

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
СТУДЕНТІВ В ДОВГОТРИВАЛИХ СИТУАЦІЯХ ТРИВОЖНОСТІ**

Виконала: студентка IV курсу, групи 6.0539  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: Психологія  
Мироненко Анна Леонідівна  
Керівник: к. психолог. н., доцент кафедри  
психології Паскевська Ю.А.  
Рецензент: д.психол.н., професор кафедри  
психології Ткалич М.Г.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти бакалаврський  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мироненко Анна Леонідівна

Тема роботи Особливості становлення психічного здоров'я студентів в довготривалих ситуаціях тривожності

керівник роботи Паскевська Ю.А. к. психолог. н., доцент кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Дослідити поняття до визначення психічне здоров'я; проаналізувати тривожність ,як показник стану психічного здоров'я ;емпірично дослідити особливості прояву тривожності у здобувачів освіти.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці
6. Консультанти розділів работ

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Паскевська Ю.А. ,доцент		
Розділ 1	Паскевська Ю.А. ,доцент		
Розділ 2	Паскевська Ю.А. ,доцент		
Висновки	Паскевська Ю.А. ,доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ А.Л.Мироненко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю.А.Паскевська

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ А.О.Неманежина

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 42 сторінок, 2 таблиці, 37 джерел.

Мета роботи полягає у виявленні рівня тривожності у здобувачів освіти.

Об'єкт дослідження- психічне здоров'я студентів .

Предмет -особливості становлення психічного здоров'я студентів в довготривалих ситуаціях тривожності .

В основу дослідження покладено припущення про те, що у студентів 1 курсу високий рівень особистісної та реактивної тривожності , а у студентів 4 курсу рівень тривожності низький щодо навчання, але високий рівень особистісної тривожності .

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури для вивчення особливостей тривожності студентів); емпіричні ( психодіагностичне тестування в онлайн форматі); кількісної обробки даних (за допомогою програми Excel).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що вперше виявлено рівень тривожності у здобувачів освіти.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ТРИВОЖНІСТЬ, ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ,  
РЕКРЕАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ

## SUMMARY

Myronenko. A.L. Peculiarities of the formation of mental health of students in long-term situations of anxiety.

Bachelor thesis: 42 pages, 2 tables, 37 sources.

The purpose of the work is to reveal the level of students' anxiety.

The object of the study is the mental health of students.

The subject is the peculiarities of the formation of mental health of students in long-term situations of anxiety.

The study is based on the assumption that 1st year students have high levels of personality-reactive anxiety and 4th year students have low levels of academic anxiety but high levels of personal anxiety.

Research methods: theoretical (analysis, synthesis, comparison, generalization, systematization of scientific literature on studying the peculiarities of students' anxiety); empirical (psychodiagnostic testing in online format); quantitative data processing (using the Eschel program).

The scientific novelty of the study is that:

- the level of personal reactive anxiety of students was revealed for the first time.

Chapter 1 "Research of mental health as a psychological phenomenon"

contains a theoretical analysis of the concept of mental health, research on the topic by foreign and domestic psychologists.

Chapter 2 "Empirical study of the peculiarities of the formation of mental health of students in long-term situations of anxiety."

Studying the level of anxiety of students in the 1st and 4th year of the university.

MENTAL HEALTH, ANXIETY, CAREGIVERS, RECREATION ANXIETY, PERSONAL ANXIETY.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я,ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	9
1.1. Сутність феномена «психологічне здоров'я», та його специфіка стосовно поняття «психічне здоров'я».....	9
1.2. Поради щодо збереження психічного здоров'я здобувачів освіти.....	15
1.3. Характеристика тривожності здобувачів освіти ,як показник психічного здоров'я.....	18
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ДОВГОТРИВАЛИХ СИТУАЦІЯХ ТРИВОЖНОСТІ .....	24
2.1. Процедура та методика дослідження рівня тривожності здобувачів освіти.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	26
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Реальне життя людей супроводжується цілою низкою психоемоційних переживань. Емоції і почуття є відображенням в свідомості людського індивіда буденної дійсності. Науковцями виокремлюється різний за змістом, перебігом та формою спектр таких переживань, а саме, тривога, емоції, афекти, настрої, стреси, пристрасті, чуттєвий тон, настрої та ін. У своїй інтегральній єдності вони складають і характеризують емоційно-почуттєву сферу людини [17].

Освітній процес полягає у раціональному оволодінні особистістю необхідними компетенціями, знаннями, навичками, фактами, теоріями та ін. Реалізується він через безпосереднє переживання індивідом того чи іншого змісту інформації. Досвід підказує, що навчання через переживання нерідко буває ефективнішим, ніж просте засвоєння фактів. Ми не просто реагуємо на ті чи інші подразники середовища, ми пізнаємо їх через відчуття і сприймання, орієнтуємось на значення для нас цих подразників і відчуваючи при цьому задоволення чи незадоволення, яке спонукає до подальших дій.

У дипломній роботі висвітлено актуальну проблему дослідження рівня тривожності, як показник емоційного неблагополуччя, що накладає свій відбиток не тільки на стан психічного, фізичного здоров'я та розвитку особистості, але й на успішність навчальної діяльності та процес її самоактуалізації. Юнацький вік характеризується більшою диференційованістю емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. У студентів настрої значно стійкіший та усвідомленіший, ніж у тих хто тільки став студентом 1 курсу, що зумовлюється впливом більш ширшого кола соціальних умов.

Хворобливі симптоми і тривога, які проявляються в юності, часто не стільки реакція на специфічні труднощі самого віку, скільки на прояв відстроченого ефекту попередніх психологічних травм. В даний час переважає

точка зору, що тривожність, маючи природну основу, складається прижиттєво, внаслідок дії соціальних та особистісних чинників. У юнацькому віці тривожність може породжуватися внутрішніми конфліктами, переважно самооціночного характеру.

Емоційні реакції і поведінка особистості в юнацькому віці залежать також від соціальних факторів та умов виховання. Психологи, вивчаючи за допомогою проєктивних тестів, вікову динаміку тривожності, виявили, що в цей період характерний найвищий, порівняно з іншими віковими періодами, рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але особливо зростає тривожність у спілкуванні з батьками і тими дорослими, від яких молодь в якійсь мірі залежать [24, 323].

В період професійного навчання студенти переживають і відчувають тривогу, що пов'язана з вирішенням як життєвих, так і навчальних завдань. Вже на початку адаптації на першому курсі навчання юнаки і дівчата, які обрали освітній заклад в іншій місцевості, більшою мірою переживають через зміну життєвих умов (самостійне проживання, вирішення економічних, побутових завдань тощо) та нові вимоги професійної освіти щодо пошуку наукової інформації та оцінювання їх знань різними викладачами.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я студентів .

Предмет дослідження: Особливості становлення психічного здоров'я студентів в довготривалих ситуаціях тривожності

Мета дослідження. Виявити рівень тривожності у студентів 1-4 курсів.

Гіпотеза дослідження: у студентів 1 курсу високий рівень особистісної та реактивної тривожності, а у студентів 4 курсу рівень тривожності низький щодо навчання, але високий рівень особистісної тривожності .

Завдання дослідження :

- Дослідити поняття до визначення психічне здоров'я;
- Проаналізувати тривожність, як показник стану психічного здоров'я ;



- Емпірично дослідити особливості прояву тривожності у студентів 1 та 4 курсу.

Методи дослідження. Для вирішення завдань та досягнення поставленої мети використано наступні методи дослідження:

- 1) теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури для вивчення особливостей тривожності студентів);
- 2) емпіричні ( психодіагностичне тестування в онлайн форматі);
- 3) кількісної обробки даних (за допомогою програми Excel).

Метод психодіагностичного тестування включав в себе наступні методики: «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора; «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна; «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком.

Наукова новизна-вперше було виявлено рівень тривожності у здобувачів освіти.

Експериментальна база дослідження: дослідно-експериментальною роботою було охоплено 40 осіб – студентів 1 та 4 курсів Запорізького національного університету.

Теоретичне значення отриманих результатів полягає у систематизації та поширенні теоретичних уявлень про рівень тривожності здобувачів освіти в період довготривалих ситуаціях тривожності. Здійснено методологічний аналіз підходів до феномену тривожності в вітчизняній психології.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання отриманих результатів в практичній соціальній роботі. Даний матеріал можливо використати на лекціях та семінарах з психології, написанні наукових статей, підготовці посібників та іншій науковій діяльності.

## РОЗДІЛ 1

### ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

#### **1.1. Сутність феномена «психологічне здоров'я», та його специфіка стосовно поняття «психічне здоров'я»**

Психічне здоров'я - це стан психічної сфери, основу якого становлять стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну психоемоційну й поведінкову реакцію. Такий стан зумовлюється як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

За визначенням М. Є. Бачерикова, В. П. Петленка і Є. А. Щербини, «психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму й особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі» [4, 35-36].

В. Я. Семке визначає психічне здоров'я як стан динамічної рівноваги індивіда з навколишнім природним і суспільним середовищем, коли усі закладені в його біологічній і соціальній суті життєві здібності, проявляються найбільш повно, а всі підсистеми організму функціонують з максимальною інтенсивністю [14, 38-41].

Б. Д. Петраков і Л. Б. Петракова, вказуючи на складність і багатоаспектність визначення психічного здоров'я, на підставі аналізу значного числа таких досліджень роблять висновок, що психічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин

дійсності та ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на навколишні соціальні, біологічні, психічні й фізичні умови, завдяки здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати й здійснювати свій життєвий шлях у мікро- та макросоціальному середовищі.

За А. Ребером, термін «психічне здоров'я» часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є «психічно хворою».

Андрос М. Є. під поняттям психічного здоров'я особистості розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом. У дослідженнях I. Blumberg встановлюється, що психічне здоров'я – це не тільки відсутність психічних хвороб, а сума обставин, які знаходяться у рівновазі [1, 64].

У сучасному науковому світі поняття «здоров'я» має безліч смислових трактувань та структурних взаємозв'язків. У загальному вигляді Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я так: «стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя» [3, 140]. Крім того, сьогодні в психологічних дослідженнях і сама людина розглядається з позиції складної системи, що складається з біологічного, психологічного та соціального рівнів.

Феномен психологічного здоров'я, таким чином, є найважливішою складовою повноцінного функціонування людини та її успішного розвитку. Психологічне здоров'я - складне, багатогранне поняття, що не має сьогодні однозначного та загальноприйнятого визначення у більшості вчених [10, 140-146]. З таких західних вчених, як А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, які репрезентують гуманістичний підхід, починається постановка та розробка проблеми психологічного здоров'я. Вони зробили спроби створити перші психологічні моделі здорової особистості і, таким чином, завдання курсу на систематичне вивчення психологічного здоров'я в цілому. Г. Олпорт бачив прояв психологічного здоров'я людини у наявності широких кордонів Я, емоційної стабільності та теплих соціальних відносин. К. Роджерс розглядав

психологічно здорову людину через Я-концепцію, що формується, і «повноцінно функціонуючу особистість» [3, 140].

Безпосередньо сам термін «психологічне здоров'я» було включено до наукового обігу у 1987 році. Визначення «психологічне здоров'я» - сукупність психічних властивостей особистості динамічного зв'язку, які забезпечують її узгоджений і гармонійний стан, що дозволяє людині повноцінно функціонувати у суспільстві [4, 35-36].

Аналізуючи феномен психологічного здоров'я, з'являється необхідність у розмежуванні термінів «психологічне» та «психічне» здоров'я. Термін «психічне здоров'я» має відношення насамперед до окремих психічних процесів та механізмів, то термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми здоров'я людини на відміну від медичного, соціологічного, філософського. та інших аспектів.

Загалом вчені стверджують, що психічне здоров'я є балансом психічних властивостей і процесів, у той же час психологічне здоров'я, це «стан суб'єктивного, внутрішнього добробуту особистості, що забезпечує оптимальний вибір дій, вчинків і поведінки у ситуаціях її взаємодії з навколишніми об'єктивними умовами, іншими людьми і дозволяє їй вільно актуалізувати свої індивідуальні та віково-психологічні можливості» [5, 448]. Тим не менше, вчені відзначають, що психічне здоров'я створює основу для психологічного здоров'я, будучи його необхідною, хоча далеко не основною умовою.

Насамперед мається на увазі безпосередній вплив вроджених особливостей психіки, таких як тип вищої нервової діяльності, розвиток сенсорних систем, моторно-рухової активності тощо. Існує тісний зв'язок між психічним та психологічним здоров'ям людини «...психологічне здоров'я є динамічна сукупність психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства, є передумовою орієнтації особистості виконання своєї життєвої завдання» [8,9]. Психологічне здоров'я,

спирається на розвиток онтогенезу відповідно до тієї вікової норми, яка вважатиметься найкращим варіантом для людини на певному етапі дорослішання [19, 38-45].

Основні критерії психологічного здоров'я, формуючи уявлення повної картини цього феномена:

- тілесне здоров'я;
- баланс і гармонія між тілесними та психічними, інтелектуальними та емоційними складовими особистості;
- наявність певного рівня створеної культури здоров'я;
- ціннісне самовідношення та визнання цінності оточуючих людей;
- орієнтація на постійний саморозвиток та самореалізацію;
- базова довіра до навколишнього світу;
- прагнення до теплих соціальних відносин;
- високий рівень адекватної саморегуляції, високий рівень моральної свідомості та наявність розвиненої етичної системи [1, 64].

Як ми бачимо, до сьогоденного дня наукові психологічні дослідження мають у своєму розпорядженні великий обсяг знань у галузі психологічного здоров'я людини, включаючи уявлення про його зміст, роль і значення в індивідуальному та суспільному житті. Разом з тим можна помітити необхідність подальшого уточнення структурних компонентів терміна «психологічне здоров'я», його критеріїв та ключових особливостей.

Психічне здоров'я – це, насамперед, відсутність будь-яких відхилень і психічних захворювань. Але часом навіть цілком здорова людина перебуває в нестійкому стані і має проблеми в емоційній і психологічній сферах. І тому більш точне визначення аналізованого поняття – це соціальне і психологічне благополуччя, яке дозволяє жити повноцінним життям: реалізовувати себе і розкривати свій потенціал, продуктивно працювати, відчувати задоволення, вносити певний вклад у суспільне життя.

Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних втрат, складних ситуацій. Але потрібно не обмежуватися переживаннями, не зосереджуватися на них, не поступатися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати дедалі новіші варіанти[28].

1. Не піддавайтесь емоціям, але й не пригнічуйте їх, налагоджуйте повноцінні відносини з людьми.

2. Емоції — це такі явища, що охоплюють наше тіло, розум й енергію. Тут важливо розрядити акумульовані почуття.

3. Зосереджуйтеся, якщо хочете з'ясувати сутність проблеми.

4. Помітивши негативні емоції інших людей, виявіть свої навички активного слухання, підтримайте прагнення інших людей виробити вищу самооцінку, відчуйте свою значущість та індивідуальність.

5. Ніколи не уникайте персональної відповідальності.

6. Власну думку не лише виробляйте, а й висловлюйте.

7. Прагніть самостійно вирішувати всі питання, що стосуються вашого життя.

8. Не бійтеся помилок — просто визнавайте їх та своєчасно виправляйте.

9. Не зловживайте кавою, алкоголем.

10. Постійно зосереджуйтеся на світлих та радісних сторонах життя та подіях — це збереже здоров'я та сприятиме досягненню успіху.

Треба пам'ятати, що міцне психічне здоров'я – це запорука повноцінного і щасливого життя!

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності [24].

Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

У житті сучасної людини часто виникають надмірні емоційні (стресові), ситуації, що зумовлюють небажані наслідки для її фізичного (виснаження, загострення хронічних захворювань) і психологічного (депресії) здоров'я [25, 62].

Основні складові психічного здоров'я:

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. Це центральна ознака ментального здоров'я людини.
2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові й дружнім відносинам.
3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточення. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів та страхів.
4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічним умовам життя.
5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.
6. Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду [13, 41-44].

Ознаками психологічного перевантаження можуть бути емоційні відхилення, що проявляються в підвищеній збудженості, вразливості, ворожості, гніві, незвичній агресивності, неспроможності зосередитись, плутанині в думках, втраті контролю над собою і ситуацією, відчуттях безвиході, провини і безнадійності. Дуже часто емоційні перевантаження супроводжуються страхом, відчуттям паніки [10].

## 1.2. Поради щодо збереження психічного здоров'я здобувачів освіти

Психологічне здоров'я належить до особистості загалом і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну медичного аспекта. Це комплекс емоційних, інтелектуальних, тілесних та психічних аспектів.

Психологічне здоров'я має на увазі душевне та особистісне здоров'я. Психологічно здорова людина пізнає себе і навколишній світ як розумом, і почуттями, інтуїцією. Норма психологічного здоров'я виявляється у здатності долати певні труднощі та пристосовуватися до певних обставин [5, 448]. Людина в сучасному світі піддається зовнішнім чинникам, що постійно змінюються (соціальні, економічні, екологічні та ін.). На жаль, вони здебільшого негативні. На ці обурюючі чинники виникає реакція організму, його систем, які намагаються зберегти гомеостаз при його динамічному фізіологічному стані. З цього випливає тривожний стан різні стресові ситуації.

Основні реакції відбуваються у триєдиному мозку – рептильний мозок, лімбічна система та неокортекс. Кожен відділ робить свій внесок у формування поведінкових реакцій. Це добре описують багато наук, як етологія, психологія і т. д. На наше самопочуття, наше фізичне та психологічне здоров'я одним з найважливіших факторів, що впливають, є емоційний настрій, який визначається більшою мірою комплексом роботи гормонів та їх взаємодією. Недарма є приказка: «На переможцю рана гоїться швидше». За наші емоції відповідає лімбічна система, яка формує команди для вироблення безлічі гормонів. Саме вони впливають на наші емоції.

Гормональна система взаємодіє зі всіма системами організму. Звичайно, виробляється весь спектр гормонів, але в яких пропорціях і як це відбувається в часі, має основне значення. Умовно можна говорити про певний комплекс гормонів, які відповідають за негативні емоції (тривога, страх, сум і т. д.). Так як неокортекс не завжди підвладний над відділами мозку, то не завжди вдається



контролювати процес вироблення гормонів поганого і пригніченого стану, наприклад кортизолу [20, 132].

Вчені у всьому світі намагаються розробити безмедикаментозні методи, що дозволяють контролювати вироблення не завжди корисних нам гормонів, їх комплексів, методи підтримки нормального гормонального фону людини. Розглядаючи дані багатьох сучасних наук, що вивчають поведінкові реакції людини, фізіологію людини, філософії різних релігій і течій, можна зробити висновок про те, що в сучасному світі, що швидко змінюється, необхідно розробляти методи, що впливають на психологічний стан людини, що призводять до нормалізації всіх її фізіологічних функцій, що забезпечують продуктивну роботу, радісне існування та творчу діяльність. То яким чином досягти і підтримувати нормальний психологічний стан? Якщо ми не можемо повною мірою контролювати наші негативні емоції, отже, і вироблення гормонів, то все ж таки необхідно спробувати зрозуміти причину їх виникнення.

Емоції — це психофізіологічний процес, який включає у собі як виникають переживання, як реакція у відповідь якимось подіям, а й фізіологічні процеси, які у організмі у цей час. Емоційний процес включає три компоненти:

- переживання (усвідомлення події на рівні неокортексу);
- фізіологічні процеси в нервовій, ендокринній та інших системах;
- реакція у відповідь, виражена у вигляді емоцій (сміх, плач, міміка та ін.)

[20,132].

«Поверніться обличчям до джерела своїх страхів» - писали давні знаючі люди. Тобто необхідно насамперед розуміння своїх страхів та переживань. Необхідно виробляти у собі звичку утримувати усвідомлену увагу тому явищу, від якого походять негативні емоції.

Можна говорити про те, що необхідно підтримувати такий стан, при якому всі негативні явища проходили б крізь призму базових комплексів. Відбувалося б їхнє усвідомлення, з погляду їхньої неважливості та дріб'язковості, формувалося б ставлення до них, як до дрібних тиранів. Слід зазначити те що, що

вироблення гормонів і емоції (настрій) перебувають у прямому зв'язку, і у зворотній. Одне впливає з іншого [10, 140-146].

Тривога, негативні прояви в психологічному плані провокують викид гормонів (комплексу гормонів), а викид гормонів підживлює негативні стани. Такий стан через певний час спричинить виснаження людини на всіх планах її існування. Виходить змія, що пожирає свій хвіст, замкнене коло, яке розірвати буває непросто. Тому дуже важливо не потрапляти під вплив негативних емоцій чи максимально їх мінімізувати. Як було доведено багатьма дослідженнями, вироблення різних гормонів та їх вплив на організм є оборотними процесами [17]. Тобто, наприклад, серотонін підвищує фізичну активність, як і активний спосіб життя позитивно впливає вироблення цього гормону. Це стосується й інших гормонів. Фахівцями рекомендується коригувати спосіб життя. Це включає правильне харчування, заняття спортом, повноцінний сон, хорошу психологічну обстановку і т.д.

Одним із способів досягнення комфортного стану людини є використання послідовності дій:

- Зверніть увагу на фільтрацію зовнішніх несприятливих впливів і подій через призму розуміння базових комплексів.
- Контроль негативних емоцій та культивування позитивних емоцій у різний спосіб.
- Підтримка ендокринної системи у балансі.
- Контроль та розуміння базових комплексів дозволяє накопичувати психічні сили, психічну енергію.
- Формування наміру проводити найбільш сприятливу вибірку імовірнісних подій (прояв світу) з нереалізованого, непроявленого світу.

### **1.3. Характеристика тривожності здобувачів освіти ,як показник психічного здоров'я**

Кожна людина іноді відчуває тривогу. Тривожний стан - це почуття, що служить попередженням про загрозливі ситуації.

Ученими виокремлено такі показники тривожного стану особистості :

- 1) відсутність адаптивної поведінки;
- 2) зниження рівня само сприймання;
- 3) примітивізація саморегуляції (М.Й. Варій).

У психології визначено три групи соціальних життєвих подій, що детермінують тривожність:

1) нормативні, зумовлені логікою професійного становлення: вступ до навчальних закладів, створення сім'ї, працевлаштування тощо;

2) ненормативні, яким властиві випадкові або несприятливі обставини: невдача під час складання сесії, фінансові труднощі, не визначене майбутнє працевлаштування тощо;

3) екстраординарні (наднормативні), які відбуваються внаслідок вияву сильних емоційно-вольових зусиль особистості: розробка інновацій, непорозуміння з оточуючими, зрада близької людини тощо [17].

Важливу роль у подоланні тривожних станів, які супроводжуються значними емоційними переживаннями, та соціалізації здобувачів освіти як в навчальній, так і професійній діяльності, відіграють такі індивідуально-психологічні характеристики особистості, як: адекватна самооцінка та рівень домагань, розвинена рефлексія, особистісна та професійна ідентичність тощо.

Самооцінка зрілої особистості має тісний зв'язок з усвідомленням особистісної ідентичності, тому рівень самооцінки є відносно не залежним від зовнішніх впливів і складається завдяки рефлексії, розумінню людиною себе, своїх вчинків, здібностей. Здобувачі освіти випускних курсів, що мають сформовану адекватну самооцінку, у тривожних ситуація виявляють помірні емоційні переживання і швидше долають труднощі тривожних подій. Здобувачі

освіти 1-3 курсів, із заниженою самооцінкою, виявляють мораторій або зумовленість ідентичності, що посилює тривожний стан, який може бути або рушійною силою розвитку особистості, або посилює стан дифузії (невизначеність, уникання прийняття рішення).

Як завищена, так і занижена самооцінка ускладнюють процес становлення особистісної ідентичності. Завдячуючи саморозвитку, особистість визначається з важливими для себе цінностями, моральними нормами, образом життя, професійним становленням. Особливо важливим є самоутвердження в навчанні, роботі, стосунках з іншими людьми, що розвиває самостійність, відповідальність, самодостатність. Таким чином, вивчаючи особливості зв'язку самооцінки студента з поведінкою в тривожній ситуації, психологами визначено, що:

- від самооцінки залежить рівень рефлексії, тобто, розуміння особистістю своїх почуттів, можливостей, розумових здібностей, мотивів поведінки, вчинків, ставлення до оточуючих і самого себе;

- самооцінка стає стійкішою з розвитком особистісної та соціальної ідентичності (Е. Еріксон);

У здобувачів освіти найбільш часто зустрічається тривожно-залежний тип особистості, що характеризується підвищеною чутливістю до емоційного самопочуття іншої людини, причому нерідко виділяється якась одна значуща фігура, ставлення якої найбільшою мірою впливає на емоційне самопочуття [13, 41-44]. У підлітковому та юнацькому віці рівень тривожності особистості підвищується у зв'язку з прагненням її до самоствердження у спільноті однолітків. У разі виникнення труднощів з формуванням позитивної Я концепції та захисту досягнутого рівня самоповаги (самооцінки) у них розвивається синдром тривожності, у структурі якого домінують почуття невпевненості в собі, власної провини, нездатності бути на рівні вимог із боку оточуючих [22, 11-26].

Для розвитку особистості здобувача освіти щодо виходу з тривожних станів важливим є задоволення потреби в досягненнях: в провідній навчально-професійній діяльності, у спорті, мистецтві, громадській діяльності, хобі, що допоможе уникнути невротизацію і подолати негативні емоційні переживання.

Отже, юнацький вік(4 курс ), у порівнянні з підлітковим (1 курс), характеризується більшою диференційованістю емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. У цьому віці тривожність пов'язана з проявом власної некомпетентності, стурбованістю за власне майбутнє, а також зі сферою сексуальних стосунків, точніше, уявленням про власні можливості в даній сфері, і в даному контексті – з проблемами із зовнішністю. Піки тривожності вказують на ті потреби, задоволення яких найбільш важливо для емоційного благополуччя індивіда того чи іншого віку.

Тривожна особистість характеризується низькою самооцінкою, острахом потерпіти невдачу, конформізмом, але і розвиненим почуттям відповідальності, совісності, обов'язковості, скромності [28]. Стійка тривожність впливає на діяльність і розвиток особистості. Аналіз ряду форм тривожності свідчить, що вона сама нерідко виконує захисну функцію. Іноді тривожність може надати і позитивний вплив на розвиток особистості та на діяльність, але це залежить від особливостей пристосувальної, адаптивної поведінки індивіда.

Основною причиною виникнення тривожності є стрес. Навчання у вищому навчальному закладі є стресом для більшості студентів. Починаючи з початку навчальної діяльності стрес у тому чи іншою мірою постійно переслідує учня і є причиною порушень поведінкової, емоційної, когнітивної, мотиваційної сфер діяльності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 45% усіх захворювань виникають унаслідок стресових ситуацій.

Основоположником концепції стресу прийнято вважати канадського вченого Ганса Сельє. Стресом (від англ. stress — тиск, тиск, напруга) він назвав неспецифічну реакцію організму на різноманітні впливи, що пошкоджують. На думку В. А. Бодрова, стрес — це «функціональний стан організму та психіки,

який характеризується суттєвими порушеннями біохімічного, фізіологічного, психічного статусу людини та її поведінки внаслідок впливу екстремальних факторів психогенної природи (небезпека, загроза, складність чи шкідливість умов життєдіяльності) [13, 41-44].

Навчально-професійна діяльність як провідна у студентському віці характеризується високим рівнем стресових навантажень. Через різні чинники окремі елементи чи сама навчальна ситуація загалом стають значимими для здобувачів освіти, що може бути загальною передумовою виникнення стресу. На першому році навчання суттєвою причиною стресу можуть стати кардинальні зміни у житті студента [20, 132]. Даний етап вузівського періоду відрізняється великими труднощами, тому що студент входить у новий тип взаємовідносин, набуває нового статусу і йому необхідно адаптуватися до нового середовища, нових порядків та незнайомих людей.

Для здобувачів освіти вузу стрес може бути пов'язаний з такими факторами:

- нестачею сну, невмінням раціонально розподілити свій робочий час і час на відпочинок;
- великим навчальним навантаженням;
- незадоволеністю отриманої оцінки;
- низькою успішністю з певних дисциплін;
- невиконаними чи виконаними невірно завданнями;
- перепустками занять у великій кількості з будь-яких причин (тривала хвороба, перепустки з неповажної причини);
- незданими у строк практичними та лабораторними заняттями, курсовими роботами, проектами;
- відсутністю інтересу до запропонованої студенту роботи або навчальної дисципліни в цілому;
- конфліктними ситуаціями з однокурсниками чи викладачами;
- несприятливими фізичними умовами (надмірний шум, погане освітлення, відхилення в температурі приміщення);

– розчаруванням обраної професії.

Поширеним джерелом травмуючого впливу у здобувачів освіти є екзаменаційна сесія [1, 64]. Завантаженість учнів під час сесії, безумовно, особливо велика. Інтенсивне розумове навантаження, ліквідація заборгованостей, робота з великою кількістю інформації, яку необхідно виконати в короткі терміни, порушення режиму дня, нестача сну - це причини, що служать виникненню стресу.

Заліки та іспити можуть послужити факторами, що впливають на настрій, самопочуття, психіку та психоемоційний стан здобувачів освіти. Зниження апетиту, тривожні думки, тремтіння в кінцівках, прискорений пульс, безсонні ночі — характерні прояви стресу перед заліками та іспитами. Думка у тому, що це хвороби є наслідком «нервів» у науковому суспільстві вважається достовірним. В даний час отримані переконливі докази, що навчальний стрес негативно впливає на нервову, імунну, серцево-судинну систему студентів [4, 35-36] та загалом на емоційний стан.

Одне з найнебезпечніших наслідків за стресової ситуації — вживання алкогольних напоїв і наркотиків, інтенсивне куріння для «зняття напруги» і поліпшення настрою. Розглянемо кілька типових симптомів прояву екзаменаційного стресу:

- емоційні симптоми (відчуття загального нездужання, дратівливість, тривога, паніка, розгубленість, невпевненість, пригніченість);
- фізіологічні симптоми (головний біль, перепади артеріального тиску, м'язова напруга, прискорений пульс, поглиблення та почастішання дихання, нудота);
- когнітивні симптоми (погіршення пам'яті, розсіяність, ослаблення здатності до концентрації уваги, кошмарні сновидіння, неприємні спогади про свої чи чужі провали під час іспиту в минулому, уяву негативних наслідків після невдачі на іспиті - позбавлення стипендії, виключення з вишу);
- поведінкові симптоми (погіршення апетиту та сну, небажання готуватися до іспиту, що виявляється у прагненні зайнятися будь-якою іншою

справою, залучення до тривожних розмов про майбутній іспит інших людей, збільшення вживання кофеїну та алкогольних напоїв).

Існує дві причини, що сприяють виникненню екзаменаційного стресу. По-перше, — невпевненість у своїх знаннях, яка може бути істинною, викликана реальними прогалинами у знаннях, і помилковою, пов'язаною з острахом невідомого. По-друге — переоцінка значимості іспиту, яка, як правило, може бути нав'язана батьками або суспільством [27, 123-129]. Звичайно, інтенсивність негативної реакції, що розвивається, залежить не стільки від характеристик стресора (об'єкта, явища або будь-яких інших факторів зовнішнього середовища, незвичного для людини), скільки від особистісної значущості фактора, що впливає.

У зв'язку з цим, що виникає в процесі навчання, вона і та ж ситуація призводить у кожного студента до різних наслідків і проявів. Крім того, для кожної людини характерний свій певний рівень хвилювання та страху, що дозволяє показати найкращі результати [13, 41-44]. Отже, щоб мобілізувати свої сили та вдало скласти заліки та іспити, одним студентам необхідно знизити рівень стресу, іншим потрібно як слід «злякатися».



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

#### 2.1. Організація та методика дослідження рівня тривожності студентів

З метою визначення психічного здоров'я ми взяли тривожність. Вивчення тривожності досить складний процес. Часто для дослідження такого явища, як тривожність використовуються в комплексі методи спостереження (особливо важливими тут постають невербальні прояви тривожності: різкі рухи, поза, нав'язливі дії, які покликані маскувати тривожність), різні типи анкетування або спрямованої бесіди, які дають змогу досліджуваним самим розказати про симптоми тривожності, які їх турбують, а також використовуються стандартизовані тестові методики. Емпіричне дослідження має бути спрямоване на вивчення впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення особистості.

З цією метою були використані наступні тестові методики:

- «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна;

Дана методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особистості, її темпераменту і характеру. Ця методика, так само як і попередня, є розгорнутою суб'єктивною характеристикою особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

Ю. Л. Ханін приводить в зв'язку з цим думку Л. Л. Ухтомського: «...Так звані " суб'єктивні " показання так само об'єктивні, як і всякі інші, для того, хто вміє їх розуміти і розшифровувати. З 1950 року в світовій науковій літературі з'явилося більше 5000 статей і монографій з питань дослідження тривожності як особистісної властивості і тривоги як стану. З роками ці два поняття поступово зблизилися в найменуванні «тривожність», розділившись в той же час в визначеннях: «реактивна» і «активна», «ситуативна» і «особистісна» .

Наступною методикою була :«Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора.

Особистісний опитувальник, який отримав назву "" Шкала прояву тривожності "", був розроблений з урахуванням різних реакцій людини на ті чи інші фактори. Оpubлікований в 1953 році Дж.Тейлором, психологічний тест-опитувальник став затребуваним у багатьох сферах, в тому числі і в якості тесту на профпридатність здобувача роботи.

Як працює методика вимірювання рівня тривожності - шкала Дж. Тейлора.

Опитувальник містить 60 тверджень, до яких додається дві полярні відповіді "" Так "" і "" Ні "". Випробовуваний повинен, не замислюючись, відзначити ту відповідь, яку вважає правильною для себе. Потім, на підставі відповідей, фахівець виводить шкалу тривожності, що складається з п'яти груп, за якою, залежно від набраних балів, виявляється рівень тривожності людини.

Необхідно зауважити, що кожна із зазначених методик дає можливість, насамперед, виявити рівень прояву тривожності особистості.

У дослідженні використовувалась і методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком. Вона складається із 40 тверджень, досліджуваному потрібно їх прочитати і оцінити. Якщо твердження йому підходить поставити – 2 бали, якщо не дуже підходить – 1 бал, не підходить – 0 балів.

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

1 - 10-те питання – тривожність;

11- 20-те питання – фрустрація;

21- 30-те питання – агресивність;

31- 40-ве питання – ригідність.

Згідно даної методики тривожність – це схильність особистості до переживань, емоційного стану тривоги, боязливості, невпевненості, очікування неприємностей.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

В даному дослідженню брали участь студенти-вступники 1 та випускники 4 курсів. З кожного курсу по 20 студентів. Загальна кількість досліджуваних 40 чоловік. Досліджувані були в онлайн конференції Zoom та відповідали на запитання в онлайн тестах.

Реактивна тривожність – це стан індивіда, який характеризує ступінь його занепокоєння, емоційної напруги, що зумовлюється, розвивається у конкретній стресовій ситуації.

Опитувальник Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна складається з 40 питаньсуджень, з котрих 1 - 20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваєте в даний момент?») та 21 - 40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте звичайно?»).

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності. Результати оцінюються зазвичай в градаціях: до 30 балів – низька тривожність; 31 - 45 балів – середня; 46 і більше – висока тривожність.

В методиці «Шкала тривожності» Дж. Тейлора опитувальник складається з 30 ситуацій. Деякі з них можуть бути неприємними, бо викликають тривогу, хвилювання чи страх. Потрібно уважно прочитати кожне речення і обвести кружечком одну з цифр праворуч – 0, 1, 2, 3, 4 – залежно від того,

наскільки ця ситуація є неприємною для досліджуваного і може викликати тривогу, хвилювання, побоювання чи страх.

Якщо досліджуваному ситуація зовсім не здається неприємною, то потрібно обвести 0. Якщо трохи неприємна – обвести цифру 1, якщо ситуація досить неприємна, викликає занепокоєння, і досліджуваний хоче уникнути її, то потрібно обвести цифру 2. Якщо вона дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх – обвести цифру 3. Якщо ситуація вкрай неприємна і викликає дуже сильне занепокоєння та надто сильний страх, потрібно обвести цифру 4. Отже, завдання досліджуваного – якомога ясніше уявити собі кожну ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Дана методика містить ситуації трьох видів: пов'язані з навчальним процесом, із взаємодією з викладачем, й ті що актуалізують уявлення про себе.

Результати підраховуються окремо для двох груп, та враховують вікові особливості. Тривожність складається з 5 рівнів: Нормальний; Трохи завищений; Високий; Дуже високий; Надто спокійний.

Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна наведені в таблиці 1.1.

*Таблиця 1.1.*

**Особливості прояву реактивної та особистісної тривожності у студентів 1 курсу та 4 курсу**

Рівні тривожності	1 курс		4курс	
	Реактивна тривожність (у %)	Особистісна тривожність (у %)	Реактивна тривожність (у %)	Особистісна тривожність (у %)
Високий	20	20	16	14
Середній	50	53	60	64
Низький	27	30	34	22

Як видно з табл. 1.1, найбільше студентів виявлено на 4 курсі із середнім рівнем реактивної 60% та особистісної 64% тривожності. Реактивна тривожність характеризується напруженням, неспокоєм, нервозністю.

Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію. Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги. Зазначена тривожність може бути, у певній мірі, зумовлена вродженими особливостями (типом ВНД, темпераментом).

34% Низький рівень реактивної тривожності свідчить про те, що у більшості такої групи не простежується напруга, занепокоєння, нервозність від певних ситуацій, що може навіть негативно позначитися на результатах їх діяльності.

14% Високий рівень тривожності передбачає схильність до появи стану тривоги в ситуаціях оцінки їх компетентності. В цьому випадку слід понизити суб'єктивну значущість ситуації і задач і перенести акцент на осмислення діяльності і формування почуття впевненості в успіху.

Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, інколи порушення тонкої координації рухів.

Для усунення наслідків стресового стану і психічної перенапруги використовують антистресові програми поведінки: аутотренінги, раціональне харчування, фізичні навантаження, йогу, медитацію, народні засоби, духовне очищення тощо [21, 57-58].

1. Аутотренінг. Як система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини аутотренінг передбачає щоденне (4-6 разів по 5-10 хв) повторення словесних формул, спрямованих на заспокоєння і розслаблення певних частин тіла

2. Раціональне харчування. Продуктами, що посилюють несприятливий вплив стресових ситуацій, є рафінований цукор, концентрати супів, цукерки, солодощі, десерти і підсолоджені безалкогольні напої.

Сприяють зняттю стресового стану – сирі овочі, фрукти, ягоди, городина, волоські горіхи, мед, натуральні соки.

3. Фізичні навантаження. Подоланню стресу сприяють оздоровлюючі пробіжки, плавання, ходьба на лижах, веслування, ритмічна гімнастика за нормальних фізичних навантажень.

4. Йога. Для подолання психічно-нервового збудження і досягнення розслаблення практикують вправи йоги – духовної практики, системи фізичних, психічних вправ, спрямованих на досягнення найвищого блага самопізнання, самозаглиблення, цілковитого звільнення свідомості від впливів зовнішнього світу.

5. Медитація. Поліпшує емоційний стан медитації – розумова діяльність, метою якої є спрямування психіки людини до самозаглиблення, зосередженості, самопозбавлення від емоційних проявів, відчуженості від зовнішніх об'єктів. З-поміж багатьох методів найпростішим і доступним є розслаблене сидіння на стільці протягом 15 хв. з покладеними на коліна руками і повернутими вверх долонями, при чому думки спрямовані у Космос.

6. Народні засоби. Протягом тисячоліть людина емпірично з'ясувала, що подоланню нервово-емоційної напруги сприяє вживання настою з кропиви (без обмежень); нервозності – соку з сирого буряка; неврозів – настою з весняних листків берези; депресії і неврастенії – настою з коренів аралії. Використовують і інші рослинні засоби.

7. Духовне очищення. Помітна роль у духовному очищенні належить навколишньому природному середовищу. У межах об'єктивно чистих ландшафтів, віддалених від техногенних інфраструктур, людина «під заряджається» енергією і нейтралізує негативні фактори.

Прогресуючий техногенез пред'являє людині нові випробування щодо адаптації до умов проживання, змушує її використовувати все більше знань і сил для цього. Належна освіченість, доступність медичної інформації, індивідуальна зацікавленість у збереженні або відновленні задовільного стану здоров'я, культура праці та побуту, психічного життя, своєчасне звертання за

необхідності до лікаря сприяють гармонізації духовних і фізичних можливостей людини[9, 304].

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна особливість людини, що характеризує її тенденцію сприймати певний діапазон ситуацій як загрозливих, небезпечних для самооцінки і самоповаги. Середній рівень особистісної тривожності у 1 курсу проявляється у переживаннях напруги, настороженості, часткового дискомфорту залежно від особистісного сприйняття та оцінки. Здобувачі освіти адекватно оцінюють себе та свої можливості.

Такий рівень не несе в собі ознак загрози, та має адаптивне значення, адже тривожність не є первісно негативною рисою. Певний рівень тривожності — це природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Низький рівень особистісної тривожності вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності і почуття відповідальності. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому вигляді». Студенти 4 курсу з низьким рівнем особистісної тривожності відрізняються достатнім самоконтролем, самодисципліною, адекватними вимогами до себе. У стосунках з іншими ініціативні, вільно відстоюють власну життєву позицію, рішучі у діях і вчинках, налаштовані на успіх. Позитивно сприймають зміни у житті. З іншого боку, низький рівень особистісної тривожності може свідчити про наявність так званої «прихованої тривожності» або «неадекватного спокою».

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Обидві групи здобувачів освіти з високою особистісною тривожністю характеризуються переживаннями емоційного дискомфорту, незадоволеності собою та своїм життям, почуттями невпевненості, сором'язливості, скутості у стосунках, їм важко усвідомлювати свої справжні емоційні стани. У поведінці

вони орієнтовані на думку оточення, відчують страх перед критикою та негативною оцінкою ззовні. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Наступною для вимірювання рівня тривожності було використано методикою Дж. Тейлора. Результати дослідження за даною методикою представлені у таблиці 1.2.

*Таблиця 1.2.*

**Особливості тривожності за методикою Дж. Тейлора (n = 100)**

Рівень тривожності	4 курс Перша група	1 курс Друга група
Надто спокійний	28%	21%
Нормальний	42%	32%
Трохи завищений	15%	12%
Високий	19%	25%
Дуже високий	4%	8%

Згідно результатів діагностики тривожності серед студентів 1 та 4 курсів за методикою Дж. Тейлора (табл. 1.2) дуже високий її рівень виявлений у 4% опитаних першої групи, в другій групі такий рівень тривожності у два рази вищий – 8%. Встановлено, що така тривожність може виступати у студентів бар'єром у стосунках, перешкоджати ефективному спілкуванню.

Такий рівень тривожності у студентів 1 курсу, негативно впливає на емоційно-ціннісне ставлення особистості, що проявляється у самозвинуваченні, низькій самооцінці, імпульсивності, страху потерпіти невдачу, конформізмі, та й у сформованості почуття відповідальності, совісності, обов'язковості, скромності. Стійка висока тривожність впливає на діяльність і розвиток особистості. Високо тривожні особистості схильні сприймати загрозу



самооцінці і життєдіяльності та реагувати вираженим станом тривоги. Якщо результати тесту виявляють високий рівень особистісної тривожності особистості, то це дає підставу прогнозувати виникнення у неї станів тривожного ряду в різноманітних ситуаціях, пов'язаних з оцінкою компетенції і престижу.

25% Стійкий, високий рівень тривожності має негативний вплив на діяльність і розвиток особистості незалежно від того, у якій формі та в якому вигляді вона виявляється. Високий рівень тривожності негативно позначається на результативності діяльності й, насамперед, в оцінних ситуаціях.

12% Підвищена тривога є основним механізмом неадаптивної поведінки, однак, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість продуктивної активності людини.

32 % Нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога). За оптимального, нормального рівня тривожність мобілізує. Це ознака готовності людини діяти. Але мобілізуюча функція тривоги діє у досить вузьких межах при сильних і стабільних переживаннях.

Надто спокійний рівень тривожності в першій групі – 28%, в другій – 21% свідчить про впевненість особистості у своїх силах, у неї відсутня нервозність, а у разі помилок в діяльності виявляється адекватне відношення і прагнення виправити їх.

Повна відсутність тривоги перешкоджає нормальній адаптації. Подібні результати можна охарактеризувати як дуже добрі, тому, що надмірний прояв тривожності є негативним показником, тобто він перешкоджає формуванню особистості, спілкуванню та іншим сферам життєдіяльності людини. В той же час наявність певного «корисного» рівню тривожності є обов'язковою, тобто вона допомагає людині вижити в умовах соціуму та забезпечує ефективність діяльності.

## ВИСНОВКИ

Серед чинників проявів тривоги, вагома роль належить соціальним ситуаціям та умовам її розвитку в освітньому процесі, тобто найперше навчальним закладам та сім'ї. У негативному плані позначається на результатах навчально-виховного процесу надмірна тривожність, боязливість, агресивність особистості.

Отже, зроблено висновок, що базовим станом з якого розвиваються страх, та інші деструктивні стани студентів 1 та 4 курсів є тривога, зумовлена переживаннями за майбутнє.

У студентів 1 курсу середній рівень особистісної тривожності характеризується напруженістю, настороженістю та частковим дискомфортом, але самі студенти адекватно себе оцінюють.

У студентів 4 курсу з низьким рівнем особистісної тривожності адекватні вимоги до себе, достатній рівень самодисципліни та самоконтролю.

1 та 4 курси з високим рівнем тривожності сором'язливі, не впевнені в собі та своїх знаннях та скуті.

Важливу роль у подоланні тривожних станів, відіграють такі характеристики особистості, як: адекватна самооцінка та рівень домагань, розвинена рефлексія, особистісна та професійна ідентичність тощо.

Отже, аналіз теоретичного матеріалу дав змогу виокремити три основні підходи щодо тлумачення феномену тривожності. По-перше, тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна психологічна особливість або властивість темпераменту, яка відповідає за індивідуальні особливості перебігу процесу тривожності, що визначає не лише готовність відчувати особистісну тривожність, але й параметри стану тривоги, а також форми поведінки, за допомогою яких ці стани нівелюються. По-друге, тривожність - послідовність когнітивних, поведінкових і афективних реакцій, актуалізованих під дією стресових факторів. По-третє, тривожність тлумачиться як негативний за

психологічним забарвленням стан індивіда, що виникає як результат негативного очікування індивіда стосовно майбутнього в певній емоціонній ситуації.

Причини виникнення тривожності є надзвичайно різноманітними й можуть охоплювати всі сфери життєдіяльності індивіда. Так, у процесі вивчення феномену тривожності було виявлено зв'язок останньої з: характеристиками сім'ї та особливостями сімейного виховання; успішністю в навчанні; стосунками з педагогами й однолітками; посттравматичним стресом; екологією; природними передумовами; соціальними причинами, тобто сприйняттям індивідом оточуючої дійсності як загрозованої й нестабільної.

Дослідники виділяють стійку тривожність у різних сферах (тестову, міжособистісну, шкільну, яку прийнято позначати як специфічну та приватну) і загальну, генералізовану тривожність, що вільно змінює об'єкти залежно від зміни їх значущості для людини. У цих випадках особистісна тривожність є лише формою вираження загальної тривожності. Також розрізняють адекватну і неадекватну тривожність.

Існує позиція щодо виділення двох основних категорій тривожності: відкрита - свідомо пережита і демонстрована у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги; прихована або несвідомо тривога, що виявляється у надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його, або через специфічні способи поведінки.

Із психологічної точки зору прояви тривожності помітні в емоційній, поведінковій і когнітивній сферах життєдіяльності індивіда. Таким чином, можна стверджувати, що стан тривожності впливає як на фізичне здоров'я індивіда, так і на продуктивність його діяльності. Можна виділити дві основні групи чинників, які визначають ситуації тривожності в навчальній діяльності здобувачів освіти: фізіологічні та психологічні. До фізіологічних чинників належать: фізична втома; стан нервово-фізичної напруги; порушення режиму сну; нестача фізичної активності; інтенсивна розумова діяльність. До психологічних чинників належать: наявність передбачення можливої невдачі

(залежить від рівня домагань, самооцінки й особистісних психологічних властивостей); усвідомлення важливості ситуації (залежить від мотивації, внутрішньої установки та стану готовності до дії).

Тривожність в навчальній діяльності здобувачів освіти викликають ситуації, пов'язані з перевіркою їхніх знань, умінь і навичок. Основними ситуаціями тривожності в навчальній діяльності здобувачів освіти є:

1. Відповідь на занятті (письмова та усна), оскільки вона пов'язана з перевіркою ступеня оволодіння здобувачами освіти необхідними теоретичними положеннями й передбачає обов'язкове оцінювання.

2. Публічний виступ, який пов'язаний із трьома можливими ситуаціями: виступ на конференціях; захист рефератів, розрахункових, графічних та інших видів індивідуальних робіт; захист курсових і дипломних робіт (бакалаврських і магістерських).

3. Ситуації контрольного зрізу знань. Такі ситуації також можна поділити на чотири основні типи: контрольні роботи (модулі), які можуть містити розгорнуті й короткі відповіді на питання, а також відповіді на тестові завдання: залік, який може проводитись як в усній, так і в письмовій формах; іспит, який також може проводитися як в усній, так і в письмовій формах; державна атестація, яка пов'язана з перевіркою знань, набутих студентом протягом усього періоду його навчання, і також може проводитися як в усній, так і в письмовій формах.

В роботі було проведено емпіричне дослідження особливості становлення психічного здоров'я здобувачів освіти в довготривалих ситуаціях тривожності.

Об'єктом дослідження стали студенти-вступники 1 та випускники 4 курсів. З кожного курсу по 20 студентів. Загальна кількість досліджуваних 40 осіб. Досліджувані були в онлайн конференції Zoom та відповідали на запитання в онлайн тестах.

Для проведення дослідження рівня тривожності студентів були обрані такі методики: методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж.

Тейлора; «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна.

«Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна

27% - 34% Низький рівень реактивної тривожності свідчить про те, що у більшості таких двох груп не простежується напруга, занепокоєння, нервозність від певних ситуацій, що може навіть негативно позначитися на результатах їх діяльності.

20% - 16% Високий рівень тривожності передбачає схильність до появи стану тривоги в ситуаціях оцінки їх компетентності. В цьому випадку слід понизити суб'єктивну значущість ситуації і задач і перенести акцент на осмислення діяльності і формування почуття впевненості в успіху. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, інколи порушення тонкої координації рухів.

53% - 64% Якщо говорити про середній рівень особистісної тривожності у 1 та 4 курсу загалом, то це проявляється у переживаннях напруги, настороженості, часткового дискомфорту залежно від особистісного сприйняття та оцінки. Здобувачі освіти адекватно оцінюють себе та свої можливості. Такий рівень не несе в собі ознак загрози, та має адаптивне значення, адже тривожність не є первісно негативною рисою.

Наступною для вимірювання рівня тривожності було використано методику Дж. Тейлора.

Згідно результатів діагностики тривожності серед студентів 1 та 4 курсів за методикою Дж. Тейлора дуже високий її рівень виявлений у 4% опитаних першої групи, в другій групі такий рівень тривожності у два рази вищий – 8%. Встановлено, що така тривожність може виступати у студентів бар'єром у стосунках, перешкоджати ефективному спілкуванню.

19% 25% Стійкий, високий рівень тривожності має негативний вплив на діяльність і розвиток особистості незалежно від того, у якій формі та в якому

вигляді вона виявляється. Високий рівень тривожності негативно позначається на результативності діяльності й, насамперед, в оцінних ситуаціях.

15% 12% Підвищена тривога є основним механізмом неадаптивної поведінки, однак, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість продуктивної активності людини.

42% 32 % Нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога).

Надто спокійний рівень тривожності в першій групі – 28%, в другій – 21% свідчить про впевненість особистості у своїх силах, у неї відсутня нервозність, а у разі помилок в діяльності виявляється адекватне відношення і прагнення виправити їх. Подібні результати можна охарактеризувати як дуже добрі, тому, що надмірний прояв тривожності є негативним показником, тобто він перешкоджає формуванню особистості, спілкуванню та іншим сферам життєдіяльності людини.

Тож підводячи підсумки ми можемо стверджувати, що у студентів 1 курсу високий рівень особистісної та реактивної тривожності, а у студентів 4 курсу рівень тривожності низький щодо навчання, але високий рівень особистісної тривожності, а отже гіпотеза підтвердилася.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: *психологічне консультування керівників шкіл. Освіта і управління*. Том 2. 1998. С. 64.
2. Бендерець Н. М. Формування готовності вчителів до підвищення педагогічної майстерності з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. *Наукові записки. Серія : педагогіка*. Тернопіль, 2007. № 6. С.188–192.
3. Биков В.Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України .Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології : монографія; Академія педагогічних наук України, Інститут засобів навчання. Київ. : Атіка, 2005. 140 С.
4. Бачерніков Н. Є.,Петленко В. П.,Щербина Є. А. *Філософські питання психіатрії*. Київ. 1985. С. 35-36.
5. Волошко Л.Б. Дистанційна освіта як форма навчання студентів з особливими потребами *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наукових праць*. Київ. : Університет «Україна», 2004. 448с.
6. Воронкін О.С. Організація дистанційних технологій навчання на основі комп'ютерних інформаційних систем вищих навчальних закладів України URL: <http://www.nbu.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.htm>
7. Всесвітня декларація з охорони здоров'я ВООЗ Копенгаген 1998; Загальна декларація прав людини. Київ. 1998. С. 3-8.
8. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Т. 1. № 14. С. 211–214.
9. Дальке Р., Дальке М. Депресія. Як вийти з «темної ночі» душі. СПб.: ІД «Весь», 2011. 304 с.

10. Дистанційне навчання – як шлях поліпшення ринку освітніх послуг : матеріали Всеукр. наук.-метод. конф., (Миколаїв, 21–23 лист. 2007 р.). *Вісник аграрної науки Причорномор'я*. 2007. Спеціальний випуск 4 (43). С.140–146. URL:[http://inforat2015.moy.su/blog/pravila\\_obshhenija\\_v\\_seti\\_internet/2015-10-29-2](http://inforat2015.moy.su/blog/pravila_obshhenija_v_seti_internet/2015-10-29-2)
11. Жданова І. В., Бондаренко Л. О., Велічко А. В. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. ГАБІТУС. 2022. Вип. 41. С. 223–225.
12. Застело А.О. Психологічні основи організації інформаційно – освітнього середовища дистанційної освіти. URL:[journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/1317/1324](http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/1317/1324)
13. Клокар Н. І. Диференційований підхід до підготовки вчителів у системі післядипломної освіти. *Шлях освіти : Науково-методичний журнал*. 2006. № 1. С. 41–44.
14. Клокар Н. Методологічні основи запровадження дистанційного навчання в системі підвищення кваліфікації. *Шлях освіти*. 2007. №4 (46). С. 38–41.
15. Крижанівська Л. О. Психічні розлади неспсихотичного рівня у ліквідаторів наслідків Чорнобильської катастрофи (клініка, діагностика, лікування). Автореферат дис... д-ра мед. наук: 14.01. 16. Київ, 1998. 40с.
16. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров'я молодшого школяра. *Психолог на батьківських зборах / Упоряд. О. Главник*. Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 112с.
17. Концепція розвитку післядипломної освіти в Україні. URL: <http://www.mon.gov.ua/education/higher/topic/pdosv/knc>.
18. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. 1 (1) 2002. С. 4.
19. Малінко С. «Дистанційна освіта: організаційна структура, психолого-педагогічні основи, фінансування і управління». *Дир. школи, ліцею, гімназії*. 2002. №6. С. 38 –45.



20. Методичні матеріали для вчителів початкових класів з проблем реалізації нових освітніх програм 4-річної початкової школи (дистанційна форма навчання). Частина I за заг. ред. Н. І. Клокар. Біла Церква : КОППОК, 2002. 132 с.

21. Опанасенко Ю. Вплив заголовків з ознаками патогенності на молодіжну аудиторію в умовах війни. *Сучасний масово-комунікаційний простір: історія, реалії, перспективи* : матеріали науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих науковців, м. Суми, 26–27 травня 2022 р. . уклад.: І. Жиленко, В. Садівничий. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 57–58.

22. Освітні технології : навч.-метод. посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська, К. Ф. Нор; За ред. О. М. Пехоти. Київ: А.С.К., 2004. *Розділ 1. Технологічний підхід в освіті*: Поняття "педагогічна технологія", історія виникнення, концептуальні положення. С. 11–26.

23. Підчасов Є.В. Психологічні особливості побудови освітнього процесу із застосуванням дистанційних освітніх технологій (ДОТ). URL: <http://2016.moodlemoot.in.ua/course/view.php?id=110>

24. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ, 2004. 323с.

25. Поташнюк Р. З. Психогігієна: Навч. посібн. Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк: Надстрія, 2000. 62с.

26. Панок В.Г., Марухіна І.І., Романовська Д.Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2020, 2 (2). URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2> (Crossref, Open Ukrainian Citation Index, OUCI, Unpaywall, Directory of Open Access Scholarly Resources, ROAD, OCLC WorldCat).

27. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>

28. Положення про дистанційне навчання. Наказ міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2013 р. за № 703/23235.

29. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. Габітус. *Науковий журнал з соціології та психології*. №21, 2021. С. 195-200. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/36.pdf> (дата звернення 02.03.2023).

30. Сватюк О. Р. Критерії та особливості вибору системи дистанційної освіти / О. Р. Сватюк, Ю. Б. Миронов, М. І. Миронова. *Проблеми застосування інформаційних технологій, спеціальних технічних засобів у діяльності ОВС і навчальному процесі* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 23 грудня 2016 р.). Львів : ЛьвДУВС, 2017. 313 с. С. 285-290.

31. Сухомлинський В. О. Людина неповторна. Вибр. твори в 5 т. Київ.,1976. Т. 5. С. 85–102.

32. Сватюк О.Р., Миронов Ю.Б., Миронова М.І. Оцінювання ефективності дистанційного навчання. *Електронний науковий вісник «Керівник.ІНФО»*. URL: <https://kerivnyk.info/2017/12/svatiuk-myronov-edn.html>

33. Тонкопей Ю. Л., Скиба О. О., Леоненко А. В. Вплив психофізіологічних властивостей на функціональний стан організму спортсменів-легкоатлетів. *Science and education a new dimension. Natural and Technical Sciences*. 2019. VS (24). Issue 200. С. 45–49.

34. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів. Метод. рек. Харків, 1998. 22с.

35. Якса Н. В. Андрагогічна модель навчання. *Андрагогічний вісник*. 2014. Випуск 5. С. 47-52.
36. Angermayer M. C. (ed). *From Social Class to Social Stress*. Berlin Springer. 1987; 314.
37. Blumberg I. Mental "health" and mental "illness". *Hosp Commun. Psychiatry*. 1997. Vol. 130, № 3. P. 229-239.