

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ВИПУСКНИКІВ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Діани ЯСМАНЦЬКОЇ**

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Петро КОЗИРА**

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Ольга УГРИН**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«24» травня 2022 р., протокол № 15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 3  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> ..... | 7  |
| 1.1. Поняття «емоційні переживання особистості» у науковій літературі.....   | 7  |
| 1.2. Психологічні особливості проявів тривожності випускників ЗВО... ..  | 14 |
| Висновки до першого розділу.....   | 24 |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....                     | 25 |
| 2.1. Методи дослідження.....   | 25 |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....   | 30 |
| Висновки до другого розділу.....   | 39 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 41 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 44 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....   | 49 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Соціально-економічні та політичні процеси, воєнний конфлікт, що відбуваються у нашій країні стають підґрунтям нестабільності соціальної ситуації розвитку особистості. Зміна звичних умов життєдіяльності, зростання чисельності негативної інформації та труднощі в адаптації до нових умов життя у стані війни, сприяють появі та розвитку емоційних переживань, тривожності, екзистенціальних страхів, депресивних станів і стресових розладів. Такі стани вимагає від особистості адаптації до реалій існування, що вимагає величезних зусиль та часто призводить до фрустрації та депресивних станів.

В юнацькому віці емоційні переживання мають виняткове значення, адже в цей період відбуваються глибокі внутрішньо-особистісні трансформації, формуються психологічні новоутворення, які визначають подальший зміст і напрям розвитку особистості. Проблема ставлення випускників ЗВО до майбутнього професійного шляху, образу бажаного майбутнього життя посідає особливе місце, оскільки прямо і безпосередньо пов'язується з найактуальнішою потребою сьогодення – потребою самореалізації особистості як суб'єкта власної життєдіяльності. Чисельні наукові дослідження свідчать про те, що майбутнє часто переживається молоддю в категоріях «невпевненість», «аморфність», «тривожність», «фрустраційність», «психоемоційна нестабільність» тощо.

Актуальність обраної теми бакалаврського дослідження полягає в тому, що емоційні порушення, які виникають у цей період, мають негативні наслідки у майбутньому. Страху та побоювання, які виникають у випускників ЗВО щодо подальшої професійної діяльності, життєвого шляху загалом можуть негативно вплинути на подальше життя, призвести до погіршення психічного здоров'я, депресивних станів. Зокрема, тривожність слугує перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей випускників ЗВО, що негативно впливає на їх особистісний розвиток, самореалізацію.

Важливість емоційних процесів, переживань у життєдіяльності людини як важливий феномен, за яким визначається внутрішній світ і вчинки людини привертала увагу багатьох дослідників (Г. Бреслав, В. Вілюнас, В. Вундт, Д. Гоулман, Б. Додонов, К. Ізард, О. Леонт'єв, А. Маслоу, С. Рубінштейн, П. Симонов, П. Селовей та ін).

Проблемою емоційних переживань випускників навчальних закладів перед майбутнім займалися вітчизняні та зарубіжні вчені. Науковці В. Асєєв, Л. Божович, Є., Головаха, І. Кон, Н. Лейтес визначали спрямованість у майбутнє як характерну рису саме юнацького віку. Вчені зазначають, що в юності на передній план виступають мотиви, які пов'язані з подальшою перспективою, побудовою життєвих планів. Це визначається ситуацією розвитку в цьому віці – закінченням навчальних закладів і необхідністю життєвого самовизначення.

У сучасних умовах динамічних змін професійних технологій підготовка кваліфікованих спеціалістів суттєво змінилася, формується попит на випускників з вищою освітою, що швидко адаптуються у ситуаціях реальної діяльності, здатних до самонавчання, саморозвитку, самоконтролю та толерантності у ситуаціях невизначеності. Емоційні переживання слугують перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей випускників ЗВО, що негативно впливає на усі сфери життєдіяльності особистості. Відтак, проблема емоційних переживань випускників ЗВО постає особливо гостро в сучасних умовах соціальних змін та потребує поглиблених наукових досліджень.

**Об'єкт дослідження:** емоційна сфера особистості в юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** особливості емоційних переживань випускників закладів вищої освіти психологічних спеціальностей.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційних переживань та проявів тривожності у випускників закладів вищої освіти психологічних спеціальностей.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних досліджень проблеми емоційної сфери особистості.
2. Охарактеризувати психологічні особливості емоційних переживань та проявів тривожності випускників закладів вищої освіти.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційних переживань випускників закладів вищої освіти психологічних спеціальностей.

**Теоретико-методологічна основа дослідження:** психологічні теорії розвитку емоційної сфери особистості (В. Вілюнас, В. Вундт, Д. Гоулман, Б. Додонов, К. Ізард, О. Леонт'єв, А. Маслоу, С. Рубінштейн, В. Семиченко, П. Симонов, П. Селовей та ін); теоретичні положення про особливості проявів тривожності особистості (А. Адлер, К. Юнг, О. Захаров, К. Лебединський, Н. Левітов, О. Новікова, Г. Салівен, Ч. Спілберг, К. Юнг, З. Фрейд, Ю. Ханін, К.Хорні та ін.); теоретичні положення особливостей психології майбутнього професіонала та формування образу майбутнього у юнацькому віці (К. Абульханова-Славська, І. Андрійчук, Л. Божович, І. Кон, О. Леонт'єв, Є. Клімов, К. Міхно та ін.); положення про закономірності функціонування мотиваційної сфери особистості (Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, А. Реан).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових джерел, їх синтез, узагальнення та систематизація; емпіричні методи: бесіда, опитування за допомогою психодіагностичних методик (визначення структури емоційної спрямованості (за В. А. Семиченко), методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (в модифікації В. Норакидзе), методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан); методи статистичної обробки емпіричних даних: порівняльний аналіз, кореляційний аналіз (Спірмена).

**Експериментальна база дослідження.** У нашому дослідженні прийняли участь випускники магістратури Національного університету «Львівська політехніка»

за спеціальністю 053 «Психологія». Загальна кількість досліджуваних 60 осіб, а їх віковий діапазон становив 22-25 років.

**Теоретична та практична значущість дослідження.** Отримані теоретичні узагальнення, результати емпіричного дослідження дозволять поглибити знання про природу емоційних переживань та тривожності випускників ЗВО та специфіку їх проявів. Результати дослідження можуть бути використані у дослідницьких цілях, при написанні кваліфікаційних робіт з психології, а також під час вивчення навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія особистості».

**Структура кваліфікаційної роботи.** Бакалаврська робота складається з вступу, двох розділів, чотирьох підрозділів, висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст викладено на 48 сторінках.

## Розділ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Поняття «емоційні переживання особистості» у науковій літературі

Наукове трактування емоцій вперше з'явилося в кінці XIX ст., периферійна теорія емоцій, як спроба дослідити фізіологічні механізми емоцій (психолог У. Джеймс). Методи і техніки експериментального дослідження периферійної теорії емоцій вивчали, головним чином, фізіологічну сторону проблеми емоцій [3]. Особливості значущості емоцій в житті людини, як необхідної складової успішного функціонування особистості, вивчали такі дослідники як (В. Вундт, Д. Гоулман, К. Ізард, О.Лурія, Є. Носенко, Г. Гарднер, Г. Бреслав, Д. Мейер, П. Селовей, П. Симонов, та ін.).

Емоції є специфічною формою взаємодії людини з навколишнім світом, з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через саму себе [3]. Емоції перш за все пов'язані з оцінкою значущості для індивіда діючих на нього факторів, які виражаються у формі безпосередніх переживань задоволення чи незадоволення його актуальних потреб. Саме через формування емоційної сфери людини відбувається формування та розвиток її психіки, становлення її як особистості [3].

Відповідно до трьохвимірної теорії емоцій В. Вундта, в емоціях присутні полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості [2]. Висновки В. Вундта наближені до постулатів теорії диференційних емоцій К. Ізарда [18]. Власний досвід підказує людині, що саме вона відчуває: щастя, печаль і знає, що вони відрізняються за внутрішніми

переживаннями і за зовнішнім виглядом. Водночас емоції взаємодіють одна з одною, а також із когнітивними, перцептивними, моторними процесами і впливають як на них, так одна на одну. Радість послаблює страх, тривога, печаль посилює відчай [32].

Окреслені особливості визначають кількісні та якісні характеристики емоцій. Якісні характеристики це: знак — позитивні чи негативні, модальність — страх, гнів, радість, сором і т. д. Та кількісні: сила — слабкість, як збудливість та пригніченість; інтенсивність, яка проявляється через напруженість — розрядку [27].

Емоційні прояви можуть бути короткочасними й тривалими, набувати характеру емоційних станів [21]. Такі емоційні стани як настрій, афекти, ейфорія, стрес, фрустрація, визначаються комплексом позитивних чи негативних емоцій. Їх характер і перебіг визначається мірою прояву зовнішніх обставин та особливостей типу вищої нервової діяльності людини [21].

Диференціюючи негативні та позитивні емоції, І. Бех, зауважує, що позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії, негативні ж призводять до психологічної дезорганізації, тому їх хворобливо переживає суб'єкт, не бажаючи повторити знову. Від прояву цих емоцій залежать й характер взаємодії особистості з соціальним оточенням [3].

Дослідники Н. Арутюнова, О.Лурія, В.Петренко та ін. висловлюють припущення, що негативні переживання з одного боку, корелюють із негативними почуттями й негативними емоціями, оскільки є синонімічними, а з іншого – вирізняються особливостями [23].

Почуття – це специфічно людські, узагальнені переживання, задоволення або незадоволення яких породжує негативні чи позитивні емоції. Саме вони віддзеркалюють рівень оцінювання соціальних відносин, тривалі в часі та мають різну інтенсивність [9]. Почуття відображають стан, який людина відчуває в певний момент і є більш стійкими і постійними порівняно з емоціями, тобто ситуативними, що виникають у відповідь на конкретну ситуацію. Структура, почуття, крім емоцій також складається й з більш узагальненого ставлення



людини, що пов'язане з розумінням, знаннями. Зв'язок почуттів з емоціями виражається насамперед у тому, що кожне почуття проживається і розкривається через конкретні емоції [18].

Людина здатна відчувати негативні емоції й думки, але реагує на них і проживає по-різному. Вона може не сприймати їх, або визнавати як «погані», боротися з ними, приймає свої негативні переживання, відчуває меншу силу їхньої напруги. Рівень усвідомленості переживань залежатиме від того, якою мірою будуть усвідомлюватися емоції, їх відчуття переживання і співставлення з тим предметом чи людиною на які спрямоване це переживання [3].

Переживання – структурний компонент інших, більш комплексних психічних станів людини; будь-який психічний стан, який реалізований як складний комплекс стосовно однорідних чи якісно різних переживань, розгорнутий у часі, що належать конкретному суб'єктові для вираження ставлення до себе та до оточуючих. Негативні переживання – структурні компоненти негативних психічних станів [42].

У структурі особистості негативні переживання виконують різні функції: індивідуальну (прийняття себе й формування самосвідомості); соціальну (прийняття соціального оточення); об'єктивну (постають конструктором як відчуженої дійсності, гранично уявної реальності, так й образами реального буття) [3].

Більшість вчених поняття «негативні переживання» інтерпретують у вимірі смисложиттєвих переживань як універсального тексту, контексту існування особистості. Негативні переживання постають як негативні емоційні переживання, пов'язані з тривожністю, страхом, психічним здоров'ям. Синонімами негативних переживань виступають «негативні почуття», «негативні емоції», які розширюють межі поняття, це: дефензивність, фрустрація, аутофобія, нейротизм, злість, стресостійкість, тривожність, емоційна депривація, аутоагесія, аутоагресія, психологічна травма, невротична претензія, дисфорія [13].

Численні психологічні дослідження констатують взаємозумовленість негативних емоцій та тривожності. Зокрема, зв'язок негативних переживань і тривожності висвітлено у працях З. Фрейда. Вчений доводить, що тривожність зумовлюється біологічними чинниками на рівні генези особистості [47]. З'являючись уперше в процесі акту народження, як передумова небезпечної ситуації, тривожність породжує виникнення негативних переживань. Тривожність, згідно концепції З. Фрейда детермінується різними життєвими ситуаціями й середовищем [46].

Тривога є виявом емоційного стану людини і виникає тоді, коли людина очікує неприємностей. Це може проявитись в неочікуваних умовах та навіть тоді, коли вона довго чекає на приємні моменти в життєдіяльності. Тривога – це «емоційний патерн», який включає декілька відносно незалежних афективних факторів або «комплекс емоційних переживань» – страх, гнів, інтерес, смуток, хвилювання, сором, провину, занепокоєння, образу. А у профілях високо тривожних особистостей ці показники демонструють найбільш високі значення [14, с. 60]. У переживаннях, хвилюваннях тривожна особа завжди чекає на негативне розв'язання проблем, у а ситуації успіху не вірить у позитивні оцінки її діяльності чи поведінки.

У кожної людини є певний рівень корисної тривоги як природна і захисна реакція організму. Але, високий рівень її прояву, здатність перебільшувати загрозу, детермінує усі аспекти життя людини, негативно впливає на емоційну сферу, самооцінку, динамічну «Я-концепцію», знижує рівень домагань.

Досліджуючи стан тривожності, К. Ізард обґрунтовує існування комплексів негативних емоцій: страх, гнів і смуток [19]. Вчений акцентує увагу на існуванні в кожної людини оптимального або бажаного рівня тривожності. Тривожні особистості бояться труднощів, почувають себе невпевнено у будь-яких ситуаціях. Загалом, більшість вчених трактують страх, як гостру психоемоційну реакцію на будь-які зовнішні чинники – реальні чи уявні.

Психоаналітики А. Фройд, З. Фройд, К. Хорні розглядають емоційний стан хронічної тривоги стартовим механізмом появи нав'язливих станів та неврозів

[47, с. 36]. Зокрема, К.Хорні [48] у своєму дослідженні виявила, що дуже часто тривожність або не усвідомлюється до кінця, або не усвідомлюється взагалі, наголошуючи, що тривожності притаманна ірраціональність, яка не допускається цензурою на свідомий рівень. Тому більшість людей прагнуть ухилятися від тривожних переживань, використовуючи такі захисні механізми: раціоналізація, заперечення. Однак, позитивна роль тривожних переживань у процесі самоосмислення теж є. Зокрема, вона активізує процеси рефлексії у людини [48].

Отже, тривожність є індивідуальною та психологічною характеристикою і проявляється як підвищена схильність особи, людини до переживання неспокою в різних аспектах діяльності та активності. Це і навчання, і самопізнання, і творення життєвого плану життя. Цей емоційний стан характеризують у наукових публікаціях як відчуття небезпеки невизначений, дифузний. Він відрізняється від страху. На відміну від останнього, який є уявною чи реальною загрозою, реакцією на конкретні об'єкти, що становлять небезпеку для життя і сприймаються людиною як власні переживання [48].

Відтак, поняття «тривожність» тотожне до «тривоги», «страху», «занепокоєння» [7, с. 203-206]. Детальніше розглянемо сутність кожного із них. Страх – афективне, емоційно загострене відображення загрози для життя і благополуччя людини у її свідомості. Тривогу розглядають як емоційно загострене відчуття майбутньої загрози. Вона не завжди сприймається як негативне почуття, іноді має вигляд і радісного хвилювання, спонукаючого очікування. «Страх» і «тривогу» об'єднує почуття занепокоєння. Тоді людина губиться, голос тремтить або зовсім замовкає. Проявляється занепокоєння в наявності зайвих рухів або, навпаки, нерухомості. «Страх», «тривога» – це два поняття, що по-різному аналізуються авторами, їх об'єднує спільний компонент – відчуття занепокоєння. Це явище неспокою, сприймання загрози або відсутність почуття безпеки. Якщо шукати спільну тенденцію, «тривога» – це глибоко захований страх дифузного характеру. Їх часто ототожнюють.

У понятті «тривоги» мають місце мотиви передбачення, антиципації неприємностей, раціональне «побоювання» можливості її появи. Тривога розглядають як передбачення небезпеки або невизначене почуття занепокоєння, яке найчастіше проявляється в очікуванні якої-небудь події. Іноді важко прогнозувати, яка з подій і яким чином може загрожувати неприємними наслідками. Спостереження демонструють той факт, що «тривога» за яскравістю проявів характерна особам із розвиненим почуттям обов'язку, власної гідності, відповідальності, підвищеним сенситивним та чутливим до визнання в соціальному оточенні. Відмінності між «тривогою» та «страхом» можна представити наступними твердженнями:

- 1) тривога є сигналом небезпеки, а страх як відповідь на неї;
- 2) тривога є передчуттям, а страх як почуття небезпеки;
- 3) тривога володіє більшою мірою збудливості, а страх має гальмуючий вплив на психіку. Тривога характеризує осіб з переважаючим холеричним типом темпераменту, а страх – флегматичним типом;
- 4) тривожні стимули носять більш загальний, невизначений і абстрактний характер, а страх визначений і конкретний, утворює психологічно замкнутий простір;
- 5) тривога як очікування небезпеки проектування майбутнього, а страх як спогад про небезпеку, що має минулий травмуючий досвід;
- 6) тривога недостатньо визначена, більшою мірою раціональна (когнітивна), а страх емоційний, ірраціональний. Тривога – лівопівкульний феномен, а страх – правопівкульний;
- 7) тривога викликана соціальними аспектами життя особистості, а страх є інстинктивно зумовленим як форма психічного реагування за наявності загрози [26, с. 92-95].

Переживаючи негативні емоції, людина миттєво прогнозує майбутнє такого стану: емоції, почуття, пристрасть, настрої, афекти. Як зауважує В. Семениченко, переживання людини залежать від забарвлення, тону, сприймається як приємне, нейтральне чи неприємне [38].

На кореляції негативних переживань із тривожністю наголошує дослідниця А. Прихожан, зауважуючи, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, які пов'язані з очікуванням неблагополуччя, із передчуттям небезпеки. Тривожність, на думку дослідниці, доцільно трактувати як емоційний стан, як стійку властивість, рису особистості чи темперамент [28].

Дослідник К. Левін зазначає, що емоційні стани можуть замінювати інший психічний процес, тобто, невиражену до кінця емоцію, і продовжувати існувати в прихованому вигляді. Афективні, емоційні реакції, на думку вченого, не можуть знаходитися в ізолюваному вигляді як елементи психічного життя, які при актуалізації співпадають з іншими елементами [16, с. 125]. Здатність до довільності та вольових дій дозволяє людині контролювати свої емоційні реакції. На думку К. Левіна, довільні дії мають три складові: процес мотивації – це тривала боротьба мотивів; процес вибору або прийняття рішення, що завершує боротьбу мотивів; наміри, що складають довільність дій та діяльності [16]. Емоції та емоційні стани змінюють динаміку діяльності залежно від задоволення та незадоволення потреб у цій ситуації мотивів діяльності [28, с. 12].

Отже, більшість вчених поняття «негативні емоції» («негативні переживання», «негативні почуття») інтерпретують у вимірі смисложиттєвих переживань як універсального тексту, контексту існування особистості. Негативні переживання постають як негативні емоційні переживання, пов'язані з тривожністю, страхом, психічним здоров'ям. Численні психологічні дослідження констатують взаємозумовленість негативних емоцій та тривожності. Розвиток здатності особистості до довільності та вольових дій дозволяє контролювати їй власні емоційні реакції, негативні емоційні переживання, змінювати динаміку діяльності.

У сучасних умовах динамічних змін професійних технологій підготовка кваліфікованих спеціалістів суттєво змінилася, формується попит на випускників з вищою освітою, що швидко адаптуються у ситуаціях реальної діяльності, здатних до самонавчання, саморозвитку, самоконтролю та толерантності у ситуаціях невизначеності. Таким чином, тривожність слугує

перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей випускників ЗВО, що негативно впливає на усі сфери життєдіяльності особистості та професійну успішність. Далі детальніше розглянемо психологічні особливості проявів тривожності випускників ЗВО.

## **1.2. Психологічні особливості проявів тривожності випускників ЗВО**

Проблема проявів такого емоційного переживання як тривожність завжди займала особливе місце у системі сучасного психологічного знання і цій проблемі присвячена значна кількість досліджень не лише у психології, а й у філософії, соціології, психіатрії, фізіології, біохімії [32]. Стійкий інтерес до проблеми проявів тривожності знайшов своє відображення в наукових розвідках відомих вітчизняних психологів (Ю. Ханін, О. Захаров, Н. Левітов, О. Новікова) та зарубіжних вчених (Е.Еріксон, К. Хорні, З. Фрейд, Е.Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор та ін.).

У філософії тривожність трактується як побоювання індивіда втратити свою самість. У ситуації, що викликає тривожність, індивід частково або повністю втрачає здатність розрізняти власне «Я». Таким чином чим менше в стані тривоги індивід усвідомлює власне «Я», тим менше він здатен дати адекватну оцінку ситуації [12].

Безпредметна природа тривоги походить з усвідомлення індивідом наявності загрози для життя та безпеки індивіда. Оскільки завдяки тривозі індивід може відчувати власне «Я» саме як «себе самого» стосовно різних об'єктів, суб'єктивне та об'єктивне перестає відрізнятися [26].

Позаяк тривожність загрожує основі індивідуальності, у філософії вона трактується як розуміння того, що дехто може перестати існувати як самість, як неповторна індивідуальність [26]. Дехто представляє сутність – особистість, що володіє можливістю у будь-який момент стикнутися з «небуттям». Часто тривожність пов'язана з екзистенціальними страхами, зокрема страхом смерті.

Таким чином, нормальна тривожність пов'язана у свідомості багатьох людей зі страхом смерті, що є єдиною формою тривожності. Але «Я» руйнується не лише фізичною смертю, це може також виявлятися у втраті психологічної та духовної ідентичності, тобто виникати як загроза втрати змісту буття [3].

У психології тривожність розглядають як індивідуальна особливість, яка проявляється як схильність відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях. Основні прояви тривожності проявляються у руховому збудженні, непослідовності у вчинках, нерідко надмірній зацікавленості і прагненні зайняти себе будь-якою діяльністю. Важливе завдання сучасної практичної психології й найбільш актуальна проблема сьогодення -- визначити та обґрунтувати умови, дотримання яких дасть можливість подолати це негативне явище [3].

Психологічні особливості проявів «тривожності та тривоги» у психологічних джерелах автори вітчизняних і зарубіжних концепцій розглядають різнопланово та у різноманітних підходах з погляду функціонування емоцій, мотиваційної сфери, вивільнення надлишкової енергії та захисних резервів організму людини, особливостей становлення динамічної «Я-концепції» та сприймання тілесних, фізіологічних, психічних резервів індивідуальності, особливостей характеру, темпераменту та особистості загалом.

Словник психологічних термінів визначає феномен тривожності як схильність індивіда до переживання й тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги [34]. Феномен тривожності визначається як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчуваття страху і тривоги в специфічних соціальних ситуаціях [26].

У дослідженнях психолога Ф. Березіна велика увага приділяється ролі тривожності у процесі психічної адаптації особистості. Тривожність має великий вплив на поведінку людини, таким чином під впливом тривоги змінюється характер поведінки людини [13]. Тривога підвищує активність особистості, сприяє нервовому збудженню, на фізіологічному рівні сприяє появі напруги у тілі, таким чином спонукає людину до більш інтенсивних та цілеспрямованих зусиль на виконання діяльності і тим самим виконує адаптивну функцію.

Важлива тривалість тривоги, тому що інтенсивна і тривала тривога негативно впливає та перешкоджає формуванню адаптивної поведінки і веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді і до клінічних психічних порушень [13, с.21]

Отже, тривожність – це наслідок недостатньої адаптації психофізіологічних механізмів, які посилюють рівень активації нервової системи і викликають неадекватні реакції поведінки [28].

Зауважимо, що здійснений нами аналіз наукових праць досліджуваної проблематики показав, що у психологічній літературі немає єдино прийнятого трактування цього терміну. Термін «тривожність» не має чітко окресленого визначення і має багато значень, оскільки людина є носієм психічного: станів, процесів, властивостей та індивідуальних характеристик темпераменту, характеру, здібностей, то й прояви «мінусових» переживань будуть у неї проявлятися по-різному і неповторно.

Ситуативні прояви тривожності є особистісними та стійкими характеристиками або це – особистісна тривожність. І як індивідуальна схильність людини до тривоги передбачає тенденцію сприймання наявної ситуації загрозливою з відповідними реакціями на неї. Доведено, що особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінки та самоповаги [35 с. 836].

Теорія особистісних рис Г. Олпорта розглядає тривожність, як один із найважливіших вимірів особистості, які пов'язані зі специфікою індивідуальної реакції на стрес та визначаються як «нейротизм» або «емоційна нестабільність». Тривожність пов'язана одночасно зі збудженням нервової системи, що виявляється в серцево-судинних і дихальних ритмах, гастроентерологічних симптомах, рівні кров'яного тиску та з оціночними процесами певних ситуацій як загрозливих [38].

Таким, чином, слід зазначити, що сучасні психологи розглядають тривожність і як стан, і як властивість, використовуючи при цьому поняття ситуативна (реактивна) та особистісна тривожність. Тривожність як властивість



(особистісна риса) є проявами у поведінці особистості тенденції сприймати більшість ситуацій, як небезпечні, що об'єктивно не є загрозовими [14]. При цьому особистісну тривожність розглядають як стійку властивість особистості, що супроводжується проявами занепокоєння, емоційної напруги, хвилюваннями, підвищеною вразливістю, настороженістю [17].

«Тривожність» також у наукових джерелах та публікаціях вчені розглядають як межовий психічний стан або підвищену тривогу. У класифікації акцентуації характеру хронічна «пароксизмальна тривожність» або панічний розлад входить до міжнародної медичної класифікації психічних розладів [17, с. 14].

У психіці «мінусові» прояви тривожності людини сприяють підсиленню подвійності чи амбівалентності почуттів. Радість іде у парі із смутком, сподівання на успіх іде з відчуттям можливої поразки, неуспішності. Саме вони викликають когнітивні труднощі у прийманні і ухваленні рішень, породжують нерішучість, невпевненість у вірності обраного шляху під час розв'язання складних завдань [19].

Тривожність ототожнюють з виявом схильності переживання стану тривоги. Дуже часто тривожність людини тісно зв'язана з очікуванням соціальних наслідків успіхів або невдач. Ці два прояви (тривога і тривожність) тісно переплітаються з стресом. На перший погляд, емоції «тривожного ряду» є симптомами стресу. Проте, з іншого – початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу [26, с.14].

Однак, не завжди тривога несе загрозу, вона може бути природньою, адекватною та корисною. Адже коли ми відчуваємо хвилювання, напругу, невпевненість чи страх в деяких ситуаціях, це є нормальною реакцією. Особливо, якщо потрібно зробити щось нове, незвичайне або підготуватися до банального життєвого виклику. Такі прояви тривоги є нормальними і навіть корисними.

В усіх інших випадках «мінусові» значення тривоги є патологічними, неадекватними і навіть шкідливими. Така форма прояву не тільки не допомагає людині, але, навпаки, починає їй перешкоджати у повсякденній діяльності [27,

с.84]. Вона набуває хронічного, постійного характеру, часто виявляється не тільки у стресових ситуаціях, але і без будь-яких причин.

Проблема проявів тривожності вивчається з різних позицій психологами, численними науковими течіями. Відомі дослідники сучасності вважають, що це «центральна проблема сучасної цивілізації» і найважливіша характеристика нашого часу. Двадцять перше століття і його початок є століттям тривоги. «Тривога є виявом недовіри до ситуації, коли під загрозою опиняється цінність, яку особистість відчуває як життєво необхідну» [28, с.120]. Тривога є позбавленою об'єкта. Вона вражає основу психологічної структури особистості, на якій будується сприйняття себе, як відмінного від світу об'єктів [4].

Таким чином, тривожність багатоаспектне поняття, що є: психологічним явищем і феноменом; індивідуально-психологічною характеристикою особистості; здатність, схильністю людини до переживання тривоги; емоційний стан підвищеного занепокоєння; тісно корелює з страхом; межовий психічний стан.

Більшість авторів зазначають, що тривожність негативно впливає на мотиваційну сферу особистості, може перешкоджати процесу цілепокладання, оскільки активізує дію захисних механізмів психіки. Дослідники О. Лютова, Г. Моніна [14] наголошують, що тривожність сприяє зниженню самооцінки особистості. Разом з тим компенсаторні механізми психіки тривожних особистостей можуть сприяти формуванню у них надмірно завищеної самооцінки. Зокрема, Г.Салліван [38] зазначає, що збільшення тривожності призводить до послаблення самоусвідомлення.

Результати досліджень поведінкових проявів тривожності вказують на те, що вона по-різному впливає на стійкість поведінки та навички самоконтролю. Адекватний рівень тривожності відзначається збереженням впевненості у своїх силах, відсутністю неврозу, а у випадку помилок у діяльності – адекватним ставленням та прагненням виправити їх. Підвищений рівень тривожності характеризується дратівливістю – прагнення пояснити її зовнішніми причинами. На думку низки авторів, висока тривожність негативно впливає на результати

діяльності, оскільки вона корелює із такими рисами особистості як самоорганізація, самоконтроль, самооцінка [12].

Описуючи поведінковий компонент проявів тривожності, дослідники виділяють два типи реакцій: пригнічення нервових імпульсів внаслідок підвищення тривожності чи, навпаки, збудження та рухова активність [12]. У першому випадку тривожність проявляється важкістю зосередитись, пасивністю, недостатньою самостійністю, небажанням братися за нову справу, схильністю не діяти, а мріяти, фантазувати, безсиллям перед реальними чи уявними труднощами. Другий тип реакції (збудження та рухової активності) проявляється в агресивних тенденціях поведінки, нездатності переносити ситуацію очікування, раптовій бурхливій діяльності, різноманітних компульсивних діях (обсмикування одягу, вертіння предметів у руках, ходіння з кутка в куток, поїдання великої кількості їжі тощо). Деякі дослідники говорять про те, що внаслідок тривожності може виникнути компенсаторна реакція, яка спричиняє підкреслено різку манеру поведінки та пошук небезпечних ситуацій [12].

Вцілому, тривожність – це суб'єктивний вияв стану особистості, її дезадаптації. Тривожність яка характеризується переживанням емоційного дискомфорту, передчуттям небезпеки є показником незадоволення значимих потреб особистості. Вона актуалізується під час ситуативних переживань або проявляється гіпертрофовано як стійка індивідуальна особливість особистості постійно. Стан тривожності – це стан готовності: підвищеної уваги, сенсорного та моторного напруження, що забезпечує відповідну реакцію на страх.

Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку у формах прояву та реалізації варіантів компенсацій та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, що викликають тривогу незалежно від того реальна існуюча небезпека чи нереальна і тривожність притаманна особистості як індивідуально-особистісна характеристика.

У юнацькому віці тривожність проявляється дуже різноманітно та часом несподіваною, маскуючись під інші проблеми. Наприклад: основними ознаками

тривожності у студентів є пасивність на заняттях, скутість під час відповідей, збентеження під час найменшого зауваження з боку викладача. Крім того, в силу великих емоційних навантажень, виникають психосоматичні захворювання, опірність імунної системи знижена за рахунок тривоги, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан особистості (організм постійно знаходиться у стані напруги) [20].

Юнацький вік є періодом інтроспекції, оцінки власних бажань та можливостей, знань, постановка цілей на майбутнє, початок професійної самореалізації з чим пов'язано багато страхів, що активізують тривогу. Тому випускники ЗВО часто стурбовані своїм майбутнім як особистісним так і професійним [12].

Майбутнє – це своєрідне психологічне утворення, результат внутрішньої роботи особистості, спрямованої на створення безперервної особистої історії, цілісності «Я», перспективи життєвого шляху [12]. Страх перед майбутнім – це один із проявів базового, фундаментального переживання тривоги, від якого не вільна ні одна людина, що володіє свідомістю, це, так звана» базова (або «екзистенціальна») тривога, яка пов'язана з невизначеністю і невідомістю. Ніхто не може дати стовідсотковий прогноз подій навіть на завтрашній день, не кажучи вже про те, що буде через місяць чи рік. Майбутнє володіє обома «тривожними» характеристиками: воно невизначене і невідоме. Його неможливо передбачити або гарантувати, тому особистість може тільки планувати майбутнє (тобто мати якісь очікування, що все складеться саме так, а не інакше), але не визначати [11, с. 56].

Уявлення про майбутнє особистості залежить від її спрямованості. Зокрема, А. Маслоу, К. Роджерс та ін., спрямованість особистості розглядається як прагнення до само актуалізації [32]. Дослідниця Л. Божович, спрямованість розуміє як систему стійко домінуючих мотивів [12]. Вчений Б. Ананьєв розглядає спрямованість як властивість особистості, в основі якої лежить сукупність ціннісних орієнтацій, динамічних відносин, мотивів поведінки [3]. Загальна спрямованість особистості, на думку Е. Зеєра відображає людські, громадянські позиції, розуміння нею сенсу життя, свого місця в ній, особливості світогляду,

потреб, прагнень життєвих ідеалів та є передумовою розвитку професійної спрямованості [3].

Вирішальним у структурі професійної спрямованості дослідники Є. Ільїн, Г. Тимошко, Л. Шевченко та інші виділяють мотиваційний компонент і підкреслюють, що навколо цього компонента формуються основні властивості та якості майбутнього фахівця [5; 9; 10]. Особистісне прагнення застосовувати свої знання, досвід, здібності в галузі обраної професії виступає ключовим мотивом до набуття певних знань, умінь та навичок у певній професійній сфері. Дослідниця В. Семиченко у структурі спрямованості виокремлює особистісний, рефлексивний та процесуальний компоненти. Особистісний компонент включає: потреби, бажання, інтереси, ідеали, переконання, світогляд, ціннісні орієнтації людини тощо [32]. Рефлексивний компонент складається з: самооцінки, самопізнання, усвідомленого ставлення до труднощів. До процесуального компонента відносять: когнітивну, емоційно-оціночну та поведінкову або діяльнісну складові [32].

Слід зазначити, що самооцінка юнака формується шляхом порівняння «Я-ідеального» з «Я-реальним». На даному етапі формуються лише помилкові уявлення про обидві категорії самооцінки тому, що «Я-ідеальне» частіше за все випадкове, ефемерне, не вивірене, нічим не підкріплене, а «Я-реальне» не може бути адекватно оцінене самою особистістю. Дане об'єктивне протиріччя у розвитку особистості юнака може викликати внутрішню невпевненість у собі та супроводжуватись іноді зовнішньою агресивністю, свавіллям та почуттям відчуженості, самотності в думках [40, с.73].

За Е. Еріксоном, юнацький вік це криза ідентичності, що складається з певних соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень [19]. Якщо особистості не вдається успішно вирішити ці задачі, що постають перед ним в період юнацтва, то формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватися по чотирьом основним лініям:

1. Відхід від психологічної близькості, уникнення близьких тісних міжособистісних стосунків.

2. Нечітке відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін.
3. Нечітке розуміння власних продуктивних творчих здібностей, невміння мобілізувати власні внутрішні ресурси та зосередитися на певній головній діяльності.
4. Формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних образів для наслідування [19, с.39].

Усі вищезгадані особливості юнацького віку роблять юнаків особливо чутливими до подій навколишнього середовища та одразу викликають реакцію фрустрації на вплив навколишнього середовища «провокуючи» реакцію виникнення ситуацій підвищеної тривожності. Рівень прояву тривоги та характер фізіологічних проявів особистості у стані тривоги є суб'єктивними показниками, що ґрунтуються на індивідуальних особливостях особистості [16]. Тривожність особистості в юнацькому віці призводить не тільки до неефективного вивчення навчального матеріалу, а й пришвидшує дестабілізацію адаптивної поведінки та функціонування в соціумі [34, с.49]. Що, в свою чергу, ускладнює процес професійної самореалізації особистості випускників ЗВО в цілому.

У студентів останнього курсу, випускників ЗВО, спостерігається високий рівень індивідуальної тривожності і знижується рівень ситуативної, адже адаптація та пристосування до соціального оточення та форм робіт відбулося успішно, а зараз постає питання індивідуального та професійного самовизначення, адже студенти скоро стануть молодими спеціалістами і їм необхідно буде шукати роботу, адаптуватися до нового етапу та нових соціальних умов (трудова колективність, самостійність, відповідальність) [20, с.145]. Випускники ЗВО, які входять у доросле життя, відчувають на собі неоднозначний вплив зовнішньої ситуації: змінилися вимоги, які ставить суспільство перед молоддю, а умови сучасного життя кардинально відрізняються від умов життя 20–30 років тому. Сьогодні більшість авторів описують соціально-економічну ситуацію в суспільстві як несприятливу, «психогенно-напружену». Суспільна криза відображається в

масовій психології як «руйнування надій», незадоволеність життям, зниження віри у завтрашній день, безвихідь [6, с. 73].

Слід зазначити, що специфіка професії практичного психолога, спрямованість її передусім на надання психологічної допомоги іншим, передбачають те, що основним інструментом роботи психолога повинна виступати його власна особистість, самооцінка, цінності, образ майбутнього Я, емоційна стійкість. Досконале володіння випускниками-психологами ЗВО своїми професійними знаннями і навичками стає запорукою задоволення як широкого кола соціальних проблем.

## Висновки до першого розділу

Переживання – структурний компонент інших, більш комплексних психічних станів людини; будь-який психічний стан, який реалізований як складний комплекс стосовно однорідних чи якісно різних переживань, розгорнутий у часі, що належать конкретному суб'єктові для вираження ставлення до себе та до оточуючих. Численні психологічні дослідження констатують взаємозумовленість негативних емоцій та тривожності.

Негативні переживання – структурні компоненти негативних психічних станів. Більшість вчених поняття «негативні переживання» інтерпретують у вимірі смисложиттєвих переживань як універсального тексту, контексту існування особистості. Негативні переживання постають як негативні емоційні переживання, пов'язані з тривожністю, страхом, психічним здоров'ям.

Юнацький вік є періодом інтроспекції, оцінки власних бажань та можливостей, знань, постановка цілей на майбутнє, початок професійної самореалізації з чим пов'язано багато страхів, що активізують тривогу. Тому випускники ЗВО часто стурбовані своїм майбутнім як особистісним так і професійним. Особистісне прагнення застосувати свої знання, досвід, здібності у галузі обраної професії є основним мотивом випускників ЗВО до професійної самореалізації.

У юнацькому віці тривожність проявляється дуже різноманітно та часом несподіваною, маскується під інші проблеми. Крім того, в силу великих емоційних навантажень, виникають психосоматичні захворювання, опірність імунної системи знижена за рахунок тривоги, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан особистості (організм постійно знаходиться у стані напруги).

Отже, рівень тривожності впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення випускника ЗВО, зумовлює інтенсивність емоційних негативних переживань, ускладнюючи процес професійної соціалізації особистості в цілому.



## Розділ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 2.1. Методи дослідження

Відповідно до мети та завдань нашого дослідження нами було підібрано психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей емоційних переживань випускників ЗВО.

1. Методика визначення структури емоційної спрямованості (за В. Семиченко)
2. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе).
3. Методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан.

У нашому дослідженні прийняли участь випускники магістратури Національного університету «Львівська політехніка» за спеціальністю 053 «Психологія». Загальна кількість досліджуваних 60 осіб, а їх віковий діапазон становив 22-25 років. Слід зазначити, що опитування респондентів проводилось із застосуванням онлайн-платформи.

Розглянемо детальніше підібраний нами психодіагностичний інструментарій.

*Методика на визначення структури емоційної спрямованості (за В. А. Семиченко)* [145, с. 32–34] дозволяє виявити ранги певних типів емоційних переживань у мотиваційній сфері особистості досліджуваного. Методика заснована на класифікації емоцій Б. І. Додонова [43], в основі якої лежать потреби та мотиви [53, с. 74]. Класифікація вченого відноситься не до всіх емоцій, а лише тих, у яких особистість найчастіше відчуває потребу і які є безпосередньо цінними для її діяльності. Завдяки цим емоціям діяльність стає цікавою роботою чи навчанням, наповнюється мріями, відрадними спогадами; такі емоції є найпотужнішими мотиваторами. Однак, як зазначає Є. Ільїн, таке уявлення спричинює методологічну плутанину, коли емоції ототожнюються з

потребами, бажаннями, потягами. На його думку, більш доцільним є розуміння емоцій як типів емоційної спрямованості, за Є. І. Семененко [53, с. 76]. Таким чином, застосування методики дозволяє отримати нам інформацію стосовно спрямованості емоцій випускників ЗВО як основного показника орієнтаційної складової мотиваційної сфери особистості. Емоції, виділені Б. І. Додоновим можна охарактеризувати наступним чином [42].

1. *Альтруїстичні емоції* виникають на основі потреби у допомозі іншим людям, у бажанні приносити радість і щастя людям. Альтруїстичні емоції проявляються у турботі, переживанні почуття занепокоєння за долю кого-небудь, у співпереживанні радісних моментів іншого, у ніжності, розчуленні, відданості, жалю [42].

2. *Комунікативні емоції* виникають на основі потреби у спілкуванні. Однак, на думку Б. І. Додонова, не будь-яка емоція, яка виникає при спілкуванні, є комунікативною. Комунікативною є тільки ті емоції, які виникають як реакція на задоволеність чи незадоволеність прагнення до емоційної близькості (мати друга, співчуваючого співрозмовника тощо), бажання спілкуватися, ділитися переживаннями. Автор сюди ж відносить почуття симпатії, почуття поваги до кого-небудь, відчуття вдячності, ідеалізації кого-небудь, бажання заслужити схвалення близьких людей.

3. *Глоричні емоції* (від лат. gloria – слава) пов'язані з потребою у самоствердженні, славі, у прагненні самоствердитись, завоювати визнання. Такі емоції виникають тоді, коли людина стає предметом загальної уваги і захоплення, інакше у неї виникають негативні емоції. Прояви таких емоцій часто можуть бути як спроба взяти реванш, почуття гордості, переваги, задоволення тим, що людина «виросла у своїх очах».

4. *Праксичні емоції* виникають у зв'язку з діяльністю, її успішністю або неуспішністю, бажанням добитися значних успіху в праці, наявністю труднощів. Вчений Б. Додонов пов'язує їх появу з «рефлексом мети» (за І. П. Павловим). Ці емоції виражаються в почутті напруги, захопленості роботою, в задоволенні результатами своєї праці, у приємній втомі.

5. Пугнічні емоції (від лат. *pugna* – боротьба) пов'язані з потребою в подоланні небезпеки, виникненні інтересу до боротьби. Це може бути жага гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, гранична мобілізація своїх можливостей.

6. Романтичні емоції пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, незвіданого. Проявляються в очікуванні «світлого дива», казки, у привабливому почутті далечі, в почутті особливої «значущості» або в зловісно-таємничому почутті.

7. Гностичні емоції (від грецьк. *gnosis* – знання) зазвичай називають інтелектуальними почуттями та пов'язані не просто з потребою в отриманні будь-якої нової інформації, а з потребою в «когнітивній гармонії». Суть цієї гармонії полягає в тому, щоб у новому, невідомому відшукати знайоме, звичне, зрозуміле, проникнути в сутність явища. Типовою ситуацією, що збуджує ці емоції, є проблемна ситуація. Ці емоції проявляються в почутті подиву чи здивування, ясності або смутності, у прагненні подолати протиріччя у своїх міркуваннях, у відчутті здогаду, близькості рішення, у радості відкриття істини.

8. Естетичні емоції проявляються в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозного, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму. За Б. Додоновим, не будь-яке сприйняття твору мистецтва викликає саме естетичні емоції. Різновидами естетичних почуттів є ліричні почуття світлого смутку й задуму, зворушеності, відчуття самотності, солодкість спогадів про минуле.

9. Гедоністичні емоції пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті. Виражаються в насолоді приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця, в почутті безтурботності, у легкій ейфорії.

10. Акізитивні емоції (від франц. *acquisition* – придбання) виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування, придбання речей. Проявляються в радості з нагоди придбання якоїсь нової речі, поповнення своєї колекції, у приємному почутті при огляді своїх здобутків тощо.

Респондентам було запропоновано на розгляд 10 різних текстів, кожен з яких описував певне приємне переживання, що пов'язується з певним типом емоційної спрямованості (тип емоцій – естетичні, романтичні, гностичні акізитивні, праксичні, глоричні, гедоністичні, альтруїстичні, пугнічні, комунікативні). Студентам пропонувалось прорангувати ці тексти – на перше місце поставити текст, що відображує найбільш приємне для них переживання, на останнє – найменш приємне. У процесі первинної обробки результатів використаної нами методики ранги були переведені у бали, що показують рівень прояву кожної емоційної спрямованості. Так кожне емоційне переживання отримало своє числове вираження у балах, що дозволило співставити результати даної методики з результатами, отриманими за допомогою інших методик.

Тобто всі емпіричні дані за різними показниками мотиваційної сфери особистості нами приведено до одного «знаменника». Отже, I рангу було присвоєно 9 балів, II – 8 б., III – 7 б., четвертому – 6 б., IV – 5 б., VI – 4 б., VII – 3 б., VIII – 2 б., IX – 1 б., X – 0 б. Саме така шкала (від 0 до 9) була нами введена для зручності математичної обробки даних та для правильної інтерпретації та презентації результатів.

*Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (в модифікації В. Норакидзе)* призначена для вимірювання рівня тривожності. Слід зазначити, що у 1975 р. В. Норакидзе доповнив опитувальник шкалою правдивості, яка дозволяє оцінити нещирість респондента у відповідях. Методика здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання, її використовують при індивідуальному та груповому обстеженні. Для зручності користування кожне твердження може пропонуватися респонденту на окремій картці, однак, ми здійснювали опитування за допомогою онлайн-платформи. Відповідно до інструкції респондент залежно від того, згоден він чи не згоден з твердженнями, що містяться в них, відповідав «так» чи «ні». Тестування тривало 30 хв [52].

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»), відповідно до номера

твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь» [52].

*Ключ:*

Відповіді «так» до висловлювання 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 оцінюються в 1 бал. Відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58 оцінюються також в 1 бал. Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59 [52].

*Інтерпретація результатів*

Сумарна оцінка: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги [52].

*Методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан [52].* В основу методики покладено закон Йеркса-Додсона. Ефективність діяльності залежить від сили мотивації, тобто чим сильніше спонукання до дії, тим вища результативність діяльності. За допомогою методики ми визначали особливості мотивації випускників-психологів ЗВО [52]. (див. додаток Б).

Для випускників ЗВО надзвичайно важливо мати сформовану мотивацію на успіх, яка відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації особистість, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. Такі особистості зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні, відрізняються наполегливістю в досягненні мети, цілеспрямованістю [52].

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При такому типі мотивації активність особистості переважно пов'язана з потребою уникнути осуду, покарання, невдачі. Загалом, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення та ідея негативних очікувань. Починаючи яку-небудь діяльність, особистість наперед боїться можливої невдачі, визначає шляхи її уникнення, а не

про способи досягнення успіху. Особистостей, мотивованих на невдачу, зазвичай відрізняє підвищена тривожність, низька упевненість у своїх силах. Далі перейдемо до аналізу результатів емпіричного дослідження емоційних переживань випускників закладів вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційних переживань випускників закладів вищої освіти**

У нашому дослідженні особливості емоційних переживань випускників закладів вищої освіти, а саме магістрів за спеціальністю 053 «Психологія» вивчалось за допомогою методики на визначення структури емоційної спрямованості. Методика визначення структури емоційної спрямованості (за В. Семиченко) дозволяє виявити переживання людиною фундаментальних емоцій, вивчити домінуючі емоції та дає можливість спрогнозувати їх вплив на сфери діяльності та спілкування особистості.

Одержані результати за цією методикою у нашому дослідженні дають підстави вважати вагомим вплив індивідуального, а не групового чинника (середні ранги кожної емоції досить близькі між собою за рахунок того, що різні досліджувані присвоювали певним емоціям кардинально різні ранги). Слід зазначити, що це дещо зменшує точність визначення середньостатистичної емоційної спрямованості представників вибірки. Однак, нам вдалось певну інформацію узагальнити та представити середньостатистичну ієрархію в наданні переваги випускниками-психологами нашої основної вибірки певній емоційній спрямованості:

Таблиця 2.1.

### ***Середньостатистична ієрархія в наданні випускниками ЗВО тій чи іншій емоційній спрямованості***

| Ранг | Емоційна спрямованість | Середній показник<br>(в балах) |
|------|------------------------|--------------------------------|
|      |                        |                                |

|      |                      |      |
|------|----------------------|------|
| I    | комунікативні емоції | 5,95 |
| II   | гедоністичні емоції  | 5,40 |
| III  | альтруїстичні емоції | 5,39 |
| IV   | практичні емоції     | 5,15 |
| VI   | глоричні емоції      | 4,82 |
| VI   | естетичні емоції     | 4,03 |
| VII  | акізитивні емоції    | 3,96 |
| VIII | романтичні емоції    | 3,82 |
| IX   | гностичні            | 3,66 |
| X    | пугнічні емоції      | 2,81 |

Випускники-психологи на перший план (перші три ранги) поставили комунікативні емоції (53,8 % досліджуваних), що свідчить про їх бажання спілкуватися; 43,6 % представників вибірки на перші місця ставили гедоністичні емоції, це можна трактувати, що отримання задоволення від комфорту відіграє важливу роль у емоційній спрямованості випускників-психологів. Значимо, що високий ранг гедоністичних емоцій не сприяє самоактуалізації особистості. Особи з гедоністичною спрямованістю намагаються уникати місць і ситуацій, де їм некомфортно – а нашим досліджуваним некомфортно в умовах боротьби, яка їм нав'язується тим чи іншим способом в умовах.

Акізитивні емоції, пов'язані з любов'ю до накопичення, знаходяться в кінці списку емоційних переваг. Для випускників-психологів акізитивна спрямованість не характерна. Гностичні емоції знаходяться на передостанньому місці (17,9% випускників) що зовсім не узгоджується з професіограмою та психограмою спеціаліста з психології, де великого значення набуває спрямованість психолога на пізнання внутрішнього світу людини, що є набагато складнішим явищем порівняно з процесом природничого пізнання.

Важливо зазначити, що випускники-психологи у 4 рангах своєї структури емоційної сфери вказали практичні емоції – це отримання задоволення від

самого процесу діяльності, від почуття захопленості працею. Отже, значна частина випускників зуміла реалізувати себе у професійній діяльності.

Інші види емоційної спрямованості досліджуваних проявляються не так яскраво: глоричним (пов'язаним із славою) емоціям надають перевагу 33,3 % представників вибірки, акізитивним (пов'язаним із накопиченням, колекціонуванням) – 28,2 %, альтруїстичним – стільки ж відсотків, романтичним та естетичним – по 17,9 %.

Як бачимо з результатів представлених у таблиці, пугнічні емоції, пов'язані із отриманням задоволення від боротьби, стоять на останньому місці. Отже, найменше (10,3 %) випускників-психологів віддають перевагу пугнічним емоціям (задоволення від боротьби, змагання). Це може свідчити про нелюбов та небажання випускників ЗВО конкурувати з працівниками у професійній діяльності.

Для поглибленого вивчення взаємозв'язку емоційних переживань у структурі емоційної спрямованості було здійснено кореляційний аналіз. Більшість коефіцієнтів кореляцій між рангами різних емоцій є або незначущими, або невеликими за силою. На нашу думку, цікавими виявились наступні достатньо сильні чотири кореляції, статистично значущі на рівні  $p \leq 0,01$ .

– Між рангом романтичних емоцій та рангом комунікативних емоцій виявлено обернену кореляцію ( $r = -0,29$ ); високий ранг комунікативних емоцій у великій кількості досліджуваних супроводжується невисоким рангом романтичних емоцій, і, навпаки, низький ранг комунікативних супроводжується високим рангом романтичних емоцій у структурі емоційної спрямованості досліджуваних. Це свідчить про певний антагонізм, несумісність цих двох типів емоційної спрямованості. Респондентам, спрямованим на спілкування, романтичні емоції не приносять великого задоволення.

– Між рангом комунікативних емоцій та рангом глоричних емоцій зафіксовано кореляцію подібну до попередньої ( $r = -0,27$ ). Особистості, як надають перевагу комунікативній емоційній спрямованості, часто відкидають емоції, пов'язані з потребою у самостверженні, славі.



– Між рангом естетичних емоцій та рангом праксичних емоцій виявлено обернену кореляцію ( $r = -0,27$ ). Респондентам, схильним до насолоди красою природи та мистецтва, досить важко насолоджуватись процесом праці, роботи.

– Між рангом гедоністичних емоцій та рангом гностичних емоцій виявлено також обернену кореляцію ( $r = -0,30$ ); досліджуваним, для яких найвищою насолодою є тілесний та душевний комфорт, пізнавальна діяльність очевидно не приносить радості, у них відсутнє бажання глибоко проникати у сутність явищ, розуміти навчальний матеріал, розв'язувати складні інтелектуальні завдання тощо.

Проведений нами кореляційний аналіз засвідчив відсутність кореляційних зв'язків між більшістю типів емоційної спрямованості, що говорить про високу прогностичність методики.

Для визначення рівня тривожності була використана методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе) див. додаток А. За результатами методики можемо побачити, що тривожність у випускників-психологів знаходиться на високому, середньому, нижче середнього і низькому рівнях.

Це зумовлено тим фактом, що випускники ЗВО стоять перед важливим періодом реалізації власних здібностей в обраній професії, внаслідок чого виявляється високий та середній рівень тривожності. Співвідношення індивідуальних показників випускників ЗВО ілюструє таблиця 2.2.

Таблиця 2.2.

***Результати діагностики рівня прояву тривоги випускників ЗВО за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе)***

| <b>Рівень прояву тривоги</b> | <b>Кількість респондентів (у %)</b> |
|------------------------------|-------------------------------------|
| Низький рівень               | 20                                  |

|  |    |
|--|----|
| Середній рівень (з тенденцією до низького) | 20 |
| Середній рівень (з тенденцією до високого) | 45 |
| Високий рівень                             | 15 |
| Дуже високий рівень                        | 0  |

Таким чином, найменша частина опитуваних нами респондентів мають високий рівень тривожності. Такий показник рівня тривожності говорить про наявність переживань та страхів у випускників ЗВО, які виражаються у відчутті дискомфорту, почутті скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, що проявляються у вербальних та невербальних ознаках. Високий рівень тривожності є показником дезадаптаційних процесів, наявних емоційних переживань та обумовлює низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій.

Слід зазначити, що типовою причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт, що пов'язаний з неправильним уявленням особистості про себе та власні можливості. Причинами внутрішнього конфлікту, як правило, виступає низька самооцінка, що спричиняє тривогу, страх, мотивацію до невдачі. Провідним у структурі мотиваційної сфери особистості з високим рівнем тривожності виступає мотив уникнення невдачі, вибіркова спрямованість на низький рівень професійної реалізації, потреба в мотивації уникнення, слабо актуальні професійні цінності, слабкі інтереси до професії, потреба у фрустраційних переживаннях, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Значна кількість респондентів мають середній рівень тривожності. Такі випускники-психологи нерішучі та невпевнені у собі, але вони раціоналізують свій страх і не дозволяють тривозі оволодіти їхньою свідомістю. Випускники ЗВО з середнім рівнем тривожності впевнені в тому, що результат їх діяльності залежить від їх дій, а тому починають діяти у разі виникнення тривожної

ситуації. Такі випускники мають досить високу емоційну стійкість, таким чином, звикли активно вирішувати проблеми що стають на їх шляху у майбутньому. У структурі мотиваційної сфери особистості з середнім рівнем тривожності виступає мотив ближчий до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професії, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Менша кількість випускників ЗВО мають низький рівень та нижче середнього рівень тривожності. Такі особистості найбільш рішучі та впевнені особистості. Вони розглядають тривожність як позитивну мотивацію до втілення у життя власних цілей. Тривога для таких випускників відчуття раціональне та мотивуюче. У структурі мотиваційної сфери особистості з низьким рівнем тривожності виступає мотив до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, як правило, відсутня потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професійної діяльності, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Для визначення типу мотивації була використана методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан. За результатами методики можемо побачити, що провідним є показник мотивації до успіху, мотивація до невдач притаманна меншій кількості респондентів. Це зумовлено тим фактом, що випускники, завершивши навчання, стоять перед важливим періодом становлення в професії, в наслідок чого виявляється високий рівень мотивації до успіху. Співвідношення індивідуальних показників випускників ЗВО ми можемо побачити на рис. 2.3.

Таблиця 2.2.

***Результати діагностики переважajúчого показника мотивації до успіху і уникнення невдач у випускників ЗВО за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан***

| Рівень мотивації | Кількість респондентів |
|------------------|------------------------|
|                  | (у %)                  |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| До невдачі                    | 15 |
| Не виражений                  | 0  |
| Ближче до уникнення невдачі   | 30 |
| Ближче до прагнення до успіху | 20 |
| До успіху                     | 35 |

Аналіз результатів опитування за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан, більшість респондентів мають мотивацію до досягнення успіху. Така мотивація трактується як позитивна, особистість з таким типом мотивації, як правило, налаштована на успіх, починаючи справу, вона націлюється на позитивні зрушення у справі за яку береться. Перешкоди для такої особистості це мотив для самовдосконалення та набуття нових знань та умінь. В основі мислення і мотивації такої людини є потреба у визнанні, самореалізації. Такі особистості впевнені у власних силах, діях, вони відповідальні, ініціативні і активні, але залежні від схвалення і визнання соціумом. Особистості з мотивацією до успіху відрізняються наполегливістю та цілеспрямованістю у досягненні мети.

Такі особистості відчують потребу у активному спілкуванні, певній діяльності, активно прагнуть до такої, впевнено роблять кроки у напрямку до власної мети, швидко орієнтуються у нових або складних ситуаціях, проявляють ініціативу, охоче відстоюють власну думку і роблять все для того аби домогтися своєї цілі, у важких ситуаціях переважно самостійно приймають рішення. У власній діяльності яка їх заохочує, наполегливі, часто шукають таку роботу, справу, професію, яка б задовольняла їх потребу у комунікації і визнанні.

Частина опитуваних нами випускників ЗВО, має мотивацію ближче до уникнення невдач. Такі випускники мають позитивну мотивацію до досягнення успіхів, здатні активно і цілеспрямовано рухатися до власної мети, але, як правило, високий рівень тривожності переважно заважає їм долати думки про невдачі і тому вони більше сконцентровані на думках про можливі невдачі та їх уникнення, замість думок про успіх. Вони зазвичай ставлять собі досить реальні

та досяжні цілі, які можна реалізувати без поспіху при надійних та стабільних умовах, але не ризикуючи (усі можливі ризики, кожен крок і можливу перешкоду на шляху обдумують. Якщо на шляху до цілі виникають проблеми, то вони можуть дезорієнтувати і спантеличити таку людину, тривожність зростає. Таким чином, особистостям з мотивацією ближче до уникнення невдач часто необхідно мати готові інструменти для зниження власної тривожності у ситуації стресу, працювати над підвищенням власної самооцінки та збагачувати власні думки позитивними спогадами та життєвими перспективами.

Менша частина опитуваних, має мотивацію наближену до прагнення успіху. Такі особистості мають позитивну мотивацію до досягнення власних цілей, вони націлені на результат, на досягнення успіхів, здатні цілеспрямовано рухатися до власної мети, але тривожність заважає їм доводити справу до кінця, долати перешкоди на власному шляху або починати рухатися до власної мети. Вони дуже часто в силу прояву власної тривоги обраховують ризики і оцінюють раціональність кожного кроку. Такі особистості дуже надійні партнери та хороші виконавці, адже в силу тривожності завжди прогнозують наслідки і добре обмірковують ризик невдачі.

Найменшій частині опитуваних нами випускників ЗВО притаманна мотивація на невдачу. Така мотивація відноситься до негативної. Особистість з таким типом мотивації має першочергову потребу уникнути невдачі, покарання або осуду. В основі мотивації такої особистості, як правило, лежать негативні очікування та низька самооцінка. Людина, починаючи справу, вже очікує негативного результату, вона заздалегідь боїться провалу, осуду, невдачі і постійно думає про можливі шляхи уникнення гіпотетичної невдачі, що ще її не спіткала і можливо ніколи не здійсниться. Такі випускники, як правило песимістично настроєні до майбутнього працевлаштування, професійної самореалізації. Особистість з таким типом мотивації зазвичай тривожна і невпевнена у собі і у власних силах. Часто такі випускники ЗВО уникають відповідальних завдань, їх супроводжує відчуття тривоги якщо від них очікують певного результату, у такі моменти

часто не можуть сконцентруватися на завданні, постійно думають, що не виправдають чийхось очікувань, тому їх працездатність може дещо знижуватися. З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було здійснено кореляційний аналіз, статистичну обробку результатів за допомогою критерія рангової кореляції Спірмена, який показав наступні результати.

У процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між критерієм індивідуально-психологічного показника тривожності та критерієм мотивації до успіху та уникнення невдачі особистості, а саме:  $\rho = 0,991$  при  $p > 0,05$ . Коефіцієнт кореляції Спірмена ( $\rho$ ) дорівнює 0.991. Число ступенів свободи ( $f$ ) становить 38. Отже,  $\rho_{\text{спост}} < \rho_{\text{крит}}$  і залежність ознак статистично значима  $p > 0,05$ .

## Висновки до другого розділу

Аналіз результатів емпіричного дослідження, що випускникам-психологам притаманні комунікативні емоції (53,8 % досліджуваних), що свідчить про бажання їх спілкуватися; 43,6 % представників вибірки на перші місця ставили гедоністичні емоції, це означає, що отримання задоволення від комфорту відіграє важливу роль у емоційній спрямованості випускників-психологів. Для випускників-психологів акізитивна спрямованість емоцій не є характерною. Варто зазначити, що гностичні емоції знаходяться на передостанньому місці (у 17,9% випускників), що зовсім не узгоджується з професіограмою та психограмою спеціаліста з психології. Також важливо підкреслити, що випускники-психологи ЗВО у 4 рангах своєї структури емоційної сфери вказали практичні емоції – це отримання задоволення від самого процесу діяльності, від почуття захопленості працею. Отже, значна частина випускників зуміла вже певною мірою реалізувати себе у професійній діяльності.

Грунтуючись на отриманих результатах дослідження особливостей прояву тривожності, ми можемо зробити висновок про те, що рівень тривожності випускників ЗВО знаходиться переважно на середньому рівні, що говорить про гармонійний рівень розвитку особистості для віку та потреб осіб юнацького віку. В умовах закінчення вищого навчального закладу та процесу реалізації власного інтелектуального потенціалу у професійній сфері середній рівень тривожності випускників ЗВО говорить також й про хвилювання перед початком професійної діяльності.

Незначна частина випускників ЗВО мають високий рівень тривожності. Такий показник рівня тривожності говорить про наявність емоційних переживань та страхів у випускників ЗВО, які виражаються у відчутті дискомфорту, почутті скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, що проявляються у вербальних та невербальних ознаках та є показником дезадаптаційних процесів. Наявні емоційні переживання обумовлені, як правило, низькою емоційною стійкістю індивіда до переживання критичних ситуацій.

Стосовно результатів діагностики мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач, можемо зазначити той факт, що більше половини випускників-психологів ЗВО мають виражену мотивацію до прагнення до успіху та досягнення успіху. Однак, 15 % респондентам притаманна мотивація до уникнення невдач, що говорять про те, що такі випускники ЗВО, не маючи достатнього досвіду для реалізації у роботі, намагаються йти шляхом найменшого опору, що допоможе уникнути невдач та розчарувань на шляху.



## ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з проблеми емоційних переживань особистості дозволяє констатувати, що більшість вчених поняття «емоційні переживання», інтерпретують у вимірі смисложиттєвих переживань як універсального тексту, контексту існування особистості.

Переживання – структурний компонент інших, більш комплексних психічних станів людини; будь-який психічний стан, який реалізований як складний комплекс стосовно однорідних чи якісно різних переживань, розгорнутий у часі, що належать конкретному суб'єктові для вираження ставлення до себе та до оточуючих.

Негативні переживання постають як негативні емоційні переживання, пов'язані з тривожністю, страхом, психічним здоров'ям. Розвиток здатності особистості до довільності та вольових дій дозволяє контролювати їй власні емоційні реакції, негативні емоційні переживання, змінювати динаміку діяльності. Емоції та емоційні стани особистості змінюють динаміку діяльності залежно від задоволення та незадоволення потреб у цій ситуації мотивів діяльності.

Юнацький вік є періодом інтроспекції, оцінки власних бажань та можливостей, знань, постановка цілей на майбутнє, початок професійної самореалізації з чим пов'язано багато страхів, що активізують тривогу. Тому випускники ЗВО часто стурбовані своїм майбутнім як особистісним так і професійним. Особистісне прагнення застосовувати свої знання, досвід, здібності в галузі обраної професії є основним мотивом випускників до професійної самореалізації.

У юнацькому віці тривожність проявляється дуже різноманітно та часом несподіваною, маскується під інші проблеми. Крім того, в силу великих емоційних навантажень, виникають психосоматичні захворювання, опірність імунної системи знижена за рахунок тривоги, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан особистості (організм постійно знаходиться у стані напруги). Рівень тривожності впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення випускника ЗВО, зумовлює

інтенсивність емоційних негативних переживань, ускладнюючи процес професійної соціалізації особистості вцілому.

Аналіз результатів емпіричного дослідження, що найбільше випускникам-психологам притаманні комунікативні емоції, що свідчить про бажання їх спілкуватися. Значна частина представників вибірки на перші місця ставили гедоністичні емоції, це означає, що отримання задоволення від комфорту відіграє важливу роль у емоційній спрямованості випускників-психологів. Для випускників-психологів акізитивна спрямованість емоцій не є характерною. Варто зазначити, що гностичні емоції знаходяться на передостанньому місці (у 17,9% випускників), що зовсім не узгоджується з професіограмою та психограмою спеціаліста з психології. Також важливо підкреслити, що випускники-психологи ЗВО у 4 рангах своєї структури емоційної сфери вказали практичні емоції – це отримання задоволення від самого процесу діяльності, від почуття захопленості працею. Отже, значна частина випускників зуміла вже певною мірою реалізувати себе у професійній діяльності.

Грунтуючись на отриманих результатах дослідження особливостей прояву тривожності, ми можемо зробити висновок про те, що рівень тривожності випускників ЗВО знаходиться переважно на середньому рівні, що говорить про гармонійний рівень розвитку особистості для віку та потреб осіб юнацького віку. В умовах закінчення вищого навчального закладу та процесу реалізації власного інтелектуального потенціалу у професійній сфері середній рівень тривожності випускників ЗВО говорить також й про хвилювання перед початком професійної діяльності.

Незначна частина випускників ЗВО мають високий рівень тривожності. Такий показник рівня тривожності говорить про наявність емоційних переживань та страхів у випускників ЗВО, які виражаються у відчутті дискомфорту, почутті скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, що проявляються у вербальних та невербальних ознаках та є показником дезадаптаційних процесів. Наявні емоційні переживання обумовлені, як правило, низькою емоційною стійкістю індивіда до переживання критичних ситуацій.

Більше половини випускників-психологів ЗВО мають виражену мотивацію до прагнення до успіху та досягнення успіху. Однак, 15 % респондентам притаманна мотивація до уникнення невдач, що говорять про те, що такі випускники ЗВО, не маючи достатнього досвіду для реалізації у роботі, намагаються йти шляхом найменшого опору, що допоможе уникнути невдач та розчарувань на шляху. Такі випускники можуть мати труднощі у професійній самореалізації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А., Березина Т. Н. Время личности, время жизни. СПб., 2001. 304 с.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001.
3. Вірна Ж. П. Життєво-стильова концепція особистості: професійна методологія і практика / Жанна Вірна // Професійна психологія: методологія, методи і практика : зб. наук. пр. / за заг. ред. Ж. П. Вірної. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 5–24.
4. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога / Жанна Петрівна Вірна. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. – 320 с.
5. Гаврилова Т. А. Аутомортальная тревога как проблема психологии здоровья. *Психология здоровья: новое научное направление*: Санкт-Петербург, 14–15 декабря 2009 г. СПб.: СПбГИПСР, 2019. С. 39–45.
6. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи. Киев : Наукова думка, 1988. 142 с.
7. Глуханюк Н.С. Я в профессии и профессиональное Я: Результаты исследований. / Н.С. Глуханюк, Е.В. Дьяченко. — Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.пед. ун-та, 2005. — 173 с.
8. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2019. 20 с.
9. Додонов Б.И. В мире эмоций. К.: Политиздат Украины, 1987. 140 с.
10. Долинська Ю.Г. Особистісне зростання практичного психолога в процесі його професійної підготовки. Психологія. Збірник наук. праць. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2018. Вип. I. С.155-160.
11. Ериксон Е. «Идентичность: юность и кризис» Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. — М.: Прогресс, 1996, 344 с.
12. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.

13. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с. (Серия «Мастера психологии»).
14. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
15. Иванцова Н. Б. Особливості професійного особистісно-суб'єктного становлення студентів-психологів / Н. Б. Иванцова // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. XII. – Ч. 6. – К., 2010. – С. 106–113.
16. Кияшко М. О. Життєвий вибір як чинник духовного розвитку особистості в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Марина Олександрівна Кияшко. – К., 2012. – 193 с.
17. Котух О.В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2021. № 3. С. 46-52.
18. Кудріна Т. С. Діяльність, поведінка особистості: потребнісно-мотиваційна підсистема / Т. С. Кудріна // Психологія / за ред. Ю. Л. Трофімова. – 3-тє вид., стереотип. – К. : Либідь, 2001. – С. 384–406.
19. Кузікова С. Б. Технології оптимізації становлення суб'єкта саморозвитку в системі фахової підготовки студентів-психологів / С. Б. Кузікова // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірн. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. XIV. – Ч. 1. – К., 2012. – С. 164–171.
20. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
21. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Тревога и тревожность / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. С.78-88.

22. Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Вид-во Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.
23. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции : конспект лекций / Алексей Николаевич Леонтьев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1971. – 40 с.
24. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. Вип. 26. Київ, 2005. С. 62-67.
25. Маслоу А. Самоактуалізація / А. Маслоу // Психологія личности : тексти. – М., 1982. – С. 108–117.
26. Міхно К.О. Динаміка уявлень студентів-психологів про майбутню професію: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / К.О. Міхно. — К., 2008. — 19 с.
27. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; пер. с англ. А.Багрянцевой. – М.: Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2005, 416с
28. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / перевод. Д. А. Леонтьев, Л. В. Трубицына]. Москва: Издательство «Смысл», 2002. 464 с.
29. Осадько О.О. Страх як прояв особистісних самообмежень, Київ, 2004. 235 с.
30. Остапук О.В. Теоретичні аспекти вивчення страху. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. Вип. 19. С. 109–117.
31. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Особистість практикуючого психолога. Психотерапевтична ситуація. Основи практичної психології: підручник. К.: Либідь, 1999. С. 216-228.
32. Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномена. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. 2018. № 1. С. 36–41.

33. Помиткіна Л.В. Психологічні механізми переживання особистості у процесі прийняття стратегічних рішень. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 341-353.
34. Психология личности: Тесты, опросники, методики / [Авторы составители: Н.В. Киршева и Н.В. Рябчикова]. М.: Геликон, 1995. 236 с.
35. Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. К.: Рута, 2001. 320 с. с.111.
36. Психологічна енциклопедія / [авт.- упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).
37. Психологічний словник / За ред. В.І. Войтка, К.: В. школа, 1982. – 215 с.
38. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
39. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти: психологический атлас человека / А. А. Реан. – М. : АСТ, 2010. – 651 с.
40. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Издательство «Питер», 1999. 705 с.
41. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Магістер. 1998. 128 с.
42. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги /Ч. Спилбергер // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб., 2008, 85-99 с.
43. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки психологів : монографія / В. Й. Бочелюк та ін. ; за ред. В. Й. Бочелюка. – Запоріжжя : Класич. приват. ун-т, 2010. – 246 с.
44. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності / М. І. Томчук // Психологія і суспільство. – 2010. – № 4. – С. 65–69.
45. Федоренко А. Ф. Психологічні чинники попередження та подолання професійної дезадаптації у майбутніх психологів-практиків : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Алла Федорівна Федоренко. – К., 2008. – 23 с.

46. Фройд З. Психика: структура и функционирование / пер. С нем. А.М. Боковиков, Москва: Академ. Проект, 2007. 230 с.
47. Фройд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів.— 1940–1942, Т. 14, 35 с
48. Хорни К. Тревожностье Тревога и тревожность. / сост. В.М. Остапова/ К.Хорни. – СПб.: Питер, 2001. С. 166 -181.
49. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997. 678 с.
50. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. - 2014. - № 1, 173-180 с. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_ped\\_2014\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25)



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А.

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Автор: Дж. Тейлор (1953 р.) в модифікації В.Г. Норакідзе Мета: визначення рівня прояву тривожності респондентів.

Інструкція: прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»), у реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+», якщо згодні, або «-», якщо не згодні. Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.

20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше виграти, ніж програти.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Ключ до опитувальника.

Відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60. Відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

## **ДОДАТОК Б.**

**Методика «Мотивація до успіху і страх невдачі» ( А. Реан)**

Мета: визначення мотивації респондентів.

Інструкція: виберіть один з відповідей - «так» чи «ні», якщо вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне «так», і «скоріше так, ніж ні», те саме можна сказати і до відповіді «ні».

Текст опитувальника.

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. В діяльності я активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.
13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується,
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.

19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.

20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

Ключ до опитувальника

Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді «ні» на твердження 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховується загальна кількість балів.