

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ШАЇВСЬКА ЯНА ВАЛЕРІЇВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д.економ.наук, к. псих.н., професор
_____ В.А. Оверчук
«__» _____ 20__р.

**ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Шель Н.В., доцент кафедри
психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця – 2024

АНОТАЦІЯ

Шаївська Я. В. Тривожність як чинник психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній роботі розглянуто основні підходи до трактування поняття тривожності особистості, описано психологічні чинники виникнення тривожності у студентів та досліджено психологічну адаптацію студентів до навчання у ЗВО. На основі теоретичного аналізу тривожність визначено як особистісну рису, що має власну спонукальну силу, може діяти як мотив або формувати поведінкові нахили.

У роботі представлено процедуру організації та опис методик, за якими проводилось дослідження, представлено аналіз результатів дослідження, а також досліджено взаємозв'язок особистісної тривожності та загальної адаптивності студентів. Підібрані опитувальники дозволили встановити рівень тривожності та визначити чи впливає вона на адаптацію студентів до навчання у ЗВО. Встановлено, що у більшості студентів виявлено високий рівень тривожності, а в іншій частині виявлено середній рівень особистісної тривожності. За результатами адаптивних здібностей було виявлено, що найбільшу частку складають особи з низьким рівнем адаптивних здібностей, решта респондентів мають середній і найменшу частку складають із високим рівнем.

Запропоновано психологічні інструменти для зниження тривожності студентів у закладах вищої освіти, наведено приклад психологічних рекомендацій зниження рівня тривожності студентів, описано рекомендації для викладачів щодо організації освітнього процесу для сприяння адаптації студентів.

Ключові слова: *тривожність, адаптація, чинники, студенти, рекомендації.*

ABSTRACT

Shaivska Y.V. Anxiety as a factor of students' psychological adaptation to studying at a university. Speciality 053 'Psychology', Educational programme 'Psychology'. Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The qualification work considers the main approaches to the interpretation of the concept of personality anxiety, describes the psychological factors of anxiety in students and studies the psychological adaptation of students to studying at a university. Based on

the theoretical analysis, anxiety is defined as a personality trait that has its own motivating force, can act as a motive or form behavioural tendencies.

The paper presents the procedure for organising and describing the methods used to conduct the study, analyses the results of the study, and investigates the relationship between personal anxiety and students' general adaptability. The selected questionnaires made it possible to establish the level of anxiety and determine whether it affects students' adaptation to studying at a higher education institution. It was found that the majority of students had a high level of anxiety, and the rest had an average level of personal anxiety. According to the results of adaptive abilities, it was found that the largest proportion of people have a low level of adaptive abilities, the rest of the respondents have an average and the smallest proportion have a high level.

Psychological tools for reducing students' anxiety in higher education institutions are proposed, an example of psychological recommendations for reducing students' anxiety is given, recommendations for teachers on the organisation of the educational process to promote students' adaptation are described.

Keywords: *anxiety, adaptation, factors, students, recommendations.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО	8
1.1 Основні підходи до трактування поняття тривожності особистості.....	8
1.2. Психологічні чинники виникнення тривожності у студентів.....	13
1.3 Психологічна адаптація студентів до навчання у ЗВО.....	21
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО	28
2.1 Процедура організації та опис методів дослідження студентів у процесі їх адаптації до ЗВО	28
2.2 Аналіз результатів дослідження тривожності та адаптації студентів.....	38
2.3 Дослідження взаємозв'язку особистісною тривожністю та загальною адаптивністю студентів.....	39
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	42
3.1 Психологічні рекомендації зниження рівня тривожності студентів.....	42
3.2 Рекомендації для викладачів щодо організації освітнього процесу для сприяння адаптації студентів.....	44
ВИСНОВОК	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність теми. Адаптація - це багатогранне явище, яке досліджується різними науковцями. А. В. Сіомичев визначає адаптацію як процес пристосування індивідуальних і особистісних якостей людини до нових умов життя і діяльності. Т. І. Рогнинська трактує адаптацію як процес активної взаємодії особистості і середовища. А. Л. Мацкевич робить акцент на тому, що адаптація може призводити до зміни середовища, якщо особистість активно пристосовується до нових умов, або до залежності особистості від середовища, якщо вона не може пристосуватися. В. Г. Бушурова розглядає адаптацію як зміни на рівні психічної регуляції, які супроводжують процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності. В цілому, адаптацію можна визначити як цілісну реакцію особистості на складні зміни життя і діяльності.

Іншими словами, адаптація - це двосторонній процес: людина пристосовується до середовища, а середовище може пристосовуватися до людини. Адаптація може бути активною або пасивною. Це складний процес, який зачіпає всі аспекти життя людини.

Важливо підкреслити, що не існує єдиного універсального визначення адаптації. Це постійний процес, який триває протягом усього життя людини. Успішна адаптація допомагає людині жити щасливим і продуктивним життям.

Тривожність може серйозно впливати на ментальне здоров'я студентів. Вона може призвести до стресу, депресії, втрати мотивації та навіть погіршення академічних результатів. Розуміння впливу тривожності на психологічну адаптацію студентів може допомогти виявити ефективні методи підтримки їхнього ментального здоров'я.

Університетські заклади все більше визнають важливість психологічної підтримки для своїх студентів. Розуміння та вивчення тривожності як чинника

психологічної адаптації може допомогти у розробці ефективних програм психологічної підтримки для студентів.

Отже, тема дипломної роботи про тривожність як чинник психологічної адаптації студентів до навчання у ВНЗ є дуже актуальною та важливою для наукового дослідження. Вона може сприяти не лише розумінню проблеми, але й розробці практичних рекомендацій та програм для покращення психологічного стану та успішної адаптації студентів до університетського життя.

Мета дослідження: дослідити вплив тривожності на різні аспекти психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО, а також розробити методи та рекомендації щодо її подолання.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація студентів до навчання у ЗВО.

Предмет дослідження: вплив тривожності на психологічну адаптацію студентів до навчання у ЗВО.

Гіпотезу дослідження складало припущення, що високий рівень тривожності у першокурсників пов'язаний з низьким рівнем адаптації до навчання у вищому навчальному закладі, у порівнянні з першокурсниками, які мають низький рівень тривожності.

Відповідно до мети було поставлено наступні **завдання**:

- Теоретично проаналізувати основні підходи до трактування поняття тривожності особистості;
- Емпірично дослідити психологічну адаптацію студентів до навчання у ЗВО та впливу тривожності на цей процес.
- Розробити практичні рекомендації подолання тривожності у студентів у процесі їх психологічної адаптації до ЗВО.

Методи дослідження. Для дослідження було використано наступні методи: теоретичні – аналіз та систематизація різних підходів та концепцій; емпіричні - методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності за Спілбергом-Ханіном (STAI), опитувальник "Шкала прояву загальної тривожності" Ж. Тейлор (в адаптації

В.Норакідзе), багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна); статистичний метод – коефіцієнт кореляції Пірсона.

Практична значущість: отримані в результаті дослідження дані про вплив тривожності на адаптацію студентів до навчання у ЗВО можна використовувати для підвищення обізнаності про проблему тривожності серед студентів, розробки та впровадження програм психологічної допомоги та профілактики тривожності серед студентів, а також підготовки викладачів та кураторів груп до роботи зі студентами, які відчують тривожність.

Апробація: результати дослідження було апробовано на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» 16-17 листопада 2023 року, а також на II Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» 16-17 травня 2024 року.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

1.1 Основні підходи до трактування поняття тривожності особистості

У сучасному суспільстві спостерігається зміна моральних ідеалів, економічна та політична нестабільність, а також зростання вимог і соціальних очікувань до особистості. Ці фактори призводять до збільшення числа людей, які відчують тривогу, стурбованість, невпевненість та емоційну нестійкість. Наукові дослідження, спрямовані на вивчення феноменів тривоги та тривожності, залишаються актуальними вже протягом десятиліть.

Термін "особистісна тривожність" використовується для опису стійкої характеристики особистості. Особистісна тривожність передбачає тенденцію до сприйняття нейтральних ситуацій як загрозливих та відповідну поведінкову реакцію на уникнення уявної небезпеки. Вона має хронічний характер, не пов'язаний з конкретними ситуаціями [2, с. 386].

Дослідники вказують, що повторення умов, що спричиняють високі рівні тривоги, може призвести до постійної готовності переживати цей стан. Ці постійні переживання стають стійкою особистісною якістю - тривожністю.

Причини особистісної тривожності можуть бути соціальними, психологічними та психофізіологічними. Соціальні проблеми пов'язані з порушеннями у спілкуванні, психологічна тривожність виникає внаслідок неадекватного сприйняття суб'єктом самого себе, а психофізіологічний рівень тривожності обумовлений функціонуванням центральної нервової системи.

Тривожність особистості - це складний психологічний стан, який характеризується відчуттям напруження, неспокою, страху або невпевненості без явних причин. Це може бути результатом різних факторів і причин, які включають як внутрішні, так і зовнішні впливи.

Внутрішні чинники, що можуть сприяти тривожності особистості, включають генетичні та біологічні фактори. Наприклад, деякі люди можуть мати схильність до тривожності через спадковість або нейрохімічні особливості їх мозку. Також до внутрішніх чинників можна віднести індивідуальні риси особистості, такі як перфекціонізм, низька самооцінка, страх невдачі або неуспіху.

Зовнішні чинники також можуть впливати на рівень тривожності особистості. Це можуть бути стресові ситуації в житті, такі як проблеми на роботі, конфлікти в сім'ї, фінансові труднощі або серйозні події, наприклад, втрата близької людини або розлучення. Суспільне середовище, стиль виховання в сім'ї, культурні норми і очікування також можуть впливати на розвиток тривожності у людини.

Загалом, тривожність особистості є комплексним явищем, що обумовлене взаємодією різних факторів, які включають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Розуміння цих чинників і причин може допомогти в розробці стратегій для керування тривожністю та підтримки психічного здоров'я.

У багатьох дослідженнях відзначається, що тривожність може бути визначена різними факторами, такими як особливості конституції, нервовість, захворювання та інші фізіологічні аспекти, що можуть бути причиною патологічних змін у корі головного мозку.

По відношенню до особливостей спілкування, Г. Прихожан розрізняє два основних джерела стійкої особистісної тривожності. Перше - це тривала зовнішня стресова ситуація, що виникає внаслідок частого переживання станів тривоги. Тривалий та регулярний вплив стресу, який індивідуально оцінюється, розглядається як головне джерело невротичних і передневротичних станів, включаючи тривожність. Друге джерело - внутрішні, такі як психологічні або психофізіологічні чинники. Тривожність вважається відносно стійкою формацією, яка, включившись у структуру особистості, має тенденцію до самопідтримки та

підсилення, впливаючи як на розвиток інших особистісних утворень, так і на себе саму [1, с. 34].

Стійка тривожність свідчить про недостатню здатність особистості впоратися зі своїми почуттями та контролювати їх. Нemoжливiсть управління власними емоціями створює відчуття безсилля та відчай, що подальшого поглиблює життєвий стрес, сприяючи пасивності та песимізму. Це може призвести до підриву впевненості у собі, рішучості та наполегливості в досягненні цілей, оскільки людина заздалегідь налаштовує себе на невдачу.

Ю. Ханін розрізняє особистісну тривожність на загальну та специфічну. У першому випадку тривожність не пов'язана з конкретними ситуаціями, тому високотривожні особи відчують високий рівень тривожності у більшості ситуацій. У другому випадку тривога виникає лише в певних ситуаціях і пов'язана з особливостями сприйняття конкретних стресорів. Таким чином, особи з високим рівнем специфічної особистісної тривожності відчують тривогу в деяких ситуаціях, але можуть бути досить спокійними в інших.

У дослідженнях, які базуються на словесних звітах, жінки зазвичай проявляють більшу тривожність і частіше відчують страх порівняно з чоловіками. Проте, об'єктивні вимірювання емоційних реакцій у стресових ситуаціях показують, що статеві різниці невеликі. Психологи роблять припущення, що це може бути пов'язано з тим, що традиційні чоловічі стереотипи не дозволяють хлопцям відчувати страх відкрито, тому вони придушують або приховують свої почуття, які не відповідають ідеалам маскуліності, у той час як дівчата говорять про них відверто. Таким чином, хоча дівчата сприймають себе більш тривожними, ніж юнаки, об'єктивна картина залишається досить неясною.

Незважаючи на те, що існування феномена тривожності визнано психологами, її прояви в поведінці важко виявити. Це пов'язано з тим, що тривожність часто приховується під інші поведінкові прояви, такі як агресивність, залежність, схильність до підпорядкування, лінощі, неправильна гіперактивність, соматичні

реакції і т. д. Надмірна тривожність не сприяє психічному комфорту та внутрішній гармонії, а навпаки, створює передумови для розвитку патогенних форм розумової діяльності, тому потребує корекції.

Узагальнення досліджень про особистісну тривожність підкреслює, що у більшості випадків вона є результатом різноманітних особистісних факторів, таких як різниця в Я-концепції, конфліктна самооцінка та суперечливе ставлення до майбутнього.

Тема взаємозв'язку особистісної тривожності з мотивацією лишається важливою в психології. Мотив є складним психологічним явищем, що спонукає людину до свідомих дій і визначає їх напрямом. Мотивація, у свою чергу, є процесом становлення мотиву, який визначає поведінку особистості і надає їй певну спрямованість [3, с. 23].

Тривога, як і будь-яке інше психічне переживання, пов'язана з провідними мотивами і потребами особистості і, в нормі, регулює поведінку людини у потенційно небезпечних ситуаціях. Проте у психології тривогу часто розглядають як негативний мотиваційно-орієнтований стан. Тривожність може впливати на поведінку і розвиток особистості, що змушує її уникати рішень та відповідальності.

Дослідники визнають тривожність як особистісну рису, що має власну спонукальну силу і може діяти як мотив або формувати поведінкові тенденції. Прояви тривоги можна розділити на два основні типи, які мають виражений індивідуальний характер.

1. Мобілізуючий тип проявляється у підвищеній активності, агресивності, та збільшеному апетиті. Ця форма тривоги може стимулювати діяльність.

2. Демобілізуючий тип характеризується оціпенінням, одеревенінням, раптовою втратою інтересу, апатією тощо, особливо виявляючись при наявності стійкої тривожності.

Мобілізуючий вплив тривоги стає активним тільки у підлітковому віці, коли вона може стати мотивом для діяльності, замінюючи інші потреби та мотиви.

Дослідження показують вплив особистісної тривожності на мотивацію. Емпіричні дані свідчать, що тривога може сприяти успішності у відносно простих ситуаціях, але заважати або навіть призводити до повної дезорганізації у складних.

Незаснована тривожність виявляється у безпричинному очікуванні неприємностей та можливих втрат. У таких випадках психіка постійно перебуває у стані напруги, а поведінка часто виходить із-під контролю свідомості, що узагальнюється з афективним станом [5, с. 73].

Психологічні чинники тривоги можуть бути викликані внутрішнім конфліктом, неадекватним рівнем очікувань, недостатнім обґрунтуванням мети, передчуттям труднощів, неузгодженістю мотивів афіліації, а також потребою вибору між різними варіантами дії.

Деякі дослідження вказують на роль адаптаційних чинників у виникненні особистісної тривожності. Надмірна тривожність, яка не відповідає ситуації за інтенсивністю і тривалістю, заважає формуванню адаптивної поведінки і може призвести до повної дезорганізації. Низький рівень тривоги також може заважати нормальній адаптації і обмежувати продуктивну діяльність.

Зазвичай, високий рівень тривожності формується через соціальні фактори, а не лише генетичні особливості. Часто це пов'язано з недоліками взаємин зі значущими іншими особами, що порушують потребу в стійкому позитивному ставленні до себе.

Тривожність має свою специфіку у змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують певні аспекти реальності, які можуть викликати тривогу, незалежно від наявності реальної загрози.

У підлітковому віці тривожність починає формуватися як стійка особистісна риса, а до цього вона є лише реакцією на ситуацію. Для дітей молодшого віку вона може дезорганізувати їхню діяльність та знизити продуктивність [2, с. 387].

Отже, підвищена особистісна тривожність може призвести до невпевненості у комунікативних навичках, вплинути на соціальний статус, породити конфлікти взаємин з одногрупниками та впливатиме на адаптацію загалом.

1.2 Психологічні чинники виникнення тривожності у студентів

Перегляд наукової літератури свідчить про існування декількох теорій, які пояснюють природу тривоги та тривожності. Зокрема, відповідно до погляду З. Фрейда, стикаючись з конфліктом між біологічними потягами та соціальними обмеженнями, люди можуть виникати в них неврози та тривожність. Він також вказує на те, що при передчутті небезпеки або очікуванні важливої події в умовах неспецифікованого об'єкта та ситуації людина може відчувати внутрішню тривогу, яку супроводжує відчуття загрози та фізичні реакції.

Згідно з теорією А. Адлера, основою неврозів також є тривожність, яка може виникати через неудачний соціальний досвід або нездатність досягти бажаного через індивідуальні особливості. К. Хорни вважає, що основним джерелом тривоги є неправильні міжособистісні відносини, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними обмеженнями. За її думкою, тривожність як стан недовіри до суспільства в цілому визначається соціально, що перешкоджає особистісному розвитку через необхідність подолання цієї потреби.

Тривожність як стан занепокоєння виникає у дитинстві через страх неодобрення з боку близьких, за словами Е. Фромма. Існує значний зв'язок між тривожністю та історичним розвитком суспільства: з переходом до капіталізму, соціальні зв'язки руйнуються, що призводить до відчуття невпевненості, сумнівів та тривоги [6, с. 87].

Отже, основні теорії дослідження тривожності допомагають зрозуміти складність цього явища, його неоднозначність, що в свою чергу вимагає більш ясного розуміння суті цих понять. Тривожність, на думку Ч. Спілбергера, пов'язані з емоційним станом, який виникає в умовах загрози, небезпеки або невизначеності,

і проявляється у вигляді напруження та очікування негативних подій. Часті випадки відчуття тривоги можуть призвести до формування особистісної риси, яка визначається як тривожність – це схильність особистості до надмірного хвилювання та сприйняття загрози у різних ситуаціях, що в свою чергу може призвести до зростання суб'єктивної тривоги.

Поставка проблеми стосовно студентства, яке є особливою соціально-психологічною та віковою категорією, і утворює специфічну спільноту людей, що організаційно об'єднані вищим навчальним закладом, є предметом дослідження наукової школи Б. Ананьєва. Студентство розглядається як соціальна група та ключовий період формування особистості, що характеризується професійною спрямованістю, усвідомленням особливостей майбутньої професії.

Молодий вік є чутливим періодом для розвитку основних соціогенних потенцій особистості: формується соціальна зрілість, відбувається усвідомлення участі в суспільних відносинах, відбувається інтенсивний процес самовизначення та пошуку соціального самоствердження.

Аналіз соціальної ситуації студентського життя свідчить, що в цьому віці активізується внутрішня мотивація досягнення глобальної життєвої мети – стратегії, формуються плани для її досягнення. Складність самовизначення посилюється тим, що авторитетні дорослі часто сумніваються у правильності своїх порад. Ця ситуація змушує молоду людину самостійно приймати рішення і взяти на себе відповідальність за них. Відсутність досвіду та специфічні переживання у цьому контексті часто призводять до розгубленості молодої людини, ситуативної або навіть особистісної тривожності [4, с. 147].

Згідно з Е. Еріксоном, процес самореалізації можна визначити як формування ідентичності. Цей процес означає, що особа усвідомлює свою унікальність, розмірковує над тим, яке місце вона займає і яке значення має для себе та для соціуму. Коли студент переходить до нових соціальних ролей, він намагається поєднати всі свої якості в єдину гармонійну структуру, вирішує різні внутрішні та

зовнішні конфлікти. Цей процес може супроводжуватися певними протиріччями: наприклад, самооцінка може бути або адекватною, або неоднозначною; уявлення про час може не збігатися з реальним сприйняттям часу; прийняття різних соціальних ролей або застрягання на одній з них; період активності студентства та період пасивності в професійній діяльності; бажання бути лідером або відсутність визначеності у відносинах і так далі. Таким чином, формування ідентичності, що включає різні зрушення в особистісних структурах та екзистенційні переживання, також може викликати тривожні стани [8, с. 38].

У молодіжному віці відбувається формування нових рис особистості, які створюють умови для вступу в нову соціальну систему відносин, встановлення нових життєвих цілей та досягнення вищого рівня саморегуляції в діяльності та поведінці. До цих нових рисів молодіжного віку, за словами І. Кона, можна віднести саморефлексію, усвідомлення власної індивідуальності, формування життєвих планів, готовність до самореалізації, налаштування на усвідомлене будівництво свого життя та інше. У наукових роботах описано важливі нововведення в інтелектуальній сфері молодіжного віку: розвиток теоретичного мислення, філософська рефлексія, прагнення до абстрагування, широкі узагальнення, пошук загальних законів та принципів, що містяться за окремими фактами; зростання рівня індивідуалізації в інтересах та здібностях; формування індивідуального стилю мислення. Нова стадія розвитку інтелекту, збільшення особистого контролю, самокерування, внутрішня відкритість, відокремлення від дорослих сприяє формуванню нових рис молодіжного віку, таких як стійка самосвідомість та стабільність "образу-Я".

Однак вирішення таких важливих персональних питань часто супроводжується протиріччями, внутрішньою напруженістю та тривогою. Ці екзистенційні проблеми часто викликають стан фрустрації, який може поширюватися на різні рівні та сфери життя молодої людини, а також може призвести до різних форм девіантної поведінки, залежностей, погіршення

психологічного самопочуття. Таким чином, продуктивна творчість сприяє відчуттю задоволення від якості життя та підвищує самооцінку. Втім, неспіхи у житті можуть викликати розчарування, розгубленість, тривогу та інші негативні емоції.

Тривожність має значний вплив на поведінку студентів і може відображати їхнє внутрішнє ставлення до різних ситуацій та взаємин з оточуючими, включаючи однолітків та осіб інших вікових категорій. Якщо рівень тривожності перевищує норму, можна говорити про підвищений рівень тривожності.

Вивчення наукової літератури підтверджує, що поведінка тривожних студентів має свої особливості. Ці молоді люди, як правило, не відчують себе частиною групи, але водночас не залишаються ізольованими. Вони можуть бути некоммунікбельними, замкнутими або, навпаки, надмірно коммунікбельними, нав'язливими, озлобленими. Крім того, студенти з високим рівнем тривожності часто відзначаються низькою самооцінкою та самоповагою, вони невпевнені в собі та своїх здібностях, і часто відчують себе самотніми. Тривожність, пов'язана з нестабільними цінностями, незадоволеністю відчуттям контролю над навколишнім світом, сприймається студентами як емоційний дискомфорт.

Початок студентського життя підданий впливу різних стресових чинників, таких як зміна соціального та оточуючого середовища у вищому навчальному закладі, зміни у житлових умовах, розлад у звичному розкладі життя та навчальних заняттях порівняно зі шкільними обов'язками тощо. Труднощі будь-якого аспекту студентського життя можуть свідчити про несформованість внутрішньої позиції "Я-студент", низьку ефективність в учбово-професійній діяльності та погіршити адаптацію, що може викликати внутрішню кризу та супроводжуватися почуттями розгубленості та тривожності [3, с. 23].

С. Серазон визначає деякі детермінанти тривожності відповідно до нової соціальної ситуації розвитку та вирішальної діяльності, такі як велике навчальне навантаження, перевищена кількість інформації, ненормований розклад навчання, емоційне напруження та виснаження, особливо під час сесії, велика кількість

матеріалу, який потрібно вивчити, нестача часу, нестача спілкування з друзями, зміни у розкладі дня, багато самотійної роботи, незбалансоване співвідношення між навчанням і відпочинком, організм, що несприйнятливий до великого психічного навантаження, недоліки організму у відношенні до навколишнього середовища тощо.

Чинники тривожності можуть проявлятися у всіх аспектах життя людини і можуть бути об'єктивними або суб'єктивними, впливаючи на психофізіологічний, соціальний і психологічний рівні її життєдіяльності. Зосередження на психологічних аспектах, пов'язаних з індивідуальними особливостями студентів, дозволяє виділити особистісні, адаптаційні та мотиваційні чинники, які представлені на Рисунку 1.1.

До особистісних чинників тривожності відносяться особливості самосвідомості та суперечливість часової перспективи. Наприклад, дисгармонійне самосприйняття та неадекватна самооцінка можуть викликати тривогу, утруднюючи відчуття впевненості особистості у власних можливостях. Студенти з низькою самооцінкою можуть відчувати тривогу під час навчання та спілкування з іншими людьми. Цей тривалий стан може спричинити підвищену тривожність у різних ситуаціях, особливо в процесі особистісного розвитку, що може призвести до відсутності ініціативи та бажання уникнення уваги [10, с. 75].

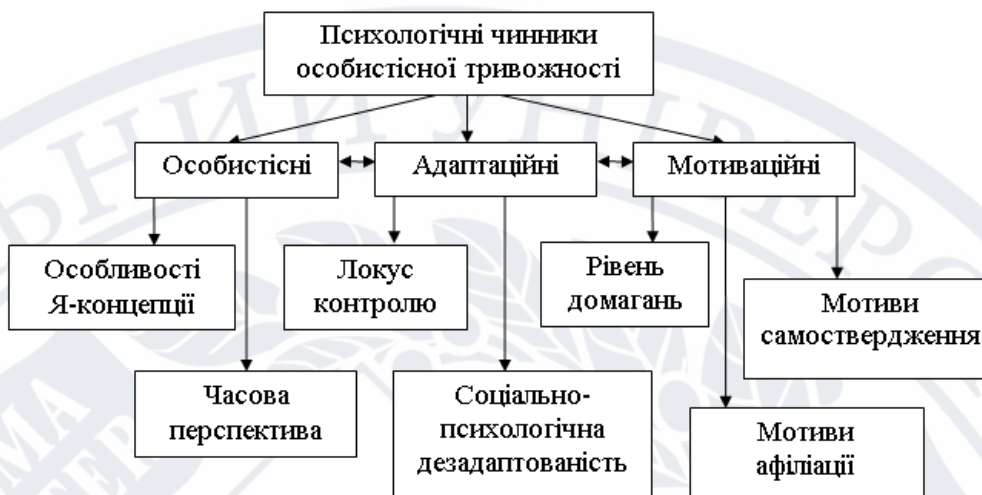


Рисунок. 1.1 - Психологічні чинники особистісної тривожності у період студентства

Суперечливість часової перспективи стосується відношення людини до минулого, теперішнього та майбутнього. Оптимальним є збереження єдності часу у власному житті: "тут і зараз", при позитивному ставленні до минулого та майбутнього. Локус контролю визначається здатністю особистості брати відповідальність за своє життя (інтернальний, що сприяє адаптації студента до нових умов) або покладанням цієї відповідальності на зовнішні фактори (екстернальний, що може призвести до соціально-психологічної дезадаптації, пасивної поведінки та складнощів у спілкуванні).

Фактори тривожності можуть виникати у всіх аспектах життя людини, поділяючись на об'єктивні та суб'єктивні, і виявляються на різних рівнях психофізіологічного, соціального і психологічного функціонування особистості. Зосередження на психологічних чинниках, пов'язаних з індивідуальними особливостями студентів, дозволяє виділити адаптаційні та мотиваційні чинники.

До особистісних чинників тривожності належать особливості самосприйняття та суперечливість часової перспективи. Наприклад, негативне самосприйняття та неадекватна самооцінка можуть викликати тривогу та

створювати відчуття невпевненості у власних силах та здібностях. Суперечливість часової перспективи відображає відношення особистості до свого життя в різні періоди часу. Оптимальним є врахування моменту "тут і зараз" разом із позитивним ставленням до минулого та майбутнього.

Тривожність описується як стан надмірної тривоги, нервозності та психофізіологічної напруги без конкретного визначеного об'єкта або причини для тривоги. Цей стан супроводжується інтенсивними змінливими негативними емоціями та можливими соматичними реакціями. Результати експериментального дослідження тривожності серед студентів показують вище середні показники особистісної та реактивної тривожності, високий рівень інтенсивності прояву тривоги. Це призводить до емоційного дискомфорту, астенічних та фобічних реакцій, а також до схильності до тривожних оцінок майбутнього та соціального усамітнення. Аналіз отриманих даних підкреслює потребу у розробці програми психокорекції для подолання тривожності серед студентів. Майбутні дослідження можуть сконцентруватися на вивченні вікових особливостей саморегуляції тривожності та її впливу на психічне здоров'я особистості [14, с. 9].

Суб'єкт тривожності вважається людиною, яка відчуває непевність і можливість втрати своєї ідентичності. Для студентів ідентичність часто пов'язана з "щасливими студентськими днями", майбутніми перспективами, життям у гуртожитку, зустрічами з новими людьми тощо, які представлені в їх когнітивній картині світу. Тривожні суб'єкти мають певні асоціації з об'єктами, що виникають з їх приватної історії адаптації у вищому освітньому середовищі. Вони звикли до різних ситуацій та диспозицій, які викликають тривогу, і намагаються самі себе регулювати або уникати їх. Деякі типові стресові ситуації включають оцінку академічних досягнень, неузгодження з соціальними очікуваннями, та невдалі спроби адаптації до нових умов навчання і життя під час університетських років.

Персоніфікована частина об'єкта включає в себе образи осіб, які впливають на ідентичність студента у відношенні до конкретних особистостей:

1. Представник конкурентного середовища: Студенти, які мають більш ефективні механізми психологічної саморегуляції, зазвичай досягають кращих успіхів у навчанні та отримують більше уваги від викладачів. Експресивність оцінок може розширюватися завдяки елементам "вуличної мови", що поєднують академічний стиль і просторічну лексику з певними принизливими або вульгарними відтінками, порівняннями, іронією, гумором і т. д. Межі етичного поведінку встановлюються учасниками спілкування в залежності від конкретних ситуацій.

2. Особистості зі статусом: Ця категорія включає в себе людей, з якими студент взаємодіє на різних рівнях - від друзів і знайомих до викладачів та офіційних осіб, які відповідають за навчальний процес. Учасники спілкування часто використовують загальні формули та мовні шаблони для передачі ідей та структурування розмов.

Розробка тривимірної моделі структури студентської тривожності дозволила розглянути різні види тривожності, що існують серед студентів. Серед них виділено навчально-оцінювальну, особистісну та адаптаційну тривожність. Згідно з Ч. Спілбергом, концепція навчальної та оціночної тривоги збігається з типовою реактивною тривожністю [12, с. 131].

Важливо відзначити, що емоційна пам'ять про неуспішні події може впливати не лише на стресовий досвід під час контрольних робіт, а й на загальну негативну оцінку навчального процесу та студентського життя. Це може виявлятися у порушенні ритму, інтонації, структури мовлення, а також у підвищеній частоті парціальних проявів, таких як маніпулятивні жести, голосові паузи, невротичні тремтіння та недостатній інтерпретації реакцій навколишнього середовища.

Особистісна тривожність пов'язана зі застосуванням соціально очікуваних стереотипів щодо майбутнього після отримання вищої освіти, відчуттям відчуження серед близьких та втратою важливих зовнішніх комплексів. Захист виражається у формі позитивних "заохочень", таких як увага, турбота, розуміння, а також у моральному та матеріальному стимулюванні. Адаптивна тривожність виявляється в

умінні ефективно адаптуватися до кризових ситуацій, у збільшенні негативних оцінок та переживаннях через невпевненість у власних здібностях.

Студенти орієнтовані на майбутнє, і для них сьогоднішня вважається лише підготовкою до дорослого життя, яке насправді настане пізніше. Ця перспектива спрощує вирішення проблем, навіть якщо оточуючі ставляться до них зневажливо, але це не знімає з них рівень відповідальності. Зрілість приходить у той момент, коли людина розуміє, що реальне життя не завжди таке привабливе, як уявлялося. Перемога над цими ілюзіями заохочує дорослу людину прикласти певні зусилля для втілення свого життєвого плану. Здатність утримувати та зосереджувати зусилля значною мірою залежить від структури та важливості цілей.

1.3 Психологічна адаптація студентів до навчання у ЗВО

Психологічна адаптація студентів до навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) є важливим процесом, що включає в себе ряд аспектів та викликів. Студенти, які переходять з середньої школи до університету або коледжу, зіштовхуються зі значними змінами у своєму житті.

Перш ніж зануритися у навчання, студенти повинні адаптуватися до нового навчального середовища, встановити нові соціальні контакти та вирішити ряд психологічних завдань. Однією з ключових аспектів психологічної адаптації є здатність студента впоратися зі стресом, пов'язаним з новими вимогами навчання, великим обсягом інформації та високим рівнем відповідальності.

Психологічна адаптація також включає в себе розвиток самооцінки та впевненості в собі студента. Важливо, щоб студенти розуміли свої сильні сторони і вміли впоратися зі своїми слабкими сторонами. Це допомагає їм впевненіше подолувати труднощі навчання та успішно пристосовуватися до нових викликів.

Крім того, психологічна адаптація передбачає здатність студентів до ефективної комунікації та співпраці в групах. Вони повинні вміти встановлювати

позитивні відносини зі своїми одногрупниками, співпрацювати над проектами та розвивати навички конструктивного конфлікту.

Усі ці аспекти психологічної адаптації важливі для успішного навчання у вищому навчальному закладі. Через цей процес студенти не лише засвоюють нові знання, але й розвиваються як особистості, готуючись до майбутніх викликів і можливостей [13, с. 24].

Сучасна освіта відіграє ключову роль у формуванні соціально корисних якостей та викоріненні соціально небажаних рис особистості. Цей процес впливає на соціалізацію особистості, допомагаючи людині адаптуватися до нових соціальних умов та здобути знання та навички, необхідні для подальшого життя.

Проблема адаптації першокурсників до вищого навчального середовища високо актуальна в системі вищої освіти. Від успішності цього процесу залежить подальша професійна кар'єра та особистісний розвиток майбутніх фахівців. Адаптацію можна розглядати як процес пристосування до нових умов, включення до нового соціального середовища, а також усвідомлення й прийняття його норм та відповідне формування нових моделей поведінки.

Оскільки соціальна ситуація розвитку постійно змінюється, а це потребує адаптації до нових вимог діяльності, соціальних умов та оточення, процес соціальної адаптації є постійним. Він включає активне пристосування особистості до фізичного та соціального середовища.

У літературі з соціальної педагогіки обговорюються різні аспекти адаптації першокурсників до життя і навчання в університеті:

1. Формальна адаптація включає у себе орієнтацію на навчальні процеси, структуру університету, навчальний план, традиції та обов'язки. У першокурсників часто спостерігається стан маргінальності, коли вони вже не школярі, але ще не повністю адаптувалися до статусу студентів. Це може пояснювати тривалу період адаптації до нової системи навчання, що призводить до низької успішності під час зимової сесії.

2. Соціально-психологічна (суспільна) адаптація - це процес внутрішньої інтеграції студентської групи та її інтеграція в загальне студентське середовище. Основною метою є прийняття нових норм, цінностей, форм взаємодії та навчальних методів, які склалися в університеті.

3. Дидактична адаптація - це підготовка до нових методів навчання та роботи в університеті, що стосується перш за все інтелектуальних можливостей першокурсників [12, с. 139].

Вивчаючи адаптацію студентів-першокурсників у вищому навчальному закладі, важливо зазначити, що період адаптації, який розпочинається з перших днів навчання, є ключовим етапом. У цей час студенти активно пристосовуються до умов університету, формуються оптимальні взаємини, виявляють покликання до обраної професії та встановлюють раціональний колективний режим праці та побуту.

Процес адаптації може бути різним для кожної особистості. Він може бути активним або пасивним. Активна адаптація сприяє успішній соціалізації в цілому, коли студент не лише приймає норми та цінності нового середовища, а й активно будує свою діяльність та взаємини з іншими людьми на їх основі. У цьому процесі студент першого курсу часто встановлює нові особисті цілі та прагне їх досягти у новому соціальному середовищі.

Пасивна адаптація характеризується прийняттям норм і цінностей без активної участі. Студент-першокурсник, який приймає цінності нового середовища за принципом "Я – як усі", не має прагнення вносити зміни, навіть якщо він це може зробити. Цей тип адаптації характеризується простими цілями і нескладними формами діяльності.

В. Семиченко висунула концепцію системного підходу до адаптаційного процесу, яка ґрунтується на ідеї, що ефективність адаптації людини залежить від її інтеграційних тенденцій. Згідно з цією концепцією, загальний процес адаптації складається з багатьох різних, відносно незалежних компонентів, кожен з яких обслуговує певну систему відносин між людиною та середовищем.

Автор вважає, що кожен з цих компонентів сам є системою, що включає наступне [9, с. 93]:

- а) об'єктивне явище та його умови (зовнішні умови);
- б) відносини, що складаються у людини, що адаптується до даного явища (ставлення, взаємини, зв'язки);
- в) індивідуальні особливості самої людини, які відповідають або не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Мета спрямованого впливу на особистість студента-першокурсника полягає у досягненні його успішної адаптації у вищому навчальному закладі, і цей вплив має враховувати найбільш важливі соціально-педагогічні чинники. Прогнозування результатів і наступне коригування адаптаційного процесу базується на цьому підході. Як результат, студенти-першокурсники досягають нового рівня дій та вчинків, відкривають для себе духовні аспекти, проявляють соціальну активність, самостійність та ініціативність.

На основі аналізу наукових досліджень щодо адаптації студентів до умов вищої освіти, яка розглядається як комплексна система, що включає енергетичну, середовищну, діяльнісну, соціальну та особистісну складові, можна відзначити, що енергетична підсистема відображає ресурсні можливості організму та його спроможність забезпечити функціонування в умовах підвищених енерговитрат під час навчання, самостійної роботи, складання заліків та екзаменів. Адаптація на рівні цієї підсистеми в основному відбувається за допомогою пристосування.

Позанавчальна діяльність студентів-першокурсників є важливим джерелом створення сприятливого середовища для повноцінної позитивної адаптації. З огляду на організаційно-технологічну специфіку, вона має найбільший потенціал для адаптації. Для успішної адаптації студентів-першокурсників позанавчальна діяльність, яка організована та здійснюється в умовах вищого навчального закладу, має бути спрямована на покращення міжособистісних стосунків, формування

поваги до особистості іншої людини, підтримку єдності колективу, створення умов для творчого самовираження та самореалізації.

Соціальний аспект адаптації визначається рівнем прийняття людиною групових норм та правил життя, а також рівнем, на який група приймає цю людину. Показниками успішної соціальної адаптації є задоволеність людини своїм статусом, відчуття себе членом групи, налагодження конструктивних взаємин з одногрупниками та розвинені комунікативні навички [9, с. 20].

Адаптація студентів-першокурсників до вищої освіти потребує активної педагогічної підтримки, що включає в себе створення сприятливих соціально-педагогічних умов для ефективної адаптації учнів до нового освітнього середовища. Це охоплює розробку сприятливого педагогічного середовища, впровадження різних напрямів соціально-виховної роботи зі студентами та створення відповідних організаційно-педагогічних умов.

Під час вступу до вищого навчального закладу, об'єктивні фактори суттєво змінюють вплив на особистість: змінюється соціальне оточення та комунікація; багатьом випускникам доводиться змінити ритм щоденного спілкування з родиною та близькими; також змінюються побутові умови, такі як місце проживання в гуртожитку, харчування та інше. Всі ці аспекти створюють труднощі, руйнують сформовані стереотипи та негативно впливають на самопочуття молодих людей.

Студентам-першокурсникам потрібно адаптуватися до нових умов життя та навчальної діяльності згідно з новими соціальними ролями та особливостями роботи у вищому навчальному закладі. У процесі адаптації вони повинні подолати ряд суб'єктивних (індивідуальні аспекти анатомо-фізіологічного, психічного та соціального розвитку) та об'єктивних (середовище, обставини та особливості конкретного вищого навчального закладу) труднощів.

Таким чином, адаптація студентів до вищого навчального закладу представляє собою складний процес, оскільки вони мають пристосовуватися до змін у режимі та

навчальному процесі, новій системі навчання та інтеграції в новий колектив [6, с. 39].

Отже, процес адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі включає усвідомлення норм нового соціального середовища, внутрішнє та зовнішнє ставлення до цих норм та інтеграцію у систему міжособистісних відносин у групі.

Висновок до розділу 1

Тривожність – індивідуальна психологічна риса, що включає підвищену схильність відчувати тривогу в різних життєвих ситуаціях. Це складне явище, яке суттєво впливає на життя студентів. Її виникнення зумовлюється комплексом психологічних факторів, які можна розділити на особистісні, адаптаційні та мотиваційні.

Особистісні фактори включають низьку самооцінку, негативне самосприйняття, суперечливість часової перспективи та несформовану внутрішню позицію "Я-студент". Адаптаційні фактори пов'язані з новим середовищем, вимогами, зміною звичного способу життя та нестачею навичок самоорганізації. Мотиваційні фактори виникають через невпевненість у власних силах, страх невдачі, відсутність чітких цілей та невизначеність щодо майбутнього.

Узагальнення наукових досліджень дозволяє визначити ключові ознаки високого рівня особистісної тривожності:

- Особистості з високим рівнем тривожності сприймають своє оточення як загрозливе.
- Висока тривожність може негативно позначитися на психічному здоров'ї та призвести до передневротичних станів.
- Вона також може вплинути на результати діяльності та професійну спрямованість.
- Тривожність може впливати на стійкість поведінки та навички самоконтролю.

Процес адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі складний і включає в себе багато різних аспектів. Тиск нових вимог, велика кількість інформації та підвищена відповідальності ставить студентів у стресову ситуацію та породжує тривожність. Важливою складовою є розвиток самооцінки та впевненості в собі, а також формування навичок ефективної комунікації та співпраці.

Отже, можна стверджувати що студенти адаптуються до нових умов навчання, як соціально, так і психологічно, а також їх здатність ефективно вчитися, значною мірою впливає на їхні загальні досягнення. Цей процес може відбуватися активно або пасивно, потребуючи відповідної педагогічної підтримки та створення сприятливих умов.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

2.1 Процедура організації та опис методів дослідження студентів у процесі їх адаптації до ЗВО

Тривожність - це стан психіки, в якому особа відчуває занепокоєння та страх у конкретних соціальних ситуаціях, пов'язаних з підвищеним емоційним або фізичним напруженням. Проблема тривоги стає особливо актуальною в сучасному світі, оскільки вона пов'язана з питаннями психосоціальної адаптації та високим рівнем тривожності у формуванні самооцінки та особистих якостей молоді в університетському середовищі.

Дослідження складалося з таких етапів: перший – теоретичний аналіз літератури, пов'язаної з обраною темою; другий – вибір відповідного діагностичного інструментарію, проведення діагностики, аналіз отриманих результатів.

Для аналізу отриманих даних використовуються описові статистичні методи, а саме коефіцієнт кореляції Пірсона. [26, с. 93].

Для дослідження рівня тривожності та емоційного стану студентів під впливом сучасних умов, ми вирішили зосередитися на першому курсі [22, с. 49].

Для оцінки рівня тривожності студентів були вибрані наступні методики, з яких зріз був виконаний на першому курсі:

1. Методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності за Спілбергом-Ханіном (STAI);
2. Опитувальник "Шкала прояву загальної тривожності" Ж. Тейлор (в адаптації В.Норакідзе).
3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна).

Вимірювання тривожності як особистісної риси є вкрай важливим, оскільки воно впливає на поведінку людини. Певний рівень тривожності є природним і необхідним для активної особистості. У кожного існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності, який відображає здорову тривожність. Оцінка власного стану в цьому аспекті є важливою частиною самоконтролю та саморегуляції.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI) за методикою Спілберга-Ханіна включає аналіз двох основних типів тривожності: ситуативної та особистісної, де присутність одного типу не виключає іншого. Під особистісною тривожністю розуміється стабільна індивідуальна риса, що відображає тенденції суб'єкта сприймати широкий спектр ситуацій як потенційну загрозу і реагувати на них відповідно. Як показник, особистісна тривожність активізується, коли людина сприймає певні подразники як загрозові для свого самовизначення [19, с. 92].

Ситуативна або реактивна тривожність як стан відзначається суб'єктивно переживаними емоціями: напруженістю, тривогою, занепокоєністю, особливо щодо іспитів, невизначеності майбутньої кар'єри тощо. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресові ситуації і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом. Люди з високим рівнем тривожності мають тенденцію сприймати різноманітні ситуації як загрозу для свого самовизначення та життя, а також реагувати на них інтенсивним почуттям тривоги. Якщо згідно з методикою випробуваного виявляються високі особистісні показники тривожності, можна припустити, що стан тривожності виникає в різних ситуаціях, особливо якщо вони стосуються оцінки його компетентності та престижу.

Більшість інструментів оцінки тривожності дозволяють оцінити лише окремі або конкретні стани тривожності. Єдиний метод, який дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як індивідуальну особливість та стан, запропонований Ч.Д. Спілбергом і адаптований Ю.Л. Ханіном, тому отримав таку назву.

Стимульний матеріал включає 20 тверджень, які стосуються тривожних станів (тривожний стан, реактивна або ситуативна тривога), і 20 тверджень, що характеризують тривожність як схильність, особистісну ознаку (рису тривожності). У своєму описі тривожності як психологічного явища, Ч.Д. Спілберг визначав її як "стан тривоги, що характеризується суб'єктивною, свідомою активацією або руйнуванням реакції". Риса тривожності особистості, яка відноситься до мотивації або формованої поведінкової нахилу, примушує людей сприймати широке, об'єктивно безпечне оточення, що включає загрози, і реагувати на нього тривожним станом, що може бути таким же інтенсивним, як і реальний рівень небезпеки.

Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику (додаток А).

Мета: визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності (ОТ) як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації.

Шкала реактивності та особистої тривожності Спілберга-Ханіна є одним із інструментів, який дозволяє вимірювати тривожність як особистісну властивість і стан. За результатами цієї методики можна отримати низькі, середні та високі показники тривоги і ситуаційної оцінки індивіда. Низький рівень тривожності свідчить про необхідність розвитку почуття відповідальності та усвідомлення власної мотивації для діяльності. Однак дуже низький рівень тривожності може свідчити про те, що людина активно пригнічує високий рівень тривожності, щоб створити позитивне враження про себе [15, с. 90].

Методика "Шкала тривожності Тейлора" (в адаптації В.Г. Норікадзе) складається з 60 тверджень, на які респондентам слід відповісти "так" або "ні". Ці твердження взято з Міннесотського множинного опитування особистості (MMPI),

орієнтуючись на здатність виявити осіб із "хронічною тривожною реакцією".
Діагностика зазвичай займає 15-30 хвилин (додаток Б).

Найвідоміший технічний варіант адаптації Т.А. Немчинова і В.Г. Норакідзе в 1975 році додав до анкети шкалу брехні, яка дозволяє оцінити демонстративність та нещирість відповідей респондентів. Обидва варіанти застосовуються для індивідуального та групового обстеження, вирішують теоретичні та практичні завдання, а також можуть використовуватися разом з іншими психодіагностичними методиками.

Для вивчення адаптації студентів до ЗВО було використано Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним. Він призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку (додаток В).

В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервному процесі активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності.

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали:

- "особистісний адаптивний потенціал" (ЛАП);
- "нервово-психічна стійкість" (НПУ);
- "комунікативні здібності" (КС);
- "моральна нормативність" (МН);

Обробку результатів проводять за чотирма "ключам", відповідних шкалами: "нервово-психічна стійкість", комунікативні здібності, "моральна нормативність", особистісний адаптивний потенціал". На кожне питання тесту обстежуваний може відповісти "так" або "ні". Тому при обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з "ключем". Кожне збіг з ключем "оцінюється в один" сирий "бал.

Отже, підібраний нами діагностичний інструментарій дозволить не лише визначити рівень тривожності у студентів першого курсу, а й проаналізувати його вплив на особливості адаптації до ЗВО.

2.2 Аналіз результатів дослідження тривожності та адаптації студентів

Емпіричне дослідження було проведено на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед здобувачів університету. У дослідженні взяли участь 42 студенти першого курсу, які навчаються у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса. Середній вік учасників дослідження становив 19 ± 2 роки. На початку дослідження всім учасникам було повідомлено мету дослідження. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні.

Перший етап дослідження тривожності студентської молоді включав застосування методики оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI) за методикою "Спілберга-Ханіна". Аналізуючи результати за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханін), за шкалою ситуативної тривожності, було з'ясовано, що більша частина респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності (59 % - 25 осіб), середній рівень ситуативної тривожності (36 % - 15 осіб) та низький рівень тривожності (5 % - 2 особи).

Таким чином, можна зробити висновок, що у більшості респондентів спостерігається високий рівень ситуативної тривожності. Це може бути пов'язано з різними факторами, наприклад, з особливостями особистості, з умовами навчання або роботи, а також з актуальними життєвими ситуаціями.

За шкалою особистісної тривожності було виявлено такі результати: високий рівень особистісної тривожності мають – 64 % - 27 осіб. Такі результати свідчать, що вони відчувають надмірну тривогу, занепокоєння та нервозність у різних ситуаціях, наприклад, перед іспитом, співбесідою, виступом тощо. Такий рівень тривожності може негативно впливати на навчальну та професійну діяльність, а

також на загальне самопочуття людини. Середній рівень ситуативної тривожності – 36 % - 15 осіб. Це означає, що вони відчувають тривогу в певних ситуаціях, але вона не є надмірною та не перешкоджає їхній діяльності.

Результати відсоткового співвідношення респондентів представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Результати емпіричного дослідження за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня тривожності (STAI)»

Показники	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	%	N	%	N	%	N
Ситуативна тривожність	59	25	36	15	5	2
Особистісна тривожність	64	27	36	15	-	-

Головними причинами високої особистісної тривожності у студентів можуть бути міжособистісні відносини та різні навчальні ситуації. Тривога відображає песимістичне сприйняття себе, інших і реальності взагалі.

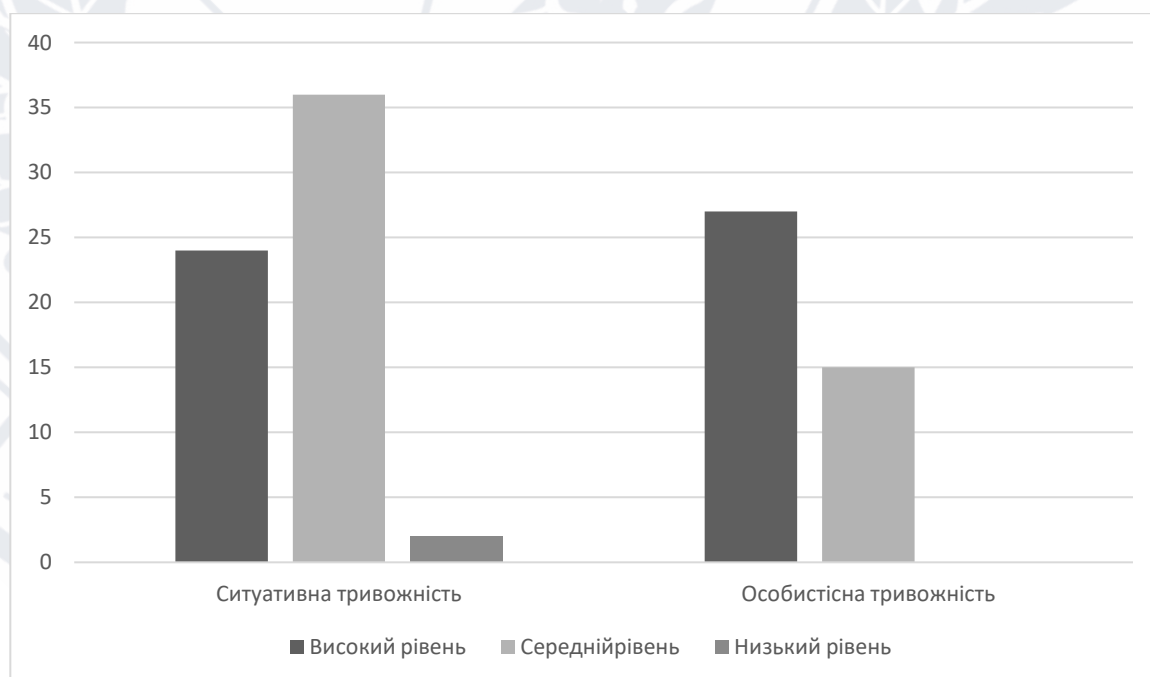


Рисунок 2.1 - Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності у студентів за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (STAI)»

Для детального вивчення та підтвердження достовірності отриманих даних була використана методика "Шкала тривожності Тейлора" (адаптація В. Норакідзе). Зміни рівня тривожності студентів протягом навчання можуть бути відстежені за допомогою шкали Тейлора, яка має детальну структуру рівня, дозволяючи виявляти тенденції до підвищення або зниження рівня тривожності.

За результатами методики визначення рівня тривожності Тейлора у 45% (19 осіб) високий рівень. Це означає, що ці особи демонструють виражену тривожність і можуть відчувати значний рівень стресу та тривожності в своєму житті. У 33% (14 осіб) – середній рівень (з тенденцією до високого). Такі особи можуть відчувати певний рівень тривожності, який може бути більшим, ніж у людей з низьким рівнем тривожності, але не настільки високим, як у тих, у кого високий рівень тривожності. У 22% (9 осіб) - середній рівень (з тенденцією до низького). Це означає, що такі люди можуть відчувати тривожність у менших проявах, ніж середній рівень. Результати відсоткового співвідношення респондентів представленні на Рисунку 2.2



Рисунок 2.2 - Розподіл студентів за рівнями тривожності (методика визначення рівня тривожності Тейлора).

Студенти з високим рівнем тривожності, як правило, сприймають все надзвичайно чітко, особливо оцінюючи зовнішній вигляд та особисті якості. Їм важко приймати критику або виражати згоду. Це може призвести до падіння самооцінки. Отже, таким особам потрібно розвивати впевненість у собі та відчуття успіху, переключаючи увагу з зовнішніх вимог на внутрішнє саморозуміння та розвиток [23, с. 42].

Адаптація важлива на всіх рівнях освіти, хоча вона відрізняється за цілями, змістом і процесуальними аспектами.

Молоді люди потребують адаптації при спілкуванні з новою системою, незважаючи на деяку неузгодженість, що викликає необхідність змін. Ці зміни можуть бути пов'язані або з самою особою, або з системами, з якими вона взаємодіє, або з характером цієї взаємодії.

Отже, процес адаптації розпочинається зі зміни середовища, коли звичні способи поведінки стають менш ефективними або навіть неефективними.

Наступним кроком нашого дослідження було виявлення адаптаційних можливостей особистості. Діагностуючи адаптивні здібності за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна), у досліджуваних було виявлено наступні результати: високий рівень мають – 7 % (3 особи), середній рівень мають – 19 % (8 осіб), низький рівень – 74% (31 особа). Згідно з отриманими даними, у більшості досліджуваних (74 %) виявлено низький рівень адаптивних здібностей. Тобто, вони мають труднощі з адаптацією до змін, труднощі з подоланням стресу та труднощі з побудовою позитивних стосунків з іншими людьми. Результати відсоткового співвідношення респондентів представленні на Рисунку 2.4

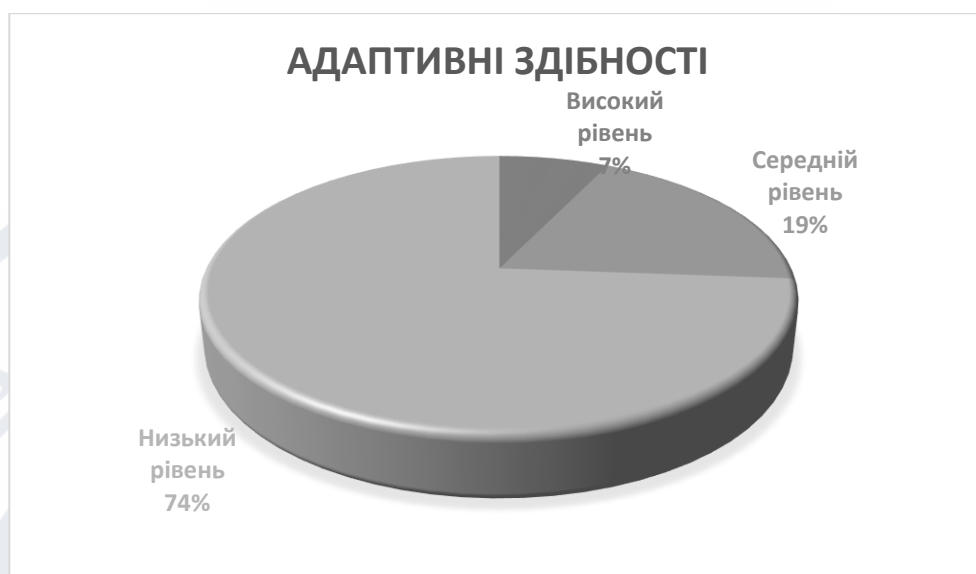


Рисунок 2.4 – Розподіл студентів за рівнями адаптивних здібностей (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)).

Результати за шкалою «Нервово-психічна стійкість (НПУ)»: високий – 7% (3 особи), середній - 24% (10 осіб), низький – 69% (29 осіб).

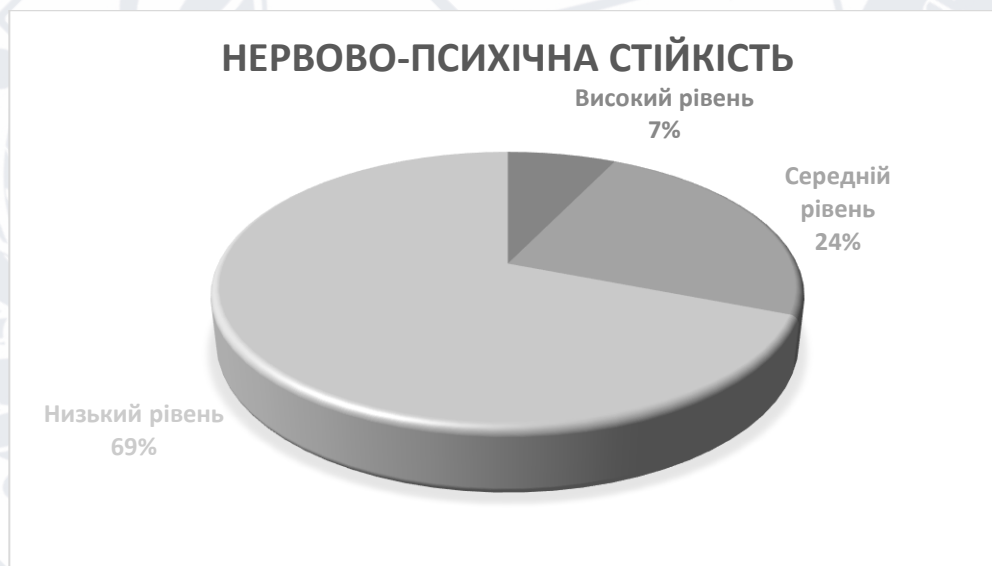


Рисунок 2.5 - Розподіл студентів за рівнями нервово-психічної стійкості (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)).

Результати за шкалою «Комунікативні здібності» (КС) наступні: високий – 5% (2 особи), середній – 62 % (26 осіб), низький рівень – 33% (14 осіб).

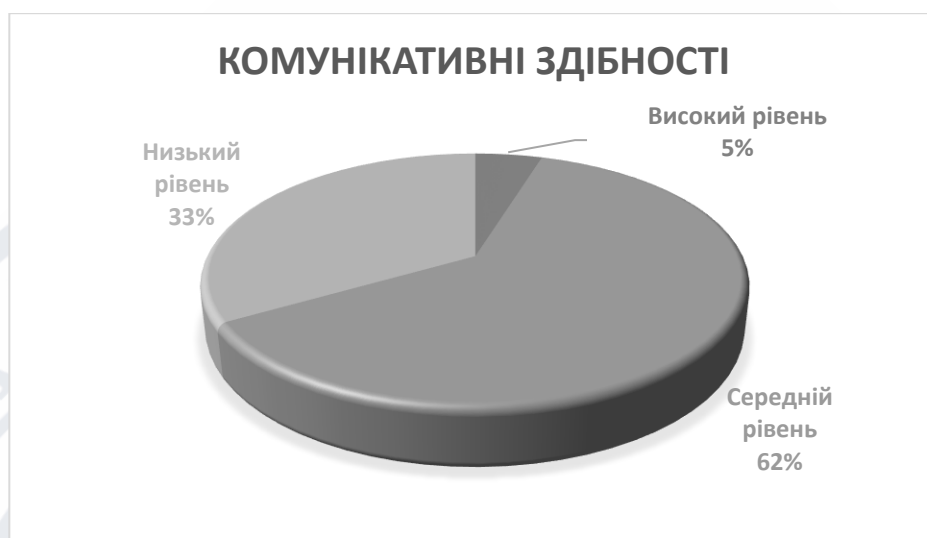


Рисунок 2.6 - Розподіл студентів за рівнями комунікативних здібностей (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)).

Результати за шкалою «Моральна нормативність» (МН) : високий – 2% (1 особа), середній – 69% (29 осіб), низький – 29% (12 осіб).

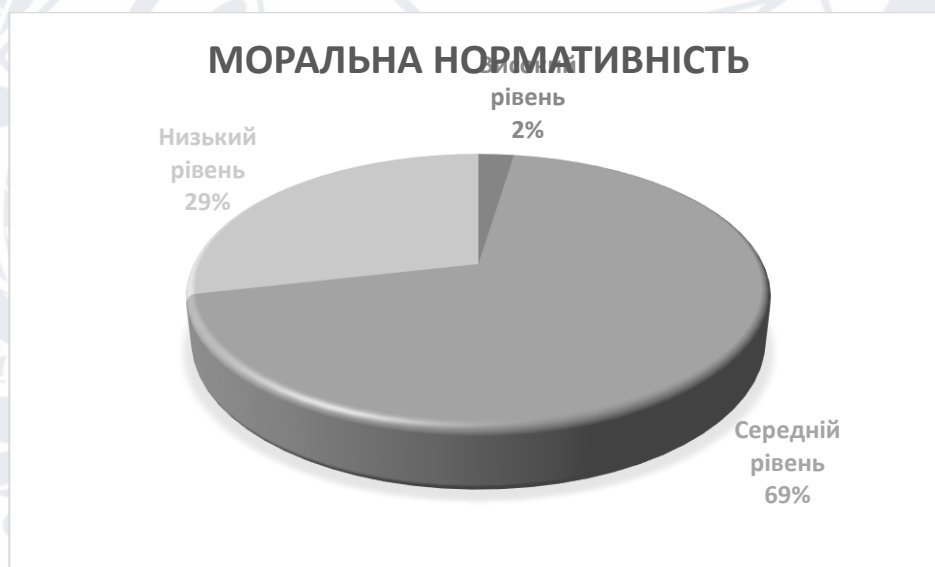


Рисунок 2.7 - Розподіл студентів за рівнями моральної нормативності (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)).

Результати за шкалою "Особистісний адаптивний потенціал" (ЛАП): високий та нормальний рівень – 7 % (3 особи), задовільний рівень мають – 19 % (8 осіб), низький рівень – 74% (31 особа).

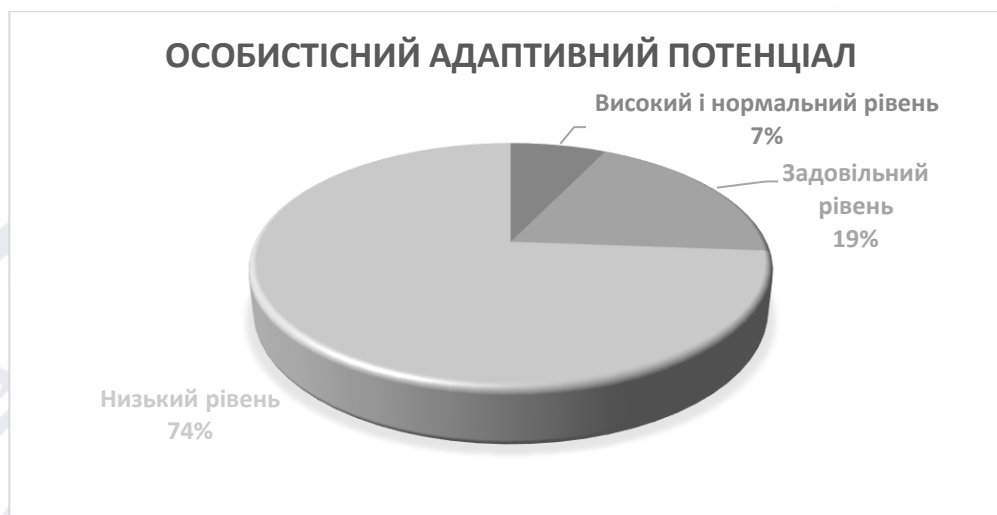


Рисунок 2.8 - Розподіл студентів за рівнями особистісного адаптивного потенціалу (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)).

Подібно до загальної адаптивності, більшість (74%) мають низький особистісний адаптивний потенціал, що підтверджує їхню низьку здатність адаптуватися до нових умов і викликів.

Дослідження, проведене за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна), показало, що у більшості досліджуваних спостерігаються значні труднощі з адаптацією до змін та управління стресовими ситуаціями. Більшість мають низький рівень адаптивних здібностей (74%), нервово-психічної стійкості (69%) та особистісного адаптивного потенціалу (74%), що вказує на їхню вразливість до стресів і обмежені можливості для ефективного пристосування до нових умов. Хоча середній рівень комунікативних здібностей спостерігається у більшості (62%), є простір для покращення в цій області. Крім того, значна частина досліджуваних має середній рівень моральної нормативності (69%), що свідчить про дотримання ними суспільних норм, але також вимагає додаткової підтримки. Загалом, результати вказують на необхідність впровадження психологічної підтримки та навчальних програм для підвищення адаптивності, стійкості до стресу та покращення комунікативних навичок у досліджуваних.

2.3 Дослідження взаємозв'язку між особистісною тривожністю та загальною адаптивністю студентів

Для визначення достовірності зв'язку між тривожністю та адаптацією студентів ми обрали метод коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона. Це допоможе нам визначити, чи існує зв'язок між тривожністю досліджуваних та адаптацією.

Коефіцієнт кореляції набуває значень від -1 до $+1$, причому -1 відповідає зворотному зв'язку, $+1$ означає прямо пропорційний зв'язок, а 0 – відсутність зв'язку між явищами взагалі.

Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона дає результат: $r = 0,13159$. На основі отриманого нами коефіцієнта кореляції Пірсона можна зробити висновок, що між рівнем тривожності та рівнем адаптації до навчання у ЗВО існує слабка лінійна кореляція. Це означає, що хоча й існує певний зв'язок між цими двома змінними, він не є ані сильним, ані прямим. Тобто, ми можемо говорити про те, хоча цей зв'язок і слабо виражений проте він існує. Отже, високий рівень тривожності може дещо негативно впливати на адаптацію до навчання. Це може проявлятися в труднощах з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації, підготовкою до іспитів та участю у навчальному процесі. З іншого боку, низький рівень тривожності не гарантує високого рівня адаптації до навчання. Інші фактори, такі як особистісні якості, навички самоорганізації, мотивація та сприятливе навчальне середовище, також відіграють важливу роль. Тому, слід розуміти, що кореляція не завжди дорівнює причинно-наслідковому зв'язку. Це означає, що ми не можемо з упевненістю сказати, що саме тривожність призводить до проблем з адаптацією, або навпаки. Можливо, існують інші спільні фактори, які впливають на обидві змінні.

Такий результат може свідчити про те, що рівень особистісної тривожності та адаптивними здібностями студентів не можна безпосередньо пов'язувати, адже лише в деяких випадках, дійсно високий рівень особистісної тривожності та низький рівень адаптації зустрічаються одночасно, і навпаки.

Адже такий аналіз, може свідчити про те, що причиною подібних результатів може бути й те, що в даних студентів високий рівень тривожності пов'язаний з іншими факторами, які не впливають на їх адаптацію до навчання у ЗВО.

Вивчення цих показників можуть стати темою подальших, більш поглиблених та уточнюючих досліджень.

Висновок до розділу 2

Для того, щоб провести емпіричне дослідження й перевірити висунуту гіпотезу, було обрано вибірку серед студентів першого курсу, в яку увійшло 42 особи віком від 17 до 21 року.

Для необхідного дослідження нами було обрано наступні методики:

1. Методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності за Спілбергом-Ханіном (STAI);
2. Опитувальник "Шкала прояву загальної тривожності" Ж. Тейлор (в адаптації В.Норакідзе).
3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна).

Методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності за Спілбергом-Ханіном (STAI) дає змогу визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності (ОТ) як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації. І результати за цієї методикою були наступні: за шкалою ситуативної тривожності, було з'ясовано, що у більшості респондентів спостерігається високий рівень ситуативної тривожності, а за шкалою особистісної тривожності, більшість досліджуваних мають високий рівень особистісної тривожності. Це означає, що вони часто відчують надмірну тривогу, занепокоєння та нервозність у різних ситуаціях.

За результатами методики визначення рівня тривожності Тейлора, 45% (19 осіб) мають високий рівень. Ці дані свідчать, що більшість респондентів

демонструють виражену тривожність і можуть відчувати значний стрес та тривогу у своєму повсякденному житті.

Під час діагностики адаптивних здібностей за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна) було отримано такі результати: високий рівень адаптивності мають 7% (3 особи), середній рівень - 19% (8 осіб), а низький рівень - 74% (31 особа). Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають низький рівень адаптивних здібностей, що означає труднощі з адаптацією до змін, подоланням стресу та встановленням позитивних стосунків з іншими людьми.

Аналіз за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона визначив, що зв'язок між тривожністю та адаптацією студентів існує слабка, майже відсутня лінійна кореляція. Однак, не можна стверджувати що між цими змінами завжди повинен існувати прямий зв'язок, оскільки на рівень тривожності та адаптацію студентів під час навчання у ЗВО можуть впливати багато інших факторів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1 Психологічні рекомендації зниження рівня тривожності студентів

Зниження рівня тривожності студентів є важливим завданням для забезпечення їхнього психологічного благополуччя, успішності в навчанні, а також їх вдалої адаптації до нового середовища, умов життя, нового статусу тощо.

Для зниження рівня тривожності студентів, можна запропонувати наступні рекомендації:

Методи релаксації: заспокойтеся та зніміть напругу за допомогою цих простих практик.

- глибоке дихання: повільно робіть вдих та видих протягом декількох хвилин.
- практикуйте медитацією: знайдіть тихе місце, зручно сядьте, зосередьтеся на своєму диханні та спостерігайте за думками, які виникають, без суджень.
- спробуйте пілатес або йогу: поєднання фізичних вправ, технік дихання та медитацій допоможе вам розслабитися та почувати себе краще.
- застосовуйте м'язову релаксацію: послідовно напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів тіла.

Здоровий спосіб життя: не забувайте дбати про себе як фізично, так і емоційно.

- правильно харчуйтеся: вживайте їжу, багату на клітковину, білок, вуглеводи та жири, щоб забезпечити організм необхідними поживними речовинами.
- займайтеся спортом: фізична активність протягом 30 хвилин кожного дня допоможе зняти стрес, покращити настрій та підвищити рівень енергії.

- спіть достатньо: дорослим рекомендується спати 7-8 годин на добу, аби організм мав час на відновлення.
- обмежте вживання кофеїну: ця речовина може лише посилювати симптоми тривожності.

Соціальна підтримка: спілкуйтеся з близькими, друзями, одногрупниками та не бійтеся звертатися за допомогою.

- проводьте час з друзями та родиною: спілкування з близькими людьми може допомогти відчувати себе більш впевнено.
- відвідуйте різноманітні групи підтримки: спілкування з людьми, які мають схожі проблеми, може допомогти вам відчувати себе менш самотніми та отримати цінні поради.
- не бійтеся звертатися за професійною допомогою до психолога або психотерапевта: фахівець допоможе вам розібратися в причинах вашої тривожності та підбере персональний план дій.

Не слід забувати про різноманітні психологічні ресурси. Психологічні ресурси в контексті психологічної підтримки студентів включають різноманітні джерела інформації та матеріалів, які сприяють подоланню тривожності та психологічній адаптації. Забезпечення доступу до цих психологічних ресурсів може допомогти студентам збільшити свідомість про своє психічне здоров'я, розвинути стратегії самопомоги та знайти підтримку в онлайн-спільнотах. Такі ресурси можуть бути надзвичайно корисними для студентів, особливо в умовах стресу та несприятливих психологічних умов навчання [29, с. 98].

Основними компонентами цих ресурсів можуть бути:

Література: Доступ до книг, наукових статей, методичних посібників та інших видань з психології, які спрямовані на розуміння та подолання тривожності. Ці матеріали можуть включати теоретичні аспекти тривожності, практичні поради з розвитку стратегій саморегуляції, а також інформацію про психологічні методи та техніки.

Відеоматеріали: Відео-лекції, вебінари, тренінги та інші візуальні матеріали, які демонструють методи та прийоми подолання тривожності. Ці матеріали можуть бути створені психологами, експертами з психічного здоров'я або освітніми організаціями.

Онлайн-ресурси: Веб-сайти, форуми, блоги та інші онлайн-платформи, які надають інформацію, поради та підтримку з питань психологічного здоров'я та подолання тривожності. Ці ресурси можуть включати інтерактивні інструменти, тести, онлайн-консультації з психологами та спільноти для обміну досвідом.

Психологічні додатки: Мобільні додатки, які пропонують різноманітні вправи, медитації, дихальні техніки та інші інструменти для підтримки психічного здоров'я та зменшення тривожності.

Отже, зниження рівня тривожності є важливою складовою підтримки психічного здоров'я студентів, адже воно покращує їхнє психологічне благополуччя, успішність у навчанні та адаптацію до нового середовища.

3.2 Рекомендації для викладачів щодо організації освітнього процесу для сприяння легкої адаптації студентів

Викладачі відіграють ключову роль у створенні умов, що сприятимуть легкій адаптації студентів, саме вони можуть допомогти першокурсникам аби адаптація до їхнього нового способу життя, протікала якомога легше.

Для полегшення адаптації студентів, викладачам важливо створити на заняттях атмосферу, яка буде сприяти їхній активній участі та залученості. Цього можна досягти шляхом:

- застосування інтерактивних методів навчання, що передбачають взаємодію студентів між собою та з викладачем. Як робота в групах, дискусії, "мозковий штурм" тощо.

- заохочення студентів до висловлення власної думки та постановки питань. Це буде допомагати їм почувати себе впевненіше та більш залученими до навчального процесу.
- надання чіткого та структурованого зворотного зв'язку студентам. Це дасть їм розуміння того, наскільки успішно вони опановують навчальний матеріал.

Викладачам важливо використовували індивідуальний підхід до кожного студента, враховуючи їхні особливості та потреби.

- встановлення довірливих стосунків зі студентами, що допоможе їм відчувати себе комфортно під час навчання.
- виявлення труднощів, з якими стикаються студенти, та надання їм підтримки. Наприклад, додаткове консультування, роз'яснення певних моментів тощо.
- заохочення студентів до участі у позааудиторних заходах, що сприятиме їхній соціальній адаптації.

Також є доцільним впровадити спеціальні адаптаційні заходи на початку навчального року. Це можуть бути:

- проведення тренінгів, семінарів чи майстер-класів, спрямованих на розвиток навичок, необхідних для успішного навчання (тайм-менеджмент, ефективне конспектування, підготовка до іспитів тощо).
- залучення студентів старших курсів у якості наставників для першокурсників, що дозволить останнім отримувати підтримку від більш досвідчених колег.
- організація "Днів першокурсника", під час яких студенти отримуватимуть необхідну інформацію про заклад, правила, розклад занять тощо.

Таким чином, ефективна організація освітнього процесу викладачами може значно полегшити адаптацію студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Створення сприятливого середовища, використання індивідуального підходу та впровадження спеціальних адаптаційних заходів є ключовими рекомендаціями для викладачів. Реалізація цих підходів сприятиме успішній інтеграції студентів до нового освітнього середовища та, як наслідок, підвищенню їхньої навчальної мотивації та результативності.

Висновок до розділу 3

Загалом, тривожність як емоційний дискомфорт, відчуття небезпеки, що виникає як реакція на незадоволені потреби особистості. Вона може проявлятися як тимчасова реакція на конкретні ситуації, або ж ставати стійкою рисою особистості, впливаючи на поведінку та емоційний стан людини протягом тривалого часу.

Підібраний діагностичний інструментарій дозволив з'ясувати особливості тривожності у студентів. Так було дігностовано високий рівень особистісної тривожності у більшості студентів, решта респондентів мають середній рівень тривожності. Такі результати переконливо показують, що тривожність є поширеною проблемою серед студентів. Високий рівень особистісної тривожності, виявлений у більшості респондентів, свідчить про те, що ці студенти схильні до постійного занепокоєння, нервозності та тривоги, навіть у відсутність чіткої загрози. В свою чергу, середній рівень тривожності, який спостерігається у решти респондентів, також може викликати певні труднощі. Студенти з таким рівнем тривожності можуть відчувати занепокоєння та дискомфорт у певних ситуаціях.

Було розроблено та запропоновано рекомендації для зниження тривожності студентів до навчання у ЗВО: методи релаксації; здоровий спосіб життя; соціальна підтримка; інформаційні ресурси. Запропоновані рекомендації будуть сприяти відрегулюванню емоційного стану, а саме зниження рівня тривожності, що призведе до покращення їхньої академічної успішності, загального благополуччя та адаптації до ЗВО.

Для викладачів також були запропоновані рекомендації для покращення адаптації студентів-першокурсників. До них увійшли:

- створювати на заняттях атмосферу активної участі та залученості;
- застосовувати інтерактивні методи навчання, заохочувати до постановки запитань та висловлення думок;
- використовувати індивідуальний підхід до кожного студента, встановлювати довірливі стосунки;
- впроваджувати спеціальні адаптаційні заходи на початку навчального року.

Запропоновані рекомендації для викладачів можуть допомогти покращити процес адаптації першокурсників до нового навчального середовища. Значно знизити рівень тривожності студентів та покращити їх загальну успішність може створення сприятливої атмосфери за заняттях, заохочення їх до активної участі, використання інтерактивних методів у навчанні та надання необхідної підтримки студентам.

ВИСНОВОК

Студентський період є найбільш вимогливим у плані інтелектуального розвитку, активної соціалізації та формування особистості, яка стане професійним фахівцем у майбутньому. Цей період співпадає з молодіжним віком, коли характеризується різноманітністю особистісних рис. В університеті студенти демонструють широкий спектр емоційних реакцій та способів їх вираження, а також розвивають самоконтроль і саморегуляцію. Сучасні умови життя студентів ставлять перед ними високі вимоги до психологічних характеристик та функцій організму.

Згідно з поставленими завданнями дослідження, були визначені наступні висновки:

Шляхом аналізу теорій та підходів визначено, поняття тривожності, яке розглядається як стійка психологічна характеристика особистості, що визначається індивідуальними особливостями тривожного процесу та параметрами тривожного стану. Описано основні психологічні підходи до дослідження тривожності у студентському середовищі, а також фактори виникнення тривожності у студентів пов'язані з їх віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями.

В розділі дослідження була проведена систематична аналітика методів вивчення тривожності серед студентів та їхньої психологічної адаптації до умов навчання у вищих навчальних закладах. Результати показали, що не завжди існує прямий зв'язок між тривожністю та адаптацією студентів у ЗВО. Проте, на рівень тривожності та адаптацію студентів під час навчання у вищому навчальному закладі може впливати багато інших факторів, тому не можна стверджувати, що між цими змінними повинен бути прямий зв'язок. Результати діагностики виявили, що за шкалою особистісної тривожності більша частина респондентів, а саме 64% (27 осіб) – мають високий рівень тривожності, середній рівень тривожності має решта досліджуваних – 35% (15 осіб). Щодо результатів за шкалою адаптивних здібностей

студентів, виявлено такі дані: високий рівень має лише 7% (3 особи), середній рівень мають – 19% (8 осіб), а решта респондентів мають низький рівень адаптивних здібностей, тобто 74% (31 особа).

Окремо розділ з психологічних рекомендацій пропонує широкий спектр методів та прийомів для подолання тривожності серед студентів, що може бути використаний як основа для розробки та впровадження психологічних програм у вищих навчальних закладах. А також рекомендації викладачам, аби полегшити адаптаційний період першокурсників.

Таким чином, результати цієї роботи вказують на можливість подальшого дослідження та впровадження психологічних програм для зниження рівня тривожності серед студентів та підвищення їхньої психологічної адаптації до навчання у вищих навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексенко Є.А. Тривога. Історії наднеспокійних людей. Київ. 2018. 156 с.
2. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Особливості дослідження тривожності студентської молоді. The 4-th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (January 9-11, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P.386-392.
3. Ахмедов Т.І. Психологічні проблеми тривожності. 2015. С. 23–30.
4. Барінов Д.Н. Соціоструктурні джерела тривожності. 2016. С. 147–150.
5. Барсукова Є.У. Реактивна тривожність – природне чи набутий стан організму. Сучасна педагогіка. №10 (47). 2016. С. 73–78.
6. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. 2016. 121 с.
7. Беляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.
8. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.- метод. комплекс дисципліни. Кам’янець-Подільський. 2017. 96 с.
9. Бізюк О.П. Особистість та тривога: навч. посібник. 2017. 236 с.
10. Гур’єв М.Є. Соціально-психологічні причини та особливості прояву страхів і тривог у дітей та підлітків. Вип. 21. 2016. С. 75–82.
11. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. Вип. 3. 2016. С. 80-89.
12. Неведомська Є.О., Михайловська Т.О. Як подолати педагогу тривожність студентів? Освітологічний дискурс. 2016. С. 131–144.
13. Нехорошкова О.М. Нейробіологічні причини формування тривожних станів. Вип. 3. 2017. С. 24–36.
14. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Київ. 2018. № 13. С. 9 –12.
15. Осипова А.А. Загальна психокорекція: навчальний посібник. Київ. 2016. 510 с.

16. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 112 с.
17. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології.. Київ: Знання, 2020. С. 84–88.
18. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. 2018. Вип. 6–7. С. 3–6.
19. Подласий І.П. Курс лекцій з корекційної педагогіки: навч. посіб. для студентів серед. спец. навч. закладів. Київ. 2017. 349 с.
20. Прихожан А.М. Причини, профілактика та подолання тривожності. Психологічна наука та освіта. Вип. 2. 2016. С. 38–47.
21. Роджерс К. Погляд на психотерапію: становлення людини. Київ. 2016. 401 с.
22. Савчин М.В. Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2015. 360с.
23. Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен. 2016. Вип. 3. С. 42–52.
24. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття „життєва компетентність. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство. наук.-мет. зб. Київ: Контекст. 2016. С. 109–110.
25. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
26. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. К. : Книга, 2010. 360 с.
27. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. С. 479-491

28. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.

29. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Педагогічні науки. 2014. С. 173–180.



ДОДАТКИ

Додаток А

**«Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д.
Спілберга – Ю.Л. Ханіна або (Тест Спілбергера-Ханіна)»**

Хід роботи:

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка.

Таблиця А.1 - Результат за опитувальником «Шкала ситуативної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна»

№	Бал	Рівень ситуативної тривожності
1.	55	Високий
2.	43	Середній
3.	44	Середній
4.	40	Середній
5.	29	Низький
6.	45	Високий
7.	47	Високий
8.	54	Високий
9.	54	Високий
10.	45	Високий
11.	43	Середній
12.	41	Середній
13.	50	Високий
14.	45	Високий
15.	54	Високий
16.	55	Високий
17.	40	Середній
18.	55	Високий
19.	63	Високий

20.	40	Середній
21.	47	Високий
22.	51	Високий
23.	55	Високий
24.	43	Середній
25.	52	Високий
26.	38	Середній
27.	54	Високий
28.	48	Високий
29.	57	Високий
30.	36	Середній
31.	38	Середній
32.	41	Середній
33.	57	Високий
34.	45	Високий
35.	38	Середній
36.	30	Низький
37.	44	Середній
38.	65	Високий
39.	52	Високий
40.	42	Середній
41.	57	Високий
42.	49	Високий

Таблиця А.2 - Результат за опитувальником «Шкала особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна»

№	Бал	Рівень особистісної тривожності
1.	65	Високий
2.	41	Високий
3.	46	Високий
4.	40	Середній
5.	37	Середній
6.	53	Високий
7.	53	Високий
8.	54	Високий
9.	53	Високий
10.	44	Середній

11.	37	Середній
12.	46	Високий
13.	57	Високий
14.	45	Високий
15.	59	Високий
16.	59	Високий
17.	43	Середній
18.	55	Високий
19.	63	Високий
20.	42	Середній
21.	50	Високий
22.	50	Високий
23.	51	Високий
24.	42	Середній
25.	50	Високий
26.	40	Середній
27.	55	Високий
28.	46	Високий
29.	61	Високий
30.	38	Середній
31.	40	Середній
32.	38	Середній
33.	54	Високий
34.	41	Середній
35.	42	Середній
36.	42	Середній
37.	43	Середній
38.	63	Високий
39.	58	Високий
40.	50	Високий
41.	54	Високий
42.	51	Високий

Методика «Шкала тривожності Тейлора» (в адаптації В. Норакидзе)

Таблиця Б.1 - Результати за опитувальником "Шкала прояву загальної тривожності" Ж. Тейлор (в адаптації В. Норакидзе)

№	Бал	Рівень тривожності
1.	13	Середній (з тенденцією до низького)
2.	9	Середній (з тенденцією до низького)
3.	38	Високий
4.	11	Середній (з тенденцією до низького)
5.	14	Середній (з тенденцією до низького)
6.	26	Високий
7.	25	Високий
8.	34	Високий
9.	32	Високий
10.	16	Середній (з тенденцією до високого)
11.	18	Середній (з тенденцією до високого)
12.	34	Високий
13.	22	Середній (з тенденцією до високого)
14.	21	Середній (з тенденцією до високого)
15.	31	Високий
16.	31	Високий
17.	20	Середній (з тенденцією до високого)
18.	35	Високий
19.	26	Високий
20.	16	Середній (з тенденцією до високого)
21.	22	Середній (з тенденцією до високого)
22.	11	Середній (з тенденцією до низького)
23.	32	Високий
24.	12	Середній (з тенденцією до низького)
25.	37	Високий
26.	23	Середній (з тенденцією до високого)
27.	33	Високий
28.	9	Середній (з тенденцією до низького)
29.	27	Високий
30.	11	Середній (з тенденцією до низького)
31.	32	Високий
32.	17	Середній (з тенденцією до високого)
33.	24	Середній (з тенденцією до високого)

34.	20	Середній (з тенденцією до високого)
35.	16	Середній (з тенденцією до високого)
36.	17	Середній (з тенденцією до високого)
37.	38	Високий
38.	34	Високий
39.	39	Високий

**Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ А.
Г.Маклакова і С. В.Чермяніна)**

Інструкція: «Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте ту відповідь, яка першою прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей». Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус)».

Таблиця В.1 - Результати за шкалою "Адаптивні здібності"

№	Сирий бал	Стен	Рівень
1.	66	1	Низький
2.	29	5	Високий
3.	106	1	Низький
4.	50	3	Середній
5.	75	1	Низький
6.	61	2	Низький
7.	74	1	Низький
8.	90	1	Низький
9.	79	1	Низький
10.	84	1	Низький
11.	52	2	Низький
12.	76	1	Низький
13.	100	1	Низький
14.	78	1	Низький
15.	68	1	Низький
16.	62	1	Низький
17.	89	1	Низький
18.	57	2	Низький
19.	50	3	Середній
20.	50	3	Середній
21.	45	3	Середній
22.	70	1	Низький

23.	48	3	Середній
24.	93	1	Низький
25.	62	1	Низький
26.	86	1	Низький
27.	29	5	Високий
28.	58	2	Низький
29.	44	3	Середній
30.	77	1	Низький
31.	85	1	Низький
32.	40	3	Середній
33.	100	1	Низький
34.	53	2	Низький
35.	58	2	Низький
36.	31	5	Високий
37.	79	1	Низький
38.	50	3	Середній
39.	69	1	Низький
40.	59	2	Низький
41.	55	2	Низький
42.	86	1	Низький

Таблиця В.2 - Результати за шкалою "Нервово-психічна стійкість "(НПУ)

№	Сирий бал	Стен	Рівень
1.	32	3	Низький
2.	10	7	Високий
3.	45	2	Низький
4.	24	4	Середній
5.	44	2	Низький
6.	45	2	Низький
7.	49	1	Низький
8.	64	1	Низький
9.	47	1	Низький
10.	51	1	Низький
11.	28	4	Середній
12.	52	1	Низький
13.	66	1	Низький
14.	45	2	Низький
15.	41	2	Низький

16.	30	3	Низький
17.	60	1	Низький
18.	33	3	Низький
19.	32	3	Низький
20.	29	4	Середній
21.	24	4	Середній
22.	41	2	Низький
23.	22	4	Середній
24.	47	1	Низький
25.	38	2	Низький
26.	53	1	Низький
27.	8	8	Високий
28.	29	4	Середній
29.	19	5	Середній
30.	48	1	Низький
31.	49	1	Низький
32.	19	5	Середній
33.	61	1	Низький
34.	29	4	Високий
35.	33	3	Низький
36.	14	6	Середній
37.	48	1	Низький
38.	31	3	Низький
39.	44	2	Низький
40.	29	4	Середній
41.	34	3	Низький
42.	51	1	Низький

Таблиця В.3 - Результати за шкалою "Комунікативні здібності "(КС)

№	Сирий бал	Стен	Рівень
1.	16	4	Середній
2.	6	7	Високий
3.	17	3	Низький
4.	16	4	Середній
5.	13	4	Середній
6.	9	6	Середній
7.	12	5	Середній
8.	19	3	Низький

9.	17	3	Низький
10.	14	4	Середній
11.	7	6	Середній
12.	11	5	Середній
13.	21	3	Низький
14.	15	4	Середній
15.	20	3	Низький
16.	18	3	Низький
17.	19	3	Низький
18.	13	4	Середній
19.	12	5	Середній
20.	12	5	Середній
21.	10	5	Середній
22.	20	3	Низький
23.	13	4	Середній
24.	25	2	Низький
25.	14	4	Середній
26.	22	2	Низький
27.	11	5	Середній
28.	12	5	Середній
29.	12	5	Середній
30.	15	4	Середній
31.	18	3	Низький
32.	8	6	Середній
33.	23	2	Низький
34.	14	4	Середній
35.	15	4	Середній
36.	7	6	Середній
37.	14	4	Середній
38.	5	7	Високий
39.	15	4	Середній
40.	17	3	Низький
41.	8	6	Середній
42.	17	3	Низький

Таблиця В.4 - Результати за шкалою " Моральна нормативність "(МН)

№	Сирий бал	Стен	Рівень
1.	13	3	Низький
2.	11	4	Середній
3.	15	2	Низький
4.	9	5	Середній
5.	13	3	Низький
6.	7	5	Середній
7.	8	5	Середній
8.	7	5	Середній
9.	10	4	Середній
10.	13	3	Низький
11.	13	3	Низький
12.	8	5	Середній
13.	8	5	Середній
14.	13	3	Низький
15.	11	4	Середній
16.	9	5	Середній
17.	4	7	Високий
18.	9	5	Середній
19.	6	6	Середній
20.	11	4	Середній
21.	8	5	Середній
22.	6	6	Середній
23.	11	4	Середній
24.	15	2	Низький
25.	7	5	Середній
26.	6	6	Середній
27.	7	5	Середній
28.	11	4	Середній
29.	9	5	Середній
30.	10	4	Середній
31.	14	3	Низький
32.	12	3	Низький
33.	12	3	Низький
34.	7	5	Середній
35.	9	5	Середній
36.	8	5	Середній
37.	12	3	Низький

38.	10	4	Середній
39.	7	5	Середній
40.	11	4	Середній
41.	8	5	Середній
42.	15	2	Низький

Таблиця В.5 - Результати за шкалою "Особистісний адаптивний потенціал" (ЛАП)

№	Сирий бал	Стен	Рівень
1.	61	2	Низький
2.	27	6	Високий і нормальний
3.	77	1	Низький
4.	49	3	Задовільний
5.	70	1	Низький
6.	61	2	Низький
7.	69	1	Низький
8.	90	1	Низький
9.	74	1	Низький
10.	84	1	Низький
11.	48	3	Задовільний
12.	71	1	Низький
13.	95	1	Низький
14.	73	1	Низький
15.	72	1	Низький
16.	57	2	Низький
17.	83	1	Низький
18.	54	2	Низький
19.	51	2	Низький
20.	52	2	Низький
21.	42	3	Задовільний
22.	67	1	Низький
23.	46	3	Задовільний
24.	87	1	Низький
25.	59	2	Низький
26.	81	1	Низький
27.	26	6	Високий і нормальний
28.	52	2	Низький
29.	40	3	Задовільний
30.	73	1	Низький

31.	81	1	Низький
32.	39	4	Задовільний
33.	96	1	Низький
34.	50	3	Задовільний
35.	57	2	Низький
36.	29	5	Високий і нормальний
37.	74	1	Низький
38.	47	3	Задовільний
39.	66	1	Низький
40.	57	2	Низький
41.	51	2	Низький
42.	83	1	Низький