Світлана КОЗЯКОВА,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)
e-mail: okiki77777@gmail.com

Науковий керівник:
Оксана КІКІНЕЖДІ,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В сучасних умовах актуалізується проблема психологічного благополуччя молодої людини, яка переходить до самостійного дорослого життя. Прикметно, що ранній дорослий вік характеризується розширенням простору життєвого вибору, професійним становленням, побудовою близьких стосунків, набуттям економічної та особистісної автономії, формуванням власної системи цінностей і життєвих перспектив. Водночас істотне збільшення потреб і можливостей супроводжується зростанням особистої відповідальності за прийняті рішення, необхідністю адаптуватися до нових соціальних ролей, співвідносити власні прагнення з вимогами середовища та самостійно долати виникаючі труднощі. За таких умов питання особистісної тривожності, впливаючи на самоставлення, прийняття рішень, професійне становлення, міжособистісну взаємодію та психологічну адаптацію молодої людини, набуває особливої значущості.

Зазначимо, що проблематика особистісної тривожності представлена у працях низки українських учених. Зокрема, О. Волошок досліджує особистісні чинники тривожності студентської молоді [1]; Н. Гула аналізує значення саморегуляції у подоланні негативних психічних станів у студентському віці [2]; М. Заушнікова, Ю.Тонкопей та І. Пєтухова простежують динаміку тривожності здобувачів вищої освіти в умовах війни [3]; Є. Коць розглядає особистісні чинники соціальної тривожності студентів [4]; Г. Мешко та О. Мешко – проблему професійного здоров'я майбутніх

педагогів [6]. Важливе значення для розуміння специфіки вікового розвитку людини мають дослідження С. Кузікової [5], а також В. Поліщука щодо вікових криз і психологічних труднощів юнацького періоду [7]. Сучасні прояви тривожності й депресивних станів студентів в умовах війни аналізують Т. Пономаренко, Ю. Сидоренко [8] та Т. Титаренко [9]. Особливості вербальних проявів тривожності в ситуаціях емоційної напруги вивчає О. Турчак [10], а психологічні чинники виникнення та можливості корекції особистісної тривожності представлені у праці І. Ясточкіної [11]. Проте специфіка особистісної тривожності в період ранньої дорослості потребує подальшого узагальнення.

Мета дослідження – обґрунтувати психологічні особливості особистісної тривожності здобувачів вищої освіти.

Тривожність належить до складних психологічних явищ, що виявляються у стійкій схильності особистості до переживання занепокоєння, внутрішнього напруження, очікування несприятливих подій та підвищеної чутливості до потенційної загрози. Її прояви охоплюють емоційну, когнітивну й поведінкову сфери життєдіяльності людини, впливаючи на сприйняття життєвих ситуацій, оцінювання власних можливостей, прийняття рішень і характер соціальної взаємодії з іншими людьми. Водночас особистісна тривожність відрізняється від ситуативної тим, що не обмежується реакцією на окрему стресогенну подію, а набуває відносно стійкого характеру та може проявлятися у різних сферах. Тому її всебічний аналіз потребує врахування не тільки обставин чи ситуацій прояву, а й вікових особливостей суб’єкта, його попереднього досвіду, специфічних ознак самоставлення й способів психологічної адаптації особистості до довкілля.

Однією з особливостей особистісної тривожності здобувачів вищої освіти є підвищена чутливість до оцінювання. Оскільки в цей період особа прагне утвердитися як професіонал, партнер, самостійний член суспільства, оцінки її досягнень найближчим оточенням можуть набувати особливої психологічної значущості. При цьому порівняння власних досягнень із досягненнями ровесників, очікування зовнішнього схвалення, страх критики або відмови від співпраці можуть істотно посилювати тривожні переживання. До того ж за умов недостатньо стійкого самоставлення зовнішня негативна оцінка здатна часто перетворюватися

на важливий критерій формування власної цінності, унаслідок чого критика, невдача чи відсутність очікуваного схвалення переживаються не як підтвердження особистісної неспроможності.

Важливою рисою особистісної тривожності в студентському віці є також невпевненість особистості у власній фаховій компетентності. Відомо, що початок її професійного становлення неминуче пов'язаний із необхідністю діяти в нових умовах, опановувати професійні ролі, взаємодіяти з більш досвідченими колегами та відповідати зовнішнім вимогам. Молода людина при цьому не має достатнього досвіду для стабільного відчуття професійної спроможності, тому окремі труднощі можуть сприйматися як підтвердження недостатньої власної неспроможності. У такому контексті професійна невпевненість особи може поєднуватися із загальною схильністю до негативної самооцінки, посилюючи страх невдачі й утримуючи високий рівень психоемоційного напруження.

Окрему особливість особистісної тривожності в цей віковий період становить посилений самоконтроль, який у певних випадках набуває надмірного характеру. Така тривожна особистість намагається мінімізувати недостатню визначеність майбутнього через постійне контролювання власних учинків, поведінки, висловлювань, зовнішнього враження, можливих наслідків дій. Хоча помірний самоконтроль є необхідною складовою зрілого функціонування особи, однак його надмірність може ускладнювати спонтанність, гнучкість поведінки та міжособистісну взаємодію. У такому випадку значна частина психічного ресурсу витрачається не на діяльність, а на постійне відстеження того, наскільки правильно людина діє, яке враження справляє та чи не припустилася помилки. Вказане підвищує внутрішнє напруження і підтримує стійке відчуття небезпеки.

Окремого значення для формування особистісної тривожності здобувачів вищої освіти набуває сфера близьких міжособистісних стосунків. У такому віці партнерські взаємини дедалі частіше пов'язуються з довготривалими планами, емоційною близькістю, відповідальністю та можливістю створення сім'ї. Для особистості з високою тривожністю близькість може одночасно бути джерелом підтримки й сферою значної психологічної вразливості, коли потреба у позитивному прийнятті

поєднується зі страхом відкидання, втрати значущих стосунків або невідповідності очікуванням партнера. Внаслідок цього у неї можуть виникати підвищена залежність від підтвердження почуттів іншої людини, надмірне аналізування її поведінки, настороженість щодо можливих змін у стосунках і труднощі з відкритим вираженням власних потреб.

Специфіка прояву тривожності особистості здобувачів вищої освіти визначається психологічними завданнями ранньої дорослості – фаховим становленням, набуттям персональної автономності, побудовою власної життєвої перспективи, формуванням близьких стосунків і зростанням особистої відповідальності за здійснені вибори. За несприятливих умов стійка тривожність може звужувати простір особистісної самореалізації людини, знижувати суб'єктну активність, ускладнювати соціальну адаптацію.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку особистісної тривожності з особливостями самоставлення, саморегуляції, соціальної взаємодії та суб'єктивного сприйняття життєвої невизначеності молодими людьми раннього дорослого віку.

Список використаних джерел:

1. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Вип. 8, т. 17, С. 479–484.
2. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
3. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л., Пєтухова І. О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 59–64.
4. Коць Є. М. Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 74–86.
5. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : МакДен, 2012. 410 с.
6. Мешко Г., Мешко О. Формування культури професійного здоров'я майбутніх педагогів у вимірах свободи і відповідальності. *Ціннісні*

орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід : зб. тез V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 11–12 травня 2023 р. Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2023. С. 323–326. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/30170 (дата звернення: 08.10.2026).

7. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.

8. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 70–78.

9. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах. Монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf (дата звернення: 08.10.2026).

10. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук. Острог, 2015. 268 с.

11. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності в юнацькому віці : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 254 с.