стратегій (уникнення складних ситуацій, вживання заспокійливих засобів).

3. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації для студентів закладів вищої освіти щодо зниження тривожності та покращення навчальних результатів. Для студентів рекомендується розвивати конструктивні стратегії подолання тривожності, навички самоорганізації та планування, працювати над розвитком особистісних якостей, які сприяють зниженню тривожності. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці ефективності спеціальних психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності студентів та підвищення їхньої академічної успішності; вивченні взаємозв'язку тривожності з іншими психологічними феноменами, які впливають на навчальну діяльність (мотивація, самоефективність, перфекціонізм тощо); дослідженні ролі різних факторів освітнього середовища у формуванні та підтримці тривожності студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2007. №8. С. 20–23.
3. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні : підручник. Київ : КНЕУ, 2004. 383 с.
4. Бушак Г. А. Взаємозв'язок когнітивно-стильових параметрів та особливостей навчальної діяльності в осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 75-88.
5. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. [2-ге видан., випр.і доп.]. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
6. Васюк К. М. Когнітивно-стильові особливості стереотипів соціальної активності в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 2(2). С. 82-86.
7. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу. *Психотехніки : навч. посіб.* Київ : Міленіум, 1999. 176 с.
8. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С. 41-42.
9. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С.120-128.

10. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
11. Драган А. О. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2015. № 1. С. 117–120.
12. Дубровіна І. В. Формування особистості в перехідний вік: від підліткового до юнацького віку. Київ : Академвидав, 1997. 240 с.
13. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матер. Всеукр. наук. конф. викладачів, аспірантів, співробітників та студентів. Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.
14. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 29 с.
15. Каськов І. В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 230-235.
16. Кодацька Н. О. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений*. 2016. № 7. С. 317-321.
17. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
18. Кулагіна І. Ю. Вікова психологія (Розвиток дитини від народження до сімнадцятиліття). Київ : Магістр, 1997. 176 с.
19. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: у 2 т. Київ: Форум, 2002. Т. 1. 319 с.
20. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С. Д. Максименко та ін. Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 136 с.

21. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
22. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк. Світ, 2011. 112 с.
23. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. 2-е вид. Київ: Каравела, 2008. 352 с.
24. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
25. Райс Ф. Психологія підліткового та юнацького віку. Харків : Право, 2000. 656 с.
26. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навч. посіб. Дрогобич, 2004. 287 с.
27. Самоукіна Н. В. Гра в школі і вдома. Психотехнічні вправи і корекційні програми. Київ : Нова школа, 1993. 186 с.
28. Семиченко В. А. Психічні стани. Київ : Магістр-S, 1998. 208 с.
29. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Магістр-S, 1998. 128 с.
30. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
31. Чуйко О. В, Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XI. Вип. 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2017. С. 215-226.
32. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ «Інтерсервіс», 2015. 488 с.

33. Шевандрин Н. І. Психодіагностика, корекція і розвиток особистості в педагогічній практиці. Одеса : Фабула, 1992. 174 с.
34. Шевченко Ю. С. Психокорекція: теорія і практика. Київ: Либідь, 2005. 345 с.
35. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.

Додатки

Додаток А

Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє 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 збуджений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я занадто 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)

Твердження	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 би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25. Я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Зазвичай я почуваюся бадьорим	1	2	3	4
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я цілком щасливий	1	2	3	4
31. Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я задоволений	1	2	3	4
37. Всякі дрібниці відволікають 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 занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

**Авторська анкета для визначення впливу тривожності на
навчальну діяльність**

Шановний студент!

Ця анкета розроблена для вивчення впливу тривожності на навчальну діяльність студентів. Дослідження є анонімним, результати будуть використані лише в узагальненому вигляді в наукових цілях. Будь ласка, відповідайте максимально щиро, тут немає правильних або неправильних відповідей.

Загальна інформація:

1. Вік: _____ років
2. Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча
3. Курс навчання: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
4. Середній бал успішності за останній семестр (за 100-бальною шкалою): _____

Частина І. Тривожність у навчальній діяльності

5. Як часто Ви відчуваєте тривогу, пов'язану з навчанням? ☐ Дуже часто (щодня) ☐ Часто (кілька разів на тиждень) ☐ Іноді (кілька разів на місяць) ☐ Рідко (кілька разів на семестр) ☐ Майже ніколи

6. Оцініть, будь ласка, вплив тривожності на різні види навчальної діяльності за 5-бальною шкалою (від 1 - «зовсім не впливає» до 5 - «дуже сильно впливає»):

Види навчальної діяльності	1	2	3	4	5
Підготовка до іспитів	☐	☐	☐	☐	☐
Усні відповіді на семінарах	☐	☐	☐	☐	☐
Виконання контрольних робіт	☐	☐	☐	☐	☐
Публічні виступи (доповіді, презентації)	☐	☐	☐	☐	☐
Самостійна робота	☐	☐	☐	☐	☐
Робота в групі	☐	☐	☐	☐	☐
Виконання практичних завдань	☐	☐	☐	☐	☐
Спілкування з викладачами	☐	☐	☐	☐	☐

7. Які фізіологічні прояви тривожності Ви відчуваєте під час навчальних ситуацій? (можна обрати кілька варіантів) ☐ Пришвидшене серцебиття ☐ Пітливість ☐ Тремтіння рук ☐ Запаморочення ☐ Порухення сну перед важливими навчальними подіями ☐ Розлад шлунку ☐ Відчуття нестачі повітря ☐ Інше (вказіть) _____ ☐ Не відчуваю фізіологічних проявів

8. Які когнітивні прояви тривожності Ви спостерігаєте у себе під час навчання? (можна обрати кілька варіантів) ☐ Труднощі з концентрацією уваги ☐ Нав'язливі думки про невдачу ☐ Забудькуватість ☐ Труднощі з прийняттям рішень ☐ «Провали» в пам'яті під час відповідей ☐ Інше (вказіть) _____ ☐ Не спостерігаю когнітивних проявів

9. Які поведінкові прояви тривожності характерні для Вас? (можна обрати кілька варіантів) ☐ Уникнення складних завдань ☐ Прокрастинація (відкладання справ «на потім») ☐ Надмірна підготовка ☐ Відмова від участі в дискусіях ☐ Пропуски занять через тривогу ☐ Інше (вказіть) _____ ☐ Не проявляється в поведінці

Частина II. Стратегії подолання тривожності

10. Які стратегії Ви використовуєте для подолання тривожності в навчальній діяльності? (можна обрати кілька варіантів) ☐ Глибоке дихання ☐ Позитивне самоінструктування ☐ Фізична активність ☐ Планування та розподіл часу ☐ Консультації з викладачами ☐ Підтримка друзів та сім'ї ☐ Медитація ☐ Прослуховування музики ☐ Уникнення складних ситуацій ☐ Вживання заспокійливих засобів ☐ Професійна психологічна допомога ☐ Інше (вказіть) _____

11. Оцініть ефективність кожної з обраних Вами стратегій за 5-бальною шкалою (від 1 - «зовсім не ефективна» до 5 - «дуже ефективна»):

Стратегії подолання тривожності	1	2	3	4	5
Глибоке дихання	☐	☐	☐	☐	☐
Позитивне самоінструктування	☐	☐	☐	☐	☐
Фізична активність	☐	☐	☐	☐	☐

Планування та розподіл часу	☐	☐	☐	☐	☐
Консультації з викладачами	☐	☐	☐	☐	☐
Підтримка друзів та сім'ї	☐	☐	☐	☐	☐
Медитація	☐	☐	☐	☐	☐
Прослуховування музики	☐	☐	☐	☐	☐
Уникнення складних ситуацій	☐	☐	☐	☐	☐
Вживання заспокійливих засобів	☐	☐	☐	☐	☐
Професійна психологічна допомога	☐	☐	☐	☐	☐
Інше (вкажіть)	☐	☐	☐	☐	☐

Частина III. Організаційно-педагогічні фактори

12. Оцініть, будь ласка, наскільки наступні організаційно-педагогічні фактори можуть знизити Вашу тривожність за 5-бальною шкалою (від 1 - «зовсім не впливає» до 5 - «дуже сильно впливає»):

Організаційно-педагогічні фактори	1	2	3	4	5
Чіткі критерії оцінювання	☐	☐	☐	☐	☐
Доступність викладачів для консультацій	☐	☐	☐	☐	☐
Комфортна психологічна атмосфера на заняттях	☐	☐	☐	☐	☐
Можливість вибору завдань різної складності	☐	☐	☐	☐	☐
Надання достатнього часу на виконання завдань	☐	☐	☐	☐	☐
Відсутність публічного обговорення оцінок	☐	☐	☐	☐	☐
Використання інтерактивних методів навчання	☐	☐	☐	☐	☐
Можливість перескладання незадовільних оцінок	☐	☐	☐	☐	☐
Поступове ускладнення навчального матеріалу	☐	☐	☐	☐	☐
Індивідуальний підхід викладачів	☐	☐	☐	☐	☐
Відсутність несподіваних перевірок знань	☐	☐	☐	☐	☐

Частина IV. Особистісні якості

13. Оцініть, будь ласка, ступінь розвитку у Вас наступних особистісних якостей за 5-бальною шкалою (від 1 - «зовсім не розвинена» до 5 - «дуже сильно розвинена»):

Особистісні якості	1	2	3	4	5
Впевненість у собі	☐	☐	☐	☐	☐
Стресостійкість	☐	☐	☐	☐	☐
Комунікабельність	☐	☐	☐	☐	☐
Оптимізм	☐	☐	☐	☐	☐
Наполегливість	☐	☐	☐	☐	☐
Самоорганізація	☐	☐	☐	☐	☐
Гнучкість мислення	☐	☐	☐	☐	☐

Креативність	☐	☐	☐	☐	☐
Емпатія	☐	☐	☐	☐	☐
Рефлексивність	☐	☐	☐	☐	☐

14. Які, на Вашу думку, методи зниження тривожності були б найбільш ефективними для Вас? (відкрите питання)

15. Як Ви вважаєте, що могло б покращити Ваші навчальні результати? (відкрите питання)

Дякуємо за участь у дослідженні!

Психокорекційний тренінг зниження тривожності у студентів в умовах навчальної діяльності

Вступна частина

1. Привітання та знайомство тренера з учасниками (15 хв)

Використайте гру, наприклад :

- Учасники по черзі називають своє ім'я та одну емоцію ,яку відчували сьогодні.

2. Обговорення теми (10 хв)

- Запитайте : « Що таке емоції? Чи всі емоції бувають приємними?»

3. Вправа «Мій емоційний світ» (30 хв)

- Роздайте учасникам кольорові олівці та папір.
 - Попросіть намалювати , як виглядає їхній « світ емоцій».
- Наприклад , радість – це сонце , тривога – хмара.
- Обговоріть разом , чому вони вибрали ті чи інші кольори.

4. Вправа «Чарівна коробка» (20 хв)

- Підготуйте коробку з різними предметами (гумова іграшка, м'який м'ячик, щось пухнасте тощо.)
- Запропонуйте учасникам потримати предмет, який їм здається « заспокійливим».
- Поясніть , що в тривожні моменти можна використовувати схожі речі для заспокоєння.

5. Вправа « Коло підтримки» (10 хв)

- Учасники стають у коло , тримаючись за руки.
- Кожен говорить коротку фразу , яка може підтримати інших,
наприклад: « Ти молодець!» або « Все буде добре!»

Підсумок: Обговоріть, що ви дізнались сьогодні. Поясніть , що емоції – це частина нас , і навчитись їх контролювати – це важливий крок до спокою.

Основна частина

1. Вправа «Моя буква» 10 хв

Кожному з учасників пропонують обрати будь-яку букву з алфавіту, які розміщені на підлозі та протягом 2 хвилин підібрати якомога більше слів, які описують їх, характеризують їх якості, здібності і починаються на обрану літеру.

Наприклад:

Мене звуть Олена і моя буква П. Я практична, пунктуальна, прямолінійна.

2. Вправа очікування «Хвилі моря» (10 хв)

Учасникам пропонують написати очікування від себе на сьогоднішньому занятті, очікування від групи та очікування від тренінгу.

3. Арт-терапевтична вправа «Мій образ тривоги» (25 хв)

Подумайте:

«Де в тілі зазвичай у вас «розташовується» тривога?

Де б вона не містилась, якби була органом?

Якби можна було уявити тривогу у вигляді якогось образу, що б це було?

Яка вона для Вас на дотик?

Який у неї аромат і смак?

Яка мелодія асоціюється у Вас з почуттям тривоги?

Намалюйте свою тривогу на папері та спробуйте дати їй ім'я».

Далі пропоную учасникам поділитися враження від виконання вправи, обміняйтесь своїми описами - порівняти відчуття, малюнки, смакові та ароматичні характеристики, а також – подякувати свої тривозі за те, що вона має місце бути у житті, адже всі відчуття і емоції які ми відчуваємо є абсолютно нормальними на ненормальні події які відбуваються у нашому житті.

4. Вправа «Повітряна кулька» (10 хв)

Учасникам пропонують надути повітряну кульку. Надуваючи , подумки випускайте, виштовхуйте, подихом вашого повітря з себе в кулю всю тривогу, розчарування, негативні емоції які ви відчуваєте, затиски у тілі під час тривожності.

Випустили, молодці, а тепер відпустіть кульку разом із своїми негативними переживаннями. Ви спокійні, вільні.

Хто хоче поділитися своїми враженнями , відчуттями після цієї вправи?

5. Вправа «Колір» (25 хв)

У ситуації підвищеного рівня тривожності важливо перебувати у стані «тут і зараз».Для цього, я пропоную вам знайти у кімнаті 6 предметів різних кольорів. Назвіть ці предмети та опишіть.

Подумайте, що відбувається в цей момент, саме тоді, коли ви знаходите ці предмети? Ви використовуєте такий орган чуття як зір і повертаєте тіло в момент «тут і зараз», показуєте йому, що все гаразд, ви тут, у кімнаті, у безпеці.

Якщо ви на вулиці, можна адаптувати чи поглибити завдання. Наприклад, знайти п'ять (три, сім) ознак пори року, птахів, людей із відповідним кольором одягу тощо

Фокусування на позитивних змінах в організмі під час виконання вправи дасть змогу закріпити позитивний фізіологічний стан, психологічну рівновагу. Це означає, що вправа з кожним разом приносить більше задоволення, користі та розслаблення.

6. Вправа - очікування «Вітрила» (10 хв)

Пропоную учасникам на вітрилах написати чи здійснилися їх очікування від тренінгу, від групи та від себе особисто. Якщо так, то прикріпити до корабля вітрила, якщо справдилися на половину – то розмістити біля корабля, а якщо не справдилися взагалі – то прикріпити до хвиль.

Рефлексія.

Чи сподобалася вам зустріч сьогодні?

Що саме сподобалося?

Які відчуття та емоції ви відчуваєте зараз?

Хто хоче поділитися?

Робота з негативними думками

1. Вправа-розминка «Австралійський дощ» (10 хв)

Тренер (дає інструкцію): - Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи, Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)

Починає накрапувати дощ. (Клацає пальцями)

Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)

А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами)

Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)

Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)

Рідкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)

Сонце! (Руки догори)

Після закінчення вправи кожен учасник може поділитися відчуттями та враженнями від вправи.

2. Вправа «Заземлення» (20 хв)

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли тебе переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїш у черзі до каси. Вправа складається з трьох дій.

1.Спочатку треба звернути увагу на те, як ти почуваєшся зараз і про що думаєш. Проговори це собі подумки.

2.Тепер спробуй уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом. Це не так складно, як звучить. Повністю видихни повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповни глибоким вдихом. Повільно притисни ступні до підлоги. Так само плавно витягни руки вздовж тіла або зімкни долоні перед собою.

3.Остання дія – перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ти бачиш? Які 3-4 звуки чуєш? Які запахи відчуваєш? Проговори подумки, що й де ти зараз робиш. Тепер торкнися коліна або якогось предмета поруч. Помацай, досліди його текстуру, температуру.

Так само помічай, коли з'являються негативні думки. Не забувай перемикати увагу на реальний світ навколо.

Після закінчення вправи кожен учасник може поділитися відчуттями та враженнями від вправи.

3. Вправа «Стаканчик» (15 хв)

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик - посуд для ваших

найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите».

Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. І несподівано ведучий мене цей стаканчик. Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

4. Вправа «Автопортрет» (20 хв)

Завдання: під ліричну музику учасники малюють свій автопортрет. Дають заголовок малюнку і здають тренеру, а він вивішує малюнки на дошці.

Учасники аналізують бачення кожного малюнка, відчуття, які він викликає, вказують, кому він належить.

- На чому ви прагнули акцентувати увагу, малюючи автопортрет?
- У чому були труднощі завдання?

5. Вправа «Рольова гра . Погляд з іншого боку» (30 хв)

Хід вправи:

- Пояснення мети вправи
- Формування пар
- Рольова гра в парах :

Один учасник озвучує негативну думку, інший – допомагає переосмислити її позитивно. Потім ролі змінюються. Один учасник озвучує реальну або типову для себе негативну думку (наприклад, «Я не впораюся з сесією», «Мене ніхто не підтримує», «Я нецікавий для інших»).

• Інший учасник відповідає з позиції підтримки: допомагає знайти позитивний бік ситуації, кидає виклик упередженню, формує альтернативну думку.

4. Групове обговорення

Враження, труднощі, приклади переосмислення.

Техніки релаксації та саморегуляції

1. Вправа «Релаксація на контрасті» (10 хв)

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена, ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

1. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
2. Напружте й розслабте ступні ніг.
3. Напружте й розслабте гомілки.
4. Напружте й розслабте коліна.
5. Напружте й розслабте стегна.
6. Напружте й розслабте сідничні м'язи.
7. Напружте й розслабте живіт.
8. Розслабте спину й плечі.
9. Розслабте кисті рук.
10. Розслабте передпліччя.
11. Розслабте шию.
12. Розслабте лицьові м'язи.
13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм.

Коли вам здається, що повільно пливете,— ви повністю розслабилися.

Після закінчення вправи кожен учасник може поділитися відчуттями та враженнями від вправи.

2. Вправа «Стрибки на місці» (5 хв)

Оберіть зручне місце, де ви можете стрибати та робити махи руками та ногами.

Починайте стрибати, за бажанням трусить руками та ногами таким чином, щоб здавалося, що ви намагаєтеся прибрати воду з кінцівок.

Стрибаючи, можна трусити усім тілом та робити махи кінцівками.

3. Вправа «Мандала» (30 хв)

Мандала — це абстрактний малюнок в колі. Кругла форма символізує погляди людини на життя, його внутрішній світ, думки і почуття в даний момент. Малювання мандали допомагає людині знайти себе, вирішити внутрішні конфлікти, зняти стрес і позбутися страхів. Після малювання потрібно дистанціюватися від мандали і подивитися на неї з боку. Для кожної мандали можна придумати специфічний сенс. Наприклад, «взаємовідносини в сім'ї», «любов», «страх» і т. д.

«Мандала – це внутрішня цілісність, яка прагне гармонії не терпить самообману».

Мандали можуть бути мальовані, насипні, плетені, створені з тканин тощо.

Мандалу найкраще використовувати, коли людині потрібно дати ресурс, допомогти йому «зібратися до купи».

Пропонує Вам обрати зображення мандал, фігурки різні, малюнок також. Придивіться які форми Вас зацікавили, гості, округлі, великі чи маленькі.

Оберіть кольори, які будуть символізувати сьогоdnішній Ваш настрій. Розфарбуйте свою мандалу, перенесіть свій настрій на папір. Додайте красу і душу малюнку. (легка музика для виконання)

Психологія кольору: сенс і цікавість кольорів

Білий - являє собою чистий і невинний

Жовтий - світло і золото. Як правило, це стосується щастя, багатства, влади, достатку, сили та дії

Червоний - це пов'язано з роздратуванням, пристрасстю, силою, революцією, мужністю і небезпекою

Помаранчевий - відноситися до пожадливісті та чуттєвості, з божественним і піднесенням

Синій - це колір неба та води, і являє собою спокій, свіжість та інтелект

Зелений - представляє молодь, надію та нове життя, а також представляє дії та екологічні

Фіолетовий - являє собою вишуканість та елегантність

Роза - це колір солодкості, ласощі, дружби та чистої любові

Сірий - мир, наполегливість і спокій .

Чорний - має негативні коннотації, оскільки це пов'язано зі смертю, злом або руйнуванням.

Рефлексія:

- Які почуття зараз відчуваєте? Чи змінився Ваш настрій?
- Можливо щось згадалось, або навпаки відштовхнули від уваги?

Кожна особистість повинна відчувати себе у безпеці, особливо в ці часи, які ми переживаємо. Відчувати себе захищеними.

4.Рефлексія

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Внутрішній ресурс та стійкість

1. Вправа «Скринька очікувань» (10 хв)

Кожний учасник записує свої очікування на стікерах та вкладає в "Скриньку очікувань". (за бажанням озвучують).

2. Вправа Груповий малюнок по черзі «Зима - це дивна казка» (20 хв)

Учасникам пропонується поділитися на 3 команди. Команда починає малювати малюнок, але не закінчує його повністю, а передає по колу наступній команді. І так кожна команда по черзі домальовує частину малюнку попередньої групи.

3. Вправа «Цінності мого життя» (30 хв)

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Хід вправи:

-Що найголовніше для вас у житті?

Тренер пропонує учасникам письмово перерахувати 10 власних цінностей або вибрати із запропонованого переліку. Записати пропонує на уявних «камінчиках». У процесі роботи можна змінювати надписи і дописати інші цінності. Кінцевий результат відображатиме реальну позицію. Учасники озвучують власну думку.

Тренер пропонує обрати три найважливіші цінності, записати їх на «камінчиках» та прикріпити до уявного «гличика».

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.

3. Розваги.

4. Гармонійні стосунки з оточенням.

5. Кар'єра.

6. Віра.

7. Заняття улюбленою справою, хобі.

8. Рух до мрії, поставлених цілей.

9. Інтерес до життя, відкритість до нового.

10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.

11. Цікава робота.

12. Матеріальний добробут.

13. Власна справа.

14. Любов.

15. Комфорт.

16. Суспільне визнання, повага.

17. Щаслива родина.

18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.

19. Дружба.

20. Відпочинок.

Інше

Питання для обговорення:

- Як відбувався процес вибору цінностей?

- Які три цінності вибрали?

- За яких умов цінності можуть змінитися?
- Як знання про стрес може допомогти у реалізації життєвих цінностей?

4. Вправа: «Дерево сили» (20хв)

Мета: мобілізація внутрішніх ресурсів

Ресурси: аркуш А-4, пальчикові фарби або гуаш.

Хід вправи:

1-й етап. Тренер пропонує учасникам розповісти яке дерево, на його погляд, сильне, міцне, красиве. Описати стовбур, гілки, листя.

(Якщо їм складно підібрати сильні прикметники, тренер допомагає питаннями. Наприклад, стовбур у дерева міцний, дерево стоїть стійко? Важливо звертати увагу на сильні сторони такими прикметниками, як міцний, надійний, стійкий, здоровий, потужний, великий, могутній, стійкий)

2-й етап. Тренер пропонує учасникам намалювати своє сильне дерево. Важливо при цьому стовбур і гілки промальовувати пальчиками, листочки - малювати пальчиками.

Під час малювання ще раз промовляємо характер дерева, використовуючи вже знайомі прикметники. Особливу увагу слід приділити коріння дерева, яких не видно і які дають силу, міць, здоров'я і впевненість самому дереву. Запропонувати учасникам їх намалювати відбитком долоні пальчиками вниз. При цьому важливо ще раз проговорити їх якості.

3-й етап. Запропонувати учасникам уявити себе цим деревом. Встати, закрити очі.

Підняти ручки вгору (руки-гілки, пальчики листя) і відчути, як невидимі коріння внутрішньої сили наповнюють упевненістю, спокоєм.

Зробити кілька глибоких вдихів-видихів і відкривати очі.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Навички Тайм-менеджменту

1. Рефлексія (10 хв)

Учасникам пропонують на початку заняття розповісти про їх настрій та очікування від тренінгу.

2. Матеріали для ознайомлення **Ейзенхауера** (30 хв)

Пришвидшений аналіз за принципом Ейзенхауера

У разі, коли потрібно швидко ухвалити рішення щодо того, якому завданню віддати перевагу, можна використати запропоноване американським генералом правило. Згідно з цим правилом, пріоритети встановлюються за критерієм терміновості справи. Відповідно завдання поділяються так:

термінові / важливі справи. До їх виконання треба приступити негайно та виконувати їх самому;

термінові / менш важливі справи. Тут є небезпека потрапити під вплив поспіху і в результаті цілком віддатися вирішенню конкретного завдання, тому що воно термінове. Якщо воно, однак, не настільки важливе, то має бути в будь-якому випадку делеговане;

менш термінові / важливі справи. Їх не треба виконувати терміново, вони зазвичай можуть зачекати. Труднощі тут виникають тоді, коли ці завдання перетворюються на термінові та мусять бути вами вирішені в стислі терміни. Тому рекомендується спробувати такі завдання доручати своїм співробітникам. Водночас ви себе розвантажуєте, зможете сприяти підвищенню мотивації в роботі та кваліфікації своїх підлеглих, довіряючи їм важливі справи;

менш термінові / менш важливі справи. Відкладаються до часу, коли їх необхідно вирішити.

3. Вправа «SCAMPER» (30 хв)

Мета: ознайомитися з технологією застосування правила SCAMPER, що стимулює появу нових ідей. Спробувати скористатися цим правилом для розробки інноваційних проектів.

Практикуватися в командній роботі.

Інструкція: група поділяється на декілька команд. Кожна команда, ознайомившись із матеріалами вступу і правилом

SCAMPER, обирає собі одну конкретну проблему або будь-який предмет для обдумування з актуального питання у сфері підприємницької діяльності та управління. Команди ознайомлюються зі вступом і змістом завдання. Впродовж 10-15 хв обдумують завдання, шукають варіанти вирішення проблеми, вдосконалення предмета. Можна використовувати окремі елементи правила SCAMPER, можна - декілька елементів од-разу. Все залежить від прояву творчості групи, яка стимулюватиметься та схвалюватиметься. Після завершення роботи кожна група представляє свій проект на загал.

4. Вправа «Місто моєї мрії» (15 хв)

Мета: згуртувати колектив, підвести підсумок заняття.

Інструкція: намалюйте загальне місто мрії.

Питання для обговорення:

Розкажіть про своє місто?

Ви хотіли б жити в ньому?

Чи не виникає у вас бажання щось змінити, домалювати?

Чи всі брали участь у цій вправі?

Чому саме цю деталь ви намалювали в місті?

5. Завершення роботи (5 хв)

Мета: підвести підсумки заняття.

Інструкція: учасники встають у коло, і тренер пропонує кожному подумки покласти на ліву руку настрій, думки, знання, досвід, а на праву руку - те, що дізнався на цьому занятті.

Усвідомлення власної цінності та формування позитивного образу себе

1. Вправа «Виявлення переваг» (20 хв)

Мета: отримати позитивний зворотний зв'язок, розвинути емпатію.

Інструкція: виберіть у групі людину, яка за багатьма характеристиками вам імпонує. Запишіть п'ять якостей, котрі у цій людині вам подобаються. Прочитайте свою характеристику групі, не називаючи ім'я, - нехай група визначить, кого ви характеризуєте.

2. Вправа «Бар'єри самореалізації» (20 хв)

Мета: сформувати довіру до членів групи, дати можливість для самоаналізу, забезпечити ліпше розуміння мотивів своєї поведінки.

Інструкція: розділіть аркуш по вертикалі на дві половини.

Напишіть в одній колонці, щоб ви хотіли змінити в собі, у другій - що цьому заважає. Працюючи у групі, обговоріть результати та запишіть перелік причин, чому потрібні зміни, само-розвиток? Працюючи у групі, складіть узагальнений перелік бар'єрів на шляху саморозвитку, самореалізації.

3. Вправа «Дзеркало» (15 хв)

Мета: розвинути ідентифікацію та емпатію.

Інструкція: поділіться на пари. Один сідає у звичну для нього позу. Другий відображає цю позу та намагається розповісти, як він себе відчуває.

Потрібно використати якнайбільше слів та виразів, що описують його почуття та емоції.

4. Вправа «Примірювання ролей» (15 хв)

Мета: закріпити навички асертивної поведінки на практиці, обговорити наслідки агресивного та пасивного підходів для суб'єкта спілкування.

Інструкція: учасникам пропонується «приміряти» на себе три ролі:

агресивної;

невпевненої;

впевненої людини.

Кількість ситуацій повинна відповідати кількості учасників:

Колега довго розмовляє з вами по телефону і відволікає від важливих справ. Ви говорите: «...».

Керівник відділу не відпускає вас після закінчення робочого часу, посилаючись на невиконану роботу.

Керівник несправедливо, на вашу думку, позбавив вас премії.

Колега поставив вас у незручне становище перед іншими працівниками.

Колеги після закінчення робочого дня допізна галасують і заважають вам займатися справами.

Керівник висміяв вас перед усім колективом.

У їдальні на підприємстві ви довго чекаєте, доки вас обслужать.

Обговорення: яка роль (реакція) вам першою спадає на думку? Примірювати яку роль було найскладніше? Чому?

5. Вправа «П'ять добрих слів» (20 хв)

Мета: створити позитивне емоційне тло, отримати позитивний зворотний зв'язок, розвинути рефлексію.

Інструкція: учасники поділяються на підгрупи по 5 осіб.

Кожен із вас повинен обмалювати свою руку на аркуші паперу і написати власне ім'я. Передайте свій аркуш сусіду праворуч, а самі отримайте малюнок від сусіда ліворуч. На одному з «пальців» чужого малюнка напишіть щось приємне із якостей його власника (наприклад: «ти чуйний», «ти відвертий» тощо). Інший робить запис на наступному «пальці» і так далі, доки «рука» не повернеться до свого учасника. Тренер може зібрати аркуші, зачитати «компліменти», а група відгадує, кого вони стосуються. Після заняття учасники забирають листки з «долонею».

Підсумки. Що запам'яталося та чи справдились очікування?

Завершальна частина

Підведення підсумків та закріплення інформації

1. Рефлексія (10 хв)

Учасникам пропонують на початку заняття розповісти про їх настрій та очікування від тренінгу.

2. Вправа «Я- тоді і я зараз» (15 хв)

Учасники діляться враженнями від тренінгу, почуттями , емоціями , що змінилось і як вони себе почувають.

3. Вправа «Колесо балансу» (30 хв)

Як зробити колесо балансу?

1. Намалюй коло й поділи його на 8 секторів.
2. Подумай, які сфери життя важливі для тебе зараз. Найчастіше це:
 - Здоров'я (сон, тіло, харчування, енергія)
 - Фінанси (доходи, витрати, фінплан)
 - Кар'єра/діяльність
 - Особистісний ріст
 - Духовність/креативність
 - Стосунки
 - Оточення
 - Відпочинок/хобі/яскравість життя
3. Оціни кожную сферу від 0 до 10, де 10 — повна задоволеність, а 0 — повна відсутність фокусу чи радості в цій сфері.
4. З'єднай точки й подивись: яке в тебе "колесо"? Гармонійне чи з перекосами?
5. Обери 1–2 сфери, на які хочеш звернути більше уваги.

Запиши свої думки, зроби висновки, познач перші кроки. Це — вже твій мініплан до змін .

4. Вправа «Лист у майбутнє» (30 хв)

Учасників налаштовуємо на внутрішній діалог з собою, знімаємо зайву тривожність, робимо акцент на тому, що немає чітко визначеної форми листа, важливо опиратися на власні відчуття. Озвучуємо те, з яких частин складатиметься лист. При написанні учасниками кожної з частин пропонуємо варіанти фраз, зазначені нижче. Учасники відслідковують, що їм відгукується, трансформуючи це у внутрішній діалог з собою.

Орієнтовний текст листа

Привіт(моє сонечко, моя хороша дівчинко/хлопчику,... ім'я). Я горджусь тобою, я щаслива/вий від того, що ти є в цьому світі. Ти ... (перераховуємо всі позитивні якості, вміння, риси зовнішності, які вам в собі подобаються). Ти індивідуальна/ий, неповторна/ий, одна/ин така/ий на цій землі.

(Признайтеся собі в любові). Ім'я, я люблю тебе. Просто за те, що ти є. Ти заслуговуєш на безмежну любов від мене! Ти заслуговуєш на те, щоб тебе любили і поважали інші, безкорисливо, просто так, тому що ти особистість. Я даю тобі право мати власну точку зору. Я дозволяю тобі бачити, сприймати цей світ і людей в ньому так, як ти це відчуваєш, а не керуючись думкою інших. Ти маєш право помилятися, і робити це стільки разів, скільки потрібно. Я дозволяю тобі бути неідеальною/им, недосконалою/им, і це не знецінює тебе як особистість, а підтверджує твою унікальність. Ти маєш право чогось не розуміти, чогось не знати, бути нелогічною/им у своїх діях, не відповідати чужим очікуванням, виглядати

в очах інших недостойною/им, мати свої почуття та емоції та виражати їх. Ти можеш сама/сам оцінювати свою поведінку і брати відповідальність на себе. Я даю тобі право вибирати самій/ому, що робити і як і даю таке право іншим. Ти маєш право бути такою/им, якою/им ти є, собою. Ти маєш право жити, відчувати, кохати, працювати, мріяти, творити, опираючись на власні емоції, почуття, цінності. Насправді, лише в тебе є право дозволити собі бути щасливою/им. Думки про те, що твоє життя в руках інших – ілюзія.

(Прохання вибачення в самої/ого себе). Ім'я, пробач мене за нелюбов по відношенню до тебе, пробач за те, що часто забуваю про тебе, ігнорую, не прислухаюся до твоїх бажань, обмежую тебе в багатьох речах, які для тебе важливі, пробач, що небережно до тебе ставлюся, що вимотую тебе думками про тих людей і ті події, які не варті твоєї уваги, пробач за те, що більшість свого часу приділяю іншим, а не тобі, пробач, що не ціную тебе, часто не вірю в твої сили, не завжди прислухаюся до тебе, часто вважаю тебе менш цінною/им, менш достойною/им чогось, ніж інші, пробач, що порівнюю тебе з іншими, пробач, що іншим позволяю тебе принижувати, ображати, проявляти зневагу, неповагу, нав'язувати щось, пробач, що боюсь тебе відстоювати.....

(Обіцянки на майбутнє). Ім'я, я обіцяю тобі, що буду більше уваги приділяти тобі, більше любити, більше цінувати, прислухатися до тебе.... Я вірю в те, що ти зможеш відновити власну самоцінність, знайти себе. Ти унікальна/ий, неповторна/ий. Пам'ятай, що ти знаходишся на цій планеті ради себе. Дякую тобі, ім'я, за те, що ти живеш на цьому світі, що одного дня твоя душа прийняла рішення прийти у цей світ і світ точно став кращий від того, що в ньому є ти.

5. «Подарунки» (15 хв)

Матеріали: для кожного учасника набір аркушів у кількості на одиницю меншій, ніж загальна кількість учасників; олівець.

Усі члени групи анонімно дарують один одному уявні подарунки, причому такі, ніби можливості дарувальника не обмежені нічим. Усі пишуть назви, найменування, визначення, характеристики й кількість тих речей, предметів, об'єктів, явищ, що їх хочеться подарувати саме цьому учаснику. Потім ведучий збирає подарунки та складає в окремі набори, не передаючи адресатам доти, доки не будуть зібрані подарунки для всіх. Потім подарункові набори оголошують. Якийсь час учасники вивчають зміст записок.

Обговорення підсумків може перейти у вільний обмін враженнями. Висновки, здогади, розуміння, пов'язані з характером дарованого один одному, учасники роблять самі.

**Кореляційні зв'язки між показниками тривожності за
методиками Спілбергера-Ханіна та Філліпса**

Фактори тривожності за методикою Філліпса	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Загальна тривожність у навчальному закладі	0,63**	0,71**
Переживання соціального стресу	0,51**	0,58**
Фрустрація потреби в досягненні успіху	0,47**	0,52**
Страх самовираження	0,59**	0,67**
Страх ситуації перевірки знань	0,66**	0,69**
Страх невідповідності очікуванням оточуючих	0,55**	0,61**
Низька фізіологічна опірність стресу	0,48**	0,53**
Проблеми і страхи у відносинах з викладачами	0,42**	0,49**

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та середнім балом успішності

Показники тривожності	Коефіцієнт кореляції з середнім балом	р-значення
Ситуативна тривожність	-0,41**	< 0,01
Особистісна тривожність	-0,52**	< 0,01
Загальна тривожність у навчальному закладі	-0,48**	< 0,01
Страх ситуації перевірки знань	-0,57**	< 0,01
Страх самовираження	-0,45**	< 0,01
Фрустрація потреби в досягненні успіху	-0,39**	< 0,01

**Кореляційні зв'язки між особистісними якостями, рівнем
тривожності та середнім балом**

Особистісні якості	Кореляція з особистісною тривожністю	Кореляція з середнім балом
Впевненість у собі	-0,61**	0,52**
Стресостійкість	-0,58**	0,47**
Комунікабельність	-0,45**	0,38**
Оптимізм	-0,49**	0,41**
Наполегливість	-0,23*	0,63**
Самоорганізація	-0,34**	0,67**
Гнучкість мислення	-0,27*	0,43**
Креативність	-0,18	0,31**
Емпатія	0,15	0,24*
Рефлексивність	0,12	0,21