Гунько А.Д. Тривожність студентів на початкових етапах навчання у ЗВО. *Гуманітарний корпус*: [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. Випуск 37 (том 1). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2021. С.145-148

**ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО**

**Гунько Андрій Дмитрович,**

*студент Національного університету*

*«Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка», Україна*

*pilot\_an9ruha@ukr.net*

*Науковий керівник –*

*к. психол. н, доцент Н.М. Атаманчук*

Актуальністьнашої розвідки полягає в необхідності вивчення тривожності, як одного із основних чинників впливу на психологічне здоров'я студентської молоді. Студент першого курсу закладу вищої освіти (далі ЗВО) особливо гостро переживає стресові ситуації в житті. Так, зокрема: негаразди в навчальному закладі, сварки з однолітками, сімейні конфлікти, батьківська та педагогічна черствість, матеріальні труднощі – це далеко не повний перелік обставин, які травмують психіку студента на початкових етапах навчання у ЗВО. Тривожність студентів-першокурсників суттєво позначається на продуктивності навчальної діяльності, веде до труднощів у спілкуванні. Студент з підвищеною тривожністю метушливий, неспокійний, розсіяний. Зазначені прояви поведінки значно зростають в умовах його особистої відповідальності за щось чи перед кимось і негативно позначаються на характері, який набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності. Тривожну молоду людину постійно супроводжує думка: «Аби чогось не трапилося».

Під тривожністю розуміємо підвищений неспокій особистості у різних ситуаціях, часто в тих, які не потребують хвилювань.

Виділяють два основних види тривожності: ситуативна та особистісна [2, с.35-36] (див. табл.1).

Таблиця 1

***Характеристика основних видів тривожності в людей***

|  |
| --- |
| **Види тривожності** |
| ***Ситуативна*** | ***Особистісна*** |
| Повязана з конкретною ситуацією та викликає стурбованість індивіда.Виникає перед можливими неприємностями і життєвими ускладненнями та дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення проблем, що виникають. | Характеризується наявністю стану несвідомого страху, відчуттям невизначеної загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу та небезпечну. Людина, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, їй складно контактувати із оточуючими. |

Ми поставили мету – дослідити ситуативну та особистісну тривожність студентів на початкових етапах навчання у ЗВО.

Нами було проведено онлайн дослідження у 2020 році. У ньому брали участь 90 студентів першого курсу.

Під час емпіричного дослідження за допомогою методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» [3, с. 214-218] нами було визначено рівень ситуативної тривожності (СТ) студентів-першокурсників та рівень їх особистісної тривожності (ОТ).

 «Шкала ситуативної тривожності» – дозволила виявити особливості стану студентів-першокурсників у конкретній складній для них ситуації. «Шкала особистісної тривожності» – дозволила виявити особливості стану тривожності як властивості студента-першокурсника, які формуються при тривалому впливі різного роду факторів.

Аналіз ситуативної тривожності студентів-першокурсників показав, що середній рівень притаманний 64% студентів, високий рівень ситуативної тривожності виявили у 19% досліджуваних та у 17% студентів-першокурсників виявлено низький рівень ситуативної тривоги (див. табл.2).

Установлено, що серед досліджуваних студентів першого курсу, більшість студентів мають середній рівень особистісної тривожності – 49%, низький рівень особистісної тривожності – 27%, а також у 24 % студентів-першокурсників виявлено високий рівень особистісної тривожності (див. табл.2)

Таблиця 2

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності студентів-першокурсників ЗВО**

|  |
| --- |
| **Види тривожності**  |
| *Ситуативна* | *Особистісна* |
| **Рівні тривожності** |
| *Низький* | *Середній* | *Високий* | *Низький* | *Середній* | *Високий* |
| 17 | 64 | 19 | 27 | 49 | 24 |

Таким чином, як показало наше дослідження, студенти-першокурсники з високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності проявляють надмірне хвилюванні перед очікуваними труднощами, досягненням результатів у навчальній діяльності, для них характерна занижена самооцінка, спостерігаються порушення врівноваженості й задоволення власним життям. Причиною показників надмірної тривожності студентів на початкових етапах навчання у ЗВО є ситуації, пов’язані з адаптацією до навчання (завантаження навчальним матеріалом, розчарування професійним вибором, конфлікти в сім’ях, низьке матеріальне забезпечення тощо), що негативно позначається на психологічному здоров’ї студентської молоді. Тому, для збереження психологічного здоров’я, студентам-першокурсникам потрібно навчитись розуміти себе, визначати особисті пріоритети, цілі, завдання та активно працювати задля їх реалізації, досягнення.

Зменшити прояву тривожності у студентів на початкових етапах навчання у ЗВО допоможе використання викладачами на заняттях арт-технік. Мистецтво відволікає від проблем, гармонізує внутрішній світ молодої людини, формує позитивний ресурс образу «Я», допомагає позбутися депресії і поганого настрою, не впадати у відчай у складній життєвій ситуації та знаходити вихід, зняти напругу, стрес, тривожність.

Подаємо опис арт-техніки розробленої Вікторією Назаревич (модифікованої нами), яку можна запропонувати студентам при нападах тривоги за своє життя [1, с.7].

Створення арт-щоденника «Мої емоційні стани».

*Мета:* розвиток емоційного інтелекту; управлінням емоціями і ситуаціями в позитивному, оптимістичному, конструктивному ключі; усвідомлення позитивного значення будь-якої емоції.

*Матеріали і техніка декорування листів арт-щоденника:*

 Можна використовувати колажі, аплікації, тканини та інші матеріали, образотворчі техніки різними видами фарб (акрилові, акварель, гуаш тощо).

*Інструкція:* Пропонуємо у довільній формі створити власний арт-щоденник. Тему для наповнення сторінок реалізовуйте за бажанням, яку хочеться, час для створення не обмежений. Для того, щоб детальніше представити тему можна використовувати усі візуальні матеріали: картини, вирізки з газет, афоризми, вірші, малюнки, аплікації, фото.

Під час наповнення арт-щоденника фіксуйте ті питання, які у Вас виникають. Запам'ятовуйте те, що дивує або те, що не зрозуміло.

Обмежень по роботі над запропонованою темою немає, будь-яка форма, вид, образ може відображати тему.

Кількість аркушів повинна бути не менше 10.

Приблизна тематика арт-щоденника «Мої емоційні стани»:

1. Різнокольоровий настрій.

2. Моя улюблена погода.

3. Мій плюс і мінус.

4. Мій внутрішній годинник.

5. Смайлик мого настрою.

6. Пейзаж, який дає спокій і радість.

7. Мої позитивні емоції.

8. Мої негативні емоції.

9. Емоції оточуючих мене людей.

10.Те, що приносить мені задоволення.

 *Примітка.* Вище перелічені теми є лише рекомендованими, студенти мають змогу обирати теми самостійно.

Аналіз представленої теми проводиться разом з викладачем.

Отже, психологічне здоров'я студентів на початкових етапах навчання у ЗВО значною мірою залежить від того, як їх сприймають одногрупники, з якими вона навчається; від ставлення до них викладачів, які навчають; від особистісних успіхів у навчальній діяльності.

Переконані, студенту-першокурснику щоб зберегти своє психологічне здоров'я необхідно мати високий рівень стресостійкості, одним із способів подолання стресу, тривожності є творчість. Застосування мистецтва у навчальному процесі дає змогу переключити увагу і вид діяльності студентів, що сприяє зниженню їх внутрішньої напруги, тривожності. Мистецтво дає можливість кожному виразити себе творчо, позбутися негативних емоцій та думок, гармонізувати психоемоційний стан, підвищити самооцінку, активізувати свій потенціал.

У подальшому варто вивчити питання про роль арт-практик у формуванні позитивного ресурсу образу «Я», що допоможе в боротьбі з хронічною втомою, стресом та проявом тривожності студентської молоді.

**Література**

1. Атаманчук Н.М. Емоційне здоров’я студентської молоді: ресурс арт-технік. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2020 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С.6-9.

2. Бассин Ф. В., Бурлакова М.К. Проблема психологической защиты. Психологический журнал. 1988. № 3.С. 30-41.

3. Елисеев О.П. Практикум по психології личности. СПб.: Питер, 2007. С. 214-218.