

СТАН ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕРЕД СЕСІЙНИМ КОНТРОЛЕМ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ, МЕТОДИ ПРОТИДІЇ

Єфименко А. Р.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
artem.yefymenko03@gmail.com*

У матеріалах дослідження висвітлені поняття «стрес» та «тривожність». Визначені основні типи та симптоми стану тривоги. Розкритий характерний «цикл тривоги». Охарактеризована важливість обізнаності щодо даного феномену напередодні сесійного контролю. Розроблені практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам освіти долати відповідні негативні наслідки, а також гармонізації емоційного стану та покращення самопочуття завдяки використанню особистісного ресурсу в умовах підвищеної тривожності.

Стрес і тривога (тривожність) є частиною однієї реакції організму і мають схожі симптоми. Це означає, що їх важко відрізнити. Стрес, як правило, короткочасний і є реакцією на визнану загрозу. Тривога може тривати довго, й іноді може здаватися, ніби її ніщо не викликає, і такий стан роздратування, паніки і неспокою може тривати місяцями [1].

Існує декілька основних типів надзвичайної тривоги: генералізований тривожний розлад, obsесивно-компульсивний розлад, ПТСР, панічний розлад, соціально-тривожний розлад [2].

Проблематику даної теми розглядали у своїх дослідженнях Мусіяка В. в роботі «Специфіка прояву тривожності на різних етапах навчання здобувачів освіти» [3] та Царенко Л. разом із Брюховецькою О. у праці «Психологічні особливості здобувачів вищої освіти» [4].

Актуальність нашої роботи полягає в тому, що у сьогоднішні, в умовах підвищеної тривоги та стресу, студенти відчують проблеми щодо конструктивної підготовки до сесії через різноманітні фактори: постійні повітряні тривоги, прокрастинацію, особливості їх нервової системи, недостатній відпочинок тощо. Особливо сильно та показово цей стан проявляється під час екзаменаційних контролів та впливає на їх результативність, саме тому обізнаність щодо даного феномену напередодні сесійного контролю; самопомоги щодо протидії відповідним негативним наслідкам, а також гармонізація емоційного стану, покращення самопочуття завдяки ефективному використанню особистісного ресурсу в умовах підвищеної тривожності є надзвичайно актуальними.

Типовий «цикл тривоги» має декілька стадій:

- запуск стресової реакції (викид адреналіну і кортизолу);
- думки, незвичайні тривожні відчуття;
- фокус уваги на 2 етапі;
- катастрофічна інтерпритація;
- зростання рівня тривоги (до панічної атаки);
- цикл замикається [5].

Симптомами відповідного феномену є: прискорене серцебиття, збільшення ЧД, пітливість або тремтіння, задишка, проблеми з ШКТ, труднощі зі сном, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, деструктивні думки тощо.

Метою нашого дослідження є: висвітлити поняття «стрес» та «тривожність», пояснити основні типи та симптоми стану тривоги, охарактеризувати важливість обізнаності щодо даного феномену напередодні сесійного контролю, розробити практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам освіти долати відповідні негативні наслідки, а також заспокоювати їх емоційний стан та покращувати самопочуття за рахунок тренування особистісного ресурсу в умовах підвищеної тривожності.

Практичні рекомендації:

1. Методи релаксації: дихальні вправи, керована візуалізація, медитації.
2. Техніки заземлення: «від емоцій до фізичних відчуттів».
3. Когнітивні техніки: визначення та оскарження «гарячих» думок, які перебільшують та збільшують занепокоєння.
4. Поведінкові техніки: зміна звичок, методи переключення.

У рамках нашого дослідження ми висвітлили поняття «стрес» та «тривожність». Пояснили основні типи та симптоми стану тривоги. Охарактеризували «цикл тривоги», важливість обізнаності щодо даного феномену напередодні сесійного контролю. Визначили практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам освіти долати відповідні негативні наслідки, а також заспокоювати їх емоційний стан та покращувати самопочуття за рахунок тренування особистісного ресурсу в умовах підвищеної тривожності.

Серед можливих тем подальшого дослідження – аналіз відповідних тенденцій щодо стану тривоги та її впливу на успішність в період зрізів знань для різних вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Стрес і тривога. URL: <https://medicover.ua/blog/stres-i-tryvoga.html> (дата звернення: 20.11.2024).
2. How to Cope With Extreme Anxiety? URL: <https://www.verywellmind.com/extreme-anxiety-symptoms-types-treatments-and-coping-5201901> (дата звернення: 21.11.2024).

3. Мусяка В. С. *Специфіка прояву тривожності на різних етапах навчання здобувачів освіти* : тези доп. всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 10 трав. 2024 р.). Кропивницький, 2024. С. 114.
4. Брюховецька О. В., Царенко Л. *Психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 14 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 379–384.
5. Діалоги без тривоги. URL: <https://study.edera.com/uk/courseware/?lecture=2158&module=653&completed=true#!265> (дата звернення: 22.11.2024).

АНАЛІЗ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Зосімова Г. П., Перетяцько Л. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
asya.shevtsova.work@gmail.com*

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблеми ВПО вивчалась як вітчизняними так і зарубіжними науковцями. Зокрема, у працях вітчизняних науковців досліджувались такі аспекти: особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини) (В. Педоренко), психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб (Е. Михлюк та І. Логовський), особливості інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових територіальних громадах (Ю. Каплан), внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів (М. Логвинова), особливості адаптації дітей вимушених переселенців (О. Ємчик), особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб (А. Голотенко), психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми (Л. Мельник), особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб (О. Семікіна, В. Федченко, І. Явдак, О. Череднякова, С. Волкова), особливості психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб і вимушених переселенців (Ю. Алябіна), проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів (Н. Шиліна), трансформація ідентичностей внутрішньо переміщених осіб у процесі їх соціокультурної адаптації та інтеграції у нові територіальні громади (О. Газізова). Ґрунтовний внесок у дослідження проблем внутрішньо переміщених осіб зроблено у монографії В. Кердивара і В. Христенка «Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту». У своїй роботі автори розглядають психологічні особливості ВПО зі сходу України, що виникли внаслідок збройного конфлікту між Україною та Росією, включаючи поняття синдрому