

А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. – Київ : Ніка-Центр, 2020. – 122 с.

3. Педько К.В. Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. -Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2015, 128 с.

4. Гуляєва, А. С. (2017). Психологічні особливості вимушеного переселення. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2017, 37с.

5. Суший, О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегій її опанування // Наукові записки. – 2015. - №6(74). – 18 – 31с.

6. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб».

7. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні. Збірка аналітичних матеріалів – Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. – 462 с.

8. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.

9. World Population Prospect 2022: release note about major differences in total population estimates for mid-2021 between 2019 and 2022 revisions. New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division; 2022

*Науковий керівник: Олександра АЛПАТОВА,
канд.псих.наук, професор*

УДК 159.9.072 (043.2)

Олександра ГРИНЕВИЧ
Національний авіаційний університет, Київ

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ, АНАЛІЗ ПРОЯВУ, ПРИЧИН ТА МЕХАНІЗМІВ ЇЇ ВИНИКНЕННЯ

Часто поняття «тривожність» може асоціюватись зі словом «страх» та використовуватись як синонім для позначення цього слова. Також цей термін використовують для відображення емоційного стану, що характеризується такими неприємними почуттями, як: негативні думки, відчуття напруги та неспокою. Також тривожністю часто називають переживання людиною негативних емоцій, які пов'язані з передчуттям

увної або реальної небезпеки. З точки зору фізіології тривожність характеризується активністю нервової системи [5].

Тривога в психології – це стан емоційного дискомфорту, пов'язаний з очікуванням небезпеки, невдачі, тощо. Тривога відрізняється від страху тим, що страх є реакцією на конкретну реальну загрозу, а тривожність – це невизначене переживання без об'єктивної погрози.

Традиційно тривожність визначають як тенденцію до переживання людиною нейтральної ситуації як загрозової, та відповідну поведінкову тенденцію уникання цієї загрози. Тривожність також може проявлятися коли людина стикається з перешкодами в реалізації своїх планів і задумів.

Зігмунд Фройд у своїх ранніх роботах вказував, що джерелом тривоги є боротьба між Его та потягами лібідо, що є причиною витіснення. Фройд виділяв два типи тривоги – первинну тривогу та сигнальну тривогу. Первинна тривога це дуже сильний переляк/паніка, яка є відповіддю людини на сильне потрясіння певною подією або ситуацією. Сигнальна тривога розвиває очікування, передчуття майбутньої небезпеки. Тобто за З. Фройдом тривога – це природна біологічна реакція Его, основною метою якої є самозбереження. Якщо людина стикається з сильним та/або маловідомим або невідомим подразником, то Его стає безпорадним, і в цьому стані з'являється тривога [6].

В психології варто розрізнити поняття “тривога” та “тривожність”. Тривога – по більшості емоційне ставлення, епізодичний у своїх проявах стан. Тривожність же – стійке особистісне утворення, стійкий стан. Невеликий рівень тривожності є необхідним для успішної адаптації до оточуючого нас середовища, і властивий для багатьох людей. Проте наявність тривожності як стійкого особистісного стану може свідчити про порушення в особистісному розвитку, у діяльній та комунікативній сферах особистості. [2].

Тривожність також розглядається як один із головних факторів, що визначають і спрямовують розвиток особистості, і одна із головних властивостей особистості. Тривожність є механізмом порушення емоційної сфери людини, і виконує як деструктивну функцію, так і може бути активізатором особистісного зросту.

Як вважають дослідники, надмірно виражена тривожність пов'язана з ділянками мозку, які відповідають за контроль над страхом та за збереження й відновлення емоційних спогадів та спогадів, які пов'язані зі страхом. Тому певний вплив на такі ділянки мозку може бути дієвим методом як позбутися тривоги. Кожен тип тривоги може мати різні фактори ризику. Варто відмітити деякі загальні чинники тривожності, а

саме: особистісні риси; історія життя; інші розлади здоров'я і стимулятори [1, 4].

Список літератури

1. Гуменюк Ю. Олексюк О. Гаркавенко Н. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи. Випуск 20. Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. 2023. URL:https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/344/301
2. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. № 4. Студентський Дайджест. Рівне. 2021. URL:https://rshu.edu.ua/images/nauka/03_mol_nv/stud_digest_2021_4.pdf
3. Колодяжна А. Короткова П. Тривожність як властивість особистості. Київ. URL:<https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/22961/1/540-544.pdf> с.541
4. Як впоратися з тривогою. Тривожні розлади/ MozOk. URL:<https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3977-yak-vporatisya-z-trivogoyu>.
5. Ясточкіна І. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. С. 165–170. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Львів. 2020. URL:http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf
6. What did Freud say about Anxiety? Freud museum London. URL: <https://www.freud.org.uk/education/resources/what-did-freud-say-about-anxiety/>

*Науковий керівник: Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА,
канд. пед. наук, доцент*

УДК 159.9-051(034.1)(043.2)

Ольга ГУМЕННА

Національний авіаційний університет, Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У процесі вступу до закладу вищої освіти студенти зіштовхуються з рядом психологічних викликів, які впливають на їхню адаптацію до нових умов навчання. Один з основних факторів, що викликає стрес, - це перехід від шкільного до університетського середовища, де вимоги до