

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ___ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Зв'язок мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у
навчальній діяльності студентів»**

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Чернікова Олександра Сергіївна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Ковалькова Тетяна Олександрівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Чернікової Олександри Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Зв'язок мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 62 сторінки, з них обсяг основного тексту 47 сторінок, список використаних джерел нараховує 35 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	
10	Захист роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Тетяна КОВАЛЬКОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Олександра ЧЕРНІКОВА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів»: 45 сторінок, 35 використаних джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – мотивація навчання.

Предмет – зв'язок мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття мотивації навчання та особливості прояву особистісної тривожності, зокрема: мотивацією навчання вважають сукупність мотивів, що спонукають студентів до навчальної діяльності, а особистісна тривожність вважається рисою характеру людини і має місце лише у разі наявності стійких проявів тривожного стану.

Описано емпіричне дослідження зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів, а саме: обґрунтування вибору діагностичних методик, опис проведення дослідження, аналіз та інтерпретація результатів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати практичним психологам у роботі зі студентами під час навчальної діяльності для підвищення позитивної мотивації та зниження особистісної тривожності.

МОТИВАЦІЯ НАВЧАННЯ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, СТУДЕНТИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.....	8
1.1. Поняття мотивації навчання.....	8
1.2. Психологічні особливості прояву особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.....	12
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.....	18
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик..	18
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.....	22
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення позитивної мотивації навчання та зниження рівня особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів..	36
Висновки до другого розділу.....	42
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність. Однією з основних проблем вищих навчальних закладів є відсутність мотивації навчання у студентів. Це може бути зумовлено багатьма факторами, такими, як неправильно обрана спеціальність, примус з боку батьків, незацікавленість у навчанні та ін. Одним з таких факторів, що негативно впливає на формування позитивної мотивації навчання у студентів, є тривожність. Особливо актуальним є вивчення тривожності у юнацькому віці, що перепадає якраз на період навчання у ВУЗі. Прояви тривожності у студентському віці різноманітні. Це може бути зниження активності на заняттях, сором'язливість під час відповіді на запитання викладача, уникнення спілкування з одногрупниками та ін. В результаті великих емоційних навантажень, що з'являються у студентів під час подібних ситуацій, можуть виникати різні психосоматичні захворювання. Все це негативно впливає на мотивацію навчання.

Вивченням мотивації навчання та загалом навчальної діяльності займалися такі вчені, як: Н.Бадмаєва, Л.Бондар, Н.Бондаренко, А.Бугрименко, А.Колчигіна, Н.Литвинчук, А.Маслоу, С.Рубінштейн, В.Тимошенко, Г.Холл, Т.Чаусова та ін. Дослідженням тривожності займалися такі вчені, як: Я.Барановська, О.Волошок, О.Галієва, Ч.Спілбергер, Е.Фромм, К.Хорні, І.Ясточкіна та ін.

На сьогодні вивчення мотиваційної сфери та проблем тривожності у юнацькому віці продовжується. Залишаються недостатньо розглянутим взаємозв'язок тривожності та мотивації навчання у студентів.

Мета дослідження: встановити зв'язок мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.

Об'єкт дослідження: мотивація навчання

Предмет дослідження: зв'язок мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати поняття мотивації навчання.

2. Проаналізувати наукові джерела присвячені проблемі особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.

3. Продіагностувати мотивацію навчання у студентів.
4. Продіагностувати рівень особистісної тривожності у студентів.
5. Встановити зв'язок мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація), емпіричні (опитування, кількісний та якісний аналіз результатів). Статистично-математична обробка даних проводилась з використанням коефіцієнту рангової кореляції Пірсона. В якості основних діагностичних інструментів було взято такі методики: «Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» А.А. Реана і В.А. Якуніна (модифікація Н.Ц. Бадмаєвої), «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (адаптація Т. А. Немчінова), «Шкала тривоги Спілбергера» (в адаптації Ю. Л. Ханіна). Також було проведено авторське анкетування.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати практичним психологам у роботі зі студентами під час навчальної діяльності для підвищення позитивної мотивації та зниження особистісної тривожності.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та 4 додатків загальним обсягом 58 сторінок, з них обсяг основного тексту 45 сторінок, список використаних джерел нараховує 35 позицій.

Апробація: результати кваліфікаційної роботи було представлено для обговорення на практичних заняттях в рамках дисципліни «Психокорекція екстремальних ситуацій в авіаційній галузі».

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ З РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття мотивації навчання

Поняття мотивації в науковій літературі має подвійне визначення. В широкому сенсі, мотивацією вважають сукупність психологічних факторів, які визначаються поведінкою людини. У вузькому сенсі, мотивацією можна називати конкретну форму поведінки певної людини. Але більш коректно представляти мотивацію як складну багаторівневу систему, що містить декілька аспектів [20].

Традиційною вважається структура А.Маслоу, відповідно до якої базовими у структурі мотивації є фізіологічні потреби людини, наступними ж, по мірі зменшення важливості, є такі фактори, як потреба у безпеці, комунікативні потреби, самоповага, і лише в останню чергу – прагнення до самоактуалізації.

При цьому у багатьох наукових джерелах поняття «мотивація» використовується разом з поняттям «мотив», але часто ці поняття ототожнюються, тому дослідники використовують лише одне з них [16].

За визначенням О. Охременко, мотив — це вербалізація потреби людини як біосоціальної істоти [23, с.303]. Сергєєнкова дає визначення мотиву (франц. *motif*, лат. *motus* - рух) – як спонукання до діяльності, пов'язаного із задоволенням потреб людини. Мотив пов'язаний із задоволенням потреби суб'єкта діяльності, тому відіграє спонукальну функцію. Розрізняючи мотиви, людина розуміє, чому саме потрібно вчитися, але це може і не спонукати її до навчання [27, с.50].

Фактично, якщо говорять про наявність мотивації, то мають на увазі, що людина щось робить за власним бажанням, охоче.

При цьому представник психоаналітичного руху А. Адлер (1870–1937), так само як і К. Юнг, відкинув пансексуалізм З. Фрейда і наголошував на соціальному, а не біологічному в мотиваційній сфері особистості. Відповідно до цього вчення,

названого “індивідуальною психологією”, через вади розвитку тілесних органів у людини розвивається почуття неповноцінності; прагнення перебороти це почуття і самоствердитися назвали компенсацією (тут виступає соціальний чинник) [23, с.21].

На думку Л.В.Бондар та Н.Б.Литвинчук, мотивацію людини становлять індивідуальний комплекс мотивів, спонукань та сукупність дій, спрямованість на досягнення певної мети. Мотивація також – це система постійного впливу та трансформації, в якій суб’єкт дії та ситуація взаємовпливають один на одне, результатом чого стає певна поведінка людини. При цьому, на що звертається увага, мотивація може впливати на всі складові особистості людини: її характер, внутрішні психічні процеси, емоції, її здібності у певних напрямках діяльності [6].

На думку М.М.Філіппова, мотивація – це «суб’єктно активований стан організму людини, який постає завдяки певному довільному збудженню мозкових структур; ... виникає спонук до дій, які спрямовані на задоволення своїх потреб» [31, с.110]. При цьому можна розрізнити такі групи мотивацій, як соціальні та біологічні. Біологічні виникають внаслідок внутрішніх подразнень та збуджень; спрямовані вони на задоволення харчових, статевих, захисних та інших потреб. Водночас соціальні мотивації можуть виникати завдяки впливу таких факторів як бажання набути певний статус, здобути нові знання та пізнання. У свою чергу мотивація може стати фактором, який викликає з пам’яті людини досвід задоволення тієї або іншої потреби [31, с.110-111].

Як вважає О.Сергеєнкова, мотивація є визначальним компонентом організації навчальної діяльності. При цьому автор розрізняє внутрішню та зовнішню мотивацію щодо діяльності, однак завжди ця мотивація є внутрішньою характеристикою особистості як суб’єкта навчання; передумовою ж успіху, на її думку, є сформованість спонукальної сфери, розвиток якої при цьому потребує цілеспрямованого педагогічного впливу [27, с.50].

Але підґрунтям навчальної мотивації є потреба, стимул пізнавальної активності студента, готовність до засвоєння певних знань. Важливою умовою ефективного навчання, як вважає О.Сергеєнкова, є наявність потреби у пізнавальній діяльності, у

самовдосконаленні, самореалізації та самовираженні; на думку О.Сергєєнкова, «емоційне переживання пізнавальної потреби постає як інтерес» [27, с.51].

До змістовних характеристик мотивації можна віднести: наявність особистісного сенсу навчання, дієвість та реальність впливу на діяльність і поведінку; місце певного мотиву в структурі мотивації; незалежність виникнення і прояву мотиву; рівень його усвідомлення людиною; поширення мотиву на різні види навчання. До динамічних характеристик мотивації можна віднести її силу, виразність, швидкість виникнення [27].

Н.Б.Бондаренко до переліку мотивів ефективної навчальної діяльності відносить: соціальні, пізнавальні, комунікативні мотиви, мотиви участі в навчальному процесі, особистісного розвитку, а також уникнення неприємностей.

Але навчальна активність людини обумовлюється і багатьма іншими факторами, такими як особливості організації освітнього процесу в певному навчальному закладі, індивідуальні особливості людини, яка навчається (вік, здібності, інтелект, самооцінка); важливим фактором є також і індивідуальні особливості викладацького складу [6].

У залежності від факторів, які спонукають людину до навчальної діяльності, розрізняють негативну та позитивну мотивацію навчання. Так, до навчання людину можуть спонукати такі фактори, як необхідність отримати документ про освіту, можливість тимчасово уникнути військової служби, що можна вважати негативною мотивацією, оскільки у такої людини немає ані інтересу до навчання, ані намагання оволодіти якимись практичними навичками, що в кінцевому рахунку не сприяє і ефективності навчання.

Водночас, мотивами навчання можуть бути і позитивні фактори, які однак перебувають поза межами безпосередньо навчальної діяльності, Це мотивація, зумовлена значущими для студента соціальними прагненнями (почуття обов'язку перед близькими, державою), вузькі мотиви, пов'язані зі схваленням у певних колах осіб. І лише інтелектуальна активність людини, намагання здобувати та навіть під час навчання вже реалізовувати здібності можуть свідчити про суто навчальні позитивні мотиви [27].

При цьому, як свідчать науковці, наявність позитивної мотивації у навчанні може суттєво впливати на ефективність навчальної діяльності навіть при умові відсутності високих інтелектуальних здібностей людини. Але відсутність позитивної мотивації навчання, навіть для високоінтелектуальної людини, має наслідком низьку ефективність навчальної діяльності [6]. Таким чином, як свідчать дослідження, більш успішні та слабкі студенти відрізняються між собою не рівнем інтелектуальних можливостей, а лише за професійною мотивацією, системою «внутрішніх спонук особи до учбово-пізнавальної діяльності у ВНЗ» [16].

Водночас встановлена взаємозалежність між високим рівнем інтелекту людини та позитивними мотиваційними тенденціями в її навчальній діяльності [27].

Серед соціальних мотивів навчання можна виділяти такі:

- широкі соціальні мотиви (прагнення вчитись на основі усвідомлення обов'язку, відповідальності, необхідності бути корисним суспільству);
- змагальна мотивація (прагнення бути не гіршим інших людей або кращим);
- мотивація отримати винагороду чи похвалу;
- мотивація соціального співробітництва, взаємодії з іншими людьми;
- вузькі соціальні мотиви (намагання заслужити авторитет, схвалення) [27].

На підставі досліджень науковців встановлено особливості щодо навчально-пізнавального мотиву. Він «починає діяти, потім стає домінуючим, самостійним і, нарешті, усвідомлюється». Але джерелом цього є ефективна організація навчальної діяльності в закладі освіти. При цьому, як вважають науковці, ефективність мотивації більша, якщо остання спрямована «на способи, а не на результати діяльності».

Так, на думку Н.Марківської, важливим для підвищення вмотивованості та ефективності навчальної діяльності є вмiла організація процесу самостійної роботи, поєднання різних форм і методів навчання, використання елементів зацікавленості, гумору, викликання різних емоційних проявів [21, розділ 1.2].

У певній мірі встановити дієвість мотивації та її роль в ефективності навчальної діяльності можна на підставі аналізу рівня успішності студентів, відвідуваності занять [27, с.52-55].

Отже, ми погоджуємося з думкою вченого О.Сергєєнкової про те, що мотивація до навчання – це сукупність мотивів, що спонукають людину до навчальної діяльності; при цьому така мотивація є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчання.

1.2. Психологічні особливості прояву особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів

Традиційно тривожність розглядається як прояв неблагополуччя, що викликаний важкими соматичними захворюваннями або нервово-психологічними відхиленнями, які є наслідком психологічної травми [25]. Але О.Керекеша та М.Осадчий пропонують розрізнити поняття тривоги та страху, оскільки страх – це «реакція на конкретно існуючу загрозу», а тривожність – це неприємний стан передчуття чогось навіть без видимої причини. При цьому можна також вважати, що тривожність – це і є страх перед чимось невідомим [24].

На думку О.Волошок, поняття страху і тривоги мають принципові відмінності, оскільки страх – це «певна специфічна емоція», а тривога – це «комбінація або паттерн емоцій», лише одна з яких є страхом. При цьому страх передбачає певну «чіткість та предметність», у той час як тривога – «розмитий, недиференційований стан» [7, с.151].

О.Галієва також акцентує увагу на тому, що стан тривоги має місце у разі комбінування у людини емоції страху з однією або декількома емоціями: гнів, провина, сором, цікавість [9, с.108]. Тривога при цьому може бути різною, у залежності від того, в чому людина бачить небезпеку, від кого очікує неприємності: від себе, від інших людей чи від зовнішніх обставин [4, с.33].

Л.Іванцев та Т.Іванишин виділяють два основні типи тривожності – особистісна та ситуативна (або реактивна). При цьому, як вважають дослідники, особистісна тривожність має місце у людини, схильної переживати цей стан тривоги в різних обставинах та ситуаціях, коли навіть немає ніяких підстав для цього. Це стійкий стан, що проявляється «в розлитому, хронічному переживанні соматичного і психічного

напруження, у схильності до дратівливості і неспокою» [14]. Вважається також, що особистісна тривожність, як базова риса особистості, формується ще з дитинства [24]. Це підтверджується і емпіричними дослідженнями щодо підвищеного рівня особистісної тривожності, як риси характеру, притаманній дітям підліткового віку. Згідно з даними дослідження Я.Барановської, «значна частина учнів схильні до занепокоєння та тривожності без достатніх для цього підстав» [3, с.39].

Але сучасний підхід пропонує не вважати особистісну тривожність обов'язково негативною рисою людини. Для кожної особистості може бути характерним свій оптимальний для неї рівень тривожності, який дозволяє впевнено існувати та протистояти невідомим завчасно факторам; такий рівень тривожності може бути необхідною умовою розвитку цієї особистості [25].

Що стосується ситуативної тривожності, то зниження її рівня може розглядатися і як ненормальний стан людини, оскільки проявляється може у беспорядності та безвідповідальності в умовах існування зовнішньої небезпеки [4, с.33].

О.Галієва в своєму дослідженні вказує на існування негативного зв'язку між рівнем ситуативної тривожності та успішністю студентів; при цьому, на думку вченої, цей зв'язок достатньо складний і «визначається мотивацією, складністю матеріалу, віком та іншими факторами» [8, с.29].

Як зазначає І.Ясточкіна, на думку багатьох науковців, при умові неодноразового повторення факторів чи умов, які провокують високий рівень тривоги, виникає постійна готовність особистості переживати такий стан; такі постійні переживання тривоги фіксуються свідомістю людини та стають її особистісною якістю – тривожністю [33, с.166]. При цьому причинами формування особистісної тривожності, як вважають науковці, можуть бути три фактори: соціальні проблеми у спілкуванні, психологічні проблеми щодо сприйняття людиною самої себе, а також психофізіологічні порушення у функціонуванні центральної нервової системи.

Виділяють також відкриту та приховану форми особистісної тривожності. Відкрита форма може проявлятися у вигляді гострої тривожної нерегульованої, агресивної поведінки; прихована ж тривожність може характеризуватися надмірним

спокоєм, нечутливістю до зовнішніх навіть неприємних факторів, тут можуть бути присутніми і брехливість, і апатія, і лінь і т.і. [5].

Зовнішніми видимими ознаками тривожної особистості можуть бути: невпевненість підчас спілкування, настороженість збентеження, невиразність чи суперечливість мови, напруженість, метушливість, переляканий погляд, блідість, іноді – надмірна жестикуляція [14].

За іншим підходом, чинники, які впливають на формування стійкої особистісної тривожності, поділяють на зовнішні (довготривала стресова ситуація, часте переживання тривоги) та внутрішні (психологічні чи психофізіологічні фактори, що характеризують особистість) [14].

На думку Ю.Ханіна різні прояви особистісної тривожності можна розділяти на дві форми: загальну та специфічну. Загальна тривожність може характеризувати тих людей, відповідний стан яких майже ніколи не змінюється та практично не залежить від зовнішніх обставин. Друга форма тривожності має місце, коли проявляється у людини лише при умові наявності певних зовнішніх факторів, специфічних ситуацій. Треба також мати на увазі і те, що поведінковий прояв тривожності людини може маскуватися і під виглядом таких рис як агресивність, помилкова гіперактивність або навпаки схильність до підкорення.

Треба також взяти до уваги те, що певна ступінь тривожності людини може мати позитивний ефект, тобто впливати мобілізуюче на стан її професійної, навчальної діяльності чи особистого життя, стимулювати її активність.

Тривожність як стійка риса характеру людини впливає і на багато інших її особистісних рис, а також на різні аспекти існування в суспільстві. В результаті людина постійно відчуває безсилля, безнадію, що сприяє її постійній пасивності та песимізму. Такий стан людини у великій мірі впливає і на ефективність та цілеспрямованість, мотивацію її навчальної діяльності.

Як вважають вчені на підставі емпіричних досліджень, наявність стійкої особистісної тривожності безпосередньо негативно впливає на якість та успішність складних форм будь-якої діяльності людини, тому і навчальної діяльності. Надмірна постійна тривожність людини стає дезадаптивним чинником, який викликає

порушення і у сфері міжособистісних відносин, проявляється у вигляді конфліктів з оточуючими, суттєво заважає продуктивній навчальній та іншій діяльності.

Але причиною особистісної тривожності студента може бути сам факт суттєвих змін у житті молодшої людини, пов'язаних зі студентством. Це і зміна звичайного кола оточення, місця та умов проживання, іноді і матеріального стану. Тобто набуття досвіду перебування в суттєво нових умовах життя само по собі може спричинити виникнення тривожності, неспокою. Ці зміни можуть викликати у людини стан фрустрованості, розповсюджуватися на інші сфери життя, може також призводити до різних форм девіантної поведінки, погіршення психологічного стану молодшої людини [5].

Дослідження дозволяють стверджувати, що студенти з підвищеним рівнем особистісної тривожності відрізняються замкненістю, некомунікабельністю, вони часто не визнаються групою, але іноді навпаки, тривожним студентам характерна надмірна комунікабельність, нав'язливість, але й озлобленість. Такі люди невпевнені у собі, у своїх можливостях, самотні.

Іншою стороною студентської дійсності є значне інтелектуальне навантаження, емоційне перенапруження та нервові виснаження, дефіцит часу, особливо в період сесій. Має також місце незбалансоване поєднання навчання та відпочинку. Всі ці фактори також у значній мірі впливають на формування особистісної тривожності у людини.

На думку О.Кузнецова, «передумовою тривоги виступає невизначеність ситуації», а відхилення від нормального стану людини призводить до подальшого поступового підвищення рівня стану тривоги, який, маючи постійний характер, перетворюється в особистісну тривожність як індивідуальну властивість людини [19, с.5].

Як зазначає У.Искра, згідно з науковими дослідженнями, існування у студентів тривожності та інших негативних психічних станів може пояснюватись достатньо проблемними взаємовідносинами у трійці «особистість – стан – навчальна діяльність», що вказує на «актуальність подальшого пошуку шляхів забезпечення оптимального психічного стану студентів» у процесі їх навчання [15, с.120].

О.Амплесєва звертає увагу на те, що на рівень та прояви тривожності може впливати і криза студентського періоду, що може по-різному проявлятися у різних студентів, але, впливаючи на всі аспекти життя людини, сама по собі може «провокувати відчуття тривожності», оскільки молода людина зустрічає на своєму шляху в цей час багато нового, що може сприйматись нею як перешкоди і певні труднощі; у зв'язку з цим іноді підвищена тривожність може бути причиною розриву соціальних зв'язків молодої людини з оточуючими [2, с.32].

Як зазначає Я.Цєкова, позитивний вплив на зниження рівня особистісної тривожності студентів має надання кваліфікованої психотерапевтичної допомоги, а саме консультативна допомога студенту усвідомити власну відповідальність за якість свого життя; прояснення молодою людиною свого внутрішнього світу призводить «до розв'язання конкретних аспектів проблеми тривожності» [32].

С.Серазон вводить новий термін «передекзаменаційна тривожність». На його думку студенти з високим рівнем передекзаменаційної тривожності схильні до неадекватної поведінки, яка є наслідком прояву персоналізованих егоцентричних реакцій. Це призводить до погіршення якості виконання поставлених завдань по типу здачі екзаменів і значно більше ускладнює виконання певного роду дій ніж особистісна тривожність [11].

Висновки до першого розділу

Таким чином, на підставі аналізу наукових джерел (О.Амплесєва[2]; Я.Барановська[3]; Н.Берегова[4]; Н.Бондаренко[6]; О.Волошок[7]; О.Галієва[9]; Л.Джичун[4]; Л.Іванцев, Т.Іванишин[14]; У.Іскра[15]; О.Керекеша[24]; О.Кузнєцов[19]; Т.Лещенко[20]; Н.Марківська[21]; А.Маслоу[16]; М.Осадчий[24]; О.Охременко[23]; С.Радченко[25]; С.Серазон[11]; О.Сергеєнко[27]; М.Філіппов[31]; Ю.Ханін[5]; О.Царькова[25]; Я.Цєкова[32]; О.Шевченко[20]; І.Ясточкіна[33]) встановлено, що мотивація – це індивідуальний комплекс мотивів, спонукань та сукупність дій, спрямованість на досягнення певної мети. При цьому мотивація може впливати на всі складові особистості людини: характер, психічні процеси, емоції,

здібності. Навчальна мотивація – це сукупність мотивів, що спонукають студентів до навчальної діяльності.

Науковці розрізняють позитивну та негативну мотивацію, зовнішні та внутрішні фактори, які впливають на мотивацію; від змісту мотивації навчання залежність ефективності та результативності навчальної діяльності студентів. При цьому найбільш оптимальними для ефективного навчання студентів мають бути професійні та пізнавальні мотиви.

Проаналізовано також поняття особистісної тривожності та впливу її на навчальну діяльність.

Особистісна (не ситуативна) тривожність людини, як риса її характеру, має місце лише у разі наявності стійких проявів тривожного стану. При цьому психологічні причини формування у студентів тривожності як особистісної риси пов'язані як з їх іншими особистісними характеристиками (внутрішні фактори), так і з зовнішніми обставинами та факторами, серед яких опиняється молода людина після вступу до навчального закладу. Причинами цього стану можуть бути, крім психологічних, соціальні та психофізіологічні особливості. При цьому існують різні підходи до визначення форм цієї особистісної тривожності, серед яких виділяють відкриту та приховану, загальну та специфічну. У залежності від впливу на людину тривожність може мати як позитивний (мобілізує) характер, так і негативний, коли ступінь тривожності перевищує оптимальний для людини рівень.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ З РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

З метою встановлення зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів було проведено дослідження. В ньому приймало участь 40 студентів різних спеціальностей жіночої та чоловічої статі віком від 17 до 28 років.

Тестування проходило у квітні, що співпало з підготовкою до екзаменів.

Виходячи з мети та завдання дослідження, було проведено авторське анкетування та взято такі психодіагностичні методики: «Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» А.А. Реана і В.А. Якуніна (модифікація Н.Ц. Бадмаєвої), «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (адаптація Т. А. Немчінова), «Шкала тривоги Спілбергера» (в адаптації Ю. Л. Ханіна).

Анкетування проводилось з метою виявлення важливих аспектів щодо віку, статі та умов навчання досліджуваних. Анкети були написані у гугл-формі та склалися з восьми пунктів:

1. Напишіть ваше ім'я.
2. Вік.
3. На якому курсі навчаєтесь?
4. На якій спеціальності?
5. У якій формі проходить навчання? (очно, онлайн)
6. Де зараз проживаєте? (в Україні, за кордоном)
7. Наскільки це місце для вас безпечне? (1-максимально безпечне, 5-максимально небезпечне)

8. Як ви відчуваєте, наскільки умови, в яких ви знаходитесь, є комфортними для навчання? (1-максимально комфортні, 5-максимально некомфортні)

Методика для діагностики навчальної мотивації студентів А.А. Реана і В.А. Якуніна була модифікована Н.Ц. Бадмаєвою. Методика розроблена на основі опитувальника А.Реана та В.Якуніна. Опитувальник складався лише з 16 тверджень. Після адаптації в нього додали твердження, що характеризують мотиви навчання, описані В.Леонтьєвим, а також твердження, що характеризують мотиви навчання, отримані Бадмаєвою під час опитування студентів та школярів. Це комунікативні, професійні, навчально-пізнавальні, широкі соціальні мотиви, а також мотиви творчої самореалізації, уникнення невдачі та престижу.

Методика складається з 34 тверджень. Всі вони відповідають на питання «Для чого я навчаюсь?». Потрібно відмітити ступінь згоди з відповідями обравши цифру від 1 до 5, де 1-мінімальне значення мотиву, 5-максимале значення мотиву.

Дана методика містить всього сім шкал, що відповідають семи мотивам: комунікативні мотиви, мотиви уникнення, мотиви престижу, професійні мотиви, мотиви творчої самореалізації, навчально-пізнавальні мотиви, соціальні мотиви. Н.Ц. Бадмаєва пише, що найкращим для учбової діяльності є високий показник навчально-пізнавальної та професійної мотивації. Найгіршим показником є мотивація уникнення. Високий рівень мотиву уникнення може призводити до негативних емоцій під час навчання, відсутності самостійності та неорганізованості. Соціальна мотивація, складовими якої є мотиви престижу, комунікативні мотиви та соціальні мотиви, може бути достатньо позитивною, але лише за необхідних умов. Соціальні мотиви мають поєднуватися з високим рівнем професійних та навчально-пізнавальних мотивів. При високому рівні соціальної мотивації і низьких рівнях професійної та навчально-пізнавальної мотивації навчання стає формальністю, цікавість відсутня і це призводить до негативних наслідків. Високий рівень мотивів творчої самореалізації так само має поєднуватися з високим рівнем професійних та навчально-пізнавальних мотивів. В такому випадку мотивація творчої самореалізації полегшить виконання нестандартних творчих завдань.[26, с. 28-29]

Кожній шкалі мотивів відповідають свої твердження.

Шкала 1: 7, 10, 14, 32.

Шкала 2: 6, 12, 13, 15, 19.

Шкала 3: 8, 9, 29, 30, 34.

Шкала 4: 1, 2, 3, 4, 5, 26.

Шкала 5: 27, 28.

Шкала 6: 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24.

Шкала 7: 11, 16, 25, 31, 33.

При обробці результатів потрібно підрахувати середній бал по кожній шкалі.

Особистісний опитувальник Тейлор був опублікований у 1953 році та призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувальника ММРІ. Оригінальний опитувальник містив 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових. Тейлор використала у своїй методиці лише 50 ключових пунктів.

Особистісна шкала проявів тривоги Тейлор була адаптована Т. Німчиноюю та Г. Норахідзе який додав до неї шкалу брехні (ще десять тверджень). У роботі використано методику в адаптації Т. Німчиноюї.[22]

Потрібно дати відповідь на питання «так» або «ні». Обробка результатів відбувається за ключем. Нараховується один бал, якщо відповідь «так» на питання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50; і по одному балу за відповідь «ні» на питання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Підрахувавши результат можна дізнатися рівень особистісної тривоги.

40 -50 балів: показник дуже високого рівня тривоги.

25 -40 балів: показник високого рівня тривоги.

15 -25 балів: середній рівень з тенденцією до високого.

5 -15 балів: середній рівень з тенденцією до низького.

0 -5 балів: низький рівень тривоги.

Тест Спілбергера-Ханіна досліджує психологічний феномен тривожності. Він був розроблений Ч.Д.Спілбергером та адаптований Ю.Л.Ханіним. Цей опитувальник складається з 40 висловлювань. Перші двадцять відносяться до реактивної,

ситуативної тривожності. Наступні двадцять вимірюють особистісну тривожність. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє вимірювати тривожність у двох напрямках, як властивість особистості і як стан.

На кожне твердження є чотири варіанти відповіді: «ні, це не так», «мабуть, так», «вірно», «цілком вірно». За кожну відповідь нараховуються бали від 1 до 5 відповідно.

Перша шкала «реактивна тривожність». Відповідати на твердження потрібно залежно від того, як респондент відчуває себе в даний момент.

Друга шкала «особистісна тривожність». Відповідати на твердження потрібно залежно від того, як респондент відчуває себе зазвичай.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума отриманих результатів за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума отриманих результатів за пунктами шкали 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума отриманих результатів за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума отриманих результатів за пунктами шкали 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.[1, с.97-100]

Статистично-математична обробка даних здійснювалася за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Пірсона.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів

За результатами анкетування було зафіксовано, що у дослідженні приймали участь 72,5% жінок та 27,5% чоловіків. Таблиця 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за статтю

Стать	Кількісні показники	Показники у %
Жіноча	29	72,5
Чоловіча	11	27,5

У 67,5% респондентів навчання проходить онлайн, а у 32,5% респондентів навчання проходить очно. Таблиця 2.2.2

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за формою навчання

Форма навчання	Кількісні показники	Показники у %
Очно	13	32,5
Онлайн	27	67,5

97,5% респондентів проживає в Україні і лише 2,5% респондентів в даний час проживає за кордоном. Таблиця 2.2.3

Таблиця 2.2.3

Розподіл респондентів за місцем проживання

Місце проживання	Кількісні показники	Показники у %
В Україні	39	97,5
За кордоном	1	2,5

Місце перебування є безпечним у 42,5% респондентів, середній рівень у 32,5% і небезпечним перебування є у 25% респондентів. Таблиця 2.2.4

Таблиця 2.2.4

Розподіл респондентів за безпечністю місця перебування

Рівень безпеки	Кількісні показники	Показники у %
Високий	17	42,5
Середній	13	32,5
Низький	10	25,0

52,5% респондентів вважають умови, в яких вони перебувають, комфортними для навчання, умови комфортні на середньому рівні у 20% і 27,5% респондентів вважають умови, в яких вони перебувають, не комфортними для навчання. Таблиця 2.2.5

Таблиця 2.2.5

Розподіл респондентів за рівнем комфортності умов для навчання

Рівень комфорту	Кількісні показники	Показники у %
Високий	21	52,5
Середній	8	20,0
Низький	11	27,5

Отже, за результатами анкетування стає відомим, що більшість студентів, які приймали участь у дослідженні, жіночої статі (72,5%). Більше половини респондентів навчаються онлайн (67,5%). Майже всі респонденти на даний час проживають та навчаються в Україні (97,5%). Більшість з них знаходяться у місцях з достатньо високим рівнем безпеки (42,5%) та мають комфортні умови для навчання (52,5%).

За результатами методика «Діагностика навчальної мотивації студентів» А.А. Реана і В.А. Якуніна (модифікація Н.Ц. Бадмаєвой) комунікативні мотиви є провідними у 2,5% респондентів, мотиви уникнення є провідними у 10%

респондентів, мотиви престижу є провідними у 2,5% респондентів, професійні мотиви є провідними у 45% респондентів, мотиви творчої самореалізації є провідними у 12,5% респондентів, навчально-пізнавальні мотиви є провідними у 7,5% респондентів та соціальні мотиви є провідними у 2,5% респондентів. 17,5% респондентів мають декілька провідних шкал. Кількісні показники наведено у таблиці 2.2.6

Таблиця 2.2.6

Розподіл респондентів за провідними шкалами

Шкали	Кількісні показники	Показники у %
Комунікативні мотиви	1	2,5
Мотиви уникнення	4	10,0
Мотиви престижу	1	2,5
Професійні мотиви	18	45,0
Мотиви творчої самореалізації	5	12,5
Навчально-пізнавальні мотиви	3	7,5
Соціальні мотиви	1	2,5
Декілька шкал	7	17,5

Як видно у таблиці 2.2.6, 17,5% респондентів мають не одну, а декілька провідних шкал, тобто, за результатами методики було виявлено, що у деяких респондентів одразу декілька мотивів мають однаковий високий бал і являються домінуючими мотивами. З них 7,5% респондентів провідними мають комунікативні та професійні мотиви, 7,5% респондентів провідними мають професійні мотиви та мотиви творчої самореалізації, 2,5% респондентів провідними мають мотиви творчої самореалізації, навчально-пізнавальні та соціальні мотиви. Кількісні показники наведено у таблиці 2.2.7

Розподіл респондентів за декількома провідними шкалами

Шкали	Кількісні показники	Показники у %
Комунікативні та професійні	3	7,5
Професійні та мотиви творчої самореалізації	3	7,5
Мотиви творчої самореалізації, навчально-пізнавальні та соціальні мотиви	1	2,5

Отже, за результатами методики «Діагностика навчальної мотивації студентів» А.А. Реана і В.А. Якуніна (модифікація Н.Ц. Бадмаєвой) стає відомо, що найбільший відсоток респондентів провідною мають четверту шкалу – професійні мотиви. Професійні мотиви – це дія певних стимулів, що обумовлюють вибір професії і спонукають до виконання, протягом деякого проміжку часу, певних обов’язків, пов’язаних з цією професією [12; с.203]. Тобто, свідомо обравши собі майбутню професію студент навчається за для отримання потрібних для цієї професії знань, вмінь та навичок. Це позитивна мотивація навчання. Професійна мотивація навчальної діяльності студентів складається з позитивних, усвідомлених особисто-значимих мотивів та потреб, які домінують у процесі оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками, розвитку здібностей та самовдосконалення. Це професійний інтерес, заснований на переконанні, що отриманні під час навчальної діяльності професійні знання, вміння та навички будуть використовуватися у майбутній професійній діяльності. Таким чином формується сукупність позитивних мотивів, що визначають позитивне ставлення до майбутньої професії [6; с.70]. Професійні мотиви можуть характеризуватися прагненням до знань, що необхідні для майбутньої професії, інтересом до вирішення професійних проблем, прагненням до самореалізації у майбутній професії, бажанням нести користь суспільству за допомогою обраної професії, прагненням до саморозвитку у своїй професійній

діяльності. Такі мотиви стимулюють студента до активного навчання та засвоєння знань, допомагають формувати необхідні для майбутньої професії вміння та навички, підвищують можливість успішного працевлаштування. Домінування професійних мотивів свідчить про те, що студент прагне стати кваліфікованим спеціалістом, він бачить самореалізацію у майбутній професії та усвідомлює важливість обраного майбутнього [6; с.70].

Комунікативні мотиви, мотиви престижу та соціальні мотиви є провідними у найменшій кількості респондентів. Вони входять до складу соціальної мотивації. Комунікативні мотиви відіграють важливу роль у спонуканні до навчальної діяльності. Вони виникають на основі потреб у спілкуванні з іншими людьми, прагненні отримати від них оцінку, схвалення або наслідувати їх. Це може бути прагнення до освоєння нових знань та інформації через спілкування з викладачами та одногрупниками. Бажання обмінюватися ідеями, думками, інформацією та знаннями з одногрупниками. Потреба співпрацювати з одногрупниками у вирішенні різних задач та групових завдань. Потреба відчувати себе частиною групи та отримувати емоційну підтримку. Самовираження через спілкування, задоволення власних потреб, розвиток своїх комунікативних навичок. Також можуть бути присутні практичні інтереси. Такі, як використання спілкування з одногрупниками для досягнення своїх цілей, полегшення та зручності навчального процесу. Кожен студент може мати свої власні комунікативні мотиви. Вони також залежать від особистості студента: інтроверсія, екстраверсія, впевненість у собі, комунікативні навички. Домінування даного мотиву може бути позитивним лише у тому випадку, якщо також достатньо високий рівень мають професійні або навчально-пізнавальні мотиви. Інакше, без зацікавленості у самому процесі навчання, комунікативні мотиви можуть нести негативні наслідки у навчальній діяльності.

Мотиви престижу – це внутрішні спонукання, які спрямовані на навчання лише з метою отримання поваги, визнання та схвалення з боку інших. Мотиви престижу виявляють прагнення обрати професію, що цінується серед суспільства, друзів чи родичів. Це бажання отримати привабливий статус у суспільстві. Вони виявляються у бажанні бути кращим на курсі, отримувати схвалення та визнання за свої здібності та

досягнення від викладачів, батьків, одногрупників. Бажання справляти гарне враження на оточуючих. Мотиви престижу також можуть мати позитивні наслідки тільки у поєднанні з професійними або навчально-пізнавальними мотивами.

Соціальні мотиви підштовхують студента до навчання з метою встановлення стосунків з іншими. Вони пов'язані з суспільними взаємовідносинами та поєднують у собі комунікативні мотиви та мотиви престижу. Соціальні мотиви розкривають важливі для особистості соціальні установки, прагнення, запити. В цьому відношенні навчання студента є формою участі в житті суспільства. Соціальні мотиви, так само як комунікативні та мотиви престижу, можуть бути позитивними тільки в поєднанні з професійними або навчально-пізнавальними мотивами.

Середні показники мають мотиви уникнення, мотиви творчої самореалізації та навчально-пізнавальні мотиви. Мотиви уникнення – це негативна мотивація. Вона характеризується бажанням уникнення невдач, пов'язаних з оцінкою результатів діяльності іншими людьми. Характеризуються низькою самооцінкою та невпевненістю у собі, страхом засудження та критики з боку викладачів та одногрупників, відсутністю інтересу до процесу навчання, прокрастинацією. Такі студенти можуть бути невідповідальними, лінивими, апатичними. Мати погані стосунки з викладачами або одногрупниками. Домінування мотиву уникнення призводить до підвищеної тривожності під час навчання. Не зацікавленості у самому процесі, неорганізованість навчальної діяльності та відсутність дисципліни. Даний мотив може бути наслідком примусу з боку батьків або оточуючих, боязнь розчарувати інших, неправильний вибір майбутньої професії, невдалий досвід навчання у минулому, несприятливі умови для навчання, проблеми в особистому житті. Мотиви уникнення мають негативні наслідки для навчальної діяльності студента. Вони призводять до зниження успішності у навчанні, заважають студенти розвивати свої знання та навички, можуть призвести до депресії, тривожних розладів, втрати мотивації.

Мотиви творчої самореалізації спрямовують студента на розвиток своїх творчих здібностей та творчу самореалізацію під час навчального процесу. Вони характеризуються прагненням отримання нових ідей та знання через творчий пошук,

потребою креативного пошуку рішення завдань, самовираженням та самореалізацією через творчості, потребою реалізувати свій творчий потенціал та спілкуванні з іншими творчими людьми для обговорення своїх ідей. Мотиви творчої самореалізації допомагають розвивати креативність та нестандартне мислення. Вони позитивно впливають на процес навчальної діяльності у поєднанні з професійними або навчально-пізнавальними мотивами.

Навчально-пізнавальні мотиви – це позитивна мотивація навчання. Вони підштовхують студентів до навчання з метою отримання знань та навичок. Характеризуються прагненням до знань, саморозвитку. Це може бути інтерес до певної галузі науки, предмета, теми. Вони пов’язані зі змістом навчальної діяльності та процесом її виконання. Стимулюють студента до засвоєння знань, вмінь та навичок. Розвивають інтелект, мислення та пам’ять.

Також середній відсоток респондентів має декілька провідних шкал. За даними таблиці 2.2.7 можна побачити, що кожен з них серед провідних мотивів має провідними також професійні мотиви, або навчально-пізнавальні. Отже, всі вони мають позитивну мотивацію навчання.

За результатами методики «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (адаптація Т. А. Немчінова) дуже високий рівень особистісної тривоги мають 2,5% респондентів, високий рівень особистісної тривоги мають 22,5% респондентів, середній рівень особистісної тривоги з тенденцією до високого мають 40% респондентів, середній рівень особистісної тривоги з тенденцією до низького мають 25% респондентів, низький рівень особистісної тривоги мають 10% респондентів. Кількісні показники представлені в таблиці 2.2.8

Таблиця 2.2.8

Розподіл респондентів за рівнем тривоги

Рівень тривоги	Кількісні показники	Показники у %
Дуже високий	1	2,5
Високий	9	22,5
Середній з тенденцією до високого	16	40,0
Середній з тенденцією до низького	10	25,0
Низький	4	10,0

За даними таблиці 2.2.8 можна побачити, що найбільша кількість студентів мають середній рівень особистісної тривоги з різними тенденціями. Більший відсоток з тенденцією до високого рівня тривоги, менший відсоток з тенденцією до низького рівня тривоги. Середній рівень особистісної тривоги з тенденцією до низького характеризується стабільною самооцінкою та рівним фоном настрою. Такі студенти поводять себе спокійно, врівноважено. Вони адекватно оцінюють себе та свої можливості, спокійно сприймають критику та похвалу. Впевнені в собі та не бояться відстоювати свою думку. Студенти, що мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, також зазвичай поводять себе спокійно та врівноважено, але в залежності від ситуації. Критичні ситуації можуть викликати у них бурхливу реакцію. Поведінка таких студентів не стабільна, не стійка, мінлива. Під впливом зовнішніх подразників вони можуть ставати надто збудливими та навіть втрачати контроль над своєю поведінкою.

Найменший відсоток респондентів мають дуже високий рівень особистісної тривожності. Він характеризується нервовістю, швидкою зміною настрою, низькою самооцінкою. Такі студенти перебувають в постійному очікуванні невдач та неприємностей. Вони недовірливі, підозрілі. Мають нестабільний емоційний фон, що поєднується з підвищеною чутливістю та образливістю. Вони постійно невпевнені у своїх рішеннях та діях. Бурхливо сприймають будь-яку критику у свою адресу. А схвалення, підтримка та компліменти сприймаються з недовірою, як лестощі. Конфліктних ситуацій намагається уникати, а невдачі часто сприймаються надто близько до серця, як трагедії. Все це негативно впливає на навчальний процес та стосунки з оточуючими.

Середня кількість респондентів мають високий рівень особистісної тривоги. Він характеризується зниженим фоном настрою та нестабільною самооцінкою. Такі студенти часто мають занижену самооцінку, вони не впевнені в собі. Сумніваються у своїх здібностях. Перебувають в частій напрузі, хвилюються за результати і налаштовуються на гірше. Можуть зберігати спокій, бути працездатним та почувати себе більш-менш комфортно у ситуаціях, які їм знайомі і звичні. Якщо ситуації ускладнюються, відчувають тривогу та занепокоєння.

Десята частина респондентів мають низький рівень особистісної тривоги. Він характеризується високою стресостійкістю, стабільним емоційним фоном. Такі студенти спокійні, впевнені у собі, мають високу самооцінку і часто у підвищеному настрої. Вони мають позитивне відношення до навчання, викладачів та однолітків. Позитивно оцінюють власні перспективи[30].

За результатами методики «Шкала тривоги Спілбергера» (в адаптації Ю.Л. Ханіна) низький рівень реактивної тривожності мають 5% респондентів, помірний рівень реактивної тривожності мають 55% респондентів, високий рівень реактивної тривожності мають 40% респондентів. Кількісні показники представлені в таблиці 2.2.9

Таблиця 2.2.9

Розподіл студентів за рівнем реактивної тривожності

Рівень реактивної тривожності	Кількісні показники	Показники у %
Низький	2	5,0
Помірний	22	55,0
Високий	16	40,0

Низький рівень особистісної тривожності мають 0% респондентів, помірний рівень особистісної тривожності мають 47,5% респондентів, високий рівень особистісної тривожності мають 52,5% респондентів. Кількісні показники представлено в таблиці 2.2.10

Таблиця 2.2.10

Розподіл студентів за рівнем особистісної тривожності

Рівень особистісної тривожності	Кількісні показники	Показники у %
Низький	0	0,0
Помірний	19	47,5
Високий	21	52,5

За даними таблиці 2.2.9 можна побачити, що більше половини студентів мають помірний рівень реактивної тривожності. Також достатньо велика кількість має високий рівень реактивної тривожності і найменший відсоток має низький рівень. Реактивна або ситуативна тривожність – це стан суб'єкта в даний момент часу, що виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю. Він характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються в даний момент часу досліджуванним і проявляється у вигляді напруги, занепокоєння, нервозності у цій конкретній ситуації.

За даними таблиці 2.2.10 можна побачити, що більше половини респондентів мають високий рівень особистісної тривожності. Решта – помірний рівень особистісної тривожності. Особистісна тривожність виступає як риса особи. Як мотив або набута поведінкова риса особистості. Студенти з високим рівнем особистісної тривожності сприймають об'єктивно безпечні обставини як ті, що несуть загрозу і реагують на них надмірно тривожно. Вони схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати на них вираженим станом тривожності. Високий рівень особистісної тривожності зовні може проявлятися у треморі рук, надмірною пітливістю, прискореним серцебиттям, напругою.

У більшості респондентів високий рівень особистісної тривожності поєднується з високим або помірним рівнем реактивної тривожності.

Для перевірки наявності зв'язку між мотивацією навчання та особистісною тривожністю студентів було використано комп'ютерну програму IBM SPSS Statistics 29.0.2.0 (20). У зв'язку з тим, що діагностичні показники було представлено в кількісній шкалі, було розраховано коефіцієнт кореляції за критерієм Пірсона.

Спочатку було перевірено наявність зв'язку між позитивною мотивацією та особистісною тривожністю за методикою Тейлор.

Співвідношення результатів професійних мотивів та особистісної тривоги Тейлор представлено на рисунку 2.2.1

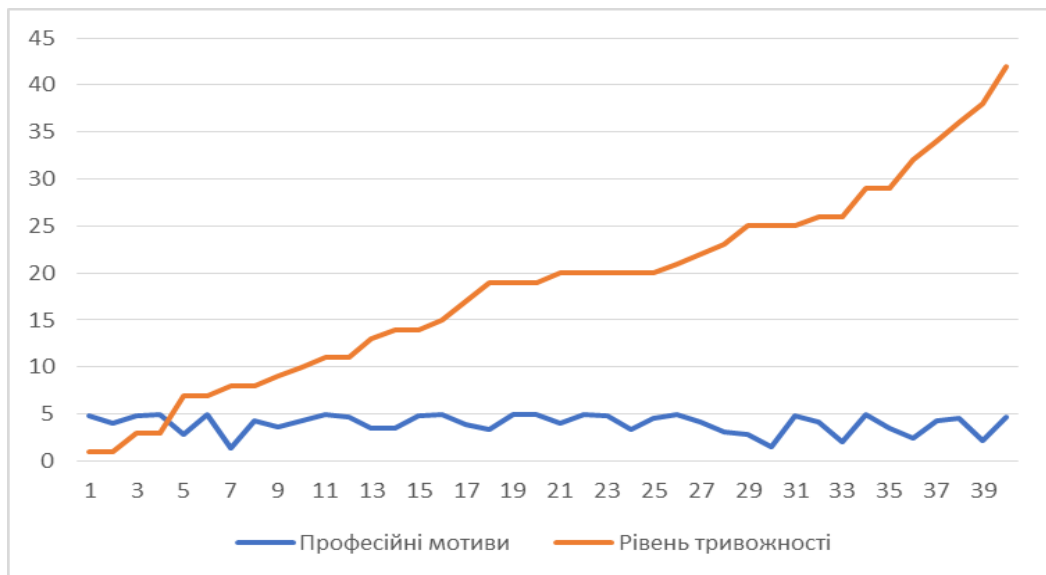


Рис.2.2.1. Співвідношення професійних мотивів та особистісної тривожності Тейлор

Згідно результатам дослідження коефіцієнт кореляції $r = -0.195$

Зв'язок між досліджуваними ознаками зворотній.

Залежність ознак статистично не значима ($p = 0.228$).

Співвідношення результатів навчально-пізнавальних мотивів та особистісної тривоги за методикою Тейлор представлено на рисунку 2.2.2.

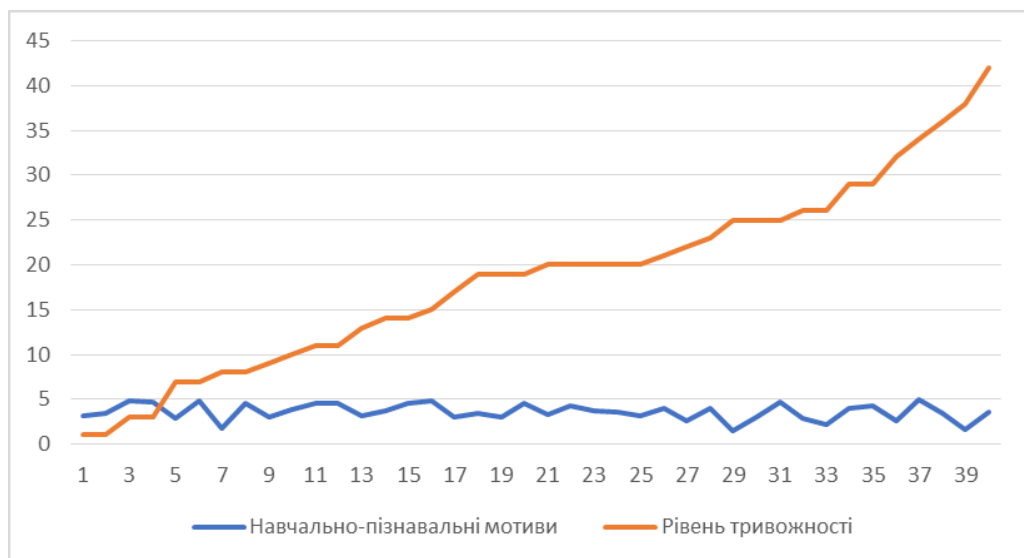


Рис.2.2.2. Співвідношення навчально-пізнавальних мотивів та особистісної тривожності Тейлор

Згідно результатам дослідження коефіцієнт кореляції $r = -0.238$

Зв'язок між досліджуваними ознаками зворотній.

Залежність ознак статистично не значима ($p = 0.138$).

Далі було перевірено наявність зв'язку між позитивною мотивацією навчання та особистісною тривогою за методикою Спілбергера.

Співвідношення результатів професійних мотивів та особистісної тривоги за методикою Спілбергера представлено на рисунку 2.2.3.

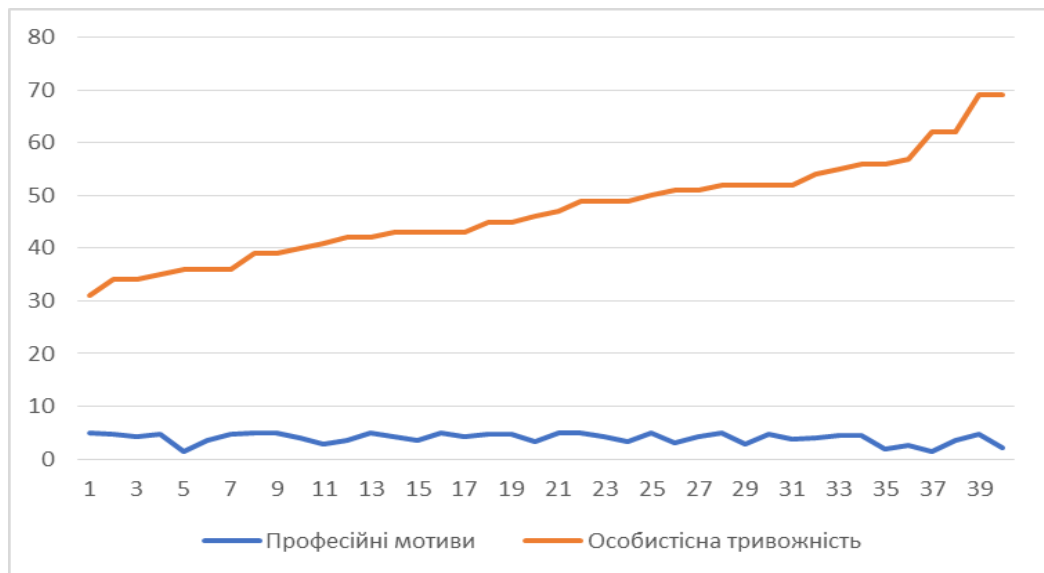


Рис.2.2.3. Співвідношення професійних мотивів та особистісної тривожності Спілбергера

Згідно результатам дослідження коефіцієнт кореляції $r = -0.325$

Зв'язок між досліджуваними ознаками зворотній.

Залежність ознак статистично значима ($p = 0.040$).

Співвідношення результатів навчально-пізнавальних мотивів та особистісної тривоги за методикою Спілбергера представлено на рисунку 2.2.4

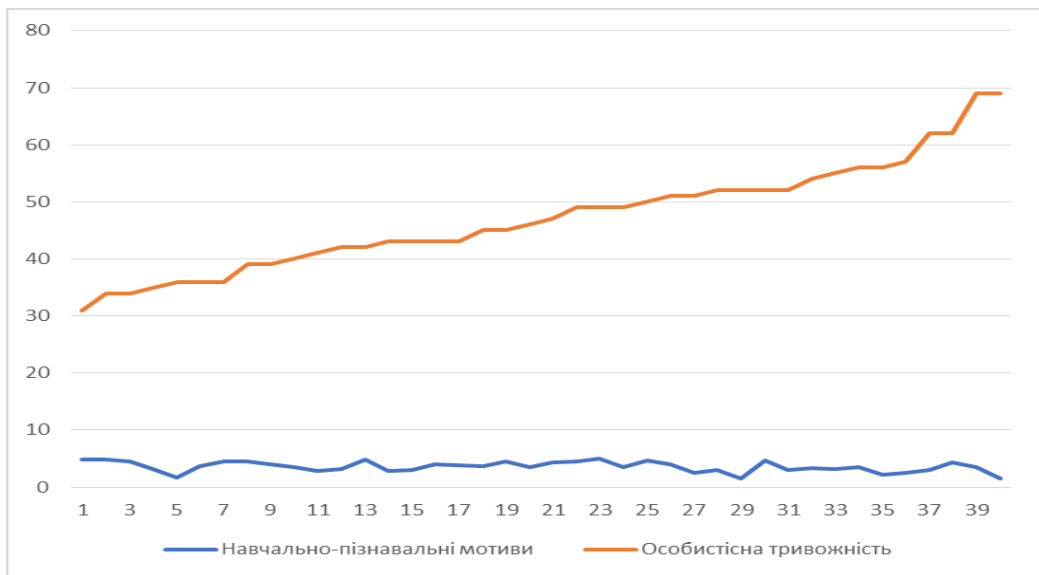


Рис.2.2.4. Співвідношення навчально-пізнавальних мотивів та особистісної тривожності Спілберґера

Згідно результатам дослідження коефіцієнт кореляції $r = -0.358$

Зв'язок між досліджуваними ознаками зворотній.

Залежність ознак статистично значима ($p = 0.023$).

Також було перевірено наявність зв'язку між негативною мотивацією навчання та особистісною тривогою за методикою Тейлор та методикою Спілберґера.

Співвідношення результатів мотивів уникнення та особистісної тривоги за методикою Тейлор представлено на рисунку 2.2.5

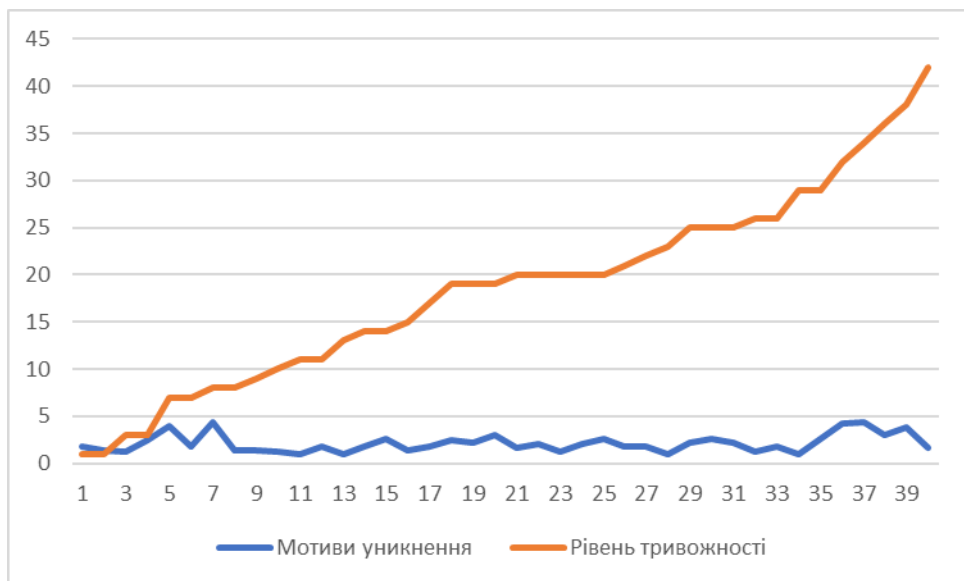


Рис.2.2.5. Співвідношення мотивів уникнення та особистісної тривожності Тейлор

Згідно результатам дослідження коефіцієнт кореляції $r = 0.280$

Зв'язок між досліджуваними ознаками прямий.

Залежність ознак статистично не значима ($p = 0.080$)

Співвідношення результатів мотивів уникнення та особистісної тривоги за методикою Спілбергера представлено на рисунку 2.2.6

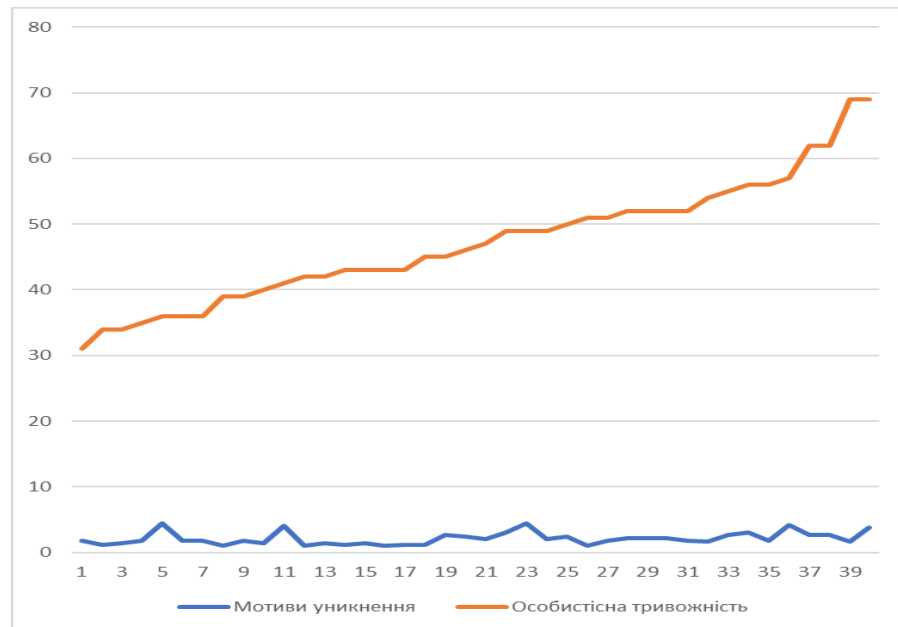


Рис.2.2.6. Співвідношення мотивів уникнення та особистісною тривожністю Спілбергера

Згідно результатам дослідження коефіцієнт кореляції $r = 0.314$

Зв'язок між досліджуваними ознаками прямий.

Залежність ознак статистично значима ($p = 0.048$).

Отже, за результатами дослідження зв'язку мотивації навчання з рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів було виявлено кореляційний зв'язок між: показниками особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна та професійними мотивами ($r = -0.325$; $p \leq 0.05$), показниками особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна та навчально-пізнавальними мотивами ($r = -0.358$; $p \leq 0.05$), показниками особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна та мотивами уникнення ($r = 0.314$; $p \leq 0.05$).

Кореляційний зв'язок мотивації навчання з особистісною тривожністю

За критерієм Пірсона		Особистісна тривожність (Спілбергер-Ханін)
Професійні мотиви	Показник значимості	0.040
	Показник кореляції	- 0.325
Навчально-пізнавальні Мотиви	Показник значимості	0.023
	Показник кореляції	- 0.358
Мотиви уникнення	Показник значимості	0.048
	Показник кореляції	0.314

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення позитивної мотивації навчання та зниження рівня особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів

Рекомендації щодо підвищення позитивної мотивації навчання.

Рекомендації викладачам:

1. Дати студентам відчуття контролю. Для того, щоб студенти були в курсі задач та більш вмотивовані потрібно керівництво викладача. Але надання студентам відчуття контролю над тим, що відбувається в аудиторії є одним з найкращих способів підтримувати їх зацікавленість та залучення у навчальний процес. Наприклад, якщо студенти можуть обирати тип завдання та над якими проблемами їм працювати. Це дає їм відчуття контролю та підвищує вмотивованість.
2. Чітко визначати цілі навчання. Студентам може бути некомфортно виконувати завдання без чітко поставлених цілей. Вони хочуть знати, чого від них очікують, щоб лишатися вмотивованими. Потрібно ще на початку

року сформулювати чіткі цілі, правила та очікування від студентів під час навчального процесу.

3. Зміна обстановки. Щоб підвищувати інтерес до навчання можна іноді змінювати обстановку. Влаштувати екскурсії, проводити заняття в парку, проводити дослідження у бібліотеці. Мозок любить новизну і нова обстановка може бути саме тим, що потрібно деяким студентам для підвищення мотивації навчання.
4. Використання позитивної конкуренції. Здорова конкуренція сприяє підвищенню мотивації навчання.
5. Винагороди. Отримання винагороди за досягнення може ефективно мотивувати студентів до більш активної участі у навчанні.
6. Групові завдання. Соціальна взаємодія може стати гарною мотивацією навчання студентів. Робота у групах зробить вирішення завдань більш цікавими і задовольнить соціальні потреби студентів.
7. Заохочення рефлексії. Один із способів мотивувати студентів – допомогти їм уважно поглянути на себе та оцінити свої слабкі і сильні сторони.
8. Зразок ентузіазму. Щоб захопити студентів предметом, викладач має показати своє захоплення та заглиблення у процес.
9. Керування тривожністю студентів. Студенти, що мають мотивацію уникнення, настільки бояться можливих невдач, що спрямовують себе на них. Потрібно запропонувати підтримку незалежно від того, яким буде кінцевий результат.
10. Цілі навчання мають бути високими але досяжними. Студенти люблять кидати собі виклик. І вони будуть працювати до тих пір, поки вірять, що ці цілі їм доступні.[34]

Рекомендації щодо зниження рівня особистісної тривожності студентів.

Тілесно-орієнтована терапія.

Тілесно-орієнтована терапія – це комплекс різних систем терапії,

орієнтованих на тіло. Вони дозволяють тілу діяти природно і легко, а основна їх

мета полягає в тому, щоб навчити людину зменшити звичне напруження в тілі. Техніки тілесно-орієнтованої терапії спрямовані на те, щоб усунути м'язову скутість, сформувати потрібні рухові навички, налагодити взаємозв'язок між тілом і психікою. Це, в свою чергу, сприяє відновленню емоційного фону, формуванню позитивного сприйняття життя[13].

Одними з найвідоміших технік тілесно-орієнтованої терапії є дихальні вправи. Техніки дихання зручні тим, що їх можна виконувати будь де і будь коли.

Дихальні вправи.

1. Почергове дихання ніздрями. Відоме як Наді Шодхана, є дихальною технікою йоги, яка може знизити артеріальний тиск і покращити увагу.

Людина закриває одну ніздрю, вдихаючи через іншу, а потім переходить на видих через першу ніздрю.

У положенні сидячи покладіть ліву руку на ліве коліно.

Для початку вдихніть і видихніть.

Підніміть праву руку до носа.

Зігніть вказівний і середній пальці до долоні, залишивши великий, безіменний і мізинець витягнутими.

Великим пальцем правої руки закрийте праву ніздрю.

Вдихніть через ліву ніздрю.

Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем.

Відпустіть праву ніздрю і видихніть.

Вдихніть через праву ніздрю.

Закрийте праву ніздрю великим пальцем.

Відпустіть ліву ніздрю і видихніть.

Проте, якщо під час виконання вправи людина починає відчувати запаморочення, слід повернутися до нормального дихання.

2. Дихання зі стиснутими губами. Допомагає людині дихати повільно, глибоко та сконцентровано. Дана проста техніка дихання – це вправа на зняття тривожності, яка допомагає зробити глибокі вдихи повільнішими та більш керованими.

Сядьте на стілець або на підлогу в зручному положенні.

Тримайте шию і плечі розслабленими.

Із закритим ротом і розслабленими губами повільно вдихніть через ніздрі протягом 2 секунд.

Стисніть губи, ніби збираючись свиснути або задути свічку, і повільно й рівномірно видихніть через рот.

3. Дихання з резонансною частотою. Дана техніка, яка також називається когерентним диханням, може допомогти зменшити тривожність і дозволити людині увійти в більш розслаблений стан.

Лежачи із закритими очима, вдихніть через ніс із закритим ротом, рахуючи до шести. Легені не повинні бути занадто повними.

Повільно й обережно видихніть, рахуючи до шести, не форсуючи дихання.

Продовжуйте вправу за необхідності до 10 хвилин.

Після виконання вправи людина повинна залишатися нерухомою та зосередитися на самопочутті протягом кількох хвилин.

Резонансна частота дихання різна для різних людей, але типовий діапазон становить від 4-5 до 7 вдихів-видихів на хвилину.

4. Найпростіша дихальна вправа. Можна виконувати цю просту дихальну вправу стоячи, сидячи або лежачи.

Послабте будь-який одяг, який може перешкоджати диханню, і виберіть зручне положення.

У положенні лежачи покладіть руки по обидва боки долонями вгору. Розташуйте ноги зручно. Сидячи або стоячи, поставте стопи на землю на ширині стегон.

М'яко вдихніть через ніс, рахуючи до п'яти, дозволяючи диханню проникати глибоко в живіт без зусиль.

Потім, не зупиняючись і не затримуючи дихання, видихніть через рот, рахуючи до п'яти.

Продовжуйте повторювати вправу протягом 3-5 хвилин.

5. Прогресивне розслаблення м'язів. Вправи на зниження тривожності, які забезпечують прогресивне розслаблення м'язів, можуть значно зменшити рівень внутрішньої тривоги. Ці вправи включають зосередження на напруженні та розслабленні всіх груп м'язів, таких як груди, спина, руки, черевний прес, ноги та плечі (по одній групі за один раз).

Ляжте на спину і зручно витягніться.

Вдихніть і напружте першу групу м'язів до 10 секунд.

Видихніть і швидко розслабте цю групу м'язів.

Розслабтеся на 20 секунд, перш ніж повторити процес для наступної групи м'язів.

Завершивши, порахуйте назад від 5 до 1 і зосередьтеся.[35]

Арт-терапія.

Арт-терапія – це вид психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Арт-терапія допомагає в гармонізації внутрішнього стану особистості, вирішенні внутрішніх конфліктів та ссамовираженню за допомогою творчості. Арт-терапія зменшує або повністю усуває такі симптоми тривожності як емоційна нестабільність, соціальна відстороненість та важкість встановлення нових соціальних зв'язків, надмірне напруження та виснаження. Арт-терапія сприяє також і ефективній релаксації, що дуже важливо для студентів із високим рівнем особистісної тривожності[18; с.39].

Одним із методів арт-терапії є музикотерапія. Музика може впливати на серцевий ритм, артеріальний тиск та частоту дихання, зменшуючи фізіологічні прояви тривоги. Може викликати почуття щастя, розслаблення та благополуччя, допомагаючи справлятися з тривожністю та депресією. Наприклад, пасивне слухання, тобто прослуховування та аналіз спокійної музики, сприяє розслабленню, зниженню стресу та тривоги[29].

Також одним із методів арт-терапії є бібліотерапія. Бібліотерапія використовує літературу для підтримки психологічного здоров'я та особистісного зростання людини. Вона ґрунтується на ідеї, що читання певних книг може благотворно впливати на емоційний стан, думки та поведінку людей. У бібліотерапії книги та інші

письмові матеріали застосовуються як інструменти для допомоги людям у подоланні різних життєвих проблем, таких як стрес, тривога та депресія, особистісні кризи та ін. Читання дозволяє людині переживати емоційне очищення, звільнення від емоцій, що накопичилися, і напруги. Це процес, у якому читач співпереживає персонажам, їх випробуванням і труднощам, що сприяє емоційній розрядці та психологічному полегшенню. Читання може бути способом зниження особистісної тривожності та досягнення психологічної рівноваги. Занурення в розповідь допомагає відволіктися від повсякденних проблем і турбот, дозволяючи відпочити та розслабитися. Метод бібліотерапії можна використовувати самостійно, але більш ефективно буде порадитись із психологом. Наприклад, направлене читання – коли психолог рекомендує конкретні книжки, що відповідають проблемі клієнта[28].

Фізична активність.

Фізична активність сприяє утворенню ендорфінів – молекул, схожих за хімічним складом на морфін. Чим більше ендорфінів, тим щасливішою відчувається людина, до того ж ендорфіни діють як природне знеболювальне. Також спорт сприяє виділенню дофаміну і серотоніну. Дофамін є важливою складовою системи, що відповідає за мотивацію, відчуття задоволення, він важливий для належного функціонування когнітивної діяльності. Біг та заняття фізичними вправами на свіжому повітрі сприяють також виділенню серотоніну, який часто називають “гормоном щастя”. Саме з нестачею серотоніну пов’язують клінічну депресію, занепад сил та постійні перепади настрою[17]. Фізична активність позитивно впливає на стабілізацію психофізичного стану студента. Під час фізичного навантаження студент абстрагується від розумової діяльності, неприємних відчуттів, страху, надмірних переживань та повністю зосереджує свою увагу на правильності виконання вправ. Завдяки такому переключенню нервова система перебуває у відносному спокої, що дозволяє знизити вплив стресу на організм студента та понизити рівень тривожності[10].

Висновки до другого розділу

Для проведення дослідження було проведено анкетування та взято три методики: «Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» А.А. Реана і В.А. Якуніна (модифікація Н.Ц. Бадмаєвой), «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (адаптація Т.А. Немчінова), «Шкала тривоги Спілбергера» (в адаптації Ю.Л. Ханіна).

За результатами анкетування стало відомо, що більшість студентів, які приймали участь у дослідженні, жіночої статі (72,5%). Більше половини респондентів навчаються онлайн (67,5%). Майже всі респонденти на даний час проживають та навчаються в Україні (97,5%). Більшість з них знаходяться у місцях з достатньо високим рівнем безпеки (42,5%) та мають комфортні умови для навчання (52,5%).

За результатами методика «Діагностика навчальної мотивації студентів» А.А. Реана і В.А. Якуніна (модифікація Н.Ц. Бадмаєвой) комунікативні мотиви є провідними у 2,5% респондентів, мотиви уникнення є провідними у 10% респондентів, мотиви престижу є провідними у 2,5% респондентів, професійні мотиви є провідними у 45% респондентів, мотиви творчої самореалізації є провідними у 12,5% респондентів, навчально-пізнавальні мотиви є провідними у 7,5% респондентів та соціальні мотиви є провідними у 2,5% респондентів. 17,5% респондентів мають декілька провідних шкал. З них 7,5% респондентів провідними мають комунікативні та професійні мотиви, 7,5% респондентів провідними мають професійні мотиви та мотиви творчої самореалізації, 2,5% респондентів провідними мають мотиви творчої самореалізації, навчально-пізнавальні та соціальні мотиви.

За результатами методики «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (адаптація Т. А. Немчінова) дуже високий рівень особистісної тривоги мають 2,5% респондентів, високий рівень особистісної тривоги мають 22,5% респондентів, середній рівень особистісної тривоги з тенденцією до високого мають 40% респондентів, середній рівень особистісної тривоги з тенденцією до низького мають 25% респондентів, низький рівень особистісної тривоги мають 10% респондентів.

За результатами методики «Шкала тривоги Спілбергера» (в адаптації Ю.Л. Ханіна) низький рівень реактивної тривожності мають 5% респондентів, помірний рівень реактивної тривожності мають 55% респондентів, високий рівень реактивної тривожності мають 40% респондентів. Низький рівень особистісної тривожності мають 0% респондентів, помірний рівень особистісної тривожності мають 47,5% респондентів, високий рівень особистісної тривожності мають 52,5% респондентів.

Кореляційний аналіз показав, що між професійними мотивами та особистісною тривогою за методикою Тейлор немає кореляційного зв'язку ($r = -0.195$; $p \geq 0.05$), між навчально-пізнавальними мотивами та особистісною тривогою за методикою Тейлор також немає кореляційного зв'язку ($r = -0.238$; $p \geq 0.05$). Між професійними мотивами та особистісною тривожністю за методикою Спілбергера є статистично значимий зв'язок ($r = -0.325$; $p \leq 0.05$), між навчально-пізнавальними мотивами та особистісною тривожністю за методикою Спілбергера також є статистично значимий зв'язок ($r = -0.358$; $p \leq 0.05$). Між мотивами уникнення та особистісною тривожністю за методикою Тейлор немає статистично значимого зв'язку ($r = 0.280$; $p \geq 0.05$), але між мотивами уникнення та особистісною тривожністю за методикою Спілбергера є статистично значимий зв'язок ($r = 0.314$; $p \leq 0.05$). Отже, зв'язок між мотивацією навчання та особистісною тривожністю є статистично значимим. Хоча він доволі слабкий, але це може бути зумовлене тим, що зараз, під час воєнного стану підвищений рівень тривожності є нормою. А за результатами анкетування можна побачити, що майже всі респонденти зараз перебувають в Україні.

ВИСНОВКИ

1. Мотивація – це сукупність психологічних факторів, що визначають поведінку людини. Можна сказати, що мотивація складається із мотивів, які спрямовують діяльність людини для задоволення потреб. Навчальна мотивація складається із мотивів, пов'язаних з навчальною діяльністю. Це можуть бути соціальні, пізнавальні, комунікативні мотиви, мотиви участі в навчальному процесі, особистісного розвитку, а також уникнення неприємностей. До навчальної діяльності студентів спонукають різні фактори. Вони можуть бути як позитивні, так і негативні. Наприклад, бажання отримати вміння та навички необхідні для майбутньої професії, зацікавленість у самому процесі засвоєння знань – це позитивна мотивація навчання. Негативними факторами, що спрямовують до навчальної діяльності можуть бути такі, як примус з боку батьків, отримання диплому лише за для престижу і поваги з боку інших, навчання лише через страх осуду від оточуючих та ін. Саме тому успішність навчальної діяльності не завжди залежить від рівня інтелекту. Адже студент з високим рівнем інтелекту може мати негативну мотивацію навчання і мати гірші оцінку за студента, який має нижчий рівень інтелекту але більш зацікавлений у навчальному процесі. Багато що залежить від самого студента, але й викладачі в змозі підвищувати позитивну мотивацію навчання. Створювати комфортні умови для навчання, цікаве подання матеріалу та ін.

2. Тривожність можна описати як неприємний стан, передчуття чогось поганого навіть без видимої на то причини. Вона може бути різною. Існує два основних види тривожності – особистісна та ситуативна. Ситуативна тривожність проявляється у конкретних ситуаціях чи обставинах. Вона не є довготривалою. Тривожність як особистісна якість людини це стійкий стан, що проявляється у постійному напруженні, схильності до дратівливості, неспокою. Для кожної людини є характерним свій оптимальний рівень тривожності. Це стосується і особистісної тривожності і ситуативної. Вона формує характер і поведінку людини і не завжди несе негативні наслідки. Певний рівень тривожності може бути позитивним. Мотивувати

людину до дії, стимулювати її активність. Особистісна тривожність, що вже є рисою характеру особистості, негативно впливає на її життя. Постійні негативні відчуття, нервозність, страх майбутнього. Такий стан людини впливає на її активність, ефективність та цілеспрямованість. У студентів стан постійної тривожності призводить до зниження мотивації навчання та ефективності навчальної діяльності. Наявність стійкої особистісної тривожності безпосередньо негативно впливає на якість та успішність складних форм будь-якої діяльності людини, тому і навчальної діяльності.

3. За результатами діагностування мотивації навчання студентів було виявлено, що більша частина респондентів мають позитивну мотивацію навчання. Серед семи шкал мотивів, у більшості студентів провідними є професійні мотиви. Це свідчить про високий рівень відповідальності та самосвідомості. Вони бачать самореалізацію у майбутній професії і йдуть до поставлених цілей. Також у багатьох провідними є навчально-пізнавальні мотиви. Позитивна мотивація навчання, що спрямована на засвоєння знань і заглиблення у сам навчальний процес. Мотиви уникнення присутні лише у невеликій кількості досліджуваних.

4. За результатами діагностування особистісної тривожності студентів було виявлено за першою методикою, що більша частина респондентів має середній рівень тривожності з тенденцією до високого. За результатами другої методики, що більше половини респондентів мають високий рівень особистісної тривожності. За цими результатами видно, що багато студентів мають підвищений рівень особистісної тривожності. Але це може бути зумовлено воєнним станом у країні.

5. Після проведення кореляційного дослідження було встановлено зв'язок між мотивацією навчання та особистісною тривожністю студентів. Статистично значимий зв'язок є між особистісною тривожністю та навчально-пізнавальними мотивами, професійними мотивами та мотивами уникнення. І хоча він доволі слабкий, але це може бути наслідком підвищеного рівня особистісної тривожності. Наявність кореляційного зв'язку між показниками доводить існування зв'язку між мотивацією навчання та рівнем особистісної тривожності у навчальній діяльності студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Пішко І.О., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72), №6, 2022. с.28-33.
3. Барановська Я.Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. «Інсайт», випуск 2, 2019. с.37-43.
URL:<http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11895/24-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-43-1-10-20191105.pdf?sequence=2>
4. Берегова Н.П., Джигун Л.М. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. Науковий журнал «Психологічні травелогі», 2021. с.30-38.
5. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. URL:<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf>
6. Бондар Л.В., Литвинчук Н.Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог: Видавництво НаУОА, 2020. с.67-71.
7. Волошок О.В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді. «Габітус», 2022. с.150-154.
8. Галієва О.М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету, випуск 2, том 3, 2017. с.26-31.
9. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології. №6. Класичний приватний університет. 2018. с.107-110.

10. Галіздра А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання. 2004. с.41-43.
11. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. – Український науковий журнал «Освіта регіону», № 2, 2011. URL:<https://social-science.uu.edu.ua/article/478>
12. Джоган Д., Шевченко В. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. Вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. Миколаїв, 2017. с.203-206.
13. Живцова Г.А. Тілесно-орієнтована терапія в роботі з тривожністю. URL:<http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13766/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
14. Іванишин Т., Іванцев Л. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. URL:<http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/10221/1/454-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2563-1-10-20191106.pdf>
15. Іскра У.В., Коваленко В.І., Слюсар К.Ю. Проблеми психічного стану студентів ВНЗ та особливості секційної роботи з фізичного виховання як засобу його оптимізації. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ., 2015. с.119-129.
16. Керекеша О.В., Осадчий М.Л. Мотивація до навчальної діяльності студентів у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Одеського національного економічного університету. Збірник наукових праць №11-12 (288-289), 2021. с.126-131.
17. Колос О.А., Підлужняк О.І., Столярик В.А. Вплив фізичної активності та спорту на подолання стресу у студентів ВНЗ. Вінницький національний технічний університет. URL: [УДК 613+615 \(vntu.edu.ua\)](http://udk613+615.vntu.edu.ua)

18. Корпань А.Ю. Арт-терапія як засіб зниження тривожності у студентів-першокурсників. Миколаїв, 2023. с.-119. URL: [Корпань.pdf \(chmnu.edu.ua\)](#)
19. Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у начальній діяльності. Науковий огляд, 2014, том 5, №4. – 10 с. URL:<https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/219>
20. Лещенко Т.О., Шевченко О.М. Мотивація навчальної діяльності здобувачів вищої освіти як провідний чинник підготовки фахівців. URL:http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/18939/1/Motivation_of_educational.pdf
21. Марківська Н.О. Навчальна мотивація як один із критеріїв ефективності освітнього процесу. URL: <https://naurok.com.ua/navchalna-motivaciya-yak-odin-iz-kriteri-v-efektivnosti-osvitnogo-procesu-296409.html>
22. Мостович. Як налаштувати педагогів на роботу. URL:https://ezavdnz.expertus.com.ua/uploads/ПУДЗ/ПУДЗ_04_Мостович_Як_налаштуємо_педагогів_на_роботу_dod1.pdf
23. Охременко О.Р. Соціальна психологія. Навч. посібник / О.Р. Охременко. — К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2012. с.312.
24. Підкасистий П.І. Психологія і педагогіка. 2015. URL:https://stud.com.ua/38772/psihologiya/psihologiya_i_pedagogika
25. Радченко С.В., Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології, VII (38). Наукова стаття. 2015. с.479 – 491.
26. Руснак К. Особливості учбової мотивації студентів-психологів та студентів-перекладачів із різним рівнем професійної спрямованості. Чернівці, 2021. URL:https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4077/1/educ_2022_061.pdf
27. Сергєєнкова О.П. Педагогічна психологія. Навч. посібник / О.П. Сергєєнкова та інші. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. с.168.
28. Павло Сиротюк. Бібліотерапія: глибше, ніж просто читання, більше, ніж література. 04/12/2023. URL: [Бібліотерапія: 10 Ключових Принципів Лікування Читанням \(psihologonline.pro\)](#)

29. Павло Сиротюк. Музикотерапія: від нот до почуттів – мистецтво звукового лікування. 20/11/2023. URL: [Музикотерапія: \(ТОП 10\) Секретів Цілющої Сили Музики \(psihologonline.pro\)](https://psihologonline.pro)
30. Тьомкіна Ю.В. Діагностика та корекція тривожності студентів-першокурсників у процесі адаптації. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54166/1/Тьомкіна%20Ю.%20В..pdf>
31. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навч. посібник / М.М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. с.136.
32. Цекова Я.Ю. Індивідуальна психологічна корекція особистісної тривожності студентів як засіб профілактики зловживання психоактивними речовинами. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/11562/1/%D0%A6%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%AF.%20%D0%86%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0....pdf>
33. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. с.165 - 170.
34. 21 Simple Ideas To Improve Student Motivation. December 11, 2021. URL: [Improve Student Motivation With These 20 Ideas \(teachthought.com\)](https://teachthought.com)
35. Medically reviewed by Cheryl Crumpler, PhD — By Zia Sherrell, MPH on January 24, 2022. URL: [5 exercises for anxiety \(medicalnewstoday.com\)](https://medicalnewstoday.com)

Відповіді на авторське анкетування

1. Напишіть ваше ім'я.
2. Вік.
3. На якому курсі навчаєтесь?
4. На якій спеціальності?
5. У якій формі проходить навчання? (очно, онлайн)
6. Де зараз проживаєте? (в Україні, за кордоном)
7. Наскільки це місце для вас безпечне? (1-максимально безпечне, 5-максимально небезпечне)
8. Як ви відчуваєте, наскільки умови, в яких ви знаходитесь, є комфортними для навчання? (1-максимально комфортні, 5-максимально некомфортні)

1 пит.	2 пит.	3 пит.	4 пит.	5 пит.	6 пит.	7 пит.	8 пит.
Олег	23	6	Медицина	Онлайн	В Україні	3	1
Павло	25	1	"Філософія"	Очно	В Україні	3	2
Інна	18	1	Філософія	Очно	В Україні	4	4
Юля	17	1	філософія	Очно	В Україні	2	1
Петро	18	2	Соціологія	Очно	В Україні	1	1
Катерина	22	6	Медицина	Очно	В Україні	2	4
Іван	23	6	Медицина	Очно	В Україні	4	3
Анастасія	24	6	Хоровий диригент, викладач вищого навчального закладу	Очно	В Україні	3	3
Вероніка	17	2	223	Онлайн	В Україні	1	2
Георгій	17	2	Мед брат	Онлайн	В Україні	5	3
Ольга	17	1	Фельдшер	Онлайн	В Україні	4	4
Аліна	17	1	Лікувальна справа (фельдшер)	Онлайн	В Україні	5	2
Оля	18	1	223 Медсестринство	Онлайн	В Україні	1	1
Ярослав	17	1	Лікувальна справа	Онлайн	В Україні	2	2
Нікіта	17	1	Лікувальна справа	Онлайн	В Україні	4	2
Ольга	28	2	Медсестринство	Онлайн	В Україні	3	1
Анна	17	1	Медицина	Онлайн	В Україні	3	1
Ольга	17	2	Медсестра	Онлайн	В Україні	2	5
Віолетта	17	1	Медсестринство лікувальна справа	Онлайн	В Україні	2	1
Влад	17	1	Фельдшер	Онлайн	В Україні	3	2
Еліна	17	1	Фельдшер	Онлайн	В Україні	1	2
Анастасія	18	1 курс	Лікувальна справа	Онлайн	В Україні	1	1
Юля	18	1	Лікувальна справа	Онлайн	В Україні	4	4
Артем	17	1	Фельдшер	Онлайн	В Україні	3	2

Галина	28	1 курс	Медсестринство	Онлайн	В Україні	1	1
Кирило	17	1	Лікувальна справа	Онлайн	В Україні	2	3
Анна	17	1	Сестринська справа	Онлайн	В Україні	3	3
Віталіна	18	3	медсестринство	Онлайн	В Україні	2	4
Вероніка	20	1	Фельдшер	Онлайн	В Україні	1	5
Маша	17	1	Лікувальна справа	Онлайн	В Україні	3	4
Аріна	20	3	Реклама та зв'язки з громадськістю	Очно	В Україні	2	3
Ілона	20	3	Реклама та зв'язки з громадськістю	Очно	В Україні	4	4
Марія	20	3 курс	Економічна та соціальна психологія	Очно	В Україні	4	4
Полина	19	3	192	Онлайн	В Україні	3	1
Орися	20	3	Культурологія	Онлайн	В Україні	1	1
Ганна	20	1	економіка і менеджмент	Очно	За кордоном	1	1
Микола	20	2	Режисура шоу та арт-пректів	Онлайн	В Україні	4	3
Любов	18	1	Філологія	Очно	В Україні	3	3
Софія	18	2	Міжнародні відносини	Очно	В Україні	3	2
Олександра	23	4	Практична психологіч	Онлайн	В Україні	3	4

ДОДАТОК Б

Бали за методикою «Методика для діагностики навчальної мотивації студентів» А.А. Реана і В.А. Якуніна (модифікація Н.Ц. Бадмаєвої).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3			
Олег	5	4	4	3	4	3	2	1	1	2	4	2	1	4	1	5	3	3	1	3	4	4	3	3	2	4	2	2	1	3	2	4	5	5		
Павло	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	4	5	3	3	3	5	4	4	2	1	1	4	1	1		
Інна	5	3	3	3	4	1	4	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	4	5	3	3	5	3	1	1	1	5	1	1		
Юля	4	2	2	5	4	4	5	3	3	5	3	1	1	4	4	1	4	3	2	4	3	4	2	4	4	3	5	5	4	4	1	4	2	2		
Петро	2	2	1	1	1	5	1	3	4	1	1	5	5	1	2	1	2	1	5	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	4	5	1	4	4		
Катерина	4	5	3	2	4	1	3	2	1	2	3	1	1	1	3	2	5	5	3	1	2	4	5	4	5	3	2	3	1	1	1	4	3	2		
Іван	3	5	5	4	5	2	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	5	3	2	5	5	5	3	5	2	2	2	3	3	5		
Анастасія	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	2	1	3	3	3	2	4	1	2	3	5	1	4	5	5	5	3	3	2	1	4	3	2		
Вероніка	2	3	2	5	3	5	2	4	4	3	2	4	5	2	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	1	2	3	2	4	3	4	2	2	3		
Георгій	2	5	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	4	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	2	3	1	3	1		
Ольга	5	5	5	5	5	1	5	4	4	5	5	1	1	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	3	5	4	3	1	5	5	3
Аліна	5	4	5	3	4	1	4	1	1	1	5	1	1	1	1	5	2	1	2	3	2	4	3	5	1	4	2	1	1	1	1	1	5	1		
Оля	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	3		
Ярослав	5	5	5	4	5	1	3	4	3	4	5	1	1	2	2	4	2	4	1	3	5	5	2	5	5	5	4	3	2	1	1	4	1	4		
Нікіта	5	5	5	5	5	1	3	1	1	4	5	1	1	4	1	5	4	5	1	4	4	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	3		
Ольга	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	3		
Анна	5	4	5	4	5	3	3	5	5	5	5	1	1	4	3	4	5	4	1	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	2	1	3	4	5		
Ольга	1	3	1	2	1	1	5	1	1	2	1	1	2	1	4	1	4	5	5	2	1	5	1	3	4	1	5	2	3	1	3	5	1	1		
Віолетта	5	5	5	4	5	1	4	1	5	5	5	1	1	3	2	4	4	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	1	1	2	4	3		
Влад	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	5	1	2	4	5	4	4	5	1	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	2	1	5	4	4		
Еліна	5	4	4	5	5	1	2	5	5	3	2	1	1	5	1	4	3	3	4	3	4	4	4	5	3	3	5	5	5	3	2	1	5	3	1	
Анастасія	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	3	4	5	3	2	4	5	4		
Юля	4	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	1	1	4	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	2	2	5	4	3		
Артем	4	4	4	2	5	1	3	1	3	3	2	1	1	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	1		
Галина	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	1	5	5	4		
Кирило	4	5	5	3	3	1	5	1	1	1	3	1	1	3	5	5	3	1	1	1	4	4	5	3	5	3	4	3	4	1	1	1	4	1		
Анна	1	5	5	5	5	2	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Віталіна	4	1	4	4	1	1	4	5	3	4	2	1	1	4	1	1	4	4	1	2	5	5	5	3	4	5	4	4	5	5	1	5	4	5		
Вероніка	5	5	5	1	5	1	5	1	3	3	5	1	1	3	3	1	3	5	1	4	5	5	5	5	5	5	3	1	1	1	1	2	4	5		
Маша	2	4	2	5	5	1	5	2	3	1	5	2	1	1	1	3	2	4	5	4	5	3	2	5	3	2	5	1	2	4	5	2	5	5		
Аріна	2	2	2	4	3	4	4	4	4	3	2	3	5	4	5	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	

Ілона	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	3	1	1	2	3	2	2	5	1	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	2	1	5	2	5			
Марія	4	3	5	5	5	4	5	2	1	5	5	4	1	4	3	5	3	4	1	1	4	4	1	5	2	5	5	5	3	4	2	5	1	1			
Полина	1	1	3	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	4	2	2	2	1	3	4	2	4	2	2	2	4	3	1	3			
Орися	5	5	5	5	5	1	4	2	1	3	3	1	1	1	1	4	1	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	1	2	1	1	5	2	1			
Ганна	4	5	5	3	4	2	4	5	2	4	4	1	1	4	1	5	5	5	1	3	4	4	4	2	4	5	2	3	2	1	1	5	3	5			
Микола	4	5	4	5	4	2	5	2	1	4	4	1	2	3	3	4	1	2	1	2	3	3	2	5	4	3	5	3	4	2	1	4	3	1			
Любов	3	2	4	2	5	2	5	5	3	5	3	1	1	4	5	2	5	5	4	5	5	5	2	3	5	5	5	5	3	4	2	5	3	4			
Софія	5	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	1	1	2	1	2	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	3	4	3	3			
Олександр	4	2	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	4	5	1	2	1

	Комунікативні мотиви	Мотиви уникнення	Мотиви престижу	Професійні мотиви	Мотиви творчої самореалізації	Навчально-пізнавальні мотиви	Соціальні мотиви
Олег	3,00	1,60	2,20	4,00	2,00	3,29	3,60
Павло	3,75	1,80	2,80	4,83	4,00	3,14	2,00
Інна	3,50	1,00	1,40	3,50	4,00	3,14	1,80
Юля	4,50	2,40	3,20	3,33	5,00	3,43	2,20
Петро	1,00	4,40	3,60	1,33	1,00	1,71	2,40
Катерина	2,50	1,80	1,40	3,50	2,50	3,71	2,80
Іван	3,75	3,00	2,60	4,50	4,00	3,43	3,60
Анастасія	4,25	2,20	3,00	5,00	4,00	3,00	3,20
Вероніка	2,25	4,00	3,60	2,83	2,50	2,86	2,40
Георгій	1,25	2,20	1,60	2,83	2,00	1,43	2,20
Ольга	5,00	2,00	3,60	5,00	4,00	4,29	4,20
Аліна	1,75	1,20	1,00	4,17	1,50	2,86	3,40
Оля	4,50	3,00	4,20	5,00	5,00	4,57	4,20
Ярослав	3,25	1,20	2,80	4,83	3,50	3,71	3,20
Нікіта	3,00	1,00	2,20	5,00	4,50	4,57	3,60
Ольга	4,00	1,40	3,40	5,00	1,00	4,86	4,20
Анна	3,75	1,80	4,40	4,67	4,50	4,57	3,60
Ольга	3,25	2,60	1,40	1,50	3,50	3,00	2,00
Віолетта	3,50	1,20	2,80	4,83	4,50	4,86	3,60
Влад	4,25	2,60	3,60	4,83	4,50	4,57	3,80
Еліна	3,75	1,60	3,20	4,67	5,00	3,57	2,60
Анастасія	4,75	2,40	4,40	5,00	3,50	4,71	4,40

Юля	4,50	2,20	3,80	4,83	4,00	4,71	4,20
Артем	3,00	1,40	1,80	3,67	3,00	3,00	2,60
Галина	5,00	1,80	3,60	5,00	4,00	4,86	3,40
Кирило	2,50	1,80	1,60	3,83	3,50	3,00	3,60
Анна	4,50	4,40	4,40	4,33	5,00	5,00	5,00
Віталіна	4,25	1,00	4,60	3,17	4,00	4,00	2,40
Вероніка	3,25	1,40	2,20	4,33	2,00	4,57	3,20
Маша	2,25	2,00	3,20	3,33	3,00	3,57	4,20
Аріна	3,25	4,20	3,20	2,50	2,50	2,57	2,40
Ілона	4,25	1,80	4,00	5,00	5,00	4,00	2,60
Марія	4,75	2,60	2,20	4,50	5,00	3,14	3,00
Полина	1,75	1,80	2,20	2,00	3,00	2,14	2,20
Орися	3,25	1,00	1,40	5,00	3,00	4,00	3,00
Ганна	4,25	1,20	3,00	4,33	2,50	3,86	3,40
Микола	4,00	1,80	2,00	4,17	4,00	2,57	3,20
Любов	4,75	2,60	3,80	3,50	5,00	4,29	3,00
Софія	3,25	1,40	2,40	4,00	4,00	3,43	2,80
Олександр а	1,50	3,80	1,60	2,17	1,50	1,57	2,00

ДОДАТОК Г

Бали за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (в адаптації Ю. Л. Ханіна).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність		
Олег	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	56	54
Павло	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	2	41	35	
Інна	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	42	42	
Юля	4	4	3	2	2	1	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	3	3	4	1	1	1	3	2	3	3	1	3	3	4	38	46	
Петро	4	4	3	1	4	2	2	4	1	3	4	2	1	2	4	3	2	1	3	3	3	2	2	4	2	4	4	2	1	3	2	31	36	
Катерина	3	2	2	4	2	1	1	3	2	3	4	1	1	2	3	4	1	2	4	4	4	3	2	1	1	2	4	2	2	3	2	35	36	
Іван	3	3	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	1	2	1	3	3	4	3	2	4	3	2	2	2	3	58	56	
Анастасія	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	45	52	
Вероніка	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	4	30	41	
Георгій	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	1	1	1	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	54	52	
Ольга	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	43	47	
Аліна	4	4	3	1	4	2	4	3	2	2	4	3	3	1	4	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	4	2	3	38	43	
Оля	1	4	2	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	48	49	
Ярослав	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	2	4	3	44	45	
Нікіта	2	4	3	1	4	2	1	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	1	42	39	
Ольга	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	45	42	
Анна	3	2	2	2	4	2	3	4	2	1	4	4	2	1	4	4	3	2	1	2	3	4	2	1	4	1	3	1	2	3	4	36	36	
Ольга	3	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	2	2	49	62	
Віолетта	4	1	2	1	4	2	1	4	2	3	4	3	1	1	2	4	2	1	3	4	4	3	2	3	2	4	4	1	3	4	2	33	34	
Влад	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	42	45	
Еліна	2	2	3	4	1	3	4	2	4	2	2	3	3	2	2	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	1	3	4	4	2	3	64	69	
Анастасія	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	40	50	
Юля	4	3	2	3	2	4	4	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	2	2	52	52	
Артем	3	2	2	1	4	2	2	4	2	3	4	2	1	2	4	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	34	43	

Галина	4	2	2	1	4	2	2	4	1	4	4	2	2	2	1	4	2	2	4	3	4	2	2	1	2	4	4	2	1	4	2	1	1	1	1	3	1	1	4	3	34	31	
Кирило	2	2	3	1	4	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	1	4	3	2	3	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	49	52	
Анна	4	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	1	4	2	2	1	3	3	3	2	51	49
Віталіна	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	48	51	
Вероніка	4	4	2	1	4	2	2	4	2	4	4	3	1	2	4	4	2	1	4	4	4	2	2	1	2	4	4	2	2	4	3	1	1	3	1	4	2	1	3	1	28	34	
Маша	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	1	2	1	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	4	4	44	49	
Аріна	3	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	56	57	
Ілона	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	1	4	1	2	3	2	2	3	2	3	4	2	41	39	
Марія	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	3	4	2	2	2	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	2	1	3	4	50	55
Полина	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	45	56	
Орися	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	1	3	3	4	4	1	1	4	3	3	2	1	3	3	4	1	1	2	4	1	4	4	4	2	49	43			
Ганна	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	4	2	40	43	
Микола	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	47	51		
Любов	2	2	3	3	2	3	4	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	61	62	
Софія	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	4	2	36	40
Олександр	2	2	4	4	2	3	4	2	4	2	1	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	2	1	4	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	66	69