

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКО-
КУРСАНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Виконав:

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія

_____ ФІЛПОВ Олександр Олександрович
(підпис)

Науковий керівник:

доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
полковник внутрішньої служби

_____ БОРЕЦЬ Юлія Василівна
(підпис)

Нормоконтролер:

доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
полковник внутрішньої служби

_____ БОРЕЦЬ Юлія Василівна
(підпис)

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка ECTS _____

Робота допущена до захисту в ЕК

« _____ » _____ 20__ року, протокол № _____
засідання кафедри _____

повна назва кафедри

Чернігів - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	9
1.1.Теоретичні підходи до визначення поняття тривожності в психології. Класифікація тривожності.....	9
1.2.Феномен невизначеності як фактор тривожності особистості.....	20
1.3.Проблема тривожності студентсько-курсантської молоді в умовах сьогодення	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПРОЯВАМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТОЛЕРАНТІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	41
2.1.Організаційні та змістовні аспекти дослідження	41
2.2.Аналіз результатів дослідження домінуючих станів та рівнів тривожності студентів і курсантів.....	47
2.3.Результати дослідження толерантності студентів і курсантів до невизначеності.....	57
2.4.Якісний аналіз та інтерпретація результатів.....	63
2.5.Практичні поради щодо зниження тривожності в ситуаціях невизначеності: аспект самодопомоги.....	69
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ стикається з постійними викликами, які негативно впливають на психоемоційні стани людей. Економічна нестабільність, соціальні конфлікти, війна та пандемія стають наразі частиною повсякденного життя й створюють ситуації невизначеності в життєдіяльності особистості. В таких реаліях, спричинених глобальними кризами й соціальними потрясіннями а також швидкими технологічними змінами, студенти та курсанти є однією з найуразливіших груп.

Сьогодення накладає на студенство нові ракурси життя та нові (іноді непередбачувані) умови здобуття освіти. Інтенсивна навчальна програма, високі вимоги до успішності, поєднання теоретичних знань з практичними завданнями, а також необхідність адаптації до нового життєвого середовища – збільшують ризик розвитку тривожних станів. Тривожність може суттєво впливати на академічні результати студентів і курсантів, знижувати їхню концентрацію й мотивацію до навчання, орієнтацію на майбутню професійну діяльність.

Студентсько-курсантська молодь часто стикається з певними соціальними викликами, що загострює проблеми соціальної адаптації, зміну соціальних ролей та умов життя. Це може сприяти відчуттю ізоляції та посилювати тривожні розлади, особливо у курсантів, які готуються до служби в умовах підвищеної відповідальності та стресу (військова служба, правоохоронні органи, пенітенціарна система).

Окреслені вище чинники обумовлюють потребу у вивченні актуальних емоційних станів молоді загалом та тривожності зокрема, що сприятиме розробці ефективних методів психологічної допомоги студентсько-курсантській молоді в умовах невизначеності та непередбачуваності ситуацій.

Аналітичний дискурс наукових надбань сучасних вчених у контексті даної проблеми вказує, що лише незначна їх кількість присвячена вивченню тривожності студентів та курсантів пенітенціарної системи. Значущість і недостатня розробленість теоретичних та прикладних аспектів вказаних проблем

зумовили вибір теми нашого дослідження *«Особливості прояву тривожності у студентсько-курсантської молоді в умовах невизначеності»*.

Аналіз публікацій за тематикою дослідження. Феномен тривожності перебував й наразі становить коло інтересів багато відомих вітчизняних та зарубіжних науковців. У зарубіжній психології значний внесок на розвиток проблематики тривожності внесли: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Мак-Дауголл, У. Джеймс, гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф), теорія наuczіння (Дж. Доллард), психоаналіз (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер). Беручи до уваги їхні ідеї, концепції тривожності розробляли Т. Артюхова, В. Астапов, Ф. Василюк, В. Вилюнас, А. Прихожан.

Витоки зарубіжного психологічного знання у поєднанні з дослідницькими знахідками вітчизняних вчених дозволили виділити види, рівні та індикатори тривожності (В. Мухіна, І. Кулагіна, Е. Еріксон, В. Колюцкий), проблеми класифікації тривожності досить ретельно висвітлені в роботах Ч. Спілберга, Ю. Ханіна, А. Прихожан, Р. Мей, Б. Кочубей, Є. Новікової. Не дивлячись на багатоаспектність щодо підходів науковців до даного феномену, переважна більшість з них єдина у своїй думці, що зазвичай тривожність проектується в короткотривалий психоемоційний стан, котрий спричиняють певні стресові фактори, одним з яких виступає невизначеність.

Науковий інтерес до проблеми невизначеності знаходимо в роботах як зарубіжних (С. Баднер, Р. Бріслін, Д. Леонт'єв, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунsvік, Р. Халлман та ін.), так і вітчизняних вчених (Л. Бурлачук, Є. Носенко, А. Гусєв, С. Максименко, П. Лушин). Теоретичні осмислення поняття невизначеності дають змогу говорити про опосередкованість ситуацій невизначеності тривожністю, а також взаємозв'язки цих психологічних феноменів. Невизначеність і тривожність почали в значних масштабах проявлятися в людей ще під час пандемії, карантину особливо загострилися після повномасштабного вторгнення росії, вразливою категорією є студентсько-курсантська молодь.

На думку І. Клименко, О. Шамрука та ін. тривожність курсантів правоохоронних органів в умовах невизначеності є особливо гострою проблемою, оскільки їхня майбутня професійна діяльність пов'язана зі складними та стресогенними умовами роботи. В умовах сучасних викликів, таких як війна, економічна нестабільність, зміни в системі правоохоронних органів та пенітенціарної служби, курсанти відчують додатковий тиск, що підвищує рівень тривожності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами (кафедральними темами)

Дослідження здійснювалось у межах відкритої теми науково-дослідної роботи кафедри психології Пенітенціарної академії України: «Особливості психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності». За результатами дослідження опубліковано тезу: «Психологічні причини виникнення тривожності у студентської молоді».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву тривожності у студентів і курсантів в умовах невизначеності сьогодення.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. здійснити теоретичний аналіз феномену тривожності та проблеми невизначеності як чинника тривожності;
2. емпірично дослідити рівні прояву тривожності та компоненти толерантності до невизначеності у студентів і курсантів;
3. з'ясувати особливості зв'язків між рівнями прояву тривожності та компонентами толерантності до невизначеності;
4. розробити психологічні рекомендації для студентсько-курсантської молоді щодо зниження рівня тривожності в умовах невизначеності.

Об'єктом дослідження виступають психоемоційні стани молоді в умовах невизначеності.

Предметом дослідження є особливості прояву тривожності студентів та курсантів в умовах невизначеності.

Для розв'язання поставлених завдань використано наступні **методи дослідження**:

а) *теоретичні методи* – науковий аналіз, абстрагування, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення психологічних аспектів проблеми та визначення теоретико-методологічних основ дослідження;

б) *емпіричні методи* – для визначення актуального емоційного стану було обрано методику вивчення домінуючого стану Л. Куликова; для оцінки особливостей прояву ситуативної та особистісної тривоги був застосований опитувальник «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI); аналіз компонентів толерантності до невизначеності здійснювався за допомогою методики «Толерантність до невизначеності» С. Баднера (в адаптації Г. Солдатової) та шкали толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1, в адаптації Е. Луковицької). в) *методи математичної статистики* – варіаційний аналіз, t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз Пірсона, дисперсійний метод оцінювання діагностичних вимірювань, кластерний аналіз, регресійний аналіз з подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних результатів здійснювалися за допомогою комп'ютерного пакета SPSS for Windows.

Інформаційною базою дослідження виступають наукові видання як вітчизняних так і закордонних вчених, а також наукові публікації в періодичних виданнях, практичні рекомендації та поради науковців в сфері психології.

Емпірична база дослідження: Пенітенціарна академія України, вибіркочу сукупність склали студенти спеціальностей 053 Психологія, 262 Правоохоронна діяльність та 081 Право та курсанти Академії різних курсів. Загальна кількість респондентів – 68 осіб, серед них 47 % студенти (32 особи) та 53% курсанти (36 осіб).

Наукова новизна роботи полягає в наступному: *поглиблено* увлення про чинники прояву тривожності студентсько-курсантської молоді в умовах сьогодення та про невизначенність як один з вагомих факторів тривожності; *розкрито* особливості взаємозв'язку між рівнями прояву тривожності та компонентами толерантності до невизначенності у студентів і курсантів; *узагальнено* напрацювання психологів щодо методів та технік зниження тривожності в умовах невизначеності.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості практичного використанні розроблених практичних рекомендацій в аспекті самопомоги щодо зниження тривожності. Матеріали дослідження можуть бути використані під час наукових досліджень у континуумі даної проблеми; для створення програм психологічної підтримки, тренінгів зі стресо- та життєстійкості, а також у процесі професійної підготовки психологів та в процесі викладання навчальних дисциплін «Психологія особистості», «Психотерапія та психокорекція», «Психологія стресу», «Психологія екстримальних ситуацій».

Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи магістра. Філіпов О. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентської молоді. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 22 листопада 2024 р.) : у двох томах. Том 2 / голов. ред. В. Ф. Пузирний ; Пенітенціарна академія України. Чернігів : ПАУ, 2024. С. 339-342.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра. Кваліфікаційна робота магістра обумовлена її метою та завданнями й складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття тривожності в психології.

Класифікація тривожності

Враховуючи проблематику нашого дослідження, вважаємо за доцільне, перш за все, теоретично окреслити проблему тривожності в сучасній психологічній науці та практиці. Наразі зауважимо, що ця проблема не є новою в психології, їй присвячено чималий доробок досліджень, як в психології, так і в медицині, фізіології, філософії, соціології. Інтерес психологів в останнє десятиліття до вивчення тривожності істотно посилюється у зв'язку з різкими змінами в житті суспільства, що породжують невизначеність і непередбачуваність, і, як наслідок, переживання емоційної напруженості, тривоги і тривожності.

Особливої актуальності проблема тривожності набула зараз, в період повномасштабного вторгнення російської федерації: страх, провина, внутрішній дисбаланс, втрати – і як результат загострення тривожності, що часто призводить до психо-нервових розладів особистості.

Насамперед, важливо зазначити, що досить часто в дослідницьких роботах зустрічається змішування понять «тривога» й «тривожність», іноді їх вживають як синонімічні (не заглиблюючись у їхню змістовну сутність) проте, вони абсолютно неідентичні.

У розрізі психологічних досліджень досить часто зустрічається поняття тривожність. Тривожність – переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям загрозованої небезпеки. Науковці розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість. У вітчизняній психологічній літературі ця відмінність зафіксована відповідно в поняттях «тривога» і «тривожність» [15, с. 32-34]. Останній термін, крім того, використовується і для позначення явища в цілому. Контурно окреслимо змістовну сутність цих понять.

На підставі теоретичного аналізу наукових джерел можна сказати, що *тривога* – це неприємний *емоційний стан*, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємося [63, с. 35] .

Тоді, як *тривожність* – індивідуальна *психологічна особливість*, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Це схильність індивіда до переживання тривоги [53, с. 112-114]. Тривожність досить часто розглядають як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту. Вчені при цьому визначають тривожність як властивість людини перебувати в стані підвищеного неспокою, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях, яка постійно або ситуаційно проявляється [5; 6; 16; 66].

Ряд дослідників у своїх роботах даної проблематики зазначають, що усі народжуються з емоцією тривоги, але з різним рівнем тривожності. Схильність до тривоги є генетично зумовленою, а на рівень тривоги впливають ще й психологічні чинники, наприклад самооцінка, стресові ситуації в дитинстві, життєвий досвід людини. В сукупності ці всі фактори формують індивідуальний рівень тривожності кожної особистості [66 ; 73].

Стан тривожності характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, неспокою, похмурих передчущань, а з погляду фізіології – активацією вегетативної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю і динамічним в часі. На психологічному рівні тривожність відчувається як: напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самота, неможливість ухвалити рішення [11; 28].

Тобто, тривога – це епізодичний прояв неспокою. Іноді тривога дуже корисна, вона допомагає мобілізувати потенційні можливості. У зв'язку з цим розрізняють мобілізуючу (яка дає додатковий імпульс) і розслаблюючу (паралізує

людину) тривогу. Варто зауважити, що зазвичай тривога виникає в залежності від ситуації, проте тривожність, навпаки, більшою мірою особистісно мотивована. Тривожність виникає при сприятливому тлі властивостей нервової і ендокринної систем, але формується прижиттєво, перш за все, в силу порушення форм внутрішньо особистісного і міжособистісного спілкування.

На наступному етапі нашого теоретичного дослідження більш ретельно зупинимось саме на феномені «тривожності». Враховуючи складність та багатогранність цього поняття, ми розглянемо тривожність з кількох наукових підходів. Погляди зарубіжних і вітчизняних вчених стосовно «тривожності» доволі різні. У зарубіжній психології значний внесок на розвиток проблематики тривожності внесли наступні напрямки: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін [23], У. Джеймс [24]), гуманістичний напрямок (К. Роджерс [57]), трансперсональна психологія (С. Гроф [21]), теорія научіння (Дж. Доллард), психоаналіз (З. Фрейд [76], А. Фрейд, К. Юнг [71], К. Хорні [67], А. Адлер [3]).

Переважає більшість сучасних дослідників тривожності сходяться на тому, що ця проблема вперше представлена у працях З. Фрейда. В своїй монографії «Гальмування. Симптоми. Тривога» (1926) він вперше згадує про стан тривоги та занепокоєності. Вчений визначає даний стан, як такий, що характеризується переживаннями очікування й *невизначеності*, а також відчуттям безпорадності [76]. Для нас така думка З. Фрейда є досить слушною, аде можна припустити, що невизначеність, як предмет наших дослідницьких пошуків, вистуває одним із чинників тривожності.

У розрізі психодинамічного підходу тривога виступає функцією Его, сутність якої полягає у тому, щоб попередити індивідуума про небезпеку, яку потрібно прийняти або уникнути. Тривожність вчений пов'язує з негативними емоціями, які людина прагне уникнути, використовуючи захисні механізми, які направлені саме на захист образу «Я». З. Фрейд виокремлює: витіснення, проекцію регресію, заміщення, сублімацію, заперечення [76, с. 101-104]. Погляди З. Фрейда стали підґрунтям основного напрямку досліджень даного

поняття. Вже на початкових етапах дослідження був виявлений зв'язок тривожності зі ставленням людини до себе та формуванням рівня її самооцінки, оскільки при нездатності контролювати певні ситуації самооцінка особистості знижується, а при вмінні уникання тривожності складається адекватна самооцінка. Таким чином, на думку З. Фрейда, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності.

В. Райх, будучи прихильником теорії З. Фрейда, розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [56, с. 78-79]. Вчений, вивчаючи тривожність на фізіологічному рівні, стверджував, що вона існує на нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному рівнях.

У континуумі когнітивно-поведінкового підходу (А. Бек, Д. Бурнс) увага акцентується на негативних автоматичних думках і когнітивних спотвореннях, які сприяють виникненню тривожності. Когнітивно-поведінкова модель тривожних розладів пояснює механізм переходу нормальної тривоги, яка носить лінійний характер, у тривожний розлад, при якому тривога має циклічний характер. Звичайно система тривоги діє як у людини, так і у тварин для того, щоб відповідним чином забезпечувати виявлення небезпеки/загрози, а тоді мобілізацію організму (психофізіологічну відповідь на тривогу) й адекватну поведінкову реакцію, спрямовану на нейтралізацію небезпеки (наприклад, реакція нападу/втечі) [74; 75].

Тривога часто набуває постійного характеру (під впливом циклічності підтримуючих процесів), а також неадекватного до ступеня загрози, починає негативно впливати на якість життя людини, внаслідок чого розвивається тривожний розлад у тій чи іншій формі. Когнітивний стиль багатьох пацієнтів з тривожними розладами характеризується типовими когнітивними спотвореннями, такими як «катастрофізація», «перебільшення», «читання думок», «ясновидіння», «емоційне мислення» тощо [78; 79].

При тривожних розладах, на думку когнітивістів, поведінкові реакції проявляються в неадекватних діях, що робить людина, аби зменшити тривогу/відчуття загрози, причому ці дії можуть проявлятися як у зовнішній поведінці, так і у внутрішніх ментальних діях (наприклад, ментальні компульсії при ОКР). При тривожних розладах дії, спрямовані на нейтралізацію небезпеки, є переважно неадекватними і радше ведуть до посилення розладу, аніж до його редукції [31, с. 43-46].

Серед класичних тлумачень феномену тривоги досить цікавим бачиться підхід А. Адлера. Вчений вважав, що в основі неврозів однозначно знаходиться тривога, що виникає внаслідок невдалого соціального досвіду або тому, що людина не змогла досягнути бажаного через індивідуальні особливості [3, с. 32-36]. С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій.

Вивчаючи роботи провідних науковців, ми зіткнулися з неоднозначною позицією дослідників щодо визначення тривожності, що говорить про складність цього феномену.

Так, О. Бізюк допускає, що тривога являється не чим іншим, як реакцією на ситуацію, при чому, вона має невизначений характер і несе в собі загрозу. Страх являє собою реакцію на безпосередню об'єктивну небезпеку, а при тривозі ця реакція прихована та має суб'єктивний характер [6, с. 45-47].

Ряд науковців схиляється до думки, що тривожність – це психічний стан внутрішнього хвилювання, що може бути безпричинним та зумовленим виключно суб'єктивними факторами, з огляду на це, вчені допускають, що тривожність належить до ряду негативних емоцій, в яких фізіологічний аспект є домінуючим.

Слушною, на наш погляд, є думка дослідників, які розглядають тривогу як регулятор поведінки, що виконує ряд важливих функцій (інформаційну, пошукову, оцінну). Тривожність розглядається в цьому випадку як неприємний

емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруження, очікуванням негативного розвитку подій. Тим не менш, базовий рівень тривожності для своєчасного адекватного прийняття рішень, орієнтації в соціальному середовищі – необхідна умова збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості [1; 5; 17; 59; 72].

Стан тривожності – це певною мірою тривожний ряд, що включає в себе кілька афективних феноменів, які послідовно змінюють одне одного:

1. Відчуття внутрішньої напруженості. Відповідає найменшій інтенсивності тривоги, не містить відтінку загрози, а є сигналом наближення більш складних тривожних явищ. Має найбільш адаптивне значення, оскільки слугує найбільшій інтенсивності і модифікації активності.

2. Гіперестезичні реакції. При наростанні тривоги вони змінюють або підкріплюють її. Раніше нейтральні символи отримують значне емоційне забарвлення, яке дуже нагадує роздратування. Суть цих явищ полягає в порушенні диференціювання значимих та незначних символів, що призводитиме до неадекватних реакцій.

3. Власне тривога. Є провідним елементом цього ряду; полягає у відчутті невизначеної загрози, розмитой загрози. Характерна особливість - неможливість виділити характер загрози і передбачити час її появи.

4. Страх. Відсутність опредмеченості відчуття тривоги призводить до зміщення її у бік певних об'єктів. Унаслідок невизначена загроза конкретизується і перетворюється на страх. Для його формування необхідно відчуття зв'язку загроз із конкретною ситуацією.

5. Відчуття незворотності катастрофи. Суб'єкт приходить до розуміння неможливості уникнення загрози, навіть якщо вона пов'язана з конкретним об'єктом. Так, скажімо, страх соматичного захворювання при появі незворотності катастрофи змінюється жахом перед смертю.

6. Тривожно - боязливе збудження. Викликана тривогою дезорганізація поведінки досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає. Найменш стабільний стан явищ тривожного ряду [19, с. 37-39].

Беручи до уваги викладені вище положення, ми схиляємось до думки, що тривожність являє собою певне переживання особистістю емоційного дисмфору, що обумовлюється очікуванням та передчуттям небезпеки й (або) неблагополуччя. Загалом прояви тривожності можуть бути:

- ✓ емоційні - відчуття страху, занепокоєння, паніки;
- ✓ когнітивні- постійні негативні думки, занепокоєння про майбутнє;
- ✓ поведенкові - уникання певних ситуацій або об'єктів, що викликають тривогу;
- ✓ фізіологічні - симптоми, такі як головний біль, серцебиття, запаморочення.

Психологічно тривожність проявляється через напругу, заклопотаність, занепокоєння, нервозність, почуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, загрози, самотність, неможливість прийняти рішення.

Виділяють такі фактори, що впливають на тривожність:

- ✓ Соціально-психологічні фактори: Соціальні стресори, такі як міжособистісні конфлікти, професійні труднощі або економічні проблеми, можуть сприяти розвитку тривожності.
- ✓ Індивідуальні особливості: Персональні риси, такі як перфекціонізм або низька самооцінка, можуть підвищувати схильність до тривожності.

Наразі існує розрізнена система класифікації тривожності. Оглядово зупинимось на найбільш поширених та таких, що є дотичними до нашої дослідницької проблеми.

Варто зазначити, що розподіл тривожності на стан (*ситуативна* тривожність) та властивість особистості (*особистісна*) ретельно описується в роботах Ч. Спілбергера. За автором ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди. Особистісна тривожність не

проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги. Індивідуально тривожність людей має відмінності, на підставі яких Ч. Спілберг іділів критерії та розробив шкалу вимірювання тривожності. Виділяючи тривожність як стан і тривожність як властивість особистості, він розробив шкалу реактивної та особистісної тривожності (ШРЛТ). Реактивна тривожність у даному випадку є синонімом особистісної тривожності.

Ю. Ханін також виділяє *ситуативну* та *особистісну* тривожність. На думку науковця, ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо). Особистісна ж тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них [68, с. 56-64].

А. Прихожан розширює типологію тривожності, виділяючи: *особистісну*, *ситуативну*, *відкриту* та *приховану*. Автор вказує, що особистісна тривожність – це базова риса особистості, що формується у ранньому дитинстві і проявляється як готовність індивіда до хвилювання та переживання страху з приводу різних суб'єктивно значимих подій. Ситуативна тривожність виступає показником інтенсивності переживання, яке виникає у відповідь на будь-яку типову подію [53, с. 39-43]. Описуючи відкриту форму тривожності, А. Прихожан вказує, що переживання здійснюється індивідом свідомо у формі поведінки і дій у вигляді стану тривоги.

Зазвичай виділяють три форми відкритої тривожності:

- ✓ гостра, нерегульована або слабко регульована тривожність – сильна, усвідомлювана, демонстрована зовні через симптоми тривоги; індивіду важко самотійно впоратися з нею;
- ✓ регульована (компенсуюча) тривожність, при якій людина самотійно виробляє достатньо ефективні способи, що дозволяють справлятися з наявною у нею тривожністю;

- ✓ «культивована» тривожність – в цьому випадку, на відміну від викладених вище, тривожність усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, що дозволяє домагатися бажаного. «Культивована» тривожність зустрічається переважно в старшому підлітковому, ранньому юнацькому віці.

Прихована тривожність характеризується надмірним спокоєм, нечутливістю до реальних неприємностей та навіть їх заперечення.

До прихованих форм тривожності належать:

- ✓ агресивність, надмірна залежність;
- ✓ апатія;
- ✓ брехливість;
- ✓ лінь;
- ✓ надмірна мрійливість тощо [53, с. 87-89].

Також залежно від ситуації, в якій перебуває суб'єкт, А. Прихожан виділяє навчальну, самооціночну та міжособистісну тривожність [53, с.99].

Іншими словами, відкрита тривожність – свідомо пережита і демонстрована в поведінці й діяльності у вигляді стану тривоги; тоді як прихована – в різному ступені несвідома, що виявляється проявом надмірного спокої, нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть запереченням його, або непрямим шляхом, через специфічні способи поведінки. м

В наукових доробках дослідників зустрічаємо розподіл тривожності на *мобілізуючу* (виявляється як стимуляція активності, стеничні реакції, загальне збудження) та *демобілізуючу* (може проявлятися у формі астенії, ступору, втрати інтересу тощо).

Австрійський психоаналітик Ч. Рікрофт у своїй роботі «Тривога і нейротизм» класифікує ривожних станів таким чином:

- 1) Тривожність - хвилювання. Подібне до відчуття страху, але відрізняється від нього тим, що стосується не особистих інтересів, а інтересів тих осіб, про яких

підключається суб'єкт. Характеризується невизначеністю, яка виникає при оцінці важливості реальних подій.

2) Тривожність - передчуття. Об'єкт - невідомий та нерозкритий. Характеризується присутністю ірраціональних факторів. Орієнтується на особисті інтереси.

3) Тривога - настороженість. Є виразом пильності і передбачливості. Дає можливість усвідомлювати і долати перешкоди, які у нього на шляху.

4) Тривога відокремлення. Характеризується відчуттям тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні зв'язки та розвинуті вігільні реакції. Таку тривожність можна відобразити за формулою: вігільність (здатність зосередити увагу на нових враженнях) мінус соціальна комунікація.

5) Інтернальна тривога. Виникає внаслідок присутності думок, які підсвідомо знижують авторитет тих осіб, з якими інтерналізується суб'єкт.

Б. Кочубей, Є. Новікова виділяють *конструктивну* тривожність, яка здатна оптимізувати адаптацію або стимулювати продуктивну самореалізацію; *проміжну* тривожність (неоднозначний, амбівалентний вплив тривоги на поведінку) та *деструктивну* тривожність, яка дезорієнтує поведінку індивіда, провокує негативні емоції та стани [цит. за І. Блохіною, 8].

На підставі теоретичного аналізу типологічної наповненості феномену тривожності український дослідник А. Гринечко [14, с. 67-69] виокремив критерії для її класифікації:

- ✓ за тривалістю прояву;
- ✓ за наявністю джерела загрози;
- ✓ за зв'язком із афекторного страху;
- ✓ за зв'язком із іншими афектами та когнітивними процесами;
- ✓ за адекватністю прояву;
- ✓ за спрямованістю на активність індивіда;
- ✓ за ступенем усвідомлення.

Окрім усього вищезазначеного у континуумі дослідження проблем тривожності, ми зустріли нові підходи вчених до даного феномену. Науковці акцентують увагу на тому, що тривожність не варто розглядати, як лише негативну особистісну рису. Вона є сигналом системи психіки про неадекватність суб'єкта щодо ситуації. Кожна людина, на думку сучасних психотерапевтів, має власний оптимальний рівень тривожності, який сприяє розвитку особистості. Можна припустити, що певний рівень тривожності може сприятливо впливати на мобілізаційні ресурси організму особистості, особливо важливим це є в екстремальних ситуаціях, якими виступають сьогодні військові дії.

Коротко узагальнюючі викладені положення, відзначимо, що тривожність загалом визначають як індивідуально-психологічну особливість, що проявляється в схильності особистістю до переживання стану тривоги при очікуванні розвитку подій несприятливого характеру. Зазвичай тривожність проектується в короткотривалий психоемоційний стан, котрий спричиняють певні стресові фактори, одним з яких виступає невизначеність.

З огляду на це, доцільним на наступному етапі наших дослідницьких пошуків розглянути феноменологію поняття «невизначеність».

1.2. Феномен невизначеності як фактор тривожності особистості

Людина практично ніколи не може бути впевненою у тому, що станеться далі, вона не здатна повністю передбачати своє майбутнє навіть у найближчій перспективі, не кажучи вже про місяці, тим більше про роки. Упродовж життєвого шляху людина неодноразового стикається із ситуаціями, коли необхідно дати самовідповідь на запитання на кшталт «що буде, якщо...», «що робити, коли...», «як знайти вихід із...» тощо. На думку вчених, у мозку людини є формація, що зветься неокортекс. За допомогою неї ми, зокрема, можемо планувати, фантазувати, мріяти про майбутнє. Відчуття визначеності ґрунтується саме на цих здатностях людини. Коли в житті з'являються такі обставини, за яких людина не може нічого планувати, виникає відчуття невизначеності. Воно спрямоване саме в

майбутнє й теперішнього не стосується та супроводжує особистість у всіх сферах її життєдіяльності: економічній, політичній, соціальній, культурній, навчальній, професійній, особистій, сфері власного здоров'я. На рівні побутової свідомості люди трактують цей стан, як стан невпевненості та вагань.

Важливо розуміти те, як це явище впливає на людей, на їхнє повсякденне життя та навчитися справлятися з часто дуже неприємним відчуттям невизначеності свого майбутнього. Ще менше можна говорити про якусь визначеність під час великих потрясінь, такими як для сьогодення виступають військові дії.

Нездатність жити з невизначеністю життя може призвести до значного занепокоєння та страждань. Одним із недоліків (але, може, й переваг) дивовижного феномену людської свідомості є здатність турбуватися про своє майбутнє. Люди розуміють, що майбутнє існує, але вони не знають, що в ньому станеться.

Невизначеність – це тривожний стан. Людина переживає, зокрема, через неможливість десь застосувати свої сили. Розвивається супутнє відчуття – безсилля. Безсилля – це не тоді, коли сил немає, а коли немає точок, куди ці сили прикласти. Як наслідок, росте рівень тривожності. А тривожність – це постійне переживання думок, накручування, страх, також спрямований у майбутнє.

Насамперед визначимість з поняттям «невизначеність» у психології. Науковий інтерес до даної проблеми знаходимо в роботах, як зарубіжних (С. Баднер, Р. Бріслін, Д. Леонт'єв, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунсвік, Р. Халлман та ін.), так і вітчизняних вчених (Л. Бурлачук, А. Гусєв, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин). Сучасне психологічне знання «невизначеність» розглядається у різних аспектах, зокрема: аналізують саме поняття невизначеності (R. Norton, Т. Корнілова); вивчають прояви особистісних особливостей в ситуаціях невизначеності (М. Голубєв, А. Вяткін); досліджують невизначеність у її зв'язку з життєстійкістю людини (Д. Леонт'єв); активно вивчається толерантність до невизначеності (S. Budner, А. Карпов, І. Леонов).

Зупинимось на найбільш обґрунтованих, з нашого погляду, ідеях дослідників. У контексті зарубіжних підходів цікавою є ідея двополносності поняття невизначеності, тобто західна психологія має у своєму арсеналі два поняття: «uncertainty» і «ambiguity». При цьому А. Федоров зауважує, що хоч ці два поняття пов'язані між собою досить схожими феноменами, але вони принципово різняться між собою. Так «ambiguity» - це ситуації, де відомі альтернативи і є кілька їх інтерпретацій. «Uncertainty» це ситуації, в яких невідомі альтернативні варіанти дії і відсутня інтерпретація. Автор вказує, що аналогом першого поняття в перекладі більше підійде «неясність», а до другого - «невизначеність». Невизначеність, як правило, розглядається як усвідомлення того, що наші переконання та уявлення про світ не можуть точно передбачити майбутні події в нашому середовищі [цит. за А. Гусевим, 20].

Р. Нортон вияви декілька категорій невизначеності: а) множинність значень (multiple meanings); б) неясність (vagueness), неповнота (incompleteness) або фрагментарність (fragmented); в) ймовірність (probability); г) неструктурованість (unstructured); д) брак інформації (lack of information); е) невизначеність (uncertainty); є) несумісність і протиріччя (inconsistencies & contradictions); ж) незрозумілість (unclear).

Слушним нам видається трактування Д. Леонтьєва, який вважає невизначеність ситуацією з невідомими змінними або відносною невідомістю того, що відбувається. Невизначеність розглядається і як ситуація, яка в суб'єктивному усвідомленні індивіда суворо не детермінована ні в засобах рішення, ні в кінцевому результаті. Як ситуацію подвійності, суперечливості і незв'язності інформації, що надходить, невизначеність трактує Р. Халлман [80].

Особливої уваги у колі *українських дослідників* зазначеної проблеми, заслуговують роботи: С. Максименка [42, с. 46-49], де автор розглядає невизначеність як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ; П. Лушина [4, 113-115], який ситуації невизначеності розглядає як перехідні стани, що спонукають людину переживати

позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик; А. Гусєва [20, с. 4-7], що вбачає в ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності.

Загалом, на думку О. Брюховецької [10, с. 14-16], невизначеність переважно трактується як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність.

Вчені виокремлюють характерні *рис* ситуацій, що викликають у людей стан невизначеності:

- ✓ залежність від подій, які неможливо передбачити з повною визначеністю;
- ✓ невідомість ймовірності альтернатив;
- ✓ неможливість аналізу і вимірювання зі скільки завгодно великою точністю;
- ✓ невизначеність будь-яких форм і підстав для прийняття рішень і вибору дій;
- ✓ ймовірність того, що ситуація призведе до невігідного результату, програшу.

М. Крамер виділив два *фактори*, які впливають на поведінку людей в ситуації невизначеності:

перший – людина не сприймає невизначеність у кожній ситуації; прогнозовані ситуації чи ті, що легко розуміються, можуть мати для нього низький рівень невизначеності;

другий – людина відрізняється за ступенем толерантності до невизначеності, який вчені визначають як стійку особистісну характеристику що дозволяє успішно проживати кризові періоди, необхідні для переходу на новий рівень самоусвідомлення та функціонування, формування нової ідентичності.

Як бачимо невизначеність є досить складним та багатограним поняттям, саме це, з нашого погляду слугувало введенню в науковий обіг його похідних, а саме таких понять, як: толерантність та інтолерантність до невизначеності.

Ці поняття введені у психологічну науку в середині 20-го століття. Вперше терміни вживаються у працях Е. Френкель-Брунsvік у рамках вивчення авторитаризму (Т. Адорно та ін.). Тогочасна актуальність була зумовлена потребою пояснення антисемітизму у виконанні нацистів. Авторка терміну «толерантність до невизначеності» визначала його як ставлення до неоднозначної, динамічної, невідомої ситуації та використовувала в контексті етнічних стереотипів. Ця характеристика розглядалась як емоційна та перцептивна особистісна властивість. Разом з тим, інтолерантність визначалась як дихотомічне сприйняття ситуації чи об'єкта з використанням категорій «добре-погано»; тенденція до спрощеної, стереотипної оцінки; відсутність прагнення зрозуміти мотиви та потреби інших.

Перші дослідники інтолерантності до невизначеності асоціювали її з ригідністю та нездатністю уживатися зі складністю оточуючого світу. К. Стойчева вважає, що введення терміну «толерантність до невизначеності» (далі ТН) викликане необхідністю пояснення особливостей поведінки особистості в невизначених, багатозначних ситуаціях, зокрема – готовності особистості приймати ці ситуації або уникати їх (Стойчева, 2019).

Загалом А. Гусєв вирізняє чотири етапи у дослідженні ТН як психологічного конструкту [20]:

1. Кінець 1950 – початок 1970-х. рр.. – період ранніх досліджень: від першої роботи Френкель-Брунsvік та появи першого опитувальника ТН О'Коннора (1952 р.) до класичної роботи С. Бандера 1962 р., у якій автор запроонував шкалу ТН, яка актуальна і дотепер.

2. 1970 – 1980 рр. – виражений спалах інтересу до ТН у наукових колах. Загалом дослідження цього періоду зосередженні не лише на з'ясуванні природи конструкту ТН, але і на пошуку зв'язків з іншими конструктами (локус контролю, необхідність структурування та догматизму, сприймання гумору, самоактуалізації, вікові особливості). Також з'являються нові вимірювальні шкали.

3. 1980 – 1990 рр. – помітне затухання інтересу до вивчення ТН. Інтенсивна тенденція розвитку попереднього етапу змінюється на екстенсивну: конструкт вивчається переважно у віковій та соціальній психології, помітно розширюється географія досліджень.

4. 1990 р. і до сьогодні – черговий виток наростання інтересу до вивчення ТН. Велика кількість досліджень мають винятково практичну орієнтацію. Лише на даному етапі починають з'являтися вітчизняні дослідження, присвячені ТН. При цьому вітчизняні дослідники опираються на роботи зарубіжних вчених і працюють у напрямку вивчення: соціально-психологічного значення ТН, ролі ТН для творчої обдарованості, формування дивергентного мислення в контексті ТН, ролі ТН у ефективному консультуванні, значення ТН для розвитку ідентичності особистості.

Враховуючи події сьогодення, нам думається, що можна виокремити ще один етап, адже ситуації невизначеності, які є наразі актуальними (пандемія (починаючи з 2019 р.) та повномасштабне вторгнення російськими військами на територію нашої Держави) – відкрили нові світоглядні орієнтири у дослідницькому полі ТН та її різнопланових корелянтів.

Нижче в таблиці 1.2.1 наведено розуміння провідними дослідниками поняттєвого конструкту «толерантність до невизначеності».

Таблиця 1.2.1

Змістовна сутність поняття «толерантність до невизначеності» у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях

Автор	Зміст поняття
Френкель-Брунsvік	Емоційна та перцептивна змінна, котра відіграє суттєву роль при оцінці вірогіднісних результатів прийняття рішення і опосередковує емоційний фон прийняття рішення чи тенденція звертатися до суджень на зразок «чорне-біле», робити поспішні висновки, часто відірвані від реальності

С. Баднер	Тенденція сприймати невизначені ситуації як бажані чи сприймання невизначених ситуацій як джерел загрози
Е. Мак-Дональд	Пошук невизначеності; переживання комфорту в невизначених ситуаціях; усвідомлення наявних переваг при виконанні неоднозначних завдань
Р. Нортон	Сприймання та інтерпретація неясної, фрагментованої, складної (багатогранної), вірогідної, неструктурованої, неточної, неповної, суперечливої інформації як актуального чи потенційного джерела загрози
Р. Халлам	Здатність розуміти конфлікт та напруження, котрі виникають в ситуації подвійності, невизначеності та проявляються у прийнятті невідомого, здатності протистояти у суперечливій ситуації
Д. Мак-Лейн	Діапазон реакцій від відторгнення до привабливості у сприйманні невідомих, складних, динамічно невизначених чи суперечливих стимулів
А. Гусєв	Властивість особистості, яка дозволяє їй витримувати пов'язані з невизначеністю смислових підвалин власного буття кризові прояви, що виникають під час переходу до нової ідентичності.
О. Луковицька	Трикомпонентна соціально-психологічна установка, яка має афективний, когнітивний і поведінковий компоненти
С. Литвин	Різновид когнітивного стилю – «толерантність до нереалістичного досвіду»
П. Лушин	Здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх як такі, що містять виклик, а не як загрозові
О. Саннікова, О. Санніков	Здатність до ухвалення рішень і роздумів над проблемою, навіть якщо невідомі всі факти й можливі наслідки
І. Остополець	Здатність витримувати напруження проблемних, кризових ситуацій
М. Холодна	Різновид когнітивного стилю, який проявляється в невизначених та двозначних ситуаціях

Ситуації невизначеності є перехідними станами, вони спонукають людину переживати як позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, так і негативні (страх, тривожність, паніка). Однак, ситуація невизначеності передбачає, що в момент вибору не можливо зрозуміти, який із варіантів буде результативніший. В цілому, при цілісному погляді на свою життєву ситуацію можна побачити, що всі варіанти рівнозначні. У такому ракурсі П. Лушин здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій визначає як толерантність до невизначеності [41]. Вчений виділив *типи ставлення до невизначеності*:

- активний (передбачає пристосування до нових умов, високий рівень адаптації);
- пасивний (в його основі лежить тенденція до ігнорування невизначеної ситуації);
- утилітарний (передбачає пошук шляхів вирішення ситуації);
- недифіцитарний (полягає у ставленні до невизначеності як до джерела розвитку особистості).

А. Гусєв [20] вказує, що характерними для толерантної до невизначеності особистості є: потяг до невизначених ситуацій; почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та можливі наслідки прийняття рішення; здатність приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях; здатність опиратись відсутності зв'язку та логіки у інформації що надходить; здатність приймати невідоме; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі; готовність пристосуватись до невизначеної ситуації чи ідеї.

Для інтолерантної особистості, на переконання А. Гусєва, характерним є: сприйняття невизначеної ситуацій як джерела загрози; тенденція до винесення полярних суджень по типу «чорне-біле»; намагання приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ; потяг до очевидного та

безумовного прийняття чи відторгнення у відносинах з іншими людьми; нездатність до мислення у категоріях ймовірностей та намагання уникати непрозорого та неконкретного; схильність реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації; потреба у категоризації; неможливість припустити наявність позитивних та негативних характеристик всередині одного об'єкту; дихотомічність сприймання; нездатність сприймати суперечливі, та такі, що швидко змінюються стимули; пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності; надання переваги знайомому, відторгнення усього незвичного.

Теоретичні осмислення поняття невизначеності дають змогу говорити про опосередкованість ситуацій невизначеності тривожністю, а також взаємозв'язки цих психологічних феноменів. Невизначеність і тривожність почали в значних масштабах проявлятися в людей ще під час пандемії, карантину. Багато хто намагався впоратися з цими відчуттями, виконуючи якісь компульсивні дії, наприклад, щохвилини дезінфікуючи руки. Тривожність виникає, коли людина відчуває загрозу, але вона не є видимою, відчутною. Наприклад, вірус є, і ми знаємо про це, але побачити його не можемо. У стані війни - ракета летить, але, чи прилетить у мій дім, невідомо. Тож незрозуміло, як реагувати.

Думається, що невизначеність може суттєво впливати на тривожність, підвищуючи рівень занепокоєння та стресу особистості. У поодиноких випадках тривожність може перерости навіть у панічні атаки, які характеризуються підвищенням тиску, частоти серцебиття, задишкою на вдиху або видиху та повною дисоціацією з тілом.

Узагальнюючи результати наукових досліджень вчених (І. Дружиніна, А. Гусев, О. Камінська, П. Лушин, С. Максименко), можна виокремити ряд ключових механізмів впливу, через які утворюються стани «невизначеність – тривожність – стрес - депресія – панічна атака»:

1. Збільшення рівня тривожності.

✓ нездатність передбачити майбутнє, коли невизначеність знижує можливість передбачити результати подій, що веде до посилення тривожності, оскільки людина відчуває, що не контролює ситуацію;

✓ постійне занепокоєння, при цьому невизначеність може сприяти розвитку хронічного занепокоєння, оскільки людина постійно перебуває у стані очікування і непевності щодо можливих негативних сценаріїв.

2. Когнітивні механізми.

✓ підвищення уваги до негативних можливих сценаріїв, в такому випадку невизначеність змушує людину зосереджуватися на можливих негативних наслідках, що посилює тривожність. Це частково пов'язано з когнітивними спотвореннями, такими як катастрофізація;

✓ зниження здатності до адаптації, у яких ситуаціях невизначеності індивіди можуть відчувати себе менш здатними адаптуватися до нових умов, що підвищує рівень стресу і тривожності.

3. Емоційний і фізіологічний вплив.

✓ стресова реакція, тоді невизначеність може активувати механізми стресу, зокрема викид стресових гормонів (кортизолу), що підвищує рівень тривожності і викликає фізіологічні симптоми, такі як підвищене серцебиття і м'язова напруга;

✓ емоційна нестабільність, коли постійна невизначеність може призвести до емоційної нестабільності, включаючи часті зміни настрою, дратівливість та відчуття безнадії.

4. Соціальні та культурні фактори.

✓ соціальна підтримка – в умовах невизначеності недостатня соціальна підтримка може посилювати тривожність. Люди, які не мають надійних соціальних зв'язків, можуть відчувати себе ще більш уразливими.

✓ культурні особливості – культурні контексти і соціальні норми можуть впливати на те, як люди реагують на невизначеність, і можуть модифікувати вплив невизначеності на тривожність.

Коротко узагальнюючи нашу теоретичну рефлексію щодо феномену невизначеності, варто відмітити, що невпевненість щодо можливої майбутньої загрози порушує здатність особистості уникати її або пом'якшувати її негативний вплив, і, таким чином, призводить до підвищення рівня тривожності. Іншими словами, здатність людини використовувати минулий досвід, інформацію про поточний стан і навколишнє середовище для прогнозування майбутнього дозволяє людям збільшити шанси на здобуття бажаних результатів, уникаючи при цьому майбутніх негараздів або готуючи себе до них. Ця здатність безпосередньо пов'язана з нашим рівнем упевненості щодо майбутніх подій – наскільки вони ймовірні, коли відбудуться та якими вони будуть. Невизначеність зменшує те, наскільки ефективно та результативно ми можемо підготуватися до майбутнього, і, таким чином, сприяє виникненню тривожного стану.

Також, важливими у контексті нашого дослідження є наступні узагальнення: підвищена тривожність в очікуванні неприємних подій може бути важливішою, ніж перебільшена реакція на ці події, а також тривожність пов'язана з передбачуваними уявленнями про потенційно можливі (тобто достеменно невизначені) майбутні події.

1.3. Проблема тривожності студентсько-курсантської молоді в умовах сьогодення

Тривожність студентів і курсантів у сучасних умовах є важливою психологічною проблемою, яка впливає на їхнє навчання, особистий розвиток та загальне самопочуття. В умовах глобальних змін, викликаних економічною нестабільністю, політичною ситуацією, війною в Україні, пандемією COVID-19 та швидким розвитком технологій, рівень тривожності серед молоді значно зростає.

Варто зауважити, що тривожність має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляється в її джерелах, змісті, формах прояву, компенсації та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні царини, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу для більшості осіб, незалежно від наявності реальної загрози

або тривожності як стійкого утворення. Ці «вікові піки» тривожності є відображенням найбільш значущих соціальних потреб особистості [7].

Аналізуючи роботи науковців у розрізі проблеми онтогенезу тривожності, приходимо до висновку, що у передпідлітковому віці тривожність більше опосередковується особливостями «Я-концепції», що має суперечливий, конфліктний характер. Тобто, тривожність виступає як певний психологічний бар'єр на шляху досягнення успіху та суб'єктивного його сприйняття, що поглиблює внутрішньоособистісний конфлікт. З дорослішанням цей конфлікт набуває характеру суперечності між афективно зарядженим прагненням до бажаного ставлення до себе, успіху, досягнення мети, з одного боку, і страхом змінити звичне ставлення до себе – з іншого. Труднощі у сприйнятті успіху, що виникають у результаті такого конфлікту, і сумніви навіть у реальних досягненнях ще більше збільшують негативний емоційний досвід особистості. Тож тривожність дедалі більше закріплюється, набуває стабільних форм реалізації у поведінці, регуляції, компенсації або способів захисту та стає стійкою особистісною властивістю, що має власну спонукальну силу. Саме на цій основі може виникнути тривожність у юнацькому віці [25].

Таким чином, тривожність виникає і закріплюється як стійке особистісне утворення на основі провідної потреби індивіда в позитивному, стійкому ставленні до себе.

Повертаючись до обговорення досліджуваної нами проблематики, звернемо увагу, що студентський період за своєю специфікою зазвичай наповнений великою кількістю стресових та емоціогенних ситуацій, пов'язаний з напруженими виборами життєвого шляху, самого себе, професійною реалізацією, становленням різноманітних аспектів особистості, формуванням широкого кола вмінь та навичок, розширенням та зміною світогляду, переосмисленням дитячих переконань, установок та правил життя [18].

В умовах воєнного стану на студентство накладаються нові реалії життя та нові (іноді непередбачувані) умови здобуття освіти. Інтенсивна навчальна

програма, високі вимоги до успішності, поєднання теоретичних знань з практичними завданнями, а також необхідність адаптації до нового життєвого середовища збільшують ризик розвитку тривожних станів. Студенти і курсанти наразі часто стикаються з певними соціальними викликами, що загострює проблеми соціальної адаптації, зміну соціальних ролей та умов життя. Це може сприяти відчуттю ізоляції та посилювати тривожні розлади, особливо у тих, хто перебуває в умовах суворого дисциплінарного режиму (курсанти військових навчальних закладів).

Аналітичний дискурс наукових надбань сучасних вчених у контексті досліджуваної проблеми, а саме роботи А. Асменян та О. Єгорої [26], Р. Білоус, [7], М. Кузнєцова [38], О. Постної [51], С. Томчук [66], З. Сивогракової [62], Т. Циганчук [69], та ін. дали нам змогу зрозуміти, що психологічні детермінанти виникнення тривожності у студентів є багатофакторними та включають як особистісні, так і соціальні аспекти. Нижче коротко їх опишемо:

1. Особистісні особливості.

- Тривожний тип особистості: деякі студенти мають схильність до хронічної тривожності через особливості свого темпераменту та характеру. Люди з підвищеною емоційною чутливістю, високою реактивністю нервової системи та схильністю до катастрофічного мислення частіше стикаються з тривожними станами.

- Низька самооцінка: студенти з низькою самооцінкою мають схильність відчувати невпевненість у власних силах, що може призводити до тривожності через страх невдачі або очікування критики з боку інших.

- Недостатність навичок саморегуляції: відсутність навичок управління своїми емоціями і реакціями на стресові ситуації може призводити до підвищеного рівня тривожності.

- Перфекціонізм: студенти, які прагнуть до ідеальних результатів у навчанні та житті, часто переживають тривогу через невідповідність своїх досягнень високим стандартам.

2. Когнітивні чинники.

- Негативні автоматичні думки: студенти можуть автоматично сприймати невдачі або труднощі як ознаки майбутніх проблем або краху. Такі думки зазвичай є катастрофічними і викликають тривожність.

- Установки на невдачу: якщо студент постійно очікує негативного результату (нездача іспиту, непорозуміння з однолітками тощо), це може провокувати розвиток тривожних станів.

- Когнітивні викривлення: Це помилкові переконання або ірраціональні думки, які можуть збільшувати тривожність. Наприклад, студент може думати: «Якщо я провалю цей іспит, то ніколи не зможу добитися успіху».

3. Соціальні та міжособистісні фактори.

- Соціальний тиск та очікування: Високі вимоги з боку батьків, викладачів або суспільства можуть створювати додатковий тиск на студента. Страх не виправдати очікування або опинитися «недостатньо успішним» сприяє виникненню тривожності.

- Соціальна ізоляція: відсутність соціальної підтримки або проблеми з міжособистісною взаємодією (наприклад, конфлікти з одногрупниками, викладачами) можуть призводити до відчуття самотності та, як наслідок, підвищеної тривожності.

- Порівняння себе з іншими: соціальні мережі або інші соціальні контексти, де студенти постійно порівнюють свої досягнення та життя з однолітками, можуть провокувати почуття невідповідності та занепокоєння.

4. Навчальні та професійні фактори.

- Високе навчальне навантаження: постійні дедлайни, великі обсяги навчального матеріалу та потреба поєднувати навчання з іншими обов'язками (наприклад, роботою) можуть спричинити стрес і тривогу.

- Невизначеність майбутнього: студенти можуть відчувати тривогу через невизначеність у виборі майбутньої професії, кар'єрні перспективи та соціальну реалізацію після закінчення навчання.

- Страх перед екзаменами: тестова тривожність або страх не впоратися з іспитами часто є однією з найбільш поширених причин підвищеної тривожності серед студентів.

5. Фізіологічні та біологічні чинники.

- Хронічний стрес Постійна дія стресу призводить до фізіологічних змін у нервовій системі, що сприяє появі тривожності. Студенти, які не мають можливості відновити ресурси після стресових ситуацій, частіше відчують хронічну тривогу.

- Недосипання і перевтома: відсутність нормального режиму сну та відпочинку сприяє виснаженню організму, що може призводити до підвищення тривожності.

- Генетична схильність: існують дослідження, які свідчать про те, що тривожність може мати генетичну складову, тобто студенти з сімейною схильністю до тривожних розладів можуть бути більш вразливими до цього стану.

6. Екзистенційні фактори.

- Пошук сенсу життя: молодь часто переживає кризу ідентичності, задаючи собі питання щодо свого місця в світі, своїх життєвих цілей та ролі в суспільстві. Відсутність чіткого розуміння цих аспектів може призводити до екзистенційної тривоги.

- Страх перед відповідальністю за майбутнє: відчуття, що майбутнє непередбачуване або невідкладне контролю, може викликати тривожні стани, особливо в умовах соціальної та економічної нестабільності.

7. Психосоціальні стресори.

- Соціальна та політична нестабільність: невизначеність у політичних чи економічних аспектах життя країни може підвищувати рівень тривожності у молоді, що особливо актуально в умовах сучасних глобальних викликів.

- Травматичні події: студенти, які пережили травматичні події (наприклад, смерть близької людини, втрати, пов'язані з війною, пандемія), можуть відчувати

підвищену тривожність у зв'язку з психотравматичним досвідом [7; 26; 38; 51; 62; 66; 69].

З огляду на те, що однією з двох досліджуваних нами груп респондентів є курсанти кримінально-виконавчої служби, далі розглянено ключові характеристики та чинники, які впливають на виникнення та прояв тривожності в цій категорії молоді. На думку вчених І. Клименко [34], О. Шамрука [70] та ін. тривожність курсантів правоохоронних органів в умовах невизначеності є особливо гострою проблемою, оскільки їхня майбутня професійна діяльність пов'язана зі складними та стресогенними умовами роботи. В умовах сучасних викликів, таких як війна, економічна нестабільність, зміни в системі правоохоронних органів та пенітенціарної служби, курсанти відчують додатковий тиск, що підвищує рівень тривожності.

Нижче охарактеризуємо узагальнено психологічні чинники виникнення тривожності у курсантів:

1. Високий рівень відповідальності.

- Суворі дисципліна та відповідальність: навчання в системі кримінально-виконавчої служби передбачає дотримання жорстких правил і стандартів. Курсанти мають відповідати високим вимогам, що іноді призводить до страху помилки або покарання за невідповідність вимогам, що підвищує рівень тривожності.

- Відповідальність за безпеку інших: крім особистої безпеки, курсанти несуть відповідальність за життя та безпеку колег та ув'язнених. Це створює додатковий психологічний тиск і підвищує рівень тривожності.

2. Соціальний контекст.

- Групова динаміка та конкуренція: в умовах колективної підготовки та взаємодії курсанти можуть відчувати конкуренцію за лідерство або визнання серед колег і командирів. Конфлікти в групі, соціальна ізоляція або брак підтримки можуть посилювати тривожність.

- Соціальні очікування: курсанти часто стикаються з високими очікуваннями від суспільства, батьків та викладачів. Цей соціальний тиск змушує їх прагнути відповідати ідеальним образам правоохоронців, що може викликати страх не виправдати цих очікувань.

3. Професійна специфіка.

- Робота з правопорушниками та засудженими: курсанти кримінально-виконавчої служби під час практичної підготовки стикаються з необхідністю взаємодії з засудженими особами. Це створює психологічний тиск через постійну потребу контролю, високу відповідальність та потенційну небезпеку.

- Ризики для безпеки: небезпечні умови, в яких курсантам доводиться працювати або проходити навчання, можуть провокувати тривожність через відчуття фізичної загрози або страх перед можливими конфліктами та небезпечними ситуаціями.

4. Невизначеність майбутньої служби.

- Невпевненість у кар'єрі: незважаючи на чіткий напрямок підготовки, курсанти можуть відчувати невизначеність щодо свого кар'єрного шляху в системі виконання покарань. Страх перед майбутньою службою та можливими викликами, пов'язаними з роботою у важких умовах, сприяє тривожності.

- Можливість професійного вигорання: курсанти можуть відчувати страх перед професійним вигоранням через специфіку роботи, що включає часте перебування у стресових ситуаціях та постійну потребу в самоконтролі.

5. Емоційні та психологічні навантаження.

- Емоційне виснаження: курсанти стикаються з великими емоційними навантаженнями, що пов'язані з суворим режимом навчання та фізичною підготовкою. Психічне та фізичне виснаження призводить до підвищення рівня тривожності.

- Високий рівень стресу: курсанти кримінально-виконавчої служби часто перебувають у стресових ситуаціях через важке фізичне та психологічне навантаження, що включає як навчання, так і практичні завдання.

6. Перехід від навчання до служби.

- Професійна адаптація: курсанти часто відчують тривожність на етапі переходу від навчання до служби. Перші роки роботи у кримінально-виконавчій системі вимагають швидкої адаптації до жорстких реалій та вміння управляти складними ситуаціями.

- Тиск з боку керівництва: молоді співробітники можуть відчувати тиск з боку командирів або старших колег, що може викликати тривожність через постійну оцінку та контроль їхньої роботи.

7. Фізіологічні аспекти.

- Порушення сну та відпочинку: нерегулярний режим дня, нічні чергування або постійна зміна графіка можуть порушувати режим сну, що негативно впливає на фізичний та психологічний стан курсантів і збільшує рівень тривожності.

- Фізичне навантаження: інтенсивні фізичні тренування та постійна фізична активність можуть створювати додатковий тиск на курсантів, що підвищує рівень стресу та тривожності.

8. Культурні та соціальні фактори.

- Стрес через соціальні стереотипи: робота в системі виконання покарань часто супроводжується негативним сприйняттям суспільством. Курсанти можуть відчувати тиск через негативні стереотипи про свою професію.

- Різниця в цінностях: особливою проблемою може бути зіткнення власних моральних переконань з реаліями служби, що викликає внутрішній конфлікт та сприяє розвитку тривожності.

Тривожність у студентів і курсантів кримінально-виконавчої служби може мати низку негативних наслідків, які впливають на їхнє фізичне, психічне здоров'я та професійну діяльність. До основних наслідків можна віднести: зниження успішності та продуктивності (погіршення академічних результатів, відсутність мотивації); проблеми у взаєминах (конфлікти з колегами та викладачами, соціальна ізоляція); погіршення фізичного здоров'я (порушення

сну, фізичне виснаження, зниження працездатності, психосоматичні розлади); емоційне виснаження та професійне вигорання (хронічний стрес, професійне вигорання, зростання почуття безнадійності); зниження ефективності під час служби (неправильне прийняття рішень, порушення самоконтролю); ризик розвитку психічних розладів (депресія, панічні атаки); вплив на адаптацію до професійного середовища (проблеми адаптації, відмова від служби); підвищений ризик помилок (зниження уваги та концентрації, зростання ризику небезпечних ситуацій).

Для подолання проблеми тривожності студентсько-курсантської молоді в умовах невизначеності важливо розуміти її причини та вживати комплексних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, саморегуляції та соціальної підтримки.

Отже, теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми дає змогу зробити наступні висновки.

З'ясовано, що тривожність визначають як індивідуально-психологічну особливість, що проявляється в схильності особистості до переживання стану тривоги при очікуванні розвитку подій несприятливого характеру. Тривожність формується прижиттєво та проектується в короткотривалій психоемоційний стан.

Зазвичай розрізняють ситуативну тривожність як стан та особистісну тривожність як властивість особистості. Ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини, особистісна тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях та відповідна реакція на них.

Визначено, що тривожність спричиняють певні стресові фактори, одним з яких виступає невизначеність. Невизначеність – це психологічний стан або ситуація, коли відсутня повна або достатня інформація для прийняття рішення чи передбачення майбутніх подій. Вона супроводжується відчуттям незнання, непередбачуваності та невпевненості, що часто й призводить до виникнення стресу й тривожності.

Невизначеність часто порушує здатність людини прогнозувати та контролювати власне майбутнє в різних аспектах життя, таких як особистісні стосунки, суспільні зміни, навчання, професійна діяльність. В умовах невизначеності тривожність суттєво посилюється.

Теоретично встановлено основні фактори, які сприяють підвищенню тривожності студентів і курсантів в умовах невизначеності, а саме: невизначеність кар'єрних перспектив, стрес через особливості професії, політична ситуація, соціальна ізоляція, вимоги до психологічної витривалості, емоційні та академічні навантаження, фізіологічні фактори, соціокультурні аспекти.

Тривожність у студентів та курсантів має серйозні наслідки, які можуть негативно вплинути на їхнє навчання, фізичне та психічне здоров'я, а також на здатність виконувати службові обов'язки. Важливим є раннє виявлення та корекція цих станів для попередження серйозних наслідків і покращення адаптації до професійного життя.

Розуміння теоретичних аспектів досліджуваного явища дозволяє більш ефективно розробляти програми психологічної підтримки та профілактики тривожності серед студентів і курсантів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПРОЯВАМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТОЛЕРАНТІСТЮ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Організаційні та змістовні аспекти дослідження

На підставі проведеного теоретичного аналізу сформовано мету емпіричного етапу дослідження – встановити взаємозв'язки між проявами тривожності студентсько-курсантської молоді та їхньою толерантністю до невизначеності. Реалізація поставленої мета передбачала: підбір діагностичного інструментарію, проведення діагностичних зрізів, кількісну та якісну обробку й осмислення результатів, розробку практичних рекомендацій.

Емпіричною дослідницькою базою виступила Пенітенціарна академія України, вибірково сукупність склали студенти спеціальностей 053 Психологія, 262 Правоохоронна діяльність та 081 Право та курсанти академії різних курсів. Загальна кількість респондентів складає 68 осіб, серед них 47 % студенти (32 особи) та 53% курсанти (36 осіб). Таким чином, ми витримали принцип рівномірності розподілу вибірок. Для співставлення та порівняння результатів нами було взято критерій «студенти – курсанти», адже умови навчання й побуту у цих двох категорій здобувачів освіти в Пенітенціарній академії України значно різняться.

Під час проведення діагностики було здійснено особистісно-орієнтований підхід, тобто враховувалися особливості особистісного розвитку на цьому віковому етапі онтогенетичного розвитку. Підбір інструментарію для діагностики передбачав науковий підхід, методики мали відповідати критеріям надійності, достовірності й валідності та бути стандартизованими.

З огляду на це, нами були використані наступні і методики: 1. Методика вивчення домінуючого стану Л. Куликова (*Додаток А*). 2. Опитувальник «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) (*Додаток Б*). 3. Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. Солдатової (*Додаток В*). 4. Шкала

толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Луковицької (Додаток Г)

Респондентам було роз'яснено інструкції по роботі з методиками.

Актуальний емоційний стан вимірювався за допомогою методики **«Вивчення домінуючого стану» Л. Куликова (Додаток А)**. Методика призначена для визначення вираженості характеристик психічних станів особистості за вісьмома шкалами. Суб'єктивне благополуччя особистості, переживання повноти життя, стійкість у складних життєвих ситуаціях напряму пов'язані з домінуючим настроєм і психічним станом.

Настрій – це відносно стійкий компонент психічних станів, головна ланка у взаємозв'язку структур особистості з різними компонентами станів (почуттями та емоціями, переживаннями подій, що відбуваються в духовному, соціальному та фізичному житті особистості, психічним та фізичним тонусом індивіда).

Домінуючий стан – те, що переважає за часом, поглинаючи більшу його частину. Такий стан характерний не тільки в конкретний момент, що залежить від особливостей певної ситуації, скільки взагалі для діючого періоду життя людини. Він в меншій мірі обумовлюється актуальною ситуацією, і в більшій – соціально-психологічними особистісними факторами.

Суть методики полягає в тому, що випробовуваному пропонується виразити свою згідність чи незгідність за семибальною шкалою з простими твердженнями, які описують стан, поведінку, відношення людини до різних явищ. Обробка результатів полягає в підсумовуванні балів, якими випробовуваний оцінив те чи інше твердження. Увесь масив опитувальника налічує 57 тверджень, по 6 – 9 з яких відносяться до 8-ми наступних шкал:

1. Ак – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації.
2. Ба – бадьорість-нудьга.
3. То – тонус високий-низький.
4. Ро – розкутість-напруженість.
5. Сп – спокій-тривога.

6. Ст – стійкість-нестійкість емоційного фону.
7. За – задоволеність-невдоволеність життям в цілому (його ходом, процесом самореалізації).
8. По – позитивний-негативний образ самого себе.

Кожна з вищенаведених шкал має значимі кореляційні зв'язки з іншими шкалами. Характеристика, що має найвищий бал, є домінуючою.

Для оцінки особливостей прояву у студентів-психологів та курсантів ситуативної та особистісної тривоги був застосований опитувальник «*Шкала реактивної та особистісної тривожності*» Ч. Спілбергера-Ханіна (*State-Trait Anxiety Inventory – STAI*). (Додаток Б). Опитувальник Ч. Спілбергера спрямований на вимірювання ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Мета опитувальника: визначити рівень ситуативної тривожності та наявність/ відсутність особистісної тривожності. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Опитувальник складається з двох частин: перша підшкала дозволяє визначити актуальний на цей момент стан тривоги, друга підшкала дає змогу виявити, як суб'єкт визначає тривожність як властивість особистості. Підсумкові показники обох шкал можуть бути від 20 до 80 балів. Кореляційна особливість полягає у тому, що чим вищий підсумковий показник, то вищий рівень тривожності.

Інтерпретуючи показники, використовували такі орієнтовні оцінки: до 30 балів – низька тривожність, 31-45 балів – помірна, 46 і більше – висока.

Перша шкала – ситуативної тривожності оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти почуваються «просто зараз», виявляючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, занепокоєння і збудження вегетативної нервової системи система. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивним переживанням емоцій: напруження, занепокоєння,

стурбованості, нервозності. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Друга шкала – особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття\стан спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю мають на увазі стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Особистісна тривожність являє собою конституціональну рису, що зумовлює схильність сприймати загрозу у широкому діапазоні ситуацій. За високої особистісної тривожності кожна з цих ситуацій стає стресом для індивідуума і викликає в нього виражену тривогу [32].

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій і реагувати вельми вираженим станом тривожності. Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього виникнення стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними та невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. Солдатової. Методика (з текстом методики можна ознайомитись у Додатку В). Є першим самостійним опитувальником, спрямованим на діагностику толерантності до невизначеності. Незважаючи на солідний вік цього опитувальника, він не втратив своєї актуальності як досить проста методика діагностики важливих особистісних якостей. Анкети досі використовуються в різних завданнях, від професійного консультування до психотерапевтичної роботи. Опитувальник С. Баднера містить у собі 16 питань, що об'єднані в три шкали. Міститься у ньому й

загальний показник толерантності/інтолерантності до невизначеності. У наукових працях вчених було виділено ряд характеристик невизначених ситуацій і серед тих, що часто зустрічаються відносять – новизну, суперечливість, складність, які С. Баднер у даній методиці визначив як субшкали. Це є вагомою особливістю цього опитувальника. Адже дослідник має можливість визначити що є джерелами інтолерантності до невизначеності. Додаткові шкали, що виділив Баднер щодо інтолерантності до новизни, суперечливості та складності вирішення у методиці існують не тільки для встановлення основного джерела інтолерантності до невизначеності, а і для дослідження, до яких саме характеристик невизначених ситуацій опитуваний проявляє толерантне або інтолерантне ставлення. А також дає можливість визначити рівень даної характеристики особистості.

Опитувальник проводився в груповій формі. Обробка методики також досить доступна та проста:

- кожній відповіді на непарний пункт присвоюється від 1 до 7 балів («абсолютно незгоден» - 1 бал, «абсолютно згоден» - 7 балів).
- Кожній відповіді на парний пункт присвоюється реверсивний бал («абсолютно згоден» - 1 бал, «абсолютно незгоден» - 7 балів).

Після підраховується загальна сума балів по всім шістнадцяти питанням.

Чим вище цей показник, тим опитаний більш інтолерантний до невизначеності.

Методика має у своєму складі три субшкали, бали за якими рахуються окремо:

- Новизна проблеми 2, 9, 11, 13
- Складність проблеми 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16
- Нерозв'язність проблеми 1,3, 12

Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Луковицької є опитувальником, який вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повної розуміння того, що відбувається, або відкритості та невизначеності (Додаток Г). Серед наявних компонентів методики, можна виділити наступні:

- Шкали ставлення до нового;
- Ставлення до складних завдань;
- Ставлення до невизначених ситуацій;
- Надання переваги невизначеності;
- Прийняття/уникнення невизначеності.

Опитувальник Д. Маклейна є набіром з 22 тверджень, кожне з яких респондентам пропонується оцінити за семибальною лайкертівською шкалою. Методика є одновимірною. Відповіді на прямі та зворотні питання можуть набувати чисельних значень від 1 до 7, залежно від ступеня згоди або незгоди із запропонованими твердженнями.

Для того щоб отримати індивідуальний бал толерантності до невизначеності потрібно підсумувати чисельні значення відповідей на прямі пункти та відняти їх відповідь на зворотні пункти. Отриманий сумарний бал може набувати значень від -66 до +66.

- Значення, що мають негативний знак можуть свідчити про відчуття дискомфорту у складних, неоднозначних, невизначених ситуаціях. Страх невідомості, намагання зробити так щоб у власному житті та у довкіллі була максимальна ясність і однозначність. Найчастіше це робиться завдяки штучному спрощенню складної ситуації та униканні реально існуючих складних проблем.

- Значення з позитивним знаком описують людину, як ту що усвідомлює і приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу. Може не відчувати дискомфорту відносно ситуації. Наявною є і схильність обирати творчі способи вирішення.

2.2. Аналіз результатів дослідження домінуючих станів та рівнів тривожності студентів і курсантів

При обробці та аналізі результатів за методикою «Визначення домінуючого стану» Л. Куликова були здійснені наступні методи математичної статистики: частотний аналіз проявів психічних станів та варіаційний аналіз середніх значень.

Частотний аналіз проявів психічних станів та аналіз середніх значень даних емпіричного дослідження здійснювався на основі первинної математико-статистичної обробки даних. Були отримані результати по загальній вибірці, по вибірках за спеціальністю (студенти, курсанти). Результати частотного аналізу проявів психічних станів по загальній вибірці представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Відсоткове співвідношення проявів психічних станів у загальній вибірці

Шкали	Ак	Ба	То	Ро	Сп	Ст	За	По
Рівень прояву стану								
Низький	26, 2	11,0	7, 2	12,4	8,3	15,0	10,5	12,2
Середній	58, 1	69, 2	65, 8	62,7	67, 1	61,4	56,0	70, 5
Високий	15, 7	19, 8	27,0	24,9	24,6	23,6	33,5	17, 3

Умовні позначення: Ак – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації.

Ба – бадьорість-нудьга.

То – тонус високий-низький.

Ро – розкутість-напруженість.

Сп – спокій-тривога.

Ст – стійкість-нестійкість емоційного фону.

За – задоволеність-невдоволеність життям в цілому.

По – позитивний-негативний образ самого себе.

Як видно з табл. 2.2.1, за шкалою *активність* 58,1 % обстежених мають середній рівень вираженості даного фактору психічних станів, низький рівень проявляється у 26,2 %, високий – у 15,7 %. За шкалою *бадьорість* середній рівень вираженості мають 69,2 % опитуваних, високий – 19, 8%, низький –11 %.

За шкалою *тонус* 65,8 % респондентів мають середній рівень, 27 % - високий і 7,2 % - низький. За шкалою *розкутість* середній рівень вираженості мають 62, 7% обстежених, 24, 9 % - високий, 12,4 – низький. За шкалою *спокій* 67,1 % випробовуваних мають середній рівень вираженості, 24,6 % - високий і 8,3% - низький. За шкалою *стійкість* 61,4 % респондентів виявили середній рівень вираженості, 23,6 % - високий і 15 % - низький. За шкалою *задоволення* 56

% опитуваних показали середній рівень вираженості, 33,5 % - високий і 10,5% - низький і за шкалою *позитивний образ себе* 70, 5% випробовуваних мають середній рівень, 17,3 % - високий і 12,2 % - низький.

Таким чином, як бачимо більше половини респондентів показали, що їх психічні стани виражені на середньому рівні (в діапазоні від 56 до 70,5%), а абсолютна меншість опитуваних в середньому має низький рівень вираженості психічних станів (в діапазоні 8,3 – 26,2%).

При цьому домінуючим для середнього рівня прояву став стан *бадьорості* (70,5 %), а останнім – стан *задоволеності* (56 %). Найбільший відсоток низького рівня отримав стан *активності* – 26,2%.

Резюмуючи вищенаведене, можна сказати, що респонденти загалом суб'єктивно відчують внутрішній запас сил, енергії і готові до тривалої роботи (тонус на середньому і високому рівні), вони впевнені у своїх силах і можливостях (спокій), але між тим схильні пасивно відноситися до життєвих ситуацій і не завжди вірять в успішне подолання перешкод (низька активність). Думається, такі результати є наслідком сучасного стану соціально-економічного та політичного стану в країні, пов'язаного з військовими діями.

Далі в таблиці 2.2 представлені результати частотного аналізу проявів психічних станів за критерієм «студенти-курсанти».

Таблиця 2.2

Відсоткове співвідношення проявів психічних станів
у студентів та курсантів

Шкали	Ак		Ба		То		Ро		Сп		Ст		За		По	
	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К	С	К
Спеціальність																
Рівень прояву стану																
Низький	26,5	15,2	10,3	14,2	10,6	0	16,5	2,3	13,6	7,5	15,0	15,0	10,4	6,6	17,1	5,0
Середній	60,2	63,8	68,0	71,2	63,1	64,5	55,4	93	50	70,4	63,6	50,0	59,2	50,0	65,9	69,7
Високий	13,3	21,0	21,7	14,6	26,3	35,5	28,1	6,7	36,4	22,1	21,4	35,0	30,4	43,4	17,0	25,5

Умовні позначення: П – студенти; Т – курсанти.

Ак – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації.
 Ба – бадьорість-нудьга.
 То – тонус високий-низький.
 Ро – розкутість-напруженість.
 Сп – спокій-тривога.
 Ст – стійкість-нестійкість емоційного фону.
 За – задоволеність-невдоволеність життям в цілому.
 По – позитивний-негативний образ самого себе.

Як видно з табл. 2.2.2. за шкалою *активність* курсанти показали дещо вищий відсоток високого рівня прояву 21 % проти 13,3 % студентів. У той час 26,5% студентів проявляють низьку активність, що на 11,3% більше ніж курсанти. За шкалою *бадьорість* і студенти й курсанти показали майже однаковий відсоток середнього рівня прояву – 68% та 71,2 % відповідно, при цьому результати за даною шкалою про те, що більше бадьорості в життєвій ситуації сьогодення відчувають студенти.

Цікавими є результати за шкалою *тонус*, як бачимо з табл.2.2 усі курсанти, які приймали участь у дослідженні знаходяться в тонусі: 64,5 % з них мають середній тонус та 35,5 % - високий. Разом з тим 10,6 % студентів мають низький тонус та лише 26,3% - високий. Думається, це опосередковано побутово-навчальними умовами курсантів, які весь час мають бути в тонусі.

За шкалою *розкутість-напруга* результати вказують, що лише 2,3% курсантів мають низький рівень напруги та 6,7 % респондентів цієї категорії – високий рівень (93 % досліджуваних – за даною шкалою мають показник середнього рівня). Поряд з цим, як видно з табл.2.2, 28,1% студентів схильні проявляти низький рівень напруги та 16,5 % - високий. Думається, такі результати свідчать про тенденцію курсантів до більшого прояву життєвої витривалості, у порівнянні зі студентами.

За шкалою *спокій-тривога* 36,4% обстежених студентів схильні проявляти високий рівень тривожності, тоді як серед курсантів даний показник становить 21,4%. Також, варто акцентувати увагу, що за показниками середніх даних більш тривожними є студенти (сумарно низький і середній відсоток у студентів становить 77,9, у той час як у студентів він складає – 63,6). З нашого погляду, це

можна пояснити тим, що курсанти готуючись до роботи в екстремальних умовах (особливо в силових структурах або пенітенціарних службах), проявляють більшу моральну стійкість та більш протистоять психологічному тиску.

За шкалою *стійкість-нестійкість емоційного фону* більшу емоційну стійкість також проявляють студенти. За результатами дослідження на 13,6% більше курсантів мають нестійкий емоційний фон.

За шкалою *задоволеність-невдоволеність життям в цілому* (його ходом, процесом самореалізації) лише 6,6% курсантів мають низький рівень, 43,4% з них проявляють високий рівень. Для студентів ідентичні показники за цією шкалою мають значення: 10,4% та 30,4 % відповідно. Таким чином, як бачимо попри більшу тривожність та більшою мірою прояв нестійкого емоційного фону, загалом курсанти відчують від життя більше задоволення ніж їх колеги студенти.

За шкалою *позитивне сприйняття себе самого* більш позитивно до себе ставляться студенти. Такі висновки можна зробити на підставі порівняння даних табл. 2.2.2. Як бачимо, якщо показники середнього рівня фактично однакові: 65,9% - студенти та 69,7% - курсанти, то за показниками низького рівня маємо лише 5% курсантів (студентів на 12,1% більше) та за критерієм високого рівня спостерігається 25,5% курсантів та 17% студентів.

Вище нами описано результати на рівні тенденції, узагальнюючи їх можна сказати, що :

- курсанти проявляють більшу життєву активність, мають дещо більший тонус та менш напружені ніж студенти, вони меншою мірою проявляють тривожність та мають меншу стійкість емоційного фону; попри це, загалом курсанти відчують від життя більше задоволення ніж їх колеги студенти;
- студенти почуваються більш бадьорими, вони є більш тривожні ніж курсанти, мають більшу емоційну стійкість та більшою мірою позитивно себе сприймають ніж курсанти кримінально-виконавчої служби.

Для порівняння домінуючих емоційних станів між курсантами та студентами було проведено *t-тест* для незалежних вибірок. Встановлено

статистично значущі відмінності між групами за показником *тону*су, більший життєвий тонус мають курсанти ($t=2,23$ при $p \leq 0,05$). Також на рівні статистичної значущості ($t=3,24$ при $p \leq 0,001$) більшу *напругу* виявляють студенти.

На наступному етапі нашого дослідження осмислимо результати, отримані за опитувальником «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера-Ханіна.

Узагальнені результати діагностики ситуативної (реактивної тривожності) наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Відсоткове співвідношення показників *ситуативної* тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна

Вибірка	Загальна		Курсанти		Студенти	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Високий	28	41,2	12	17,6	16	23,6
Середній	35	51,5	14	20,6	21	30,9
Низький	5	7,3	4	5,9	1	1,4

Як бачимо з табл. 2.2.3 загалом у досліджуваних домінує середній рівень вираженості ситуативної тривожності (51,5% від загальної вибірки) та високий рівень (41,2%). І лише 7,3 % респондентів мають низький тривожності за критерієм: «ситуативність».

Аналіз результатів показав, що середній рівень ситуативної тривожності серед курсантів був нижчим, ніж у студентів. Середні значення для груп: 20,6 - відсоток курсантів та 30,9 - відсоток студентів. Варто при цьому відмітити, що високий рівень ситуативної тривожності спостерігається більше у студентів (на

6%). У той час як на 4,5% менше студентів мають низький рівень цієї тривожності.

Для наочного сприйняття результатів зобразимо отримані результати за шкалою «ситуативна тривожність» на рис.2.1.

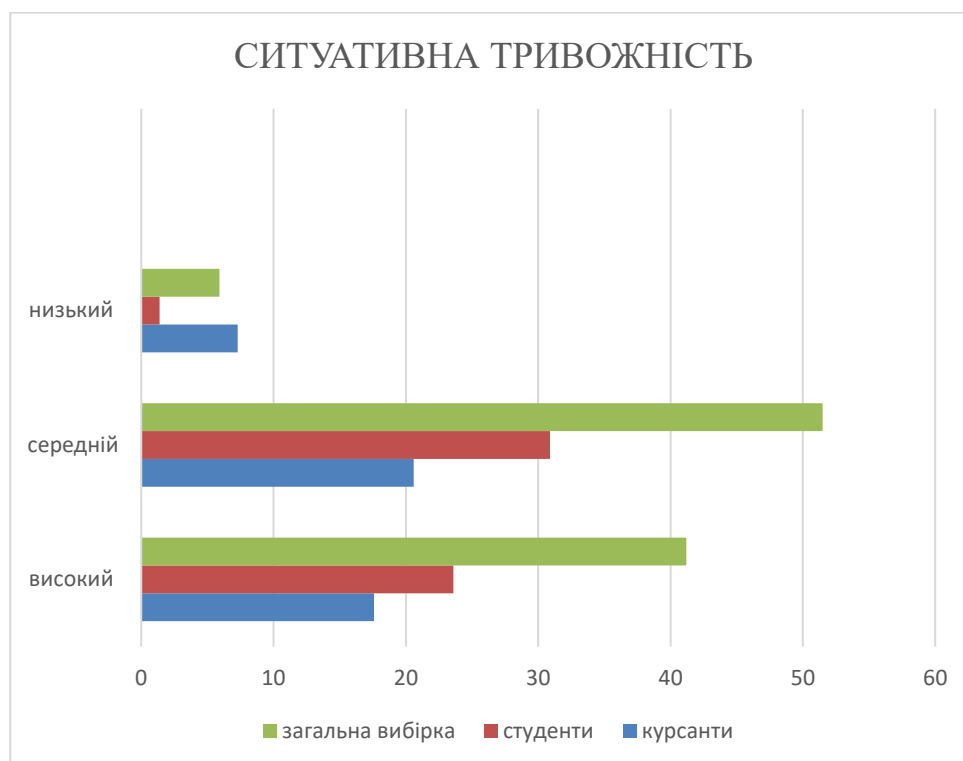


Рис. 2.1. Співвідношення показників ситуативної тривожності у групах досліджуваних

Підтвердженням вище представленого рис.2.1 є результати *t*-тесту для незалежних вибірок, згідно них встановлено статистично значущу різницю між двома групами за рівнем ситуативної тривожності, $t = 4.25$ при $p \leq 0.001$. Це свідчить про те, що студенти мають вищий рівень ситуативної тривожності у порівнянні з курсантами.

На наступному етапі осмислимо результати дослідження особистісної тривожності (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Відсоткове співвідношення показників *особистісної* тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна

Вибірка	Загальна		Студенти		Курсанти	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Високий	19	27,9	11	16,1	8	11,7
Середній	43	63,3	29	42,6	14	20,7
Низький	6	8,8	3	4,4	3	4,4

У відповідності з даними вище поданої таблиці 42,6% студентів мають середній рівень особистісної тривожності й 16,1% даної категорії досліджуваних є досить тривожними, тобто проявляють високий рівень (сумарно це складає 58,7 % від усієї вибіркової сукупності). Щодо курсантів, бачимо наступне: 20,7% мають середній рівень тривожності та 11,7% з них досить тривожні (що сумарно становить 32,4% від загальної вибірки).

Низький рівень особистісної тривожності мають 4,4% як курсантів, так і студентів. Тобто на рівні тенденції можна говорити, що рівень особистісної тривожності також виявився вищим у студентів у порівнянні з курсантами.

На рис. 2.2 продемонстровано співвідношення показників особистісної тривожності у групах досліджуваних. Наочно також яскраво прослідковується перевага більшої схильності студентів до вияву особистісної тривожності. Підтверженням цього є результати *t-тесту для незалежних вибірок* $t = 4,03$ при $p \leq 0.01$. Це свідчить про те, що студенти мають вищий рівень особистісної тривожності у порівнянні з курсантами.

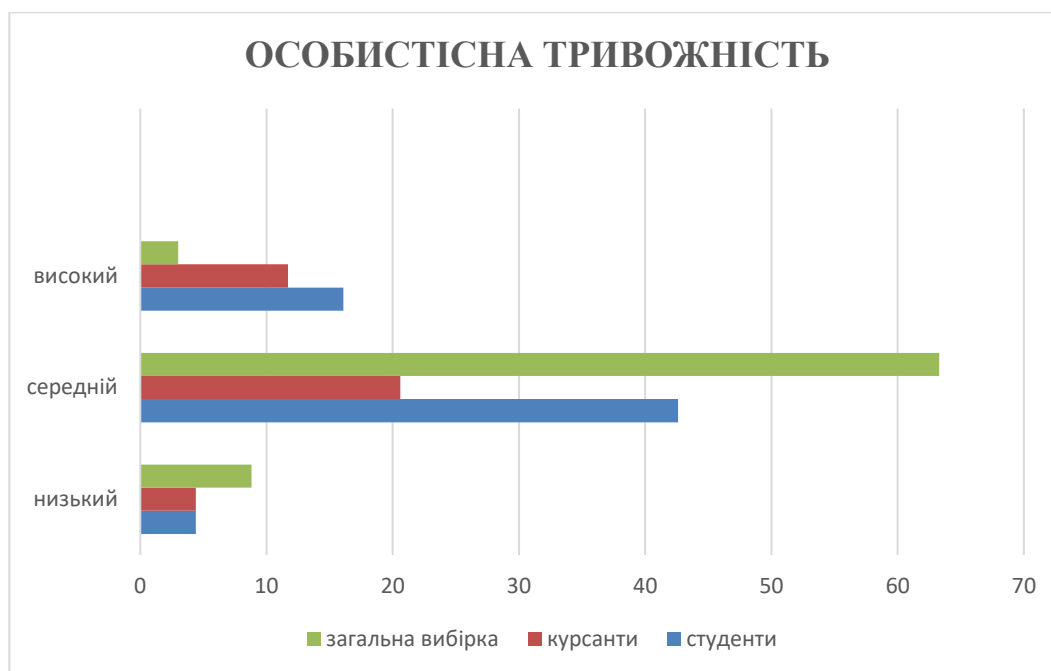


Рис. 2.2 Співвідношення показників особистісної тривожності у групах досліджуваних

Загалом на підставі отриманих результатів (ми їх наочно продемонстрували на рис. 2.3) можна говорити, що курсанти кримінально-виконавчої служби демонструють нижчий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у порівнянні зі студентами. Це може бути пов'язано з особливостями навчання і дисципліни, що характерні для курсантів, а також з більшою структурованістю їхньої діяльності та кращими умовами для адаптації до стресу. Студенти ж, з іншого боку, можуть стикатися з більшою кількістю невизначених ситуацій та меншим рівнем підтримки й контролю, що підвищує їхній рівень тривожності.

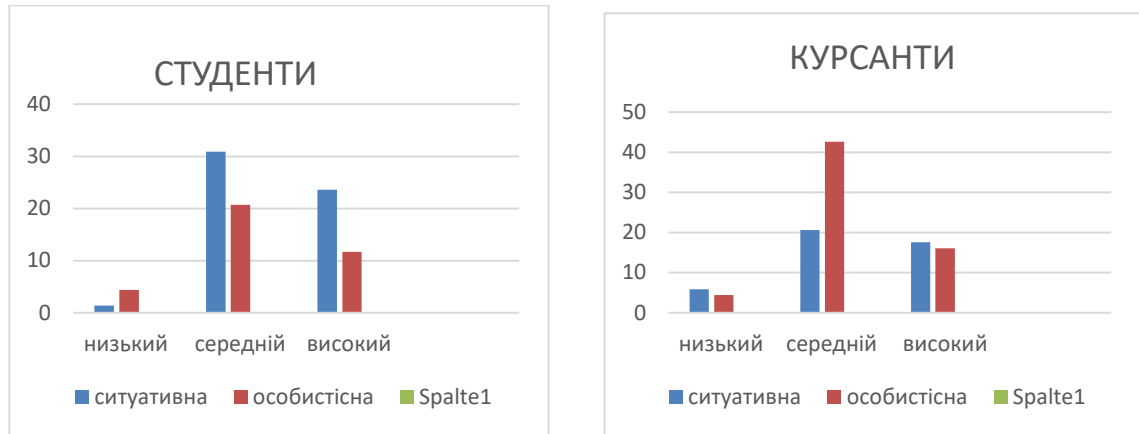


Рис. 2.3 Порівняння проявів ситуативної та особистісної тривожності у курсантів і студентів

Таким чином, коротко резюмуючи результати методикою Спілбергера-Ханіна відмітимо, що:

- *студенти* мають дещо вищі показники ситуативної та особистісної тривожності у порівнянні з курсантами;
- *курсанти* кримінально-виконавчої служби демонструють кращу емоційну стійкість та меншу схильність до стресу завдяки специфіці підготовки.

Ці результати знаходяться, з нашого погляду, в одній площині з результатами дослідження за методикою визначення домінуючого стану Л. Куликова. Хоча, безперечно, потрібні додаткові дослідницькі розвідки й проведення певних методів математичної статистики, що ми плануємо здійснити після представлення результатів діагностичних зрізів на визначення рівнів толерантності респондентів до ситуацій невизначеності.

2.3. Результати дослідження толерантності студентів і курсантів до невизначеності

На підставі отриманих результатів за психодіагностичною методикою «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. Солдатової була сформована таблиця (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Показники загальної вибірки за методикою діагностики толерантності до невизначеності С. Бандера

Шкала		Рівні		
		Низький	Середній	Високий
Толерантність до невизначеності	<i>К-сть осіб</i>	8	44	16
	%	11,7	64,7	23,6
Новизна проблеми	<i>К-сть осіб</i>	24	25	19
	%	35,3	36,8	27,9
Складність проблеми	<i>К-сть осіб</i>	11	34	23
	%	16,2	50	33,8
Неможливість розв'язання ситуацій	<i>К-сть осіб</i>	7	37	24
	%	10,3	54,4	35,3

Виходячи з результатів дослідження толерантності до невизначеності у загальній вибірці, як бачимо (табл. 2.5), що загальний показник толерантності до невизначеності є досить високим і відноситься до результатів, що виявляють інтолерантність до невизначеності в усіх досліджуваних. І лише 11,7% осіб мають низький рівень. Аналіз складових дає змогу говорити, що за всіма трьома показниками: «толерантність до новизни», тобто сприйняття і прийняття нових, незвичних ситуацій; «толерантність до складності» у якості здатності витримувати складні, неоднозначні ситуації та «толерантність до нерозв'язних ситуацій» як готовність мати справу з ситуаціями, які неможливо вирішити – у переважній більшості досліджуваних спостерігається середній рівень толерантності (36,8% - 50% - 54,4% відповідно дл зазначених вище складових).

Також за показниками «складність» проблеми» та «толерантність до нерозв'язних ситуацій» спостерігається тенденція до прояву високого рівня: 33,8% та 35,3 відсотки досліджуваних відповідно.

Таблиця 2.6

Середні показники толерантності до невизначеності у студентів та курсантів

Показники	Студенти	Курсанти	Показник t-Стьюдента	Значимість розбіжностей
Толерантність до невизначеності	75,9±5,9	94,3±6,6	2,9 *	p≤0.01
Новизна проблеми	24,8 ±6,1	29,3 ±5,4	3,4*	p≤0.05
Складність проблеми	31,5 ±7,0	32,7 ±6,3	1,8	Не значимі
Неможливість розв'язання ситуацій	19,6±4,7	24,2±8,1	2,1*	p≤0.05

За даними табл.2.6 бачимо, що середній рівень толерантності до новизни виявився вищим у курсантів, ніж у студентів. Згідно з результатами t-тесту для незалежних вибірок, різниця між двома групами є статистично значущою, $t=2,9$, при $p\leq 0.01$ що свідчить про вищий рівень толерантності до невизначеності у курсантів.

Аналізуючи окремі складові толерантності до невизначеності можна сказати, що достовірні відмінності також є шкалами «новизна проблеми» ($t=3,4$ при $p\leq 0.05$) та «неможливість розв'язання ситуацій» ($t=2,1$ при $p\leq 0.05$). Ці результати ще раз підтверджують, що курсанти є більш толерантними до невизначеності, при чому їхня інтолерантність більшою мірою визначається складністю сприйняття проблеми. Це й же критерій є домінуючим у формуванні толерантного ставлення до невизначеності й у студентів.

Загалом на підставі отриманих результатів можна резюмувати, що курсанти кримінально-виконавчої служби демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності за всіма трьома компонентами (новизна, складність, нерозв'язність) у порівнянні зі студентами. Це може бути пов'язано з більшою дисциплінованістю курсантів, специфікою їхнього навчання та умовами служби, що сприяють розвитку стійкості до невизначеності та стресу. Студенти ж можуть

відчувати більше труднощів у подоланні нових і складних ситуацій через відсутність систематизованої підготовки щодо розвитку стресостійкості та здатності адаптуватися до нових та складних умов.

Надалі проаналізуємо результати дослідницьких пошуків за шкалою толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Луковицької. У нижче наведеній табл. 2.3.3 подано узагальнені результати.

На підставі отриманих результатів можна стверджувати, що загалом досліджувані мають достатній рівень толерантності до невизначеності: сумарно показники середнього та високого рівня складають 89,7% з тенденцією до переваги середнього рівня. За шкалою «прийняття - уникнення» - ідентичний сумарний показник двох рівнів становить 78%; шкала «надання переваги невизначеності» (за цим же параметром) має вираз 76,4%; «ставлення до невизначених ситуацій» - 88,2% ; за шкалою «ставлення до складних завдань» - сума показників середнього і високого рівнів є 83,8% та за шкалою «ставлення до нового» - 67,7%.

Як бачимо з табл. 2.7 найбільший відсоток високого рівня толерантності дл невизначеності досліджувані виявляють у ставленнях до складних завдань (29,6%), що може вказувати на емоційний інтелект та достатньо розвинуті творчо-пізнавальні здібності.

Таблиця 2.7

Показники за шкалою толерантності до невизначеності Д. Маклейна (у загальній вибірці)

Шкала		Рівні		
		Низький	Середній	Високий
Ставлення до нового	<i>К-сть</i>	22	28	18
	%	32,3	41,2	26,5
Ставлення до складних завдань	<i>К-сть</i>	11	37	20
	%	16,2	54,4	29,4
Ставлення до невизначених ситуацій	<i>К-сть</i>	8	52	8

	<i>%</i>	11,8	76,4	11,8
Надання переваги невизначеності	<i>К-сть</i>	16	46	6
	<i>%</i>	23,6	67,6	8,8
Прийняття/уникнення невизначеності	<i>К-сть</i>	15	50	3
	<i>%</i>	22,1	73,5	4,5
Загальна шкала толерантності до невизначеності	<i>К-сть</i>	7	43	18
	<i>%</i>	10,3	63,2	26,5

Неоднозначні результати маємо за шкалою «ставлення до нового»: фактично одна третя вибірки має низький рівень (32,3%), та близько до третини вибірки проявляють високий рівень (26,5%). Можна припустити, такі результати можуть бути опосередковані саме нестабільністю сьогодення, адже поняттєвий конструкт «ставлення до нового» може щоденно трансформуватись у свідомості людей, залежно від інформаційних викликів та індивідуальних життєвих ситуацій.

Варто також відмітити, що в цілому, результати, отримані за цією методикою дуже близькі з результатами за методикою «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. Солдатової (*для зручності наразі назвено її методика Б, а щойно описано методика умовно позначимо М – за першими літерами прізвищ авторів*). За загальною шкалою толерантності до невизначеності бачимо наступне:

- низький рівень – 11,7%(Б) ----10,3%(М)
- середній рівень – 64,7%(Б)----63,2%(М)
- високий рівень – 23,6%(Б)----26,5% (М).

Таким чином, за результатами двох методик можна говорити, що в цілому студенти та курсанти мають достатній рівень толерантного ставлення до ситуацій невизначеності й лише незначна кількість з них проявляє інтолерантність та пасує перед складними життєвими ситуаціями. Також, думається, важливо зазначити, що відносно кожної проблеми, яка передбачає толерантну або інтолерантну реакцію, ставлення до них в більшості випадків саме ситуативне (про що говорить

прояв середнього рівню, див. табл. 2.3.1 та табл.2.3.3). А також, можемо бачити, що найбільше складнощів в питанні невизначеності викликає ставлення до нового – новизна проблеми.

Надалі порівняємо результати груп «студенти» та «курсанти». Ілюстративно зобразимо результати за загальною шкалою толерантності до невизначеності на рис. 2.4.

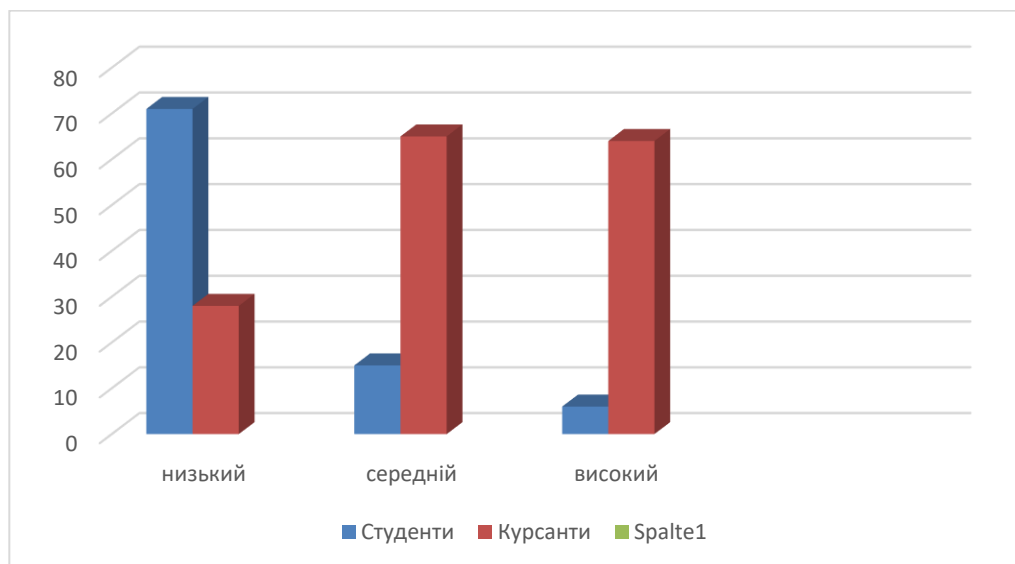


Рис. 2.4 Показники прояву толерантності до невизначеності у студентів та курсантів

Наочна ілюстрація результатів (рис.2.2.3) та порівняння середніх значень долідуваних груп: студенти $M = 65,3 \pm 7,5$ тй курсанти $M = 72,8 \pm 6,9$ вказують на те, середній рівень толерантності до невизначеності у курсантів виявився вищим, тобто саме курсанти здатні краще справлятися з невизначеними ситуаціями та адаптуватися до нових умов. Цьому підтвердженням є результати статистичного аналізу за t-критерієм Стьюдента: $t = 3.56$, при $p \leq 0.001$.

Також статистично достовірні відмінності у групах є за шкалою «ставлення до нового» ($t=3.17$, при $p \leq 0.01$), а також «прийняття/уникнення невизначеності» ($t=2.45$, при $p \leq 0.05$). Курсанти показали вищу середню оцінку щодо здатності приймати новизну та її прийняття, тобто вони більш рішуче примають виклики нових та неочікуваних ситуацій, вони є більш адаптивними до складних обставин

та здатні більш ефективно реагувати в ситуаціях критичності та(або) екстримальності.

Коротко резюмуючи вище викладені положення, визначимо, що курсанти мають більш високий рівень толерантності до невизначеності порівняно зі студентами. З нашого погляду, це може бути пов'язано з особливостями підготовки та специфікою діяльності, що вимагає адаптації до стресових і непередбачуваних ситуацій. Для студентів, можливо, необхідно приділяти більше уваги розвитку адаптивних навичок і стресостійкості.

Відмінності між групами є статистично значущими, що підкреслює важливість дисципліни та спеціалізованої підготовки у формуванні стійкості до невизначеності. На етапі емпіричного дослідження рівнів прояву тривожності ми виявили, що нижчим він є також у курсантів. Гіпотетично ми припустили ймовірність існування взаємних зв'язків між тривожністю та толерантністю до невизначеності: чим нижчий рівень тривожності, тим вищий рівень толерантності до невизначеності. Для перевірки робочої гіпотези був проведений кореляційно-регресійний аналіз. На наступному етапі проаналізуємо його результати.

2.4. Якісний аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Перевірка розподілу даних з допомогою критерія Колмогорова-Смирнова показала, що ці змінні розподілилися по нормальному розподілу ($p < 0,05$), тому доречним є застосування коефіцієнта кореляції Пірсона.

На першому етапі встановлення кореляційних зв'язків щодо взаємоопесеркування тривожності та толерантності до невизначеності ми брали до уваги показники за методикою «Вивчення домінуючого стану» Л. Куликова та залученими нами до дослідження 2-ма методиками на виявлення толерантності до невизначеності.

Наперед зазначимо, ми вказували вище, що результати за методиками «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. Солдатової та

шкалою толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Луковицької як у загальній вибірці, та і у розподілі даних за дослідницьким групам – фактично є дуже близькими за значеннями середніх показників. Тому, до уваги кореляційного аналізу бралися до уваги усі шкали за методикою Л. Куликова та найбільш виражені за дослідницькою метою шкали з обох методик щодо діагностування толерантності до невизначеності. На підставі таких, нами викладених вище дослідницьких вертикалей створено таблицю кореляційних зв'язків у континуумі показників шкал щойно названих методик (табл. 2.4.1).

Як бачимо з табл. 2.8 за допомогою кореляційного аналізу встановлено достатню кількість зв'язків, що дає змогу говорити про певну залежність рівнів тривожності від невизначеності ситуацій. Осмислимо ті, які є важливими у континуумі наших дослідницьких пошуків.

Таблиця 2.8

Коефіцієнти кореляції -r між проявами психічних станів та шкалами толерантності до невизначеності (у загальній вибірці)

Шкали кореляції	заг. толерант.	ставлення до нового	складність завдань	невизначен. ситуації	складність проблеми	прийняття ситуації
активність	0,396**	0,745**	-	0,452**	-	0,261*
бадьорість	-	-	0,384**	-	0,371**	0,472**
тонус	0,503*	-	-0,432**	0,547**	0,418**	
розкутість	-	-	-	-	-	0,464**
спокій-тривога	0,782*	0,703**	-	-0,361*	-	0,486**
стійкість	0,372**	-	-	0,731**	0,564*	-
задоволеність	0,595**		0,321**			-0,233*

Умовні позначення: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$, де p – рівень статистичної значимості

Перш за все, розглянемо шкалу «зальна толерантність до невизначеності». Фактично за всіма показниками психічних станів спостерігаються прямі взаємозв'язки, зокрема за шкалами: «активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації» ($r = 0,369$ при $p \leq 0,05$); «тонус» ($r = 0,503$ при $p \leq 0,01$); «спокій-тривога» ($r = 0,782$ при $p \leq 0,05$); «стійкість емоційного фону» $r = 0,372$ при $p \leq 0,01$); «задоволеність життям в цілому» ($r = 0,595$ при $p \leq 0,01$). Тобто, загалом чим більше молодь включається в життєву ситуацію, долаючи власні особистісні за зовнішні перешкоди, тим більшою мірою студентсько-курсантська молодь має життєвий потенціал і тонус. Однозначно, це сприяє домінуванню стану спокою (що зменшує навіть особистісну тривогу), виробляється стійкість емоційного фону – життєстійкість, особистість в цілому задоволена життям, що безперечно підвищує рівень толерантності до невизначеності у різних її проявах.

Підтвердженням цього є тісні кореляції між шкалами «стійкість емоційного фону – складність проблеми» ($r = 0,564$ при $p \leq 0,05$); «бадьорість – прийняття ситуації» ($r = 0,472$ при $p \leq 0,01$); «активність – невизначеність ситуації» ($r = 0,452$ при $p \leq 0,01$). Також варто звернути увагу на обернені взаємозв'язки між шкалами «тонус – складність завдань» ($r = -0,432$ при $p \leq 0,01$); «спокій – невизначеність життєвої ситуації» ($r = -0,361$ при $p \leq 0,05$); «задоволеність життям – прийняття ситуації» ($r = -0,233$ при $p \leq 0,05$).

Далі нами узагальнено найбільш важливі результати щодо кореляційних залежностей між видами тривожності та чинниками толерантності до залежності, що відображемо в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Коефіцієнти кореляції r між проявами тривожності зі шкалами толерантності до невизначеності (у загальній вибірці)

Шкали кореляції	заг. толерант.	ставлення до нового	складність завдань	невизначен. ситуації	складність проблеми	прийняття ситуації
Ситуативна тривожність	-0,771**	-	-0,425**	-0,395**	0,463*	-0,468**

Особистісна тривожність	-0,558*	0,377**	-	0,368**	0,332**	-0,454**
--------------------------------	---------	---------	---	---------	---------	----------

Умовні позначення: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$, де p – рівень статистичної значимості

Знову ж таки, перед усім звернемо увагу на шкалу «загальна толерантність до невизначеності». Табл. 2.9 яскраво ілюструє безпосередню залежність між тривожністю за ситуаціями невизначеності. Чим нижчий рівень ситуативної тривожності, тим вищий рівень толерантності до невизначеності ($r = -0,771$ при $p \leq 0,05$) та нижчий рівень особистісної тривожності сприяє підвищенню толерантності до невизначеності ($r = -0,558$ при $p \leq 0,05$). При цьому, важливим є факт саме зворотнього зв'язку як ознаки того, що з підвищенням толерантності до невизначеності тривожність (особистісна і ситуативна) знижується. Також ці результати свідчать, що ситуативна тривожність більш чутлива до рівня толерантності до невизначеності порівняно з особистісною тривожністю. Підтвердженням цього є й інші табличні кореляційні демонстрації, де ми спостерігаємо дисбаланс між станом стабільності життєздатності молоді та ставленням до ситуацій невизначеності.

Слідуючи за логікою наших пошукових ідей, був проведений дисперсійний аналіз як передумова регресійного аналізу. За результатами проведеного дисперсійного аналізу можна зробити висновок, що значущість знаходиться на рівні 0,0, тому ми мали змогу продовжити дослідження за допомогою *регресійного аналізу*.

На наступному етапі ми провели регресійний аналіз між проявами тривожності за методикою Спілберга-Ханіна за показниками толерантності до невизначеності. Даний аналіз проводився для перевірки залежності рівня толерантності до невизначеності від рівнів ситуативної та особистісної тривожності у студентів і курсантів.

Залежною змінною (Y) виступав у нашому випадку рівень тривожності, вимірюваний за методикою Спілберга-Ханіна: Ситуативна тривожність (ST);

обистісна тривожність (РТ). *Незалежна змінна (X)* — Рівень толерантності до невизначеності.

У процесі покрокової множинної регресії невизначеність ситуації виявилась найбільш важливою незалежною змінною, яка пояснює 41,3% дисперсії ситуативної тривожності ($\beta=0,449$; $p\leq 0,01$). Результати аналізу показали, що для особистісної тривожності коефіцієнт регресії $\beta=-0,352$ ($p\leq 0,05$), а для ситуативної тривожності цей коефіцієнт $\beta=-0,453$ ($p\leq 0,01$), обидва значення є оберненими та статистично значущими. Тобто з підвищенням толерантності до невизначеності рівень тривожності (як ситуативної, так і особистісної) знижується. Іншими словами, за результатами регресійного аналізу можна стверджувати, що підвищення толерантності сприяє зниженню обох видів тривожності. Також виявлено, що коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,30$, у нашому випадку це вказує, що у 30% випадків ситуативну тривожність можна пояснити певним рівнем толерантності до невизначеності.

Як бачимо регресійний аналіз демонструє, що толерантність до невизначеності має статистично значущий негативний вплив на рівень тривожності. Це означає, що розвиток толерантності до невизначеності може бути ефективним засобом для зниження тривожності у студентів і курсантів.

На підставі кластерного аналізу було виділено три типи студентсько-курсантської молоді за ознаками тривожності (табл.2.10).

Таблиця 2.10

Типологія студентсько-курсантської молоді за ознаками тривожності

Типи досліджуваних		Рівень тривожності	Рівень толерантності до невизначеності	% Досліджуваних
1	<i>Стабільні</i>	Низький	Високий	40,1
2	<i>Помірно тривожні</i>	Середній	Середній	34,8

3	<i>Вразливі</i>	Високий	Низький	25,1
КЛАСТЕРИ				

До першого кластеру увійшли досліджувані з низькими показниками рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності та високими показниками рівня толерантності до невизначеності, зокрема за шкалами ставлення до невизначеності ситуацій, прийняття ситуацій невизначеності, ставлення до складності завдань. Учасники дослідження, які увійшли до цієї групи мають достатній рівень емоційної стійкості, вони впевнені в собі, здатні проявляти ефективну адаптацію до невизначеності. Такі студенти й курсанти мають високий рівень толерантності до невизначеності, умовно ми їх віднесли до типу «*Стабільні*».

Другий кластер об'єднав тих досліджуваних, які мають середні показники рівнів ситуативної та особистісної тривожності, зазвичай вони не зовсім впевнені в собі, не завжди вчасно включаються в нову ситуацію. Такі студенти й курсанти схильні приймати ті події, які з ними відбуваються, як виклик та випробовування, що дає можливість для нового досвіду, нових вражень. Водночас вони не впевнені в тому, що здатні контролювати власну діяльність, не впевнені в ефективності власних дій. Представники цієї групи можуть адаптуватися до змін, але іноді відчують труднощі в умовах підвищеної невизначеності. Толерантність до невизначеності у представників цього типу проявляється на середньому рівні, умовно дану групу названо «*Помірно тривожні*».

До третього кластеру потрапили студенти й курсанти з високими рівнями особистої та ситуативної тривожності та високими показниками інтолерантності до невизначеності. Учасники кластеру демонструють значні труднощі в управлінні емоціями та схильність до тривожних станів у ситуаціях невизначеності. Представників даної групи можна охарактеризувати як таких, що мають низький рівень толерантності до невизначеності. За нашими уявленнями вони складають тип «*Вразливі*».

Таким чином, виявлено три основні групи, які відрізняються за рівнем тривожності та толерантності до невизначеності. Найбільш проблемною є група «Вразливі», яка потребує психологічної підтримки для підвищення толерантності до невизначеності та зниження рівня тривожності.

Розробка цільових психологічних рекомендацій має враховувати специфіку кожного кластера для підвищення ефективності роботи зі студентами та курсантами.

На підставі отриманих результатів нами підібрано й узагальнено практичні поради для груп «Вразливі» й «Помірно тривожні» щодо подолання тривожності в ситуаціях невизначеності.

2.5. Практичні поради щодо зниження тривожності в ситуаціях невизначеності: аспект самодопомоги

Психологічні шляхи подолання тривожності включають у себе широкий спектр методів та стратегій. Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова (КПТ), арт-терапія, раціонально-емотивна терапія (РЕТ), особистісна терапія, групові терапевтичні сесії, сприяють усвідомленню коренів своєї тривожності та опануванню ефективніших стратегій для її подолання [13; 22; 30; 50; 47; 74].

Ефективним методом, як з нашого погляду, так і за результатами чисельних констатувальних експериментів, є тематичні групові тренінги (зниження тривожності, подолання страхів, формування життєстійкості, підвищення стресостійкості тощо). При цьому важливо розуміти, що кожна людина має свої індивідуальні особливості й те, що працює для однієї людини, може бути неефективним для іншої, тому важливо враховувати унікальні потреби та можливості кожної особистості.

Важливим аспектом у розрізі даної проблеми є програми «Трьох С» (самопізнання, саморегуляція, саморозвиток). Наразі ми підбрали на узагальнили практичні поради для студентсько-курсантської молоді, базуючись на програмі «Трьох С». *Перший етап є самопізнання*, тобто усвідомлення особистістю чи

дійсно вона має проблему з толерантністю до невизначеності. Для розуміння цього варто поставити перед собою ряд питань (таблиця 2.11).

Таблиця 2.11

Мої емоції в ситуаціях невизначеності

<i>Запитання</i>	<i>ТАК- НІ</i>	<i>Мої емоції та відчуття</i>
Чи Ви відчуваєте потребу бути на 100% впевненим?		
Чи Ви вважаєте, що щось нове обов'язково має бути негативним?		
Чи Ви занадто багато плануєте, готуетесь до найгіршого, шукаєте інформацію в інтернеті, складаєте списки для усього?		
Чи ви шукаєте завірень у інших людей? (наприклад, перед поїздкою, – що все буде добре, не повинно статися ніяких негараздів...)		
Чи ви багато перевіряєте, контролюєте? (наприклад, лист перед тим як відправити, документ, перед тим як подати, валізу перед поїздкою і т.д.)		
Чи Ви шукаєте багато інформації з різних джерел, перед тим як прийняти рішення?		
Чи Ви відкладаєте виконання завдання до того моменту, коли відкладати вже стає неможливо?		
Чи є ситуації, яких Ви уникаєте?		
Чи Ви уникаєте делегувати певні завдання іншим людям?		
Чи Ви схильні відволікатися та бути зайнятим, для того щоб не думати про невизначене майбутнє?		

Якщо Ваша відповідь: «так», на більшість питань, це означає, що Вам властива певна захисна поведінка та поведінка уникнення щодо невизначеності в житті, які в короткостроковій перспективі допомагають знизити тривогу, однак на жаль не допомагають розвинути толерантність до невизначеності в довгостроковій перспективі. Також важливо проаналізувати, що Ви відчуваєте в певній конкретній ситуації, що Вас найбільше тривожить, які емоції є домінуючими в ситуаціях невизначеності.

Важливим наступним кроком є внутрішній діалог, тобто особистість має прийняти для себе рішення про те, що варто піти шляхом розвитку толерантності, адже це допоможе формуванню резильєнтності – властивості, яка лежить в основі здатності долати стреси та складні життєві ситуації конструктивним шляхом.

Для розвику навичок *саморегуляції* нами розроблено **«Кишеньковий порадник»**.

1. *«Дихайте на повну зранку»*. Почніть день із глибоких дихальних вправ (5 хвилин). Вдихайте глибоко через ніс, затримайте дихання на кілька секунд, потім видихайте через рот. Це допомагає зменшити стрес і заспокоїти нервову систему.
2. *«Випишіть думки»*. Щоранку приділяйте 5-10 хвилин для виписування всіх думок, що крутяться в голові. Це допомагає звільнити розум і структурувати думки.
3. *«Уникайте телелефону зранку»*. Починайте день без використання телефону впродовж першої години після пробудження. Це допоможе уникнути інформаційного перевантаження і краще зосередитися на собі.
4. *«Мисліть позитивно»*. Замініть катастрофічні думки на об'єктивний аналіз фактів («Що я можу контролювати?» «Чи реально це станеться?»).
5. *«Щоденно прогнозуйте»*. Плануйте завдання, щоб знизити відчуття хаосу.
6. *«Фокусуйтеся на короткострокових цілях»*. Працюйте над тим, що реально досяжно тут і зараз, замість занурення в глобальні проблеми.

7. *«Змініть мінуси на плюси»*. Вчіться сприймати невизначеність як можливість для розвитку, а не загрозу.
8. *«Ведіть щоденник емоцій»*. Записуйте свої почуття, щоб краще розуміти, що викликає тривожність, аналізуйте ситуації.
9. *«Фокусуйтеся на досягненнях»*. Відзначаєте навіть маленькі успіхи, щоб знизити тривожність і підвищити самооцінку.
10. *«Будьте оптимістом»*. Ставте собі запитання: «Що хорошого я можу знайти в цій ситуації?».
11. *«Обмежте інформаційний потік»*. Надмірне споживання новин посилює тривожність. Фільтруйте джерела інформації. Довіряйте лише перевіреним ресурсам.
12. *«Проведіть вечір без телефону»*. Увечері за годину до сну вимикайте телефон і приділяйте час спокійним заняттям: читання, медитація, письмові практики.
13. *«Дихайте на повну перед сном»*. Використовуйте техніку дихання 4-7-8 перед сном. Вдихайте на 4 секунди, затримуйте дихання на 7 секунд, видихайте на 8 секунд. Це допоможе заспокоїти розум і підготуватися до сну.
14. *«Дякуйте собі»*. Кожен день знаходьте привід похвалити себе за навіть найменший успіх. Це зміцнює впевненість і зменшує самокритику. Щовечора запишіть 3 речі, за які ви вдячні сьогодні. Це допоможе знизити тривожність і змістити фокус на позитивні моменти.

У Додатку Д наведено інший варіант покрокових порад.

Саморозвитку в аспекті зниження тривожності до невизначеності допоможуть конструктивні соціальні зв'язки, щоденна фізична активність (регулярні заняття спортом сприяють зниженню рівня кортизолу (гормону стресу), достатній сон та збалансоване харчування також сприяють підтримці емоційної рівноваги.

Також для збільшення толерантності до невизначеності варто скористатися експозицією, технікою, яку пропонує **когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** для

подолання фобій [13]. Певним чином інтолерантність до невизначеності можна назвати «фобією» невизначеності.

Перш за все, зазначимо, що сучасні дослідження в галузі психотерапії, проведені ВООЗ (Всесвітня Організація Охорони Здоров'я) і Міністерством охорони здоров'я США, стверджують, що когнітивно-поведінкова терапія найефективніша у лікуванні більшості тривожних розладів. З проблем, які успішно вирішуються за допомогою цього методу: тривожні розлади, залежності, нав'язливості, посттравматичний стресовий розлад, фобії, сексуальні розлади, лікування неврозів, депресії, панічних атак.

Перелічимо переваги застосування технік когнітивно-поведінкової терапії:

- ✓ Стійкість результату часто протягом усього життя.
- ✓ Висока результативність до абсолютного вирішення завдання.
- ✓ Доступність вправ, виконати може будь-яка людина.
- ✓ Вимагає невеликої кількості часу для отримання ефекту.
- ✓ Можливість виконувати рекомендації психотерапевта в будь-якому місці.
- ✓ Безпека методики.
- ✓ Відсутність побічних ефектів.
- ✓ Підключення до вирішення проблем прихованих ресурсів організму.
- ✓ Можливість групової психотерапії, яку за ступенем ефективності можна порівняти з індивідуальною формою роботи.

Наведемо техніку «Експозиція», вона передбачає перебування певний час в ситуації, яка лякає, аж доти, поки тривога не знизиться без застосування захисної поведінки та уникання. Основне правило експозиції – «Бути в тривожній ситуації, відчувати тривогу та нічого не робити, просто почекати поки тривога знизиться». Перед експозиціями необхідно створити ієрархію, яка починатиметься з найлегшої сходинки (тобто зіткнення з ситуаціями, що викликають найменшу тривогу) з поступовим переходом до сходинок, які викликають все більшу тривогу.

Під час проведення експозицій важливо не уникати та не використовувати захисної поведінки. Для того щоб експозиція була ефективною її потрібно практикувати регулярно і достатньо довго. З часом рівень тривоги буде знижуватися і ті ситуації, які раніше лякали стануть нейтральними. Якщо вам властиво багато шукати інформації, або ж відкладати справи на потім, перевіряти, спробуйте поступово відмовлятися від такої захисної поведінки, наприклад продумати як можна її все менше і менше застосовувати (сьогодні, завтра, протягом тижня, місяця).

Прикладами сходинок може бути така діяльність:

- ✓ Написати листа і відправити його не перечитуючи повторно.
- ✓ Піти в кінотеатр, купити квитки та подивитися фільм, про який Вам нічого невідомо.
- ✓ Приготувати незнайоме блюдо.
- ✓ Відвідати нове місце, не використовуючи GPS навігатора.
- ✓ Спонтанно зробити щось приємне для себе чи для іншої людини.
- ✓ Відмовитися на певний час від мобільного телефону, комп'ютера та інших гаджетів.
- ✓ Познайтися з новою людиною.
- ✓ Вийти на заняття раніше і пройти новим шляхом.
- ✓ Почати вивчати нову мову.
- ✓ Привнести в своє життя активності, в яких є спонтанність (наприклад, танці, малювання, гра)
- ✓ Зробити щось нове, незаплановане, спонтанне.

По мірі просування в виконанні експозицій до невизначеності можна ускладнювати собі завдання. Також можна робити певні записи/спостереження за Вашим новим досвідом (*Чи все було добре незважаючи на те, що я не була/був на 100% впевнений? Навіть якщо щось пішло не так чи змогла/зміг я справитися?*).

Ведення записів допомагатиме побачити власний досвід з різних боків та зробити висновки.

Окрім цього, на численними спостереженнями психологів та психотерапевтів ефективними техніками КПТ у роботі з молоддю наступні [13]:

Ведення щоденника. Студентам пропонується почати відстежувати власні негативні переживання, фіксуючи їх за розробленими критеріями в щоденнику. Його зміст потім обговорюється та допомагає виявити негативні установки та нав'язливі думки.

1. Щодня виділяйте 5 хвилин, щоб записати всі свої тривожні думки на цей момент. Це дає змогу вивільнити їх із голови і хоча б трохи від них дистанціюватися.

2. Записавши свої тривожні думки, оцініть їх: якою є ймовірність, що це може статися? Визначте для себе, через що ви будете турбуватися, а на що не станете звертати увагу. Наприклад, ви можете вирішити не турбуватися через що завгодно з імовірністю менше 2%.

3. Якщо відсоток імовірності високий, складіть список доказів, що це справді так («Тому що я так думаю» – не рахується). Якщо доказів немає, ви маєте зменшити відсоток імовірності.

4. Далі визначте, корисна ваша тривога чи ні. З корисною тривоگوю не потрібно боротися, адже вона вам не заважає, а навпаки – допомагає. Тривога корисна, якщо ви можете зробити що-небудь, щоб вплинути на ситуацію. Тоді ви складаєте план конкретних дій, щоб уникнути ситуації, яка вас тривожить.

Якщо ж ви жодним чином не можете вплинути на ситуацію або вже зробили все, що від вас залежить, і при цьому продовжуєте хвилюватися – така тривога марна, вона нічого вам не дає. Зверніться до свого здорового глузду і дайте мозку сигнал розслабитися. Наприклад, можна застосувати медитацію чи техніки майндфулнес.

Заповнення порожнечі. Ця техніка ефективна у виявленні автоматичних думок. Виконується таким чином, що подія, яка створює проблемні переживання,

ділиться на: подія, рій думок, що утворюють порожнечу, реакція і дії студента. Питання допомагають усвідомити студентам, що перебувало в порожнечі між подією і реакцією.

Декастрофізація. Зниження перебільшеності драматичності ситуації. Це техніка «Що якщо», або техніка «падаючої стріли». При побоюваннях клієнта (як правило, це страхи міжособистісного спілкування, наприклад, страх виступу) його запитують: «Що буде, якщо ти це зробиш?» На кожен його відповідь знову задається питання «І що буде, якщо ..?» - До тих пір, поки клієнт не зрозуміє, що нічого страшного не станеться.

Її важливо робити коли ви вже трохи заспокоїлися – не в момент сильного напруження емоцій. Вона підходить у ситуації, якщо ми тривожимося про можливу подію в майбутньому. Наприклад, я йду на співбесіду і переживаю про те, як вона пройде. Ми спочатку уявляємо найогидніший варіант розвитку подій.

- ✓ Що найгірше може трапитися?
- ✓ Тут дуже важливо прям докрутити до фінальної точки: що саме мене лякає?
- ✓ Якщо я йду на співбесіду, мене лякає не те, що мені відмовлять на співбесіді, мене лякають наслідки.

І ми докручуємо до межі. Умовно, я залишаюст на одинці хворий, бездомний, без грошей, без зв'язків, усі від мене відмовилися. Далі ми уявляємо, навпаки, найрайдужніший і найпозитивніший варіант розвитку подій: рожеві поні, метелики, все чудово. Зазвичай уже навіть на етапі, коли ми уявляємо найжахливіший жах, стає зрозуміло, що навряд чи він станеться. Це, звісно, дуже залежить від ситуації. Після того як ми уявили найгірший сценарій і найкращий, постараємося уявити реалістичний, який, найімовірніше, десь посередині між ними. Зазвичай десь тут стає зрозуміло, що найжахливіший жах або не такий уже й жахливий, або вкрай малоімовірний. Цього вистачає, щоб по-іншому поглянути на ситуацію. З режиму зсередини переживання ми перемикаємося в режим

раціональної та логічної оцінки того, що відбувається. Саме це перемикання, легке віддалення від киплячих емоцій, уже допомагає виринути і заспокоїтися.

Переформулювання. Спосіб зміни формулювання проблеми, з метою зміни поведінки студента. Використовується для мобілізації людини, яка вважає, що проблема контролюється не нею. Проблема переформулюється з точки зору поведінки людини, наприклад замість «Ніхто не звертає на мене уваги» - «Мені потрібно протягнути руку іншим людям»

Децентралізація. Зміщення фокусу уваги студента, у випадках, коли він вважає, що «весь світ проти нього».

Реатрибуція. Студент перевіряє відповідність інформації щодо дійсності, виявляє реальні причини і наслідки. У результаті цього процесу студент перестає бачити причину всіх негативних подій тільки в собі.

Прийняття рішень. Якщо студенту важко зробити вибір, можна виписати всі переваги та недоліки варіантів, зробити аналіз кожного пункту.

Рефокусування. Переведення уваги з нав'язливих негативних думок на необхідні до виконання дії, фізичні вправи або щось інше, що допомогло б перемістити фокус уваги.

Послідовне наближення. Розбивання мети на послідовність із маленьких кроків. Студент складає схему дій у напрямку до мети.

Зміна ролей. Студенту пропонується спробувати себе в ролі психолога, проаналізувати проблемні думки і переконати співрозмовника в їхній ірраціональності. У результаті студента починає усвідомлювати неадекватність своїх суджень.

Метафори. Застосування близьких та зрозумілих для цитат, притч, образних висловлювань, сюжетів для усвідомлення власних психологічних процесів, механізмів, когнітивних спотворень.

Робота з уявою. Студенту пропонується уявити найгірший варіант розвитку подій, або замінити образ, що лякає, на бажаний, і чинити так щоразу, коли він знову з'явиться.

Техніки релаксації. Необхідно підібрати відповідні техніки розслаблення м'язів і вирівнювання дихання. Це може бути світська медитація, плавання, заняття йогою тощо.

У Додатку Е представлено більш детальний опис цих та інших технік.

Варто відмітити, в когнітивно-поведінковій терапії існує велика кількість вправ. Вправи когнітивно-поведінкової терапії завжди мають конкретну мету, але метод однаковий: людина навчається контролювати своє мислення та поведінку, відслідковувати емоційні реакції, керувати їхньою інтенсивністю, знижувати тривогу та стрес, змінювати свою поведінку, підвищувати якість життя та краще пізнавати самого себе. Досить ефективними вважаються домашні завдання, приклад якого наводимо.

Техніка «Схема ABCDE». З точки зору когнітивно-поведінкової моделі, будь-яка тривога (як і будь яке наше почуття) заснована на думках, які постійно підтримують її, розганяють і роблять проблемною. З точки зору інших методів все може бути навпаки або зовсім по-іншому. Отже, ми не народилися з думками в голові. Одного разу ми й зовсім не вміли думати мовою, якою володіємо зараз. Ми сприймали світ інакше, він був для нас емоційним або предметним. Коли ми навчилися говорити і спілкуватися, ми здобули поняття і розуміння: себе, людей, світу навколо. У період тривожності наша «система сприйняття реальності» працює несправно, ґрунтуючись якраз-таки на наших розуміннях себе, людей і світу.

Наприклад, якщо розуміння світу в людини зводиться до того, що «Світ – це загроза», то її особиста тривожність збільшуватиметься. Теж саме відбуватиметься, якщо розуміння себе в людини: «Я – слабкий» У цьому разі світ здаватиметься небезпечним і тривожність буде такою ж високою.

Візьміть аркуш паперу і поділіть його на 5 колонок:

Ситуація	Думки	Почуття	Реакція тіла	Поведінка

У цю таблицю ви можете записувати як усі ситуації, які з вами відбуваються за день, так і ті ситуації, в яких ви помітили появу тривожності й особливих тривожних думок. Що більше подій ви запишете, то швидше зможете абстрагуватися від своїх власних думок і почуттів, розділити думки і почуття, підвищити свою усвідомленість у ситуації, а також відстежити механізм дії своєї тривоги.

Ця вправа має низку продовжень. Завдяки щоденнику думок і почуттів ми можемо знаходити свої власні глибинні установки, а також вчитися формулювати нові адаптивні думки. Для зменшення відчуття тривоги студенти часто шукають інструменти захисту.

Наприкінці, хочемо висловити думку, що інтолерантність до невизначеності – це психологічний феномен, який підтримує існування багатьох тривожних розладів. Замість того, щоб переживати про невизначене майбутнє, багато планувати та перевіряти, варто спробувати довіритися процесу і розвивати толерантність до невизначеності.

Доречним у контексті проблеми, яку ми розглядаємо є вислів Роберта Л. Ліхі: *«Навчитися плавати можна лише в воді. Дозвольте собі намокнути. Коли Ви приймете тривогу, ви навчитеся її відпускати. Це стосується усіх проблем з тривогою...чим довше та частіше Ви робите те, що Вас турбує, тим менш тривожними стаєте».*

Представлені вище практичні рекомендації з подолання тривожності спрямовані на розвиток особистісної стійкості, емоційного балансу та гнучкості в умовах невизначеності. Практикуючи ці підходи, людина здатна знизити рівень тривожності, підвищити якість життя та ефективно адаптуватися до змін.

Отже, проведене емпіричне дослідження дало змогу зробити наступні узагальнення:

Емпірично виявлено, що в цілому курсанти проявляють більшу життєву активність, мають дещо вищий рівень життєвого тону, менш напружені та є менш тривожні ніж студенти. Поряд з цим, студенти мають більш виражене позитивне самоприйняття у порівнянні з курсантами пенітенціарної служби.

Встановлено статистично значущі відмінності між групами за показником тону, більший життєвий тонус мають курсанти. Також на рівні статистичної значущості більшу напругу виявляють студенти.

Виначено, що курсанти демонструють нижчий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у порівнянні зі студентами. Це може бути пов'язано з особливостями навчання і дисципліни, що є характерними для курсантів. Студенти ж можуть стикатися з більшою кількістю невизначених ситуацій та меншим рівнем контролю, що підвищує їхній рівень тривожності.

Зафіксовано статистично значущу різницю між двома групами за рівнями ситуативної тривожності та особистісної тривожності, студенти мають вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у порівнянні з курсантами.

Емпірично з'ясовано, що курсанти демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності за всіма трьома компонентами (новизна, складність, нерозв'язність) у порівнянні зі студентами. Дані результати є статистично значущими.

Найбільший відсоток високого рівня толерантності до невизначеності досліджувані виявляють у ставленнях до складних завдань, поряд із цим, інтолерантність молоді більшою мірою визначається складністю сприйняття проблеми. Емпірично показано, що відносно кожної ситуації, яка передбачає толерантну або інтолерантну реакцію, ставлення до неї в більшості випадків ситуативне, а найбільше складнощів в питанні невизначеності викликає ставлення до нового – новизна проблеми.

За допомогою регресійного аналізу встановлено, що толерантність до невизначеності має статистично значущий негативний вплив на рівень тривожності. Це означає, що розвиток толерантності до невизначеності може бути ефективним засобом для зниження тривожності у студентів і курсантів.

Виявлено три основні кластерні групи: «Стабільні», «Помірно тривожні», «Вразливі», які відрізняються за рівнем тривожності та толерантності до невизначеності. Найбільш проблемною є група «Вразливі», яка потребує психологічної підтримки щодо підвищення толерантності до невизначеності та зниження рівня тривожності.

Підібрано практичні рекомендації для студентів і курсантів, описано ключові вправи, які можуть виступати ефективним інструментом для зниження рівня тривожності.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає підстави зробити наступні висновки:

1. Теоретично визначено, що тривожність являє собою певне переживання особистістю емоційного дискомфорту, стану тривоги, що обумовлюється очікуванням розвитку подій несприятливого характеру. Розрізняють ситуативну тривожність як стан та особистісну тривожність як властивість особистості. Тривожність формується прижиттєво, в залежності від ситуації проектується в короткотривалий психоемоційний стан, котрий спричиняють певні стресові фактори, одним з яких виступає невизначеність.

З'ясовано, що невизначеність є досить складним та багатогранним поняттям, її визначають як психологічний стан чи ситуацію, коли відсутня достатня інформація для прийняття рішення або передбачення майбутніх подій. Ситуації невизначеності є перехідними станами, в умовах сьогодення вони спонукають молодь переживати негативні емоції.

Основними чинниками тривожності студентів і курсантів кримінально-виконавчої системи в умовах невизначеності є: невизначеність кар'єрних перспектив, стрес через особливості професії, політична ситуація в умовах повномасштабного вторгнення, вимоги до психологічної витривалості, емоційні та академічні навантаження, соціокультурні аспекти.

Важливим є раннє виявлення та корекція станів тривожності у молоді для попередження небажаних наслідків в ситуаціях невизначеності, а також формування толерантності до невизначеності – вміння ефективно діяти та ухвалювати рішення в умовах неповної або суперечливої інформації.

2. Емпірично виявлено, що в цілому для студентів і курсантів домінуючим серед психічних станів є стан «бадьорості» на середньому рівні вираженості, найнижчу рангову позицію має стан «активне ставлення до життєвої ситуації». При цьому курсанти проявляють більшу життєву активність, мають дещо більший тонус та менш напружені ніж студенти. Поряд з цим, студенти мають більш

виражене позитивне самоприйняття у порівнянні з курсанти пенітенціарної служби. Встановлено статистично значущі відмінності між групами за показником тону, більший життєвий тонус мають курсанти. Також на рівні статистичної значущості більшу напругу виявляють студенти.

Емпірично констатовано тенденцію до переважання середнього рівня вираженості тривожності в обох групах. Однак курсанти демонструють нижчий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у порівнянні зі студентами, показники є статистично значущими. Це може бути пов'язано з особливостями навчання і дисципліни, що характерні для курсантів, а також з більшою структурованістю системи їхньої діяльності. Специфіка життєдіяльності та навчання студентів проектується у площину більшої кількості невизначених ситуацій з меншим рівнем підтримки й контролю, що ймовірно підвищує рівень їхньої тривожності.

Емпірично з'ясовано, що в цілому, досліджувані мають достатній рівень толерантності до невизначеності й лише незначна кількість з них проявляє інтолерантність та пасує перед складними життєвими ситуаціями. Курсанти кримінально-виконавчої служби демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності за всіма трьома компонентами (новизна, складність, нерозв'язність) у порівнянні зі студентами.

Середній рівень толерантності до новизни також виявився вищим у курсантів, ніж у студентів, різниця між двома групами є статистично значущою. Виявлено достовірні відмінності у групах за шкалами «ставлення до нового» та «прийняття/уникнення невизначеності». Курсанти показали вищу середню оцінку щодо здатності приймати новизну та її прийняття, тобто вони більш рішуче примають виклики нових та неочікуваних ситуацій, вони є більш адаптивними до складних обставин та здатні більш ефективно реагувати в ситуаціях критичності та(або) екстримальності.

3. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки між складовими й рівнями тривожності та толерантності до невизначеності. Зокрема між шкалою «загальна

толерантність до невизначеності» та шкалами: «активне - пасивне ставлення до життєвої ситуації», «тонус», «спокій - тривога», «стійкість емоційного фону», «задоволеність життям в цілому», які можуть свідчити, що чим толерантніше молодь ставиться до невизначеності, тим більше вона включається в життєву ситуацію, долаючи власні особистісні за зовнішні перешкоди, що сприяє стабільності емоційного фону та зниженню тривожності.

Це підтверджують й інші виявлені прямі кореляційні зв'язки між шкалами «стійкість емоційного фону - складність проблеми»; «бадьорість - прийняття ситуації»; «активність - невизначеність ситуації» та обернені взаємозв'язки між шкалами «тонус - складність завдань»; «спокій - невизначеність життєвої ситуації»; «задоволеність життям - прийняття ситуації».

Емпірично зафіксовані зворотні зв'язки між тривожністю (особистісною й ситуативною) й толерантністю до невизначеності, чим нижчий рівень ситуативної тривожності, тим вищий рівень толерантності до невизначеності. З'ясовано, що ситуативна тривожність є більш чутливою щодо рівня толерантності до невизначеності порівняно з особистісною тривожністю.

На підставі результатів регресійного аналізу показано залежність тривожності молоді від невизначеності. Продемонстровано, що підвищення толерантності сприяє зниженню і ситуативної, й особистісної тривожності. У процесі покрокової множинної регресії невизначеність ситуації виявилась найбільш важливою незалежною змінною, яка пояснює вагому частку дисперсії ситуативної тривожності.

На основі кластерного аналізу виділено та описано три психологічні портрети студентів та курсантів, кожен з яких відповідає рівню їхньої тривожності: «Вразливі» (низький рівень); «Помірно тривожні» (середній рівень) та «Стабільні» (високий рівень), що відкриває можливості прогнозування й розробки профілактичних заходів та різнопланових психологічних рекомендацій.

4. На підставі напрацювань сучасної психотерапевтичної та консультативної практики підібрано та узагальнено психологічні поради для студентів так

курсантів щодо зменшення тривожності в ситуаціях невизначеності. Описано програму «Трьох С» - самопізнання, саморегуляція й саморозвиток, розкрито й описано сутність кожного з трьох блоків. До першого блоку увійшов самоопитувальник «Мої емоції в ситуаціях невизначеності», у другому блоці подано розроблений «Кишеньковий poradnik», третій блок демонструє дієві техніки саморозвитку, які ґрунтуються на використанні засобів когнітивно-поведінкової терапії.

Проведене дослідження сприяло розширенню теоретичних знань з обраної проблеми та набуттю практичних дослідницьких навиків. Проте, як виявилось, поставлена проблема є значно ширшою, вона виходить за рамки цієї роботи, і тому потребує подальших дослідницьких розвідок. Перспективи дослідження вбачаються у вивченні особливостей тривожності в ситуаціях невизначеності у статевому, гендерному та віковому аспектах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексенко Є. А. Тривога. Історії наднеспокійних людей. Київ. 2018. 156 с.
2. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). Вип. № 6.
3. Адлер А. Практика та теорія індивідуальної психології. М.: Думка. 2011. 240 с.
4. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів : Свічадо, 2014. 96 с.
5. Беляєв В. П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.
6. Бізюк О. П. Особистість та тривога: навч. посібник. К., 2017. 236 с.
7. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. Київ, 2019. С. 25-28.
8. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. № 4. С. 82-86.
9. Брієр Д., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
10. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. № 27. С. 70–81.
11. Василюк Ф.Е. Типологія переживання різних критичних ситуацій. *Психол. журн*. 1995. Вип. № 5. Т. 16. С. 104–114.
12. Вестбрук Д. Подолати депресію. Львів: Свічадо, 2014. 92 с.
13. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка. 2021. 416 с.

- 14.Гринченко А. Типологія проявів тривожності особистості в онтогенезі. Український науковий журнал: Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/478>
- 15.Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. С. 32–48.
- 16.Генералізований тривожний розлад. Крейг Д. Маркер, Елісон Ейлворд. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.
- 17.Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
- 18.Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. Вип. № 21. С. 97-107.
- 19.Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. психол. наук. Київський національний університет імені Т. Шевченка. Київ, 2017.
- 20.Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
- 21.Гроф С. Подорож у пошуках себе. М. : АСТ, 2008. 560 с.
- 22.Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.
- 23.Дарвін Ч. Про вираження емоцій. Спб: 2001. 384 с.
- 24.Джеймс У. Психологія. К.Л. Риккер, 1911. 448 с.
- 25.Діомідова Н. Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у ситуації іспиту. Психологія і особистість. Київ, 2016. С. 119–128.
- 26.Єгорова О. Б., Аслоян Т. С. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. Гуманізація навчально-виховного процесу. Київ, 2019. С. 339–348.
- 27.Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. Вип. № 11 (87). С. 59-63.

- 28.Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. 2016. Вип. 3. С. 80-89.
- 29.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
- 30.Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис. ... канд. психол. наук: Острог. 2014.
- 31.Каліна Н.Ф. Психотерапія. Підручник студ. вишів. К., 2010. 280 с.
- 32.Керкегор С. Страх і хвилювання. Київ, 1993. 383 с.
- 33.Клонські Д., Дженніфер Дж. Несуїцидна самоушкоджувальна поведінка. Львів: Свічадо, 2022. 152с.
- 34.Клименко І. В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів – майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках психологічного супроводу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Т. 2. Вип. № 4. С. 164-168.
- 35.Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
- 36.Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.
- 37.Костіна Л.М. Методи діагностики тривожності. Київ. 2006. 198 с.
- 38.Кузнєцов М. А. Психічні стани студентів у процесі навчально -пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
- 39.Лазарус Р. Емоції та адаптація. New York: Oxford University Press – 1991. 250 с.
- 40.Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. К. 2017. С. 178-209.
- 41.Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. С. 33-40.
- 42.Максименко С.Д. Теорія невизначеності. URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/photogallery/gallery?galleryId=15725757&> (дата звернення: 15.11.2017).

43. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Т.34 (73). 2022. Вип. № 5. С. 48-53.
44. Москалець В.П. Психологія особистості. Підручник, 2-ге вид., Київ Івано-Франківськ: «Нова Зоря», 2020. 436 с.
45. Музичко Л. Т. Особливості емоційно-вольової сфери молоді з різним рівнем посттравматичного порушення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. К. 2017. Вип. № 33. С. 223-228.
46. Melnyk Y.V. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Psychological journal*. 2019. № 5. 11. С. 191-202.
47. Напрєєнко О. К., Петров К. О. Психічна саморегуляція. К. : Здоров'я, 2018. 238 с.
48. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? Київ, 2016. С. 131–144.
49. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: Монографія. Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с.
50. Попов М. В. Філософські підстави когнітивно-поведінкової психокорекційної роботи за текстами Джудіт Бек. *Інновації у науці*, 2018. Вип. № 4 (80). С. 41-46.
51. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. *Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції*. Харків, 2016. С. 106.
52. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *ScienceRise*. 2016. Вип. № 3 (20). С. 41-45.
53. Прихожан А.М. Психологія тривожності. Спб: 2009. 113 с.
54. Психологія мислення: підручник / І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, О.В. Матласевич, У. І. Нікітчук та ін.; за ред. І. Д. Пасічника. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 560 с.

55. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 118-121.
56. Райх В. Аналіз особистості. М. : Ювента, 1999. 333 с.
57. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. М. : Прогрес, 1994. 258 с.
58. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: Академвидав, 2019. 200 с.
59. Сандерс Д. Подолати фобію. Львів: Свічадо, 2014. 88 с.
60. Саннікова О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса : СМІЛ, 2003. 256 с.
61. Семиченко В. А. Психологія емоцій. К. : «Магістер-S», 2019. 128 с. 52..
62. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : дис....канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2010. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. Вип. № 11 (111), 2022. 18-22.
63. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
64. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. К. 2005. 366 с.
65. Тімченко О. В. Сучасні підходи до класифікації стресу. Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. *Психологія*. Харків : ХДПУ. 2001. Вип. № 6. С. 194-199.
66. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
67. Хорни К. Невротична особистість нашого часу. Т. 2. М. : Смысл, 1997. 213 с.
68. Ханін Ю.Л. Міжособистісна й внутрішньогрупова тривога в умовах значимої межособистісної діяльності. *Питання психології*. 1993. Вип. № 5. С. 56-64.

- 69.Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Київ : Книга, 2010. 360 с.
- 70.Шамрук О.П. Психологічні особливості формування організованості у майбутніх співробітників державної пенітенціарної служби України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 185 с.
- 71.Юнг К. Людина та її сіті. М. : Срібні нитки, 2002. 296 с.
- 72.Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне, 2006. 574 с.
- 73.Яремко, Р., Гродська, В., Дзюбак, А., Ільків, Х. (2022). Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2020. Вип. № 5 (105). С.83-86.
- 74.Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York, 2004. P. 80.
- 75.Beck J. Cognitive therapy for challenging problems. Guilford Press, New York, 2005. P. 120.
- 76.Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. P. 75-76.
- 77.Gilbert P., Irons C. Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. London: Routledge. 2005. pp. 263-325.
- 78.Hoffman M., Heatherlyn P. Cleare-Hoffman. Existential therapy and emotions: Lessons from cross-cultural exchange. *The Humanistic Psychologist*. London, 2011.Vol. 39. pp. 261-267.
- 79.Hofman S., Smits J. CBT for Adult Anxiety Disorders: A Meta-analysis of Randomized Placebo-Controlled Studies. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2008. Vol. 69. pp. 621-632.

- 80.Hallman RJ. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. Journal of Humanistic Psychology. 1963. Vo 1.3. № 1. P. 14–27.
- 81.Ismail M., Lee K. Y., Sutrisno Tanjung A. et al. The prevalence of psychological distress and its association with coping strategies among medical interns in Malaysia: A national-level cross-sectional study, Asia-Pacific Psychiatry, 2021.13 (2). P. 312-417.
- 82.Kassim M. A., Hanafi R. M., Hancock D. R. Test anxiety and its consequences on academic performance among university students. Advance in Psychology Research. Vol. 53. London, 2008. pp. 75–95.
- 83.Peeters N, van Passel B, Krans J. The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD or PTSD: A systematic review and research agenda. Br J Clin Psychol. 2021. P.23.
- 84.Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D. Mindfulnessbased cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York : Guilford Press. 2002. P. 123.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення домінуючого стану Л. Кулікова

Інструкція: Перед Вами ознакми, які описують стан, поведінку та ставлення людей до різних речей. Оцініть, наскільки це притаманно Вам не лише сьогодні, а й у більшому проміжку часу. Свою відповідь співвіднесіть зі шкалою:

- повністю згоден;
- згоден трохи;
- згоден майже на половину;
- згоден наполовину;
- згоден більш ніж наполовину;
- згоден майже повністю;
- згоден повністю.

Запишіть обраний бал у бланку відповідей поряд з порядковим номером запитання.

Текст опитувальника

1. Мій організм сильно реагує на перепади погоди чи зміни клімату.
2. Дуже часто буває настрій, коли легко відволікаюся від справи, стаю розсіяним і мрійливим.
3. Я у всьому намагаюся бути першим і найкращим.
4. Я почуваюся у великій нервовій напрузі.
5. Я тривожуся дуже часто.
6. Я безпідставно почуваюся досить нещасним.
7. Я часто погано засинаю.
8. Повсякденні труднощі позбавляють мене спокою.
9. У мене дуже часто бувають періоди такого сильного занепокоєння, що мені важко всидіти на місці.
10. Мої думки постійно повертаються до можливих невдач, і мені важко направити їх в інше русло.
11. Я часто хвалю людей, яких знаю дуже мало.
12. Я відчуваю безпідставні занепокоєння, страх, сам не знаю чому.
13. Якщо все проти мене, я нітрохи не падаю духом.
14. Я прокидаюся вранці втомленим і розбитим.
15. Часто я почуваюся марним і непотрібним.
16. Мені не вдається стримувати свою досаду чи гнів.
17. Важкі завдання у мене піднімають настрій.
18. У мене часто болить голова.
19. Часто буває, що я з кимось попліткую.
20. Маса дрібних неприємностей виводить мене з себе.

21. У мене часто виникає передчуття, що на мене чекає якийсь покарання.
22. Мене легко зачепити словом.
23. Мені все швидко набридає.
24. Мені здається, що я близький до нервного зриву.
25. Я часто відчуваю загальну слабкість.
26. Мені часто кажуть, що я запальний.
27. Мене втомлюють люди.
28. Іноді я плачу без певної причини.
29. Часто через когось я втрачаю самовладання.
30. Я схильний перебільшувати у своїх думках негативне ставлення до мене близьких людей.
31. У мене дуже часто буває важкість у голові.
32. Мої манери за столом будинку зазвичай не такі гарні, як у гостях.
33. Я упускаю шанс часто через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
34. Є дуже багато речей, від яких я легко дратуюсь.
35. Я часто відчуваю почуття напруги та занепокоєння, думаючи про те, що сталося протягом дня.
36. Коли я неважливо почуваюся, я дратівливий.
37. Через хвилювання у мене часто пропадає сон.
38. Мене можна назвати людиною, повною надій.
39. Зовсім незначні перешкоди мене дуже дратують.
40. Дуже часто у мене буває нудьга (тужливий настрій).
41. Я відчуваю, що не вистачає часу, щоб зробити все, що потрібно.
42. Мені часто спадають на думку погані думки, про які краще не розповідати.
43. Вранці після пробудження я ще довго почуваюся втомленим і розбитим.
44. Мені дуже подобається постійно долати нові труднощі.
45. У мене є бажання змінити у своєму способі життя дуже багато, але не вистачає сил.
46. У більшості випадків я легко долаю розчарування.
47. Задоволення одних моїх потреб і бажань унеможливує задоволення інших.
48. У мене дуже витривалість до розумової роботи.
49. Часто непристойний жарт мене смішить.
50. Я дивлюся на майбутнє з повною впевненістю.
51. Я дуже часто втрачаю терпіння.
52. Люди розчаровують мене.
53. Мені все швидко набридає.
54. Мені здається, що я близький до нервового зриву.
55. Я часто відчуваю загальну слабкість.
56. Мені часто кажуть, що я запальний.
57. Мене втомлюють люди.

Бланк відповідей			
1	16	31	46
2	17	32	47
3	18	33	48
4	19	34	49
5	20	35	50
6	21	36	51
7	22	37	52
8	23	38	53
9	24	39	54
10	25	40	55
11	26	41	56
12	27	42	57
13	28	43	
14	29	44	
15	30	45	

Додаток Б

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Перед Вами ряд тверджень. Уважно прочитавши кожне з них, виберіть з чотирьох можливих відповідей один, найбільш відповідний для Вас в даний момент часу. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає. Навпроти номера твердження обведіть ту цифру, яка відповідає Вашому вибору:

- ні, це не так
- мабуть так
- вірно
- цілком вірно

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я знаходжуся в стані напруги
4. Я відчуваю жаль
5. Я почуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я собою не вдоволений
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений у собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не почуваю скутості, напруженості
16. Я задоволений
17. Я занепокоєний
18. Я занадто збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

1. Я відчуваю задоволення
2. Я дуже швидко втомлююся
3. Я легко можу заплакати

4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
5. Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення
6. Звичайно я почуваю себе бадьорим
7. Я спокійний, холоднокровний і зібраний
8. Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене
9. Я занадто переживаю через дрібниці
10. Я цілком щасливий
11. Я приймаю все занадто близько до серця
12. Мені не вистачає впевненості в собі
13. Звичайно я почуваю себе в безпеці
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і
15. труднощів
16. У мене буває хандра
17. Я задоволений
18. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
19. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго
20. не можу про них забути
21. Я врівноважена людина
22. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Додаток В

Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г.

Солдатової

Інструкція: Перед Вами ряд тверджень, уважно їх прочитайте та висловіть своє думку стосовно них у відповідності зі шкалою.

Бланк відповідей

		повністю не згоден	не згоден	скоріше не згоден	не знаю	скоріше згоден	згоден	згоден повністю
1	Фахівець, який не може дати чіткого відповідь, мабуть, не дуже багато знає							
2	Я хотів би пожити за кордоном якийсь час							
3	Немає такої проблеми, яку не можна вирішити							
4	Люди, які живуть за розкладом, напевно позбавляють себе більшості радощів життя							
5	Гарна робота – це та, на якій завжди ясно, що потрібно робити і як це потрібно робити							
6	Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту							
7	У довготривалій перспективі більшого можна досягти, вирішуючи маленькі, прості проблеми, чим більші та складніші							
8	Часто найцікавіші люди – це ті, хто не боїться бути оригінальним та несхожим на інших							
9	Звичне завжди краще незнайомого							
10	Люди, які наполягають на відповіді чи «так», або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно							
11	Людина, яка веде рівне, розмірене життя без особливих сюрпризів та несподіванок, насправді має бути вдячний долі							
12	Багато що з найбільш важливих рішень базується на неповній інформації							
13	Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей мені зовсім не знайомі							

14	Вчителі й наставники, які не чітко формулюють завдання – дають шанс проявити ініціативу та оригінальність							
15	Чим швидше ми прийдемо до єдиних цінностей, ти краще							
16	Гарний вчитель – це той, хто заставляє тебе думати про твої погляди на різні речі							

Додаток Г

Текст методики «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейна (MSTAT-1) в адаптації Е. Г. Луковицької

Інструкція. Уважно прочитайте твердження, на кожне з них оберіть одну з відповідей, яка показує Вашу згоду-незгоду з певним твердженням.

- Повністю не згоден
- Не згоден
- Де в чому не згоден

- Ні те, ні інше
- Де в чому згоден
- Згоден
- Повністю згоден

Опитувальник

1. Я погано переношу невизначені ситуації.
2. Мені буває важко реагувати на невизначені ситуації.
3. Думаю, що нові ситуації більш небезпечні, ніж звичні.
4. Мене приваблюють ситуації, які можна по різному трактувати.
5. Я б уникав вирішення проблем, які варто розглядати з різних точок зору.
6. Я намагаюсь уникати невизначених ситуацій.
7. Я добре справляюсь з невизначеними ситуаціями.
8. Я надаю перевагу звичним ситуаціям у порівнянні з новими.
9. Питання, які не можна розглянути на підставі однієї точки зору – дещо мене лякають.
10. Я уникаю ситуацій, які є досить складними для мого розуміння.
11. Я терпляче ставлюсь до ситуацій невизначеності.
12. Я відчуваю задоволення при вирішенні проблем, які є досить складними та невизначеними.
13. Я намагаюсь уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» рішення.
14. Я досить часто шукаю щось нове й не намагаюсь зберегти все по старому у своєму житті.
15. Зазвичай я надаю перевагу новизні, ніж звичному.
16. Мені подобаються невизначені ситуації.
17. Деякі проблеми вивляються настільки складними, що спроба їх зрозуміти дає мені задоволення.
18. Я зовсім не хвилююсь, коли маю шукати вихід із неочікуваної ситуації.
19. Мені подобається розбиратись з проблемними ситуаціями, які своєю складністю деяких людей заганяють в тупик.
20. Мені складно робити вибір, коли результат не зрозумілий.
21. Я маю задоволення дивуватись час від часу.
22. Я надаю перевагу ситуаціям, які мають певну невизначеність.

Додаток Д

Як впоратися з невизначеністю та тривожністю

Ніхто не може уникнути несподіваного. Але наведені нижче 10 простих кроків можуть допомогти людині краще протистояти життєвій невизначеності.

Будьте добрішими до себе. Деякі люди краще справляються з невизначеністю, ніж інші, тому не докоряйте собі, якщо ваша терпимість до непередбачуваності нижча, ніж у вашого друга чи партнера. Нагадайте собі, що для вирішення стресової ситуації може знадобитися час, а до того будьте терплячими до себе.

Подумайте про минулі успіхи. Швидше за все, вам вдавалося подолати деякі дуже стресові події в минулому – і ви вижили! Віддайте собі належне. Подумайте про те, що ви робили під час тієї події, що було корисним, і що ви, можливо, хотіли б зробити по-іншому цього разу.

Розвивайте нові навички. Коли життя відносно спокійне, спробуйте щось поза зоною комфорту. Помірний ризик допоможе вам розвинути впевненість і навички, які стануть у нагоді, коли життя буде відхилятися від звичного курсу. Це може бути протистояння з надмірно причепливим керівником на роботі і навіть спроби досягти успіху у новому виді спорту.

Обмежте доступ до новин. Коли ми напружені, може бути важко відмовитися від шукання нової інформації. Але постійний моніторинг новин лише триматиме вас у розгубленості. Спробуйте обмежити або взагалі вимкнути свої акаунти у соціальних мережах і реєстрацію на сайтах з постійним оновленням інформації та уникайте новин у вразливий час доби, наприклад, перед сном.

Уникайте зациклення на речах, які ви не можете контролювати. Коли виникає невизначеність, багато людей відразу ж уявляють собі найгірший сценарій. Позбавтеся від звички обдумувати виключно негативні події.

Спробуйте дати пораду самому собі. Запитайте себе: якби мій друг прийшов до мене з подібним занепокоєнням, що б я йому сказав? Сприйняття вашої ситуації ззовні часто може дати перспективу та свіжі ідеї.

Займіться самообслуговуванням. Не дозволяйте стресу порушити здорову рутину вашого життя. Докладайте зусиль, щоб добре харчуватися, займатися спортом і висипатися. Багато людей для зняття стресу застосовують такі практики як йога та медитація.

Шукайте підтримки у тих, кому довіряєте. Багато людей самоізолюються, коли відчують стрес або сильне хвилювання. Але соціальна підтримка дуже важлива, тому у важкі часи варто звернутися до родини та друзів.

Контролюйте те, що можете. Зосередьтеся на речах, які дійсно знаходяться під вашим контролем, навіть якщо це такі прості речі як планування меню на тиждень або підготовка одягу напередодні напруженого дня. Встановіть для себе повсякденні дії, щоб надати майбутньому певної комфортної структури.

Звернення по допомогу до фахівців. Якщо вам важко самотійно впоратися зі стресом і невизначеністю, зверніться по допомогу до медичних психологів чи психіатрів. Такі спеціалісти добре знають, як допомогти людям виробити здорові способи боротьби зі стресом.

Додаток Е

Техніки зі зменшення тривожності у студентів та курсантів

Робота з тривогою на когнітивному рівні. На цьому рівні опрацюються власні тривожні думки.

Вправа «Моніторинг тривоги». Чесно дайте собі відповідь на 4 запитання:

- ✓ Я переживаю тому, що поточні проблеми і завдання здаються непосильними або занадто великими?
- ✓ Я переживаю тому, що не дію прямо зараз замість того, щоб виконувати потрібні завдання?

- ✓ Чи можу я прямо зараз виконати завдання, яке мене лякає або тривожить? Чи страждає якість поточного моменту від моєї тривоги за майбутнє?
- ✓ Тепер уявіть, що саме вас хвилює або лякає, і подумки проживіть це протягом теперішнього моменту.

Вправа «Зниження тривоги від нав'язливих думок». У момент сильного стресу або тривоги переведіть свою увагу на фізичні відчуття вашого тіла (частий пульс, м'язову напругу, спітнілу шкіру, палаючі щоки тощо).

- ✓ І тепер усвідомлено запитайте себе, для чого ваше тіло дає таку реакцію?
- ✓ Навіщо це потрібно?

Подумайте, що вам потрібно зробити, щоб розслабитися і відчувати себе спокійно. Свідомо підсилюйте фізіологічні та емоційні реакції на кілька хвилин: піддайтеся бажанню напружити м'язи або часто-часто дихати. Зверніть увагу, скільки сил забирає цей стан, не приводячи до потрібного результату: гарного самопочуття. Подумайте, чи корисна для вас така реакція і що вона дає. Чітко сформулюйте своє бажання її позбутися і почніть по черзі розслабляти м'язи тіла, які ви відчуваєте. Зосередьтеся на спокої та комфорті. Не розпорошуйте увагу на інші думки, а вони пробиватимуться до свідомості час від часу, зосередьтеся лише на виконанні потрібних дій, виключіть безглузді й непродуктивні переживання та зовнішні реакції. Ця вправа дасть змогу усвідомлено змінити очікування та вимоги від себе на реальні бажання та свідомі уподобання.

Робота з тривогою на емоційному рівні. Перехід до емоційного рівня означає спочатку прийняти свою тривогу. Для цього можна виконати дві вправи.

Вправа «Заземлення». Сядьте в крісло і відчуйте, як торкаєтеся спиною спинки, як упираєтеся сідницями в сидіння, як торкаєтеся ногами підлоги. Заземлившись таким чином, спробуйте уявити тривогу всередині себе, відчути її прояви, вслухатися в неї. Ваше завдання – полюбити її, як будь-який свій стан. Навчитися приймати, що вона – частина вашого життя.

Вправа «5-4-3-2-1». Заземліться, якщо відчуваєте тривогу та страх, виконавши прийом 5-4-3-2-1: роздивіться 5 предметів поруч із вами, доторкніться до 4 предметів або відчуйте тілом те, чого торкається шкіра, виділіть 3 звуки, які ви чуєте, визначте 2 запахи, відчуйте або згадайте 1 певний смак.

Тепер чітко напишіть свої переживання, почуття, емоції, як потік свідомості. Відчуйте своє тіло. Чи всі його частини ви відчуваєте в цей момент, чи усвідомлюєте ви пульс серця і ритм дихання? Повторіть заземлення і знову запишіть свої поточні відчуття і переживання. Вправа дає змогу повернутися в теперішній момент, впоратися з тривогою і відволіктися від нав'язливих думок, які спричиняють стрес.

Вправа «Дихати крізь тривогу». Прислухайтеся до власного дихання: як дихають ваші легені, груди, все ваше тіло. Потім сфокусуйтеся на відчутті тривоги й почніть дихати ніби крізь неї. Спочатку вам заважатиме купа думок, і з першого разу може не вийти. Рекомендується робити таку вправу щодня або спробувати будь-який інший вид медитації.

Вправа «Позбавлення тривоги» за методикою Альберта Еліса. Тривога – сильна емоційна реакція на небезпеку. Трапляється так, що тривога викликана тим, що не несе загрози, і викликана нераціональними установками. Кілька прийомів допоможуть зменшити інтенсивність прояву тривоги.

1. Знайдіть смішний момент у тому, що вас тривожить або лякає. Боїтеся, що приготована страва вийшла несмачною? Але гості їдять і мовчать із ввічливості. Швидше за все, вони б просто не стали їсти ваше частування, якби воно було зіпсоване. Посмійтеся над своїм очікуванням невдачі і над своїм занепокоєнням з цієї причини.

2. Поділіться своїми тривогами та страхами з людиною, якій довіряєте. Проговоріть свої переживання в цей момент, перераховуючи не тільки емоції, а й фізичні реакції.

3. Знайдіть ірраціональну причину виникнення вашої тривоги, спробуйте перетворити її на раціональну. За існування тривоги це буде практично неможливо.

4. Станьте собі другом і підтримкою: визнайте те, що більшість ваших побоювань і переживань незначні. Ви боїтеся, що розплачетесь або почервонієте при інших людях, і вони побачать вашу слабкість. Усвідомте те, що ви просто самі не даєте собі права бути слабким, і ваші побоювання марні: ви маєте право на будь-які емоції та почуття, як і інші люди.

Вправа «Візуалізація проти стресу». Зупиніться або присядьте, заплющте очі та візуально уявіть два зображення ліворуч і праворуч від вас. На одному зображено поточну ситуацію, яка викликає у вас тривогу, стрес або страх, на іншому – ситуацію, яка змушує вас посміхатися, радіти й почуватися розслабленим. Наступний крок: різко «опустіть» погану візуалізацію вниз, до ніг, а на рівень очей «підніміть» приємне зображення. Відчуйте себе в позитивній ситуації та простежте, щоб негативний образ більше не впливав на ваші думки й переживання. Зображення можна «міняти» стільки разів, скільки буде потрібно для заспокоєння і відволікання від стресової картини. Ця вправа допомагає в разі панічних атак, сильного стресу і хвилювання, нервового напруження й очікування.

Робота з тривогою на поведінковому рівні.

Техніка «Час для тривоги». Суть техніки в тому, що ви визначаєте час, коли можете дозволити собі тривожитись. Наприклад, тривожтеся через найстрашніші думки, але тільки з 19:00 до 19:30. В інший час – тривогу геть.

Техніка «Маленькі добрі справи». У часи підвищеної тривожності люди, щоб легше їх пережити, об'єднуються: зустрічаються, спілкуються, допомагають одне одному. Тож ще один спосіб подолати тривогу – почати робити маленькі добрі справи. Спробуйте подумати, кому і чим ви можете допомогти найближчим часом.

Техніка «Дотримання списку справ». Складайте список завдань, які вам потрібно зробити, і ставте галочки, коли їх виконали. Коли мозок бачить, що ви

щось зробили, він радіє, виділяє більше ендорфінів, і тоді легше справлятися з тривогою.

Вправа «Активізація творчої активності». Ця вправа ще відома як «мозковий штурм». Позначте проблему. Щоб перестати боятися поразки, запишіть усі, навіть найдикіші ідеї для її вирішення на листку паперу. Наочний перелік можливих варіантів розв'язання дасть змогу прибрати гальмівні думки, які виникли в голові під час спроби розв'язати поставлене завдання.

Тепер оцініть план за п'ятибальною шкалою, де 5 – раціональне рішення, а 1 – марне. Відсортуйте кілька рішень з великою кількістю балів. Саме ці рішення будуть найдієвішими у вашому випадку.

Пошук завірень. Ця стратегія поведінки позбавляє можливості сформувати у студента внутрішню опірність. Замість цього, відбувається постійний пошук підтверджень ззовні, ці завірення є помічними дуже короткий час, а потім потребують знову нового пошуку. Пошук завірень не дає можливість взяти відповідальність за рішення та знаходити інші засоби подолання тривоги. Зазначені вище стратегії подолання тривоги є найпоширенішими, то ж необхідно намагатися не використовувати такі механізми самозаспокоєння.