

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь—бакалавр

на тему:

«ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ВИКЛАДАЧІВ НАУКМА»

Виконала: студентка 4-го
року навчання спеціальності
054 «Соціологія»
Нікольська Єлизавета Юріївна

Керівник: Марценюк Т.О.
кандидатка соціологічних наук,
доцентка кафедри соціології НаУКМА

Рецензент: Мальцева К.С.
к.ф.н., докторка філософії, доцентка кафедри соціології

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою «_____»
Секретар ЕК: _____
«__» _____ 2020 р.

Київ—2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЯВИЩА ТРИВОЖНОСТІ.....	7
1.1. Явище тривожності в соціальних науках.....	7
1.2. Теоретичний аналіз феномену тривожності особистості.....	13
1.3. Чинники тривожності в освітній сфері.....	20
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У ВИКЛАДАЧІВ НАУКМА.....	28
2.1. Методологія вимірювання тривожності викладачів.....	28
2.2. Представлення даних та результатів опитування викладачів.....	32
2.2.1. Когнітивно-поведінкові стратегії викладачів НаУКМА задля запобігання тривожності.....	40
ВИСНОВКИ.....	44
Список використаних джерел.....	46
ДОДАТОК А. Анкета.....	51
ДОДАТОК Б. Таблиці.....	63
ДОДАТОК В. Рисунки.....	65

ВСТУП

Гарне психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я та благополуччя. Психічне здоров'я людини та велика кількість загальних психічних розладів з'являються через соціальне, економічне, та психічне оточення людини. Фактори ризику для багатьох загальних психічних розладів тісно пов'язані з соціальною нерівністю, при чому чим більша нерівність, тим вищий ризик нерівності.

В огляді світових доказів, підготованому Вікромом Пателем та його колегами для Комісії ВООЗ з питань соціальних детермінант здоров'я (2010), наводяться переконливі докази того, що соціо-економічний стан системно пов'язаний з підвищеними показниками депресії. Стаття також важлива, психічні розлади частіше трапляються у жінок, які часто знаходяться під впливом інших соціальних, економічних та екологічних факторів, ніж чоловіки.

Проект «Глобальний тягар захворювання» («Global Burden of Disease») (2012) Інституту вимірювання та оцінки здоров'я Університету Вашингтона (США) зазначає, що існують значні та зростаючі рівні психічних розладів серед населення світу. Серед жінок велика депресія є головною причиною років, прожитих з інвалідністю, в той час як тривожність займає шосте місце в цьому списку. Серед чоловіків, велика депресія займає друге місце, розлади використання наркотичних речовин сьоме, алкогольні залежності восьме, а тривожність – одинадцяте.

Тривожність – стан, який, рано чи пізно, застає майже кожну людину протягом життя. Причиною може бути будь-що: життєві труднощі, сімейні негаразди, складнощі на роботі або навчанні, розбіжності з близькими людьми, нестабільна політична або економічна ситуація в країні. Навіть, стосунки між колегами можуть породжувати тривожність: невиправдані соціальні ролі і статуси, руйнування фонових очікувань та багато інших аспектів. Люди, які працюють у великих колективах, ще більше схильні до

стресу, депресій та тривожності. Прикладом таких професій є соціальні працівники, державні службовці, викладачі тощо.

У цій роботі розглянуто тривожність у викладачів та викладачок Національного Університету Києво-Могилянська Академія. Особливо напружена атмосфера в університетах з'являється під час сесії. Викладачі щодня стикаються із великою кількістю проблем, які можуть стати причиною їх тривожності. Великий обсяг роботи, значний обіг людей щодня та сильне навантаження дає про себе знати. Іноді в комплексі, з вище зазначеними проблемами, йдуть небайдужість до ситуації в країні, проблеми в сім'ї та багато інших питань, від яких індивіди стають вразливими та тривожними, інколи, навіть, не помічаючи цього. Психологічний стан у будь-якому віці – це вразливе питання, що потребує значного догляду.

Емоційне життя викладачів сьогодні зазнає вплив факторів, пов'язаних з особливостями сучасного життя і специфікою самої педагогічної професії. Сучасне життя характеризується стрімкою зміною соціальної та фізичного середовища, підвищенням темпу життя і його вартості, руйнуванням традиційних стереотипів свідомості, соціальними та екологічними потрясіннями. На це будь-яка людина реагує переживаннями страху, тривоги, безпорадності, туги, відчаю. Крім того, викладачі пов'язані з професійною діяльністю, що характеризується високим емоційним навантаженням. Таку професійну діяльність відрізняє висока динаміка, необхідність швидкого ухвалення рішень і їх реалізації, підвищена відповідальність за наслідки прийнятого рішення, схильність соціальній оцінці, постійна новизна і невизначеність ситуацій, що виникають. Специфіка педагогічної діяльності полягає в тому, що вона будується за законами спілкування, які передбачають активну емоційну взаємодію. Ряд авторів називають напруженість найважливішою характеристикою професії викладача. Вказується на високу частоту виникнення невротичних і психосоматичних розладів в середовищі викладачів. Дослідження свідчать про частоту виникнення стану фрустрації у педагогічній діяльності і низької фрустраційної толерантності та

стресостійкості викладачів в порівнянні з представниками інших соціальних груп.

Зокрема, у цьому році світ зіштовхнувся із такою проблемою як всесвітня пандемія. Усі жителі України у березні 2020 року були вимушені самоізолюватися, аби запобігти поширенню вірусу COVID-19. Пандемія сама по собі – негативне явище, отже, може мати негативний вплив на емоційний стан людей, зокрема, викладачів та викладачок.

У цій роботі **об'єктом** дослідження є викладачі та викладачки НаУКМА різних факультетів. **Предметом** дослідження виступають чинники тривожності у викладацтва НаУКМА. **Метою** дослідження є визначити чинники тривожності викладацтва НаУКМА.

Завданнями цієї роботи є:

1. Обґрунтувати явище тривожності у систематичному огляді літератури.
2. Визначити типи тривожності у аналізі різних дослідницьких позицій.
3. З'ясувати ставлення викладачів до явища тривожності
4. Виокремити когнітивно-поведінкові стратегії у викладачів.

У соціально-психологічних науках існують теорії, що пояснюють природу і суть тривожності. Вважається, що вперше розглянув тривожність, як, власне, психологічну проблему Зігмунд Фройд. Після цього Вільгельм Райх розширив теорію Фрейда, розглянувши її з інших боків. У подальшому питання тривожності особистості розглядалося у течії неофрейдизму, а саме в роботах Е. Фромма, К. Хорні, Г. Саллівана та інших авторів. Проте, усі вони, так чи інакше, були відмінними одна від одної. Наприклад, Карен Хорні вважає, що тривога не є необхідною для людини, на відміну від З. Фрейда.

Дослідження чинників тривожності викладачів та викладачок НаУКМА проводилося методом онлайн-опитування за допомогою сервісу Google Forms та поштової розсилки. Було складено анкету відповідно до чинників тривожності, які були зазначені у теоретичному розділі, а також додаткові блоки, які пов'язані із самоізоляцією.

Досягнення мети буде забезпечене завдяки виконанню кількох цілей, які втілені через описові та пояснювальні гіпотези:

1. Жінкам притаманно більше цікавитися темою психічного здоров'я, ніж чоловікам.
2. Найбільш тривожною сферою життя у викладачів є робота.
3. Зі збільшенням віку частота тривожності зменшується.
4. Більшість викладачів часто нервують.
5. Перегляд новин впливає на стан викладачів
6. На емоційний стан впливає самоізоляція.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЯВИЩА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Явище тривожності у соціальних науках

Нестабільність економічної та соціально-політичної ситуації в країні, проведення військових дій підвищують інтолерантність до невизначеності людей, яка часто виступає причиною зростання тривожності. Тривога як емоційний стан є «природньою і життєво важливою реакцією організму на загрозові ситуації, водночас, вона постає серйозною проблемою, коли перетворюється в особистісну рису, що виявляється при відсутності дійсної загрози» (McLeod, 2012, с.173).

Під час подальшого знищення соціальних норм, які були присутніми впродовж десятиліть, вплив страху як регулятора взаємодії і поведінки (зокрема, й масової поведінки) значно підвищується порівняно з періодами відносно стабільного, спокійного розвитку суспільства, коли роль раціональних компонентів суспільної свідомості була більш значущою.

Тривожність стає індикатором потенційних і реальних загроз суспільного розвитку у кризовому суспільстві. Відображена у суспільній свідомості, тривожність є показником відсутності соціального порядку, вона зважає наявність адаптаційних ресурсів, вказує на джерела загроз і оцінює стан соціальної системи.

Без огляду на те, що носіями емоції тривожності є окремі особистості, емоційні переживання, переमेжовуючись у полотні соціальної взаємодії, переходять у надіндивідуальний вимір і виконують відповідні соціальні функції.

Проведений аналіз показує, що функції тривожності сьогодні є суперечливими. Зокрема, сигнально-орієнтаційна функція зберігається, але більшість сучасних небезпек нечутні й невидимі. Мобілізаційна функція в першій хвилі виявів масових реакцій виявляється, але підсилена сучасним

інформаційним полем тривожність може викликати або деструктивну паніку, або соціальну аномію.

Соціалізуюча функція тривожності істотно залежить від векторів політичного курсу країни та ідеологічних преференцій. З метою контролю рівня соціальної тривожності або нівелювання її зародків соціум утворює відповідні установи та інституції, а саме: систему страхування (життя, здоров'я, банківських вкладів, майна тощо) чи інститут гарантій (економічних, політичних, соціальних).

Сьогоднішнє бачення феномена тривожності значно розширилось, набуваючи гнучких та несталих ознак у різних наукових течіях і школах. Це дозволяє говорити про перспективи налагодження міждисциплінарних зв'язків та використання нових підходів до класичних положень, беручи до уваги соціальний контекст емоційної сфери.

Важливими напрямками вивчення соціального виміру феномена тривожності є розкриття його ролі та місця у соціальному житті окремого індивіда, а також груп та спільнот, сукупності страхів та основних механізмів їх функціонування й актуалізації, дослідження сучасних аспектів «катастрофічної свідомості».

Проблематика тривоги демонструється і в художній літературі, в соціальних дослідженнях, в політиці, в філософії та психології.

З початку XXI століття дослідження соціального стресу пройшли довгий шлях. В опублікованих емпіричних роботах з цієї тематики залишається акцент на «причинних зв'язках соціального стресу з імунною системою та імунною реакцією організму» (Segerstrom & Miller, 2004), «ймовірністю захворюваності» (Sapolsky, 2005) та «емпіричними розбіжностями у статусах здоров'я індивідів з різних соціоекономічних груп» (Cockerham, 2013). В останні роки більшому аналізу віддавались аналізи впливу стресу на здоров'я та життя людини, зокрема міжгенераційної передачі стресу (Bowers & Yehuda, 2016), складних зв'язків стресу з соціальною нерівністю (McLeod, 2015) та

роллю соціокультурно зумовлених смислових структур та спільних значень у процесі стресу (McLeod, 2012; Pressman, 2019).

Симптоми сором'язливості, соціальної тривожності і соціального уникнення були відомі ще в Стародавній Греції і описані за часів Гіппократа. Сором'язливість не має чіткого визначення і описується різними дослідниками по-різному: як тривога і дискомфорт в соціальних ситуаціях, особливо у випадках, що включають оцінку авторитетними фігурами, дискомфорт і гальмування в інтерперсональних ситуаціях і як страх негативної оцінки.

В даний час феномен тривожності в соціології став предметом інтенсивних емпіричних досліджень. При тому, що тривожність є традиційним предметом дослідження вітчизняної психології, дослідження такої її поширеної форми як тривожність у соціальних наукових дослідженнях є досить актуальною. Саме це дає можливість сформулювати визначення явища тривожності особистості як соціального феномену.

Бредбі (Bradby) визначає тривожність як «стан психіки і як культурологічний синдром масових настроїв дозволяє припустити, що суб'єктивні та об'єктивні виміри страху мають подібну психофрактальну структуру». Соціолог концептуалізує поняття тривожності як «соціального конструкту, що склався внаслідок соціокультурних комунікацій. Тривожність набувається у міру соціалізації людиною як відповідна реакція на відносини з оточуючими у відповідному соціальному середовищі. У суспільному розумінні тривожність відображується як репертуар різних за масштабом та наслідками впливу небезпек та загроз («набір» соціальних страхів), які у широкому значенні визначаються як страх певних об'єктів та ситуацій соціальної взаємодії, де кожна з форм страху є релевантною джерелу небезпеки» (Bradby, 2009, с.110-111).

У працях соціолога Пічуріна (2015) тривожність розглядається як «деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я реальним та Я ідеальним. Тривожність – це стан, який відчувається людиною як скованість, напруженість, причину якого індивід усвідомити не може.

Тривожність при такому підході «позбавлена статусу особливого, самотійного соціологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту у соціумі» (с.55).

На думку Маленової (2012), «тривожність – це емоційно особистісне утворення, яке має емоційний, когнітивний і операціональний аспекти». Згідно з точкою зору авторки «певний рівень тривожності у звичайному житті властивий всім людям і є необхідним для якісного пристосування людини до життя. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про дисфункції розвитку особистості, а це перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, комунікації із іншими людьми. Тривожність, як стійке утворення, зумовлена незадоволенням провідних соціальних потреб, перш за все потреб Я» (с.61).

Вітчизняний соціолог Гасанова (2015) стверджує, що «тривожність – це стан людини, схильність переживати тривогу, занепокоєння та страх у специфічних соціальних ситуаціях, пов'язаних із надмірними емоційними чи фізичними навантаженнями» (с.213).

Перлін (Pearlin) зазначає, що «з високим рівнем тривожності пов'язані проблеми соціальної адаптації особистості, проблеми формування особистісних якостей та адекватної самооцінки» (Pearlin, 1981, с.340).

Грінберг під терміном тривожності розумів «тривожність, тригером якої виступають різного роду ситуації соціальної взаємодії. Це поняття досить широке і включає в себе цілий ряд явищ - від найбільш м'якої форми - сором'язливості до такого серйозного розладу як соціальна фобія». (2002)

Тривожність у соціальному аспекті переростає в фобію за умови, що «вона розпочинає приносити в життя людини відчутний дискомфорт і заважає нормальному функціонуванню індивіда. Активізація дослідження соціальної тривожності, визначення її механізмів і принципів функціонування з позиції загальнопсихологічного підходу зумовлено тим, що часто простежується трансформація соціальної тривожності в психічний розлад – соціальну фобію, яка має загострені прояви і значно знижує якість життя людини» (Horwitz, 2002).

Так, Макаренко (2003), досліджуючи питання про доцільність виділення тривожності в самостійну соціальну категорію, висловлює думку, що «тривога» в соціології є «не що інше як актуалізація психастенічних рис в рамках невротичних розладів або, частіше, на початкових етапах ендогеноморфної депресії, де тривожні афективні компоненти залишаються домінуючими».

Загалом можна виділити дві позиції дослідників і, відповідно, два напрямки вивчення явища тривожності з точки зору соціології:

- 1) тривожність як симптом різних розладів особистості в соціумі;
- 2) тривожність (соціальна фобія) як окрема нозологічна одиниця (Гаранян, 2007).

Макаренко та ін. (2003) наголошують, що «тривожність – це реакція тривоги на ситуації соціальної взаємодії. Особам із тривожністю складніше встановлювати близькі стосунки з іншими людьми, вони відчують себе невпевнено спілкуючись із протилежною статтю, мають бідний сексуальний досвід. Визначено, що індивіди, котрі страждають від соціальної тривожності, схильні оцінювати будь-яке соціальне середовище як вороже, негативно налаштоване й трактувати нейтральні реакції як критичні». Поведінка осіб яким притаманна соціальна тривожність є захисною, а очікуючи критики з боку оточення, ці індивіди можуть самі провокувати самі подібні реакції центральної нервової системи своєю поведінкою та ставленням.

Згідно теорії диференційних емоцій Перлін (Pearlin) та ін. відмічають, що тривожність у соціальному вимірі «складається з емоції страху, що домінує, і взаємодії страху з однією або кількома основними емоціями, особливо із гнівом, соромом, співчуттям, провиною і інтересом. Тривожність, так само, як і депресія, може включати потрібні стани та різні біохімічні фактори. Тривожність не можна ототожнювати зі страхом. Страх – це певна, специфічна емоція, яку слід виділити як окрему соціальну категорію. Розгляд страху як специфічної емоції дає змогу виділити його як та відділити від

феномену тривоги. Тривога – це патерн емоцій, або їх комбінація, а емоція страху – тільки одна з них» (2007, с.37-39).

Мермот (Marmot) у праці «Синдром статусу: виклик медицині.» («Status syndrome: A challenge to medicine. Commentary») вважає тривогу однією з центральних проблем сучасної цивілізації. Науковець наводить великий масив крос-культурних соціологічних досліджень. (Marmot, 2006)

Також варто зазначити, що «тривожність – це дифузне занепокоєння і головна відмінність між тривогою і страхом в тому, що страх є реакцією на визначену небезпеку, тоді як тривожність є неспецифічною, розсіяною, безпредметною» (Aneshensel, 2006).

Один із послідовників соціальної теорії навчання Міллера (1987), визначив конкретні факти, одержані в дослідженнях, що мають вплив на успішність діяльності, та ефективність поведінки в конкретних ситуаціях (соціально-ситуаційна тривожність).

В загальному вигляді «соціальна тривожність – це стани тривожності в соціальних ситуаціях та відповідні їм способи поведінки, наприклад боязкість, сором'язливість. Страх чужих людей зумовлений генетично, виражений в різній мірі в різних індивідів та відрізняється від страху чужої оцінки - ці два джерела соціальної тривожності не завжди зустрічаються одночасно» (Грінберг, 2002). Страх чужих людей, що виражається у сором'язливій поведінці відносно незнайомих людей, є генетично обумовленою характеристикою темпераменту (Cockerham, 2013).

Явище тривожності як предмет дослідження у соціальних науках характеризується «постійними та тривалими у часі проявами тривоги, які виражаються у хвилюванні, збудженні та неспокої. Неспокій може стосуватися різних сфер життя і не обов'язково відповідає існуванню небезпеки чи загрози у дійсності» (Kim, Subramanian & Ichiro Kawachi, 2008). Більш того, індивід не може контролювати цю тривогу, що досягає свого максимуму під час соціальної взаємодії. Сутність хвилювання має дуже

широкий спектр – це стосується особистого здоров'я та здоров'я близьких, сім'ї, грошей та роботи.

Люди з наявною соціальною тривожністю найчастіше описують себе як надто чутливих, схильних до частих змін настрою. Свою схильність тривожитись вони згадуватимуть як постійно присутню упродовж всього життя.

Зазвичай соціальна «тривожність може набувати тілесних проявів, які часто включають напругу моторики (таку як неспокій, тремтіння, напруга м'язів) і сильне відчуття тиску або відчуття перебування в безвихідній ситуації, дратівливість чи складнощі з концентрацією уваги. Тривале знервованість і стурбованість можуть сприяти надмірній втомі, значним головним болям та безсонню» (McLeod, 2015).

1.2. Теоретичний аналіз феномену тривожності особистості

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному соціальному науковому знанні. Знайдеться не так багато таких соціальних явищ, значення яких одночасно оцінюється і високо та, водночас, навіть функціонально. З однієї сторони, це «центральна проблема сучасної цивілізації», а з іншої – найголовніша ознака нашого часу: вона набуває якостей основного «життєвого переживання сучасності». Стає зрозуміло, чому цій проблемі присвячена велика кількість досліджень, до того ж не тільки у психіатрії та психології, але й в фізіології, біохімії, соціології та філософії.

Навіть за наявності великої кількості експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень проблема тривожності займає особливе місце в системі сучасного психологічного та соціального знання. Багатогранність і семантична невизначеність терміну «тривога» в соціально-психологічних дослідженнях – це наслідок використання його в різних позиціях, які взаємопов'язані, але не тотожні.

За Анешенселем (Aneshensel, 2006) соціальна тривожність є одним із найпоширеніших видів тривожності, при якому загроза небезпеки асоціюється із конкретними соціальними ситуаціями, що потребують дієвої міжособової комунікації та взаємодії. Серед найбільш поширених таких ситуацій – це публічні виступи, взаємодії із особами вищого статусу, перебування у місцях великого скупчення людей тощо. Соціальна тривожність виникає ще у підлітковому віці як прояв сором'язливості індивіда й часто загострюється в юнацтві (Aneshensel, 2006, с.7).

Особи, які мають певні труднощі в комунікації, «зазнають значно відчутних емоційних переживань, адже в ситуаціях невизначеності, нестабільності та неспокою залишаються наодинці зі своїми проблемами, а відсутність близьких та їх підтримки призводить до відчуття самотності, через яке особистість не бачить перспективи свого розвитку та своє майбутнє. Це поглиблює руйнівні стратегії уникання негативних ситуацій міжособової і навчальної взаємодії й формує замкнуте коло розвитку соціальної тривожності» (Aneshensel, 2006, с.8-9).

На думку Скайбо (Skybo), «виникнення тривожності є результатом недосконалої адаптивності психофізіологічних механізмів, що зумовлюються посиленням рівня активації нервової системи, а наслідком цього часто бувають неадекватні поведінкові реакції» (Skybo, 2007, с.411).

Мармот (Marmot) стверджує, що «тривожність виступає як рушійна сила дисфункції емоційної сфери особистості, та, з одного боку, має руйнівну функцію, а з іншого, – є чинником, що активізує особистісне зростання. Крім того, змінюється якість тривожності, яка поступово перетворюється у глибинну тривогу, що досить важко піддається психопрофілактичним та психокорекційним впливам» (Marmot, 2006, с.1305).

Існує ряд достатньо розроблених концепцій вивчення феномену тривожності. Розглядаючи тривожність як предмет психологічного дослідження, яка бере початок в психоаналізі З. Фрейда, який вважав, що «тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо».

Пізніше З. Фройд переглянув це припущення і зробив висновок, що «тривога є функцією Его», яка полягає в тому, щоб попередити індивіда про те, що насувається загроза, яку необхідно або прийняти або уникнути. Первинне джерело тривоги З. Фройд вбачав у неспроможності дитини контролювати власний новий світ, а саме регулювати свої внутрішні і зовнішні потреби. Оскільки тривожність пов'язана з переживаннями негативних емоцій, індивід намагається уникати стану тривоги. Для цього він може використовувати певні захисні механізми, більшість яких направлена на захист образу «Я».

З.Фройд виділив «три типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Автор вважає, що тривога відіграє роль сигналу, який попереджує Его про наявність небезпеки вихідної від інстинктивних сигналів. У відповідь Его користується рядом захисних механізмів, які включають витіснення, заміщення, проекцію, раціоналізацію, регресію, сублімацію та заперечення. Захисні механізми діють несвідомо і спотворюють сприйняття реальності індивідом» (Фройд, 1998, с.397-406).

Ці уявлення З. Фрейда визначили вектор дослідження тривожності не лише для його послідовників, але й знайшли відображення у авторів, які вийшли за рамки психоаналізу. Вже на перших етапах вивчення тривожності був виявлений її «зв'язок із різними аспектами ставлення до самого себе, зокрема, неспроможність контролювати ситуацію викликає зниження самооцінки, як наслідок, уникнення тривожності сприяє розвитку адекватної самооцінки, переживання деяких видів тривожності супроводжуються самозвинуваченням» (Фройд, 1998)

Залежно від того, що є джерелом тривоги, З. Фройд виділив три види тривоги:

Таблиця 1.1. Види тривоги за З.Фройдом (1998, с 397-406).

Реалістична тривога	Невротична тривога	Моральна тривога
Емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, вона є синонімом до страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози.	Зумовлена тиском id; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси id стануть усвідомленими, а Ego втратить здатність їх контролювати. Тривога в даному випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, це буде мати тяжкі негативні наслідки.	Зумовлена тиском Super-Ego; це емоційна відповідь на те, що Ego відчуває загрозу з боку Super-Ego. Моральна тривога виникає завжди, коли id хоче виразити непристойні думки та дії, і Super-Ego відповідає на це почуттям провини, сорому або самозвинувачення.

Отже, основна функція тривоги, за З. Фройдом, – допомагати людині уникати усвідомлення власних негативних імпульсів і задовольняти їх більш прийнятним шляхом в потрібний час (Фройд, 1998, с.410). Дослідники зазначають, що за З. Фройдом тривожність виступає відтворенням ситуацій в уяві людини, пов'язаних зі складнощами, які були пережиті в минулому, відчуттям безпорадності.

В своїх працях Гломб (Glomb) розширив психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши до неї не лише лібідо, але й всі основні біологічні і психологічні процеси та «розглядав задоволення, як довільний рух енергії із самої середини організму до периферії і у зовнішній світ. А тривожність розумілась ним як перешкода взаємодії цієї енергії із зовнішнім світом, повернення її всередину, що викликало «м'язові затиски», спотворюючи і руйнуючи природне відчуття» (2011, с.117-118). Таким чином, Гломб описуючи феноменологію тривожності вніс важливий аспект – ригідність

(відсутність реакції на імпульси) і м'язову скутість, відмову від виконання дій шляхом блокади тілесних органів.

Вайц (Weitz) подавав визначення тривожності, як «поняття того, що події, які виникають у житті індивіда лежать за межами діапазону можливостей застосування її особистої системи пізнавальних механізмів». За Вайцом (Weitz, 2006) , тривога це - «результат усвідомлення, що наявні конструкти неможливо застосувати для передбачення всіх подій з якими зіштовхується індивід. Тривожність виникає тоді, коли особа усвідомлює, що вона не має прийнятних конструктів, за допомогою яких можна інтерпретувати події. Неспроможність прогнозувати викликає почуття безпорадності та незахищеності» (2006, с.398).

Зовсім з іншої точки хору вивчали проблему тривожності представники біхевіоризму, поведінкового напрямку в психології. Згідно з поглядами класиків теорії соціального наочіння та представників її більш сучасних течій, страх і тривожність є дуже близькими явищами, це емоційні реакції, зумовлені умовними рефlekсами. Вони, своєю чергою, формують підґрунтя для широкого спектру інструментальних реакцій уникнення, через які і відбувається соціалізація індивіда, а у випадках закріплення неадаптивних форм виникають невротичні порушення.

Індивідуальна теорія Горвітц (Horwitz), центральною категорією якої є комплекс неповноцінності, розглядає тривожність як «індивідуальну особливість яка проявляється у випадку необхідності відновити втрачене соціальне відчуття (відчуття єдності з соціумом)». (2002)

Говорячи про тривожність, Ончварі (Onchwari) використовує поняття із психосоматики, зазначаючи, що «задоволення біологічних потягів супроводжується зняттям фізичної напруги у внутрішніх органах та у кісткових м'язах, що відбувається мимовільно. Під дією парасимпатичної нервової системи розслаблюються внутрішні органи (задоволення знімає необхідність у подальших діях), і зовнішня мускулатура, що перебуває під контролем центральної нервової системи (ЦНС), також прагне до редукції

напруги. Тривожність, небезпека й перешкода в задоволенні бажання роблять протилежний ефект: симпатична стимуляція приводить до підвищення тону внутрішніх м'язів, що супроводжується напругою кісткових м'язів під дією ЦНС» (2010, с.393-394).

Подальший розвиток уявлень про природу тривожності отримали в соціокультурній теорії особистості розробленій соціологом Перлін (Pearlin) у праці «Соціологія, психіатрія та отримання знань про психічні захворювання та його лікування» («Sociology, psychiatry, and the production of knowledge about mental illness and its treatment. In: Mental Health, Social Mirror») (Pearlin, 2007, с. 48). Її розбіжності з психоаналізом Фрейда стосувалися, зокрема, питань, пов'язаних з природою тривожності. Перлін надавав великого значення соціальним і культурним умовам розвитку особистості. Під час перебування в Сполучених Штатах Америки, у процесі наукової дискусії з Г. Саллівеном, соціолог дійшов висновку що «існують дві головні вимоги, які властиві людині з дитячого віку: потреба в задоволенні та в безпеці» (с.52).

Соціальний психолог Лазарус (1984), а також автор драматургічного підходу в соціології та представник соціального конструктивізму Фолкман (1984) обґрунтовують соціальну тривожність, яка зумовлена порушенням у міжособистісній взаємодії, через самопрезентаційні практики (Lazarus, Folkman, 1984).

Сьогодні, за словами соціального психолога МакЛеода (McLeod, 2012), у цій сфері розвивається нова наука, яка вивчає систему знаків з оволодіння власною поведінкою й має назву «нарративу». За допомогою нарративу людина створює власний опис дійсності й себе у цій дійсності – «Оповіді про себе». Він пов'язаний з уведенням ідеї Дж. Гергена «нарративної ідентичності» (Brown, 2016). Загалом основна ідея «теорії самопрезентації» полягає в тому, що кожна людина прагне себе подати таким чином, щоб справити якомога краще враження. Сама ж тривога з'являється тоді, коли ми хочемо справити враження на інших, але не впевнені у своїх здібностях, своїй здатності це зробити» (Brown, 2016).

Великий внесок у вивчення стресів також зробив Дж. Грінберг своєю працею «Управління стресом» (Грінберг). Багато уваги він приділяє тому, як боротися зі стресом та контролювати його. Але першопочатково ним описана природа стресорів та стресів. Автор стверджує, що стрес – це не лише неприємно, це, насамперед, досить шкідливо: стрес відображається на здоров'ї, на стосунках із сім'єю, коханими та на професійній діяльності. Грінберг категоризував стресори: «Одні зі стресорів належать до навколишнього середовища (токсини, спека, холод), другі мають психологічну природу, наприклад, зниження самооцінки, депресія, а треті – соціальну природу (безробіття, смерть коханої людини), інші – мають філософський характер (використання часу, мета в житті)» (2002, с. 26).

Соціальна тривожність - це «проміжний ступінь між сором'язливістю, часто виходячи саме з неї, та соціальною фобією, яка є психічним тривожним розладом» (Segerstrom, 2004, с.620). Це спричиняє «важливість ґрунтовного вивчення соціальної тривожності, а саме її причин у вигляді конкретних відчуттів індивіда, часто викривлених, та поведінкових проявів, які найчастіше мають форму уникнення та захисту» (Bowers, 2016, с.237).

Дослідження когнітивних і поведінкових стратегій тривожності дає змогу підійти до цього соціального феномену «як симптоматично, так і генетично, водночас покращуючи самопочуття особи через коригування поведінки, а також працюючи із основними причинами виникнення соціальної тривожності, це значною мірою може попередити її перетворення в соціальну фобію» (Bowers, 2016, с.233).

Тож, попри дослідження соціальної тривожності як ситуативної та особистісної риси і соціального страху як психічного тривожного розладу (Varnum, Hampton, 2018), загально психологічний підхід до вивчення поведінкових та когнітивних проявів, як типових когнітивно-поведінкових і цілісних стратегій, індивідів із соціальною тривожністю, яка знаходиться на межі між сором'язливістю і соціальною фобією, не отримав значного висвітлення в науковій зарубіжній і вітчизняній психології.

Отже, явище тривожності з соціальної точки зору виокремлюється завдяки сукупності спотворених та деструктивних форм когнітивно-поведінкових стратегій. Таким чином, виникає потреба виявлення цих самих стратегій у індивіда.

1.3 Чинники тривожності в освітній сфері.

Як було зазначено у попередніх розділах, складні соціально-економічні зміни у країні, невизначеність та неможливість передбачити навіть найближче майбутнє призводять до виникнення у більшості осіб стану емоційної напруженості. Дуже багато людей почувають себе самотніми, відчують моральний дискомфорт внаслідок невизначеної соціальної позиції в групі, відсутності близьких та довірливих взаємин, несформованих ціннісних орієнтацій, неможливості планування навіть на близьке майбутнє.

Високий ступень загальної тривожності індивіда найчастіше супроводжує емоційну нестабільність, викликану різними причинами. Люди стають схильними до депресії, невротичних розладів, емоційних зривів, що ще сильніше знижує рівень відчуття їхньої особистої безпеки. Безперечно, і професійна діяльність іноді втрачає будь-який сенс. Тому часом українські соціологи іменують нашу епоху «сторіччям тривоги», визнаючи, що це почуття, викликане швидкістю соціальних змін, усвідомленням проблем сьогодення, відходом від базисних духовних цінностей, наскрізно протинає всі сфери життя.

Будь-які трансформації, що відбуваються із суспільством, відображаються в тому числі й на викладацькому складі. Це зумовлено тим, що через соціальні, психологічні та вікові особливості викладачі є найбільш чутливою та вразливою соціальною групою. Вони, як і студенти, є індикаторами позитивних і негативних суспільних змін в нашій країні. Страх не є виключно психологічним феноменом, він є ще й соціально-філософським явищем, яке не можна оцінювати однозначно та беззаперечно, оскільки його зміст та діапазон можуть бути надзвичайно різноплановими.

Через це, на думку дослідників, «проблема місця страху в житті сучасної людини потребує подальшого вивчення та нових обґрунтувань. Викладаючи у вищому навчальному закладі, педагоги весь час беруть участь у соціальній взаємодії, яка відбувається між колегами та студентами й викладачами» (Bowers, 2016, с.238). Негативні емоції та переживання, які викликані соціальною фобією на даному етапі розвитку особистості, можуть негативно повпливати на якість життя викладачів та викликати соціальну та емоційну дезадаптацію.

Проведене Маленовою (2012) емпіричне дослідження серед студентів та викладачів указує на достатньо високий рівень тривожності у респондентів. На думку вченої, якщо розглядати тривожність як схильність до переживання відчуття тривоги, то це багато в чому обумовлює поведінку індивіда, сповільнює діяльність, знижує концентрацію уваги, підвищує емоційну напругу, а це негативно впливає, безпосередньо, на трудову діяльність. Тож, такі умови вимагають від сучасної системи освіти значної уваги.

Дослідження вітчизняних науковців показало, що «в кожній людині є певна ієрархічна структура різних за природою та інтенсивністю страхів, що визначаються особливостями особистості, індивідуальним досвідом, прийнятими в цьому соціумі установками, а також загальними для всіх людей віковими і статевими закономірностями» (Пічурін, 2015; Макаренко, 2003).

На основі узагальнення результатів досліджень Пічурін (2015) указує, що значне підвищення кількості тривожних викладачів прослідковується саме під час нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві. Відбувається інтенсивне пригнічення свідомості, відзначається зростання цинізму, снобізму, злості, жорстокості та агресивності. А за цими зовнішніми проявами приховані і внутрішні, глибинні переживання індивіда – побоювання, тривоги, страхи.

Дослідження вчених свідчать про те, що підвищена тривожність часто призводить до невпевненості у власних комунікативних можливостях. Стан тривожності зазвичай характеризується сильною емоційною напругою та її

довгою тривалістю. Тому значний рівень соціальної тривожності у індивіда є фактором ризику. В основі соціальної тривожності часто закладені внутрішні конфлікти особистості (Cockerham, 2013; McLeod, 2015).

Тривожність впливає на успішність діяльності викладачів. Як встановлено, тривожність має функцію сприяти діяльності в достатньо простих для людини ситуаціях і заважає – у складних, у таких випадках істотне значення має початковий рівень тривожності людини (Pearlin, 2007). Рівень прояву й характер фізіологічних показників у стані тривожності у викладачів є «суб'єктивним явищем, що залежить від індивідуальних особливостей особи» (Weitz, 2006, с.202).

Виділяють два основних види тривожності, які переважають серед людей, а зокрема й викладачів. Перший із них – це «ситуативна тривожність, тобто вид тривожності, який виникає під час певної ситуації, що об'єктивно викликає стурбованість та знервованість у індивіда. Цей стан зазвичай виникає напередодні можливих життєвих ускладнень або неприємностей. Такий вид тривожності є не лише цілком нормальним, але й виконує позитивну роль. Ситуативна тривожність відіграє роль своєрідного мобілізаційного механізму, який дає змогу із серйозністю та відповідальністю підійти до вирішення проблем, що виникають» (Segerstrom, 2004, с.604).

Другий вид – це так звана «особистісна тривожність, яку можна визначити як рису особистості. Вона притаманна особам, які схильні до постійних переживань тривоги у будь-яких життєвих ситуаціях, зокрема й таких, які можуть і не викликати тривогу зовсім» (Segerstrom, 2004, с.606). Цей вид тривожності характеризується наявністю стану підсвідомого страху, відчуттям невизначеної загрози, готовністю сприйняти певну подію як несприятливу та небезпечну. Особа, яка схильна до такого стану, постійно перебуває у напрузі, настороженому та пригніченому настрої, має труднощі з контактом із навколишнім світом (Pescosolido, Jane, McLeod, & Avison, 2007).

Стан тривожності, як указує Варнум (Varnum), слід розглядати як «емоційний стан сильного неспокою, пов'язаного у свідомості індивіда з

передчуттям невдачі, небезпеки або ж очікуванням чогось значущого, особливого та важливого для людини в умовах невизначеності» (2018, с.2). Дослідниця виокремила деякі емпіричні ознаки змін мовленнєвих параметрів, що виникають під час тривожності: проблеми з підбором слів; зміни в граматичному оформленні висловлювання; зміни моторної реалізації висловлювань; самокоригування.

Авторка сформулювала теоретичні засади вивчення змін мовленнєвих особливостей і усного, і писемного мовлення під час стану тривожності особистості. (Varnum, 2018).

Важливе, також, і врахування статеворольових особливостей соціальної тривожності у викладачів. У дослідженні Макаренко та ін. виявлено, що найвищий рівень соціальної тривожності мають жінки, які належать до недиференційованого статеворольового типу, найнижчий рівень у жінок із маскулінним типом (Макаренко, 2003, с.30). Водночас з тим виокремлено 8 типів соціальної тривожності у викладачок, які можна поділити на дві групи:

Таблиця 1.2. 8 типів соціальної тривожності у викладачок (за Гасановою, 2015).

Взаємодія із людьми	Внутрішні комплекси
страх взаємин	страх неспроможності
страх взаємодії з незнайомими людьми	страх самопрезентації
страх формальних ситуацій, страх відкидання (негативної оцінки)	боязкість публічних виступів
уникнення тривожних ситуацій (через неспроможність попросити про допомогу)	страх бути незрозумілою/смішною/нецікавою

На основі проведених досліджень Гасанова розробила «психологічний портрет викладача, що страждає тривожністю:

1. Така особа схильна уникання ситуацій, у яких потрібно проявляти соціальну активність.
2. Переживає сильний дискомфорт у ситуаціях взаємодії з незнайомими або малознайомими людьми, або особами, які мають вище соціальне положення.
3. Соціально тривожна особистість нездатна звернутися за допомогою до колег, не бере участі в соціальних заходах, які проводяться на факультеті.
4. Має значні труднощі в міжособистісних стосунках та у спілкуванні/знайомстві з особами протилежної статі.
5. Надчутлива до думки інших, у соціальних ситуаціях зазвичай відчуває сильну тривогу через страх бути осміяною, здатися дурною та нецікавою; будь-які критичні зауваження та коментарі на свою адресу така особистість схильна сприймати як неприйняття та відторгнення.
6. Переживає стрес у випадках оцінного ставлення до себе; може втратити контроль через пережитий стрес при здачі екзамену.
7. Високий рівень соціальної дезадаптації витікає у депресії та тривоги.
8. Під час стресових ситуацій особистість із високим рівнем соціальної тривожності зазвичай схильна до уникаючої поведінки; прагне до уникнення ті відкладання розв'язання конфліктів та проблем, які виникають у процесі викладання» (2015, с.212-213).

Вплив соціальної тривожності на якість функціонування викладача в освітньому колективі може бути дуже значним. У якісному оцінюванні того, як викладач виконує наукову, факультативну чи творчу роботу, особливо в тому випадку, коли поряд із ним колектив займається тією ж самою справою, важливу роль окрім мотиву досягнення відіграє тривожність як соціальний фактор.

На основі вивченого матеріалу було розроблено коротку класифікацію чинників тривожності (див. Табл. 1.3.).

Таблиця 1.3. Класифікація чинників тривожності.

Біологічні	Соціальні	Індивідуальні
Тривожність через особливості нервової системи.	Тривожність через страх взаємодії із людьми; страх самопрезентації.	Тривожність через внутрішньо-особистісний конфлікт; негативний емоційний досвід.

Варто додати, що, так чи інакше, ці три групи чинників інколи можуть бути пов'язані між собою. Наприклад, через особливості нервової системи (біологічний чинник) людина у подальшому може набути внутрішньо-особистісний конфлікт, що є вже індивідуальним чинником тривожності. Саме тому виокремити стовідсотково усталені групи та підгрупи чинників тривожності досить складно.

Чинниками виникнення й поглиблення психологічної дезадаптації та тривожних проявів серед викладачів часто стають серйозне перевантаження, виснаження, відсутність сформованих стратегій ефективного подолання конфліктів, складнощі в сімейному житті, труднощі з самоорганізацією, соціальні стреси, брак соціальної підтримки, неможливість самостійно забезпечувати своє життя. За результатами вищеописаних досліджень, більша частина викладачів має середній і високий рівень тривожності.

Таким чином, в результаті теоретичного аналізу ми бачимо свідчення того, що існує низка досліджень тривожності й особливостей її прояву у викладачів. В той самий час відсутні комплексні дослідження проявів соціальної тривожності, які сповільнюють значущу для академічної успішності міжособову взаємодію викладачів: зі студентами, колегами, роботодавцями. Для комплексного вивчення соціальної тривожності слід встановити чинники тривожності серед викладачів, а також когнітивно-

поведінкові стратегії, якими користуються викладачі під час тривожних ситуацій.

У рамках теоретичного розділу було визначено, що тривожність – це реакція індивіда на відносини з оточуючими у певному соціальному середовищі, на події, які відбуваються у житті особистості, так званий «набір соціальних страхів». Також було розмежовано типи тривожності, описаний її вплив на індивіда, наведений психологічний портрет викладача із тривожністю. Досі існує консенсус щодо причин тривоги у людей. Переважаюча точка зору полягає в тому, що тривога має частково вроджений, частково набутий характер. Маючи певну генетично обумовлену схильність до тривожності, людина набуває її в результаті неправильних дій батьків, вчителів, внутрішніх конфліктів (насамперед самооцінювального характеру) та інших соціально обумовлених причин. Неофрейдисти вважають невдалий попередній (частіше за все ранній) досвід стосунків основною причиною тривоги, через який розвивається базальна тривога (за Карен Хорні). Така тривога супроводжує людину все життя, істотно впливаючи на її стосунки з іншими людьми (за Гаррі С. Салліваном). Біхевіористи вважають тривожність результатом надбання власного досвіду. На їхню думку, це засвоєна реакція на загрозливі ситуації, яка пізніше переноситься і на інші, пов'язані з ними обставини.

Головними типами тривожності є ситуативна (частіше за все вона виникає безпосередньо напередодні можливих складних ситуацій та життєвих ускладнень) та особистісна тривожність (виникає на більш глибокому рівні; часто залежить від темпераменту, характеру тощо). Вплив соціальної тривожності на якість функціонування викладача в освітньому колективі може бути досить значним. У якісному оцінюванні того, як викладач виконує наукову, факультативну чи творчу роботу, особливо в тому разі, коли поряд із ним колектив займається тією ж самою справою, важливу роль окрім мотиву досягнення відіграє тривожність як соціальний фактор. Чинниками виникнення та поглиблення психологічної дезадаптації і тривожних проявів

серед викладачів часто стають серйозне перевантаження, виснаження, відсутність сформованих стратегій ефективного подолання конфліктів, складнощі в сімейному житті, труднощі з самоорганізацією, соціальні стреси, брак соціальної підтримки, неможливість самотійно забезпечувати своє життя.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У ВИКЛАДАЧІВ НАУКМА

У даному розділі буде наведено інформацію про дослідження, зокрема дизайн вибірки, методи збору інформації, процедура аналізу та його результати. Аналіз зібраних даних проведено за допомогою програмного забезпечення SPSS.

2.1. Методологія вимірювання тривожності викладачів.

Для дослідження чинників тривожності у викладачів НаУКМА було розроблено анкету для онлайн-опитування викладачів НаУКМА. Анкета налічує 39 питань (див. Додаток А). Питання поділені на такі 5 блоків: «загальні питання про тривожність»; «загальні питання про життєдіяльність»; «зміни в емоційному стані у зв'язку із самоізоляцією» (цей блок присвячений останнім подіям та змінам емоційного стану у зв'язку із пандемією); «тестування ВООЗ» (цей блок присвячений тестуванню Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я з приводу депресії та тривожності. В ньому респондентам було запропоновано дати відповіді на наведені запитання з огляду на їх емоційний стан за період самоізоляції). Завершував анкету соціально-демографічний блок, у якому респондентам слід було вказати їх вік та стать.

Досягнення мети даного дослідження буде забезпечене завдяки виконанню кількох цілей, які втілені через описові та пояснювальні гіпотези:

Гіпотеза 1. Жінкам притаманно більше цікавитися темою психічного здоров'я, ніж чоловікам.

У статті «Вплив статі на грамотність психічного здоров'я у молодих австралійців» зазначається, що у респондентів жінок (60,7%) значно більше шансів правильно визначити депресію порівняно з опитаними чоловіками

(34,5%). Чоловіки мали меншу ймовірність схвалення побачення з лікарем або психологом консультантом для лікування психічних розладів. Чоловіки також значно більш ймовірно, ніж жінки, схвалюють алкоголь, як спосіб боротьби з депресією та антибіотики, як корисні препарати для боротьби з психозом. (Cotton et al., 2006, p.791).

Гіпотеза 2. Найбільш тривожною сферою життя у викладачів є робота.

На сайті Independent News for International Students (2019) було опубліковане дослідження з приводу стану здоров'я та самопочуття, в якому взяли участь 166 австралійських вчителів, віком від 22 до 65 років. Респонденти зазначили, що їхнє робоче середовище, навантаження та фінанси є найважливішими чинниками стресу та тривожності.

Гіпотеза 3. Зі збільшенням віку частота тривожності зменшується.

У 2019 році Інститут Геллапа (American Institute of Public Opinion), заснований американським професором-соціологом Джорджем Геллапом, провів дослідження на тему стресу, хвилювання та гніву серед мешканців Сполучених Штатів Америки. У звіті зазначено, що молодші американці у віці від 15 до 49 років є одними з найбільш напружених, занепокоєних та розлючених у США. Приблизно двоє з трьох респондентів молодших за 50 років сказали, що вони переживають стрес, приблизно половина - сказала, що відчувають багато хвилювань і хоча б один з чотирьох і більше відчували гнів останнім часом (Gallup, 2019).

Гіпотеза 4. Більшість викладачів часто нервують.

Як зазначалося у теоретичному розділі, викладачі та викладачки схильні до тривожності. Це зумовлено тим, що через вікові, соціальні та психологічні особливості викладачі є найбільш чутливою та вразливою соціальною групою. Чинниками виникнення та поглиблення психологічної дезадаптації і тривожних проявів серед викладачів часто стають серйозне перевантаження, виснаження, відсутність сформованих стратегій ефективного подолання конфліктів, складнощі в сімейному житті, труднощі з самоорганізацією,

соціальні стреси, брак соціальної підтримки, неможливість самотійно забезпечувати своє життя.

Гіпотеза 5. Перегляд новин впливає на емоційний стан викладачів.

У на сайті періодичного видання «Time» було опубліковано результати опитування Американської психологічної асоціації 2018 року, яке показало, що для багатьох американців "перегляд новин має зворотний бік". Більше половини американців кажуть, що новини викликають у них стрес, і багато хто повідомляє про відчуття тривоги, втоми або втрати сну, як показує опитування. Тим не менш, кожен 10 дорослих перевіряє новини щогодини, і 20% американців повідомляють, що «постійно» відстежують свої канали соціальних медіа, що часто призводить до того, що вони дізнаються про певну новину та її заголовки, подобається їм це чи ні (Markham Heid, 2018).

Гіпотеза 6. На емоційний стан впливає самоізоляція.

У грудні 2019 року світ дізнався про нову хворобу – коронавірусну інфекцію COVID-19, викликану коронавірусом SARS-CoV-2. Перші повідомлення про спалахи хвороби з'явилися в Китаї у грудні 2019 року. З того факту, що за межами Китаю були зареєстровані кілька випадків захворювання, епідеміологи прийшли до висновку, що число людей, інфікованих в Ухані, має бути значно більше (на 1-2 порядки), ніж офіційно оголошений 41 випадок. За оцінками, що висловлюються експертами-вірусологами, число людей, інфікованих в Ухані, на 17 січня склала до 1700 осіб. Той факт, що кілька співробітників лікарні, які займалися лікуванням хворих, також захворіли, ясно показав, що вірус може передаватися від людини до людини.

30 січня на засіданні комітету з надзвичайних ситуацій ВООЗ спалах нового вірусу був визнаний надзвичайною ситуацією у сфері охорони здоров'я, що має міжнародне значення. Як пояснив генеральний директор ВООЗ Тедрос Аданом Гебрейсус, основна причина такого рішення не в поширенні вірусу в Китаї, а в тому, що його фіксують в інших країнах. Найбільше ВООЗ турбувала можливість спалаху вірусу в країнах з нерозвиненою системою охорони здоров'я.

У лютому 2020 року інфекція почала швидко поширюватися по різних країнах, незважаючи на вжиті владою Китаю карантинні заходи. 11 березня 2020 року ВООЗ оголосила, що спалах набула характеру пандемії. З 12 березня 2020 року в Україні було оголошено карантин у зв'язку із пандемією. Саме у цей день усі навчальні заклади України припинили свою роботу в очному форматі. Адміністрація навчальних закладів та викладачі були вимушені переходити на формат дистанційної роботи. Враховуючи, що пандемія сама по собі є негативним явищем, її наявність провокує тривожні стани та стрес. Крім того, що людям доводиться звикати до нових умов роботи та життя в цілому, також присутній страх потрапити під ураження від вірусу. Оскільки ця тема є наразі актуальною, в анкету було внесено відповідний блок питань пов'язаних із самоізоляцією та її впливом на емоційний стан викладачів.

Оскільки у дослідженні присутні майже рівною мірою і описові, і пояснювальні гіпотези, можна зробити висновок, що дослідження комбіноване, однак, враховуючи основну мету, воно більшою мірою тяжіє до описового. Об'єктом даного дослідження виступають викладачі Національного Університету «Києво-Могилянська Академія», а предметом чинники тривожності серед викладачів.

Дослідження є крос-секційним, оскільки так воно потребує менше ресурсів на розробку та проведення, ніж лонгітюдне, а головною задачею не стоїть дослідження динаміки, що й дозволило обрати шлях найменшого опору. Також у дослідженні будуть присутні елементи крос-секційності для кращого розуміння розподілу піддослідних ознак у генеральній сукупності (порівняння вікових категорій, порівняння за статтю тощо), що робить дослідження кориснішим з практичного боку та як базу для наступних дослідів цієї теми.

Викладачі НаУКМА усіх факультетів та спеціальностей — ідеальна генеральна сукупність. Їх кількість сягає 386 осіб.

Обсяг вибірки для дослідження складає 386 осіб. З них 241 жінка та 145 чоловіків. Вибірка є суцільною. У результаті опитування маємо 108 респондентів (див. Табл. 2.1).

Таблиця 2.1. Опис вибірки для дослідження чинників тривожності серед викладачів НаУКМА.

	Жінки	Чоловіки	Усього
Очікувана вибірка	241	145	386
Отримана вибірка	69	39	108

Загальна схема аналізу даних передбачає наведення алгоритму перевірки всіх гіпотез, який має викладатися для кожної з них за наступною схемою:

1. Формулювання гіпотези.
2. Визначення змінних, використаних при перевірці гіпотези.
3. Наведення статистичного засобу, за допомогою якого перевірятиметься гіпотеза.
4. Подання алгоритму визначення значення та значимості відповідної статистики у SPSS (шляхом наведення послідовності пунктів меню програми).

Методом збору даних є анкетування, яке проводилося онлайн за допомогою розсилки анкет на корпоративну пошту викладачів. Опитування здійснювалося за допомогою сервісу Google Forms. Респонденти, які виступали одиницею аналізу, відбиралися за принципом суцільної вибірки.

2.2. Представлення даних та результатів опитування викладачів.

У грудні 2019 року Київський Міжнародний Інститут Соціології (КМІС) провів опитування «Стресові ситуації в житті українців» (n=2043). Дані дослідження показали, що 50% опитаних українців за 2019 рік переживали принаймні одну стресову ситуацію¹.

¹ Новікова, Л. (2020, січень 10). Стресові ситуації у житті українців, 2019. КМІС. Режим доступу: <http://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=910&page=2&t=7>

В цьому дослідженні буде розглянуто більш детально таку малу соціальну групу серед українців, як викладачі НаУКМА.

За даними проведеного опитування майже 68% викладачів НаУКМА цікавляться темою психічного здоров'я. З них 52% зазначили, що піклуються про власне психічне здоров'я (див. Додаток Б, табл. Б.1, табл. Б.2). Під піклуванням про власне психічне здоров'я мається на увазі відвідування психолога, медитативні практики, йога, вивчення літератури із зазначеної теми тощо. На відміну від викладачів, які ствердили, що піклуються про своє психічне здоров'я та, водночас, цікавляться цією темою, викладачі які не цікавляться темою психічного здоров'я (таких 13%) майже рівною мірою не піклуються про нього, а саме - 93%.

Гіпотеза 1. Жінкам притаманно більше цікавитися темою психічного здоров'я, ніж чоловікам.

При перевірці гіпотези, що жінки більше цікавляться темою психічного здоров'я, а, відповідно, більше обізнані, ніж чоловіки, було проаналізовано змінну «Зацікавленість темою психічного здоров'я» та розподіл результатів за статтю (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2. Зацікавленість темою психічного здоров'я (розподіл за статтю), %.

<i>Чи цікавитесь Ви темою психічного здоров'я?</i>	Жінки	Чоловіки	Усього
Так	73,9%	56,4%	67,6%
Ні	13,0%	12,8%	13,0%
Важко сказати	13,1%	30,8%	19,4%
N	69	39	108

Можемо бачити, що, дійсно, відсоток опитаних жінок, які ствердно відповіли на запитання, переважає майже на 20%, від чоловіків. Проте, варто зазначити, що кількість жінок та чоловіків, які зазначили, що не цікавляться темою психічного здоров'я майже рівна. 30,8% чоловіків відмітили «важко відповісти» на це питання. Такі тенденції можуть обумовлюватися тим, що

чоловіки, в цілому, простіше підходять до проблем та здатні більше абстрагуватися.

Гіпотеза 2. Найбільш тривожною сферою життя у викладачів є робота.

Респондентам було запропоновано обрати одну або декілька сфер життя із наведених 8 варіантів, що зазначені на Рис.2.1, які здаються їм найбільш нервовими.

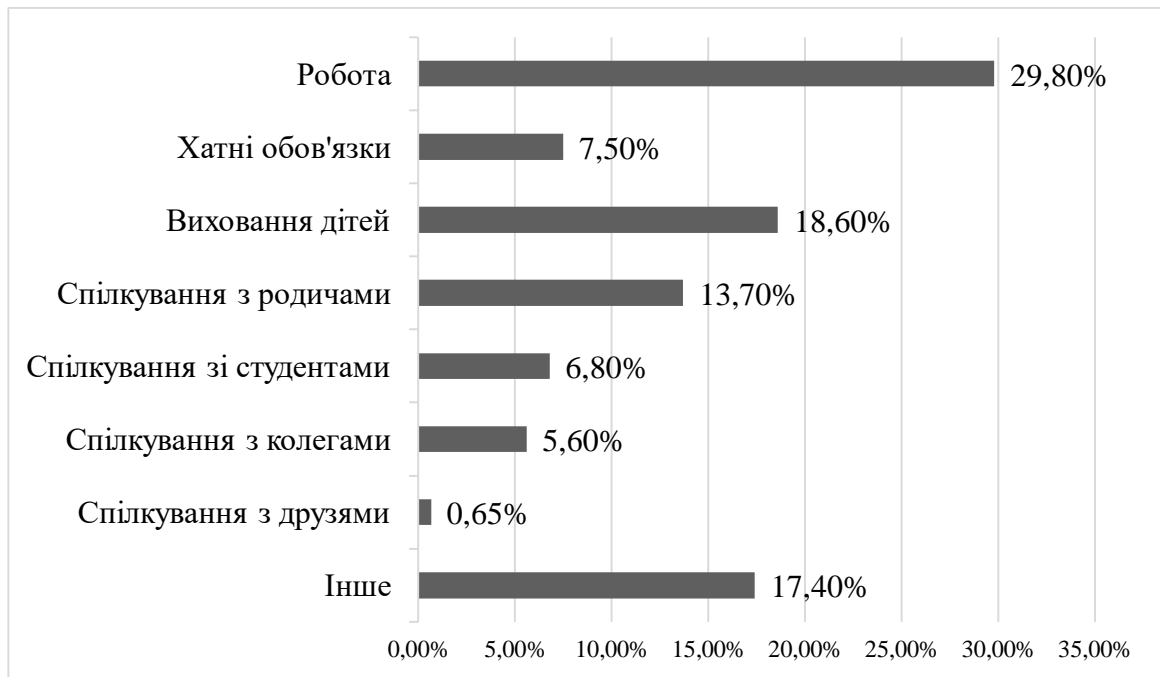


Рис.2.1. Найбільш тривожні сфери життя серед викладачів НаУКМА, %.

Таким чином, у результаті аналізу множинних варіантів відповідей було визначено, що найбільшим стресовим фактором у повсякденному житті викладачів та викладачок є робота. Про це свідчить найбільший показник відповідей – 29,8%. Найменшим чинником тривожності із наведених є спілкування з друзями. Цей варіант відповідей обрали лише 0,6% респондентів. Отже, гіпотеза №2 підтверджена.

Гіпотеза 3. Зі збільшенням віку рівень тривожності зменшується.

На рис.2.2. представлений графік із розподілом результатів за віковими групами до 40 років та від 41 року.

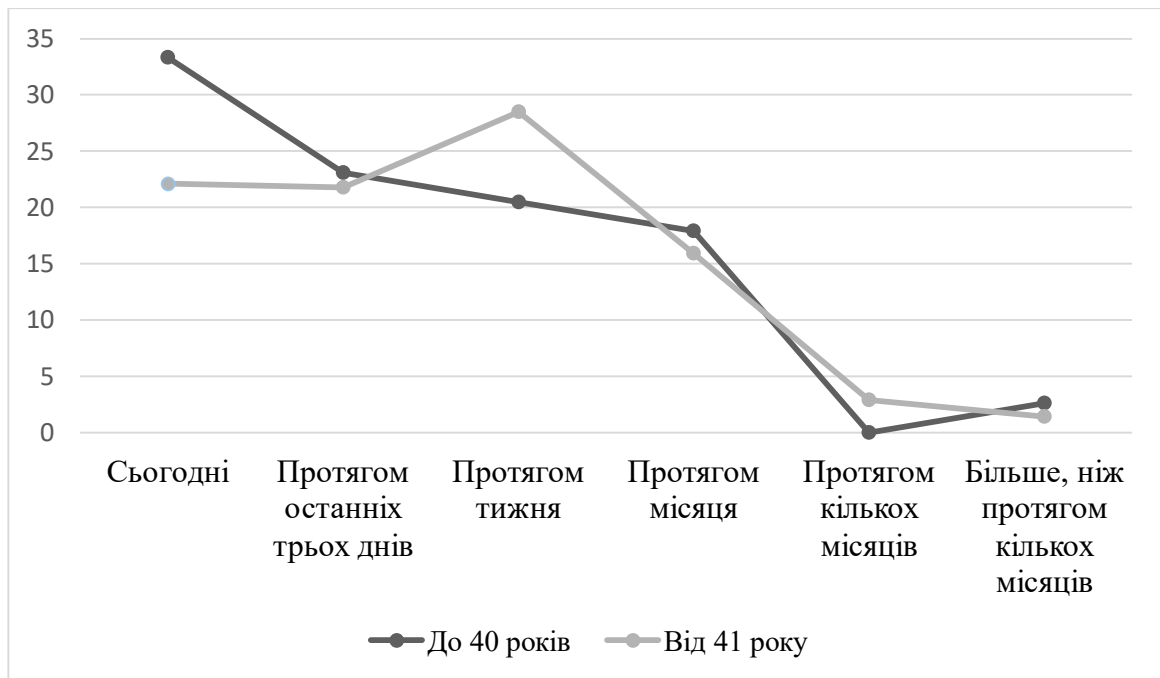


Рис.2.2. «Коли Ви востаннє нервували?», %.

За результатами опитування бачимо, що, дійсно, викладачам та викладачкам старше 41 року притаманно хвилюватися менше, ніж тим, хто молодше 40 років. 33,3% опитаних викладачів, віком до 40 років, зазначили, що нервувалися востаннє у той день, коли заповнювали анкету. Натомість, найбільша кількість викладачів, віком від 41 року, відмітили, що востаннє їм доводилося нервуватися протягом тижня (таких 28,5%). Дивлячись на графік можна побачити, що криві мають досить відмінні значення до позначки «протягом місяця», а потім йдуть майже в одному напрямку. Невеликі показники відміток «протягом кількох місяців» та «більше, ніж протягом кількох місяців» свідчать про те, що більшій кількості викладачів притаманно регулярне нервування.

Крім того, якщо дивитися на розподіл відповідей про те, наскільки часто респонденти відчувають сум, то також можна побачити, що більшість викладачів віком до 40 років відчувають сум кожного дня (див. Додаток В, рис.В.1). Натомість 24,2% респондентів старше 40 років зазначили, що відчувають сум раз на місяць – це найбільший показник. Найменша кількість респондентів обох категорій відчувають сум рідше, ніж раз на кілька місяців.

Гіпотеза 4. Більшість викладачів часто нервують.

Для перевірки цієї гіпотези викладачам було поставлене питання про те, коли вони востаннє нервували. Результати показали, що більшість опитаних викладачів, а саме – 29,6%, нервували протягом останніх трьох днів на момент проходження опитування (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3. Відповідь респондентів на запитання «Коли Ви востаннє нервували?», %.

<i>«Коли Ви востаннє нервували?»</i>	
Сьогодні	25,0%
Протягом останніх трьох днів	29,6%
Протягом тижня	19,4%
Протягом місяця	16,7%
Протягом кількох місяців	1,9%
Більше ніж протягом кількох місяців	1,9%
Важко сказати	5,6%
N	108

Найменша кількість викладачів нервували востаннє протягом кількох місяців та більше. Це може бути зумовлено тим, що опитування відбувалося під час непростой ситуації, а саме в умовах пандемії та самоізоляції. Це може мати свої негативні наслідки, оскільки, більшість викладачів та викладачок зіштовхнулися із незвичним для них форматом роботи. Через карантин в країні усі університети вимушені працювати у режимі онлайн навчання. Крім того, опитування проводилося на момент сесії та захистів курсових робіт студентства. Це також могло вплинути на нервовий стан викладачів.

Гіпотеза 5. Перегляд новин впливає на емоційний стан викладачів.

85, 2% із опитаних викладачів зазначили, що слідкують за новинами. Заперечили цей факт 5,6%, а не визначилися із відповіддю 9,3% респондентів. Для перевірки цієї гіпотези викладачам було запропоновано зазначити наскільки перегляд новин впливає на їх емоційний стан. 37% викладачів

зазначили, що новини більше впливають на їх емоційний стан, ніж ні (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4. Вплив новин на емоційний стан викладачів, %.

<i>«Наскільки сильно новини впливають на Ваш емоційний стан?»</i>	
Сильно впливає	10,2%
Більше впливає, ніж ні	37%
Більше не впливає, ніж впливає	33,3%
Майже не впливає	16,7%
Не впливає зовсім	1,9%
Важко сказати	0,9%
N	108

Натомість, 33,3% відмітили, що новини більшою мірою не впливають на їх емоційний стан. За отриманими даними можна зробити висновок, що вплив новин на тривожність поділився 50 на 50. Тобто, гіпотезу не можна вважати підтвердженою.

Гіпотеза 6. На емоційний стан впливає самоізоляція.

Для перевірки гіпотези, щодо впливу самоізоляції на емоційний стан викладацтва, респондентам було поставлено низку запитань на цю тему. Було виділено кілька аспектів: вплив самоізоляції загалом; вплив необхідності переходу на дистанційну роботу; вплив тимчасової неможливості бачитися із близькими людьми; вплив відсутності доступу до звичних закладів; вплив домашнього оточення під час самоізоляції та вплив економічного становища.

За результатами опитування було виявлено, що самоізоляція загалом має невеликий вплив на респондентів. Оскільки 34,3% зазначили, що самоізоляція майже не впливає на їх емоційний стан (див. Додаток Б, табл. Б.3). Однак, якщо розділяти самоізоляцію на витікаючі з неї чинники, то ситуація дещо

змінюється. Наприклад, викладачам було непросто адаптуватися до переходу на дистанційний формат роботи. 33,3% опитаних респондентів відмітили, що цей фактор більше впливає на їх емоційний стан, ніж ні (див. табл. 2.5). Загалом 53,2% викладачів відповіли ствердно на це запитання.

Таблиця 2.5. Вплив необхідності переходу на дистанційну роботу на емоційний стан, %.

Сильно впливає	19,9%
Більше впливає, ніж ні	33,3%
Більше не впливає, ніж впливає	15,9%
Майже не впливає	19,8%
Не впливає зовсім	11,1%
N	108

Ще одним не менш важливим чинником тривожності під час самоізоляції є неможливість бачитися із близькими людьми. Причиною цьому може бути занепокоєність їх станом здоров'я, особливо у тих респондентів, які мають родичів похилого віку, оскільки люди похилого віку знаходяться у групі ризику. Зокрема, респонденти можуть отримувати підтримку від близьких або абстрагуватися від проблем та тривожності за допомогою зустрічей із ними. Тож, 34,3% опитаних викладачів зазначили, що тимчасова неможливість бачитися із близькими людьми більше впливає на них, ніж ні. Також, 24,1% відмітили, що такі обставини мають сильний вплив на них (див. Додаток Б, табл. Б.4).

На відміну від цього відсутність доступу до звичних закладів (кав'ярні, салони, спортивні зали, музеї тощо) майже не впливає на респондентів. Про це зазначили 31,5% опитаних (див. Додаток Б, табл. Б.5). Загалом серед опитаних викладачів та викладачок тих, хто відповіли негативно на це питання 60,2%.

Якщо казати про вплив домашнього оточення на викладачів під час самоізоляції, то тут є незначна відмінність у показниках (див. Додаток Б, табл.

Б.6). 23,1% зазначили, що домашнє оточення має сильний вплив та 26,9% відмітили, що воно більше впливає, ніж ні. Решта респондентів не відмітили значного впливу, а 7,4% опитаних мешкають самотійно. Вплив домашнього оточення може бути пов'язаний із тим, що під час робочого процесу, який наразі проходить вдома, присутні численні відволікаючі фактори.

Щодо впливу економічного становища на емоційний стан під час самоізоляції, то тут показники розподілилися майже порівну (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6. Вплив економічного становища на емоційний стан викладачів, %.

Сильно впливає	23,1%
Більше впливає, ніж ні	25,9%
Більше не впливає, ніж впливає	20,4%
Майже не впливає	22,2%
Не впливає зовсім	5,6%
Важко сказати	2,8%
N	108

Однак, більшість респондентів, все ж, зазначили, що економічне становище більше впливає на емоційний стан, ніж ні. Відомо, що пандемія тягне за собою наслідки для економіки країн. Через те, що більшість приватних бізнесів та державних інституцій вимушені призупинити свою роботу, значна кількість людей може залишитися без роботи. Попри це, на сайти Профспілки Працівників Освіти і Науки України зазначається, що заробітна плата для викладачів має бути закріпленою, за умови, що заняття не проводяться через незалежні від них причини: «Відповідно до п. 77 Інструкції про порядок обчислення заробітної плати працівників освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти України від 15.04.1993 р. № 102, у випадку, коли в окремі дні заняття не проводяться з незалежних від учителя причин, оплата його праці здійснюється з розрахунку заробітної плати, встановленої при тарифікації, за умови, що вчитель (викладач) виконує іншу організаційно-педагогічну роботу. У випадку, якщо такої роботи немає, час простою

оплачується в порядку і розмірах, визначених статтею 113 Кодексу законів про працю України. Згідно з цією статтею час простою не з вини працівника оплачується з розрахунку не нижче від двох третин тарифної ставки встановленого працівникові розряду (окладу).» (Управління соціально-економічного захисту ЦК Профспілки, 2020)

Отже, можна сказати, що гіпотеза підтвердилася частково. Виходячи з отриманих даних, самоізоляція, як явище загалом, не має сильного впливу на емоційний стан викладачів. Однак, деякі аспекти та звичні «ритуали», які стали недоступними, все ж мають вплив на респондентів.

Під час опитування одна із респонденток написала розгорнутий коментар до анкети з приводу своїх відчуттів на самоізоляції та надала згоду на її цитування:

«Щодо питань, які стосувались тільки карантину, то я не особливо відчула його вплив. Хіба що не вистачає аудиторної роботи й живого спілкування. Окрім того, я надавала перевагу традиційним практикам, а дистанційна - мені менш до вподоби і вимагає переходу на нові форми, на які йде більше часу. Окрім того, сидіння вдома дійсно привносить трохи лінощів, але самоорганізація долає й це. Можливо, я інколи не зовсім коректно відповідала на запитання. Якщо тільки щодо карантину - одне, якщо передбачають і інші періоди, до карантинні, тоді врахуйте, що карантин не приніс в моє життя невпевненість, тривожність або щось інше. Я освоїла багато хатньої роботи, до якої руки раніше не доходили (наприклад, пекти хліб і піцу). На моє глибоке переконання, людина без звичної обстановки впадає в депресію, коли вона позбавлена традиційного коріння. Я його себе свідомо не позбавляла, тому традиціоналізм дає мені і сили, і наснагу.» (Р.№78)

2.2.1. Когнітивно-поведінкові стратегії викладачів НаУКМА задля запобігання тривожності.

Одним із запропонованих питань в анкеті було відкрите питання, яке звучить так: «Як Ви справляєтеся із тривожністю та негативними станами?».

Респондентам було запропоновано відповісти кількома словами. Із відповідей було виділено кілька категорій. Найбільш популярною категорією було виділено **абстрагування**. Респонденти та респондентки зазначали, що із тривожними станами їм допомагає справлятися самозаспокоєння, абстрагування. Багато хто відмітив, що перемикається на інші справи, приділяє час собі та самоаналізу, обмірковуванню ситуації та позитивним спогадам. Проте, деякі викладачі, навпаки, надають перевагу тому, щоб певний час не думати про тривожну ситуацію: *«Намагаюся відволіктися та зайнятися справою, що зовсім не пов'язана з предметом тривожності»*. (Р.№15)

Другою, за частотою відповідей, категорією була **фізична активність**. Тут респонденти зазначали, що із негативним емоційним станом їм допомагають справлятися спорт, прогулянки на свіжому повітрі, невеликі подорожі та поїздки на дачу.

Читання, перегляд фільмів, прослуховування улюбленої музики, походи в театр та інші «творчі» заняття також допомагають викладачам та викладачками уникати тривожних станів. Більш за все із вище перерахованого респонденти надають перевагу читанню книжок, статей та наукової літератури, а також перегляду фільмів та зосередженню на його сюжеті.

Наступною категорією йде не менш важливий спосіб боротьби із тривогою, а саме - **спілкування із близькими та рідними людьми**. Респонденти зазначають, що для них є важливим у тривожних ситуаціях підтримувати зв'язок із родичами, дітьми, коханими та друзями. Багато хто шукає підтримки в людях, які надають позитивні емоції, важливими також є обійми та щирі розмови. Крім того, деякі респонденти відзначають важливість своєрідного спілкування із домашніми тваринами: *«В мене є улюбленець, собака, який не дає мені розслаблятися і завжди на позитиві. Найкращий антистрес і мотиватор.»* (Р.№53)

40% із опитаних респондентів зазначили, що піклуються про своє психічне здоров'я, а саме йдеться про **відвідування психолога, медитативні**

практики, йогу тощо. Відповідно, це і слугувало тому, щоб утворилася це одна категорія. 14% респондентів у цьому питанні відповіли, що негативний емоційний стан допомагає подолати **йога, медитація та розмови із психотерапевтом**.

Інші заняття, які допомагають викладачам та викладачкам – це **робота** (деякі респонденти занурюються у роботу і таким чином абстрагуються від проблем), **збалансований та здоровий сон, тепла ванна** з ефірними маслами або свічками та **молитва**. Лише четверо із опитаних викладачів відмітили, що вживають **заспокійливе** у стресових ситуаціях.

Отже, за результатами опитування викладачів та викладачок Національного Університету «Києво-Могилянська Академія» можемо побачити, що, дійсно, значна кількість викладачів має достатньо тривожний стан викликаний різноманітними чинниками. Головні чинники тривожності викладачів – це робота, виховання дітей, спілкування із родичами та колегами. Однак, варто зазначити, що позитивною тенденцією є те, що більшість викладачів та викладачок зазначили, що піклуються про своє психічне здоров'я та цікавляться цією темою. Під час перевірки однієї із гіпотез було визначено, що жінкам більше притаманно цікавитися темою психічного здоров'я та піклуватися про нього. Крім того, було виявлено, що викладачам більш старшого віку притаманно тривожитися менше, ніж молодим. Це може бути пов'язано із тим, що молодим людям більш притаманний активний спосіб життя, великі кола спілкування, стосунки, виховання маленьких дітей. Усі ці фактори так чи інакше впливають на моральний стан людини, зокрема на її тривожність.

Також було розмежовано способи подолання негативних та тривожних станів серед викладачів НаУКМА. Найбільш популярним способом уникнення тривоги було виділено абстрагування. Більшість викладачів схильні до уникнення проблеми, шляхом відкидання думок про неї. Респонденти відмічали, що перемикаються на інші справи, приділяють час собі та самоаналізу, позитивним спогадам. Зокрема, часто згадуваними були такі

способи: фізична активність, спілкування із близькими людьми, читання, перегляд фільмів тощо.

З приводу самоізоляції, то це явище загалом має незначний вплив на викладачів. Проте, якщо розглядати виткіаючі чинники, що можуть спровокувати тривожність, то ситуація дещо інша. Найбільш тривожним для викладачів під час самоізоляції стали такі моменти: перехід на дистанційну роботу, неможливість бачитися із рідними та домашнє оточення.

Висновки

Підводячи підсумки можна визначити, що поставлені завдання у цій роботі було розглянуто та виконано. Було описане явище тривожності, різноманіття його визначень та особливості прояву. В результаті проведеного теоретичного аналізу з теми тривожності було встановлено, що явище тривожності трактується по-різному, проте, у більшості випадків, можна прослідкувати єдину спільну ідею. Відображена у суспільній свідомості, тривожність є показником відсутності соціального порядку, вона зважає наявність адаптаційних ресурсів, вказує на джерела загроз і оцінює стан соціальної системи. Тривожність – це реакція індивіда на відносини з оточуючими у певному соціальному середовищі, на події, які відбуваються у житті особистості, так званий «набір соціальних страхів». Тривожність не виникає сама по собі, завжди присутня рушійна сила, яка сприяє її виникненню, проте вона не завжди буває явною та помітною одразу для особи, яка відчуває тривожність.

Було виділено такі два основних види тривожності у викладачів та людей загалом, такі як ситуативна та особистісна. Перший – це ситуативна тривожність, частіше за все вона виникає безпосередньо напередодні можливих складних ситуацій та життєвих ускладнень. Проте, цей вид тривожності є цілком нормальним та інколи може виконувати позитивну роль, оскільки може виступати мобілізаційним фактором, що дає змогу відповідально підійти до вирішення питань.

Другим видом є особистісна тривожність. Цей вид тривожності лежить більш глибоко та пов'язаний із різними характеристиками індивіда (такими як характер, темперамент тощо). Особи із особистісною тривожністю схильні до постійних переживань тривоги. Особистісна тривожність характеризується наявністю стану несвідомого страху, відчуттям невизначеної загрози, готовністю сприйняти певну подію як несприятливу та небезпечну.

Певною мірою на тривожність серед викладацтва впливає страх невизначеності та розмитість перспектив майбутнього, адже це є одним із

важливих питань майже впродовж усього життя. Можна побачити, що деякі викладачі мають досить високий рівень тривожності, пов'язаний із різноманітними чинниками. Це може означати, що у деяких індивідів присутній деякий внутрішній конфлікт або реакції на складні життєві ситуації. Відомо, що постійна тривожність може виснажувати емоційний та фізичний стан особи.

Більшість викладачів та викладачок відмітили, що цікавляться темою психічного здоров'я та піклуються про власне. Було виділено головні чинники тривожності серед викладачів НаУКМА – це робота, виховання дітей, спілкування із родичами та колегами.

Зокрема, викладачам та викладачкам НаУКМА слід приділяти більше уваги собі та відпочинку. Достатня частка викладачів під час опитування зазначали, що у повсякденному житті найбільш стресовими сферами для них є робота, спілкування із колегами та студентством. Разом із чим, немала кількість респондентів зазначили, що рідко приділяють час на відпочинок (зустрічі із друзями, похід в кіно/театр/музей, прогулянка у парку тощо), а саме – рідше ніж раз на тиждень.

З метою покращення психічних станів викладацтва НаУКМА було б доцільно запросити на роботу кілька штатних психологів, які б, за потреби, працювали над проблемами як студентів, так і викладачів. Також можна було б проводити тестування з періодичністю раз на півроку, які б досліджували поточний стан викладачів. На основі цих тестувань робити висновки загальної картини та більш детальні. Доцільно було б проводити також соціально-психологічні тренінги, які б надавали нову інформацію про психічне здоров'я, регулювання емоцій тощо. Оскільки, емоційна стабільність є важливою і в повсякденному житті, а особливо, коли індивід працює у широкому колі людей.

Список використаних джерел

- Варій, М.Й. (2009). *Психологія особистості: Навчальний посібник. 2-е видання.* – Київ, 287 с.
- ВООЗ. (березень 2014). *Психічне здоров'я.* Всесвітня Організація Охорони Здоров'я. Режим доступу: https://www.who.int/topics/mental_health/mental-health-final.pdf?ua=1
- Гасанова, Р. Р. (2015). *Стрессовые ситуации студентов в процессе обучения в вузе.* Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 212–214.
- Гаранян, Н.К. (2007). *Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов.* Социальная и клиническая психиатрия, 17 (2), 38–42.
- Гринберг, Дж. (2002). *Управление стрессом.* Санкт-Петербург: Питер.
- Макаренко, М. В., Лизогуб, В. С., Юхименко, Л. І. (2003). *Серцевий ритм у студентів із різними індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності за умов емоційного стресу.* Фізіологічний журнал, 49(1), 28–33.
- Маленова, А. Ю. (2012). *Особенности отношения и копинг-поведения студентов зрелого возраста.* Вестник Омского университета, психология, 1, 59–67.
- Пічурін, В. В. (2015). *Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці.* Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2, 53–59.
- ППОУ. (березень 2020). *Оплата праці працівників закладів освіти під час призупинення навчання через карантин.* Профспілка Працівників Освіти і Науки України. Режим доступу: <https://pon.org.ua/novyny/7608-oplata-prac-vchitely-pd-chas-prizupinennya-navchalnih-cherez-karantin.html>

- Ставицька, С.О. (1998) *Теоретичні основи вивчення особистісної тривоги у молодших школярів*. Збірник наукових праць. Випуск 1 (МО України, НПУ імені М.П.Драгоманова, Київ, 1998). — с.135-139.
- Фройд, З. (1998). *Вступ до психоаналізу. Лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками*. (пер. з нім. П. Таращук). Київ: ОСНОВИ. Режим доступу: http://aps-m.org/wp-content/uploads/2017/03/Vstup_do_psykhoanalizu.pdf
- Aneshensel, Carol S. and Jo C. Phelan (2006) *The sociology of mental health: Surveying the field*. In: *Handbook of the Sociology of Mental Health*, ed. by Carol S. Aneshensel and Jo C. Phelan. Springer, Ch.1. Pp. 3-18.
- Bowers, M. E., & Yehuda, R. (2016). *Intergenerational transmission of stress in humans*. *Neuropsychopharmacology*, 41 (1), 232–44.
- Bradby, H. (2009) *Experiencing illness*. In: *Medical Sociology: An Introduction*, Ch.6, SAGE. Pp. 109-117.
- Brown, J. (2016). *Mental health matters: A growing challenge*. Boston University Today. Retrieved from bu.edu/today/2016/mental-health-college-students.
- Charmaz, Kathy (2010) *Disclosing illness and disability in the workplace*. *Journal of International Education in Business* 3(1/2): 6-19
- Cockerham, W. (2013). *Age, gender, and race/ethnicity as structural variables*. *Social causes of health and disease*. Ch. 6 (pp. 138–163). Cambridge: Polity Press.
- Cotton, S. M., Wright, A., Harris, M. G., Jorm, A. F., & McGorry, P. D. (2006). *Influence of gender on mental health literacy in young Australians*. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 790–796.
- Грищенко, О. Ф. (2012). *Дослідження сутності проблеми: місце та роль в процесі розроблення та прийняття маркетингових інноваційних рішень*. Ефективна економіка, 7. Режим доступу <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1289&p=1>
- Heid, M., (2018). *Is It Bad for You to Read the News Constantly?* – Times. Retrived from: <https://time.com/5125894/is-reading-news-bad-for-you/>

- Horwitz, Allan V. (2002) *The Social Control of Mental Illness*. Percheron Press.
- Gallup 2019 Global Emotions Report (2019). American Institute of Public Opinion.
Retrieved from: <https://www.gallup.com/analytics/248906/gallup-global-emotions-report-2019.aspx>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). *Mindfulness at work*. Research in Personnel and Human Resources Management, 30, 115–157
- Kim, Subramanian & Ichiro Kawachi (2008) *Social capital and physical health*. In: Social capital and health (Kawachi et al., Eds.). Pp. 139-190.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. Pp. 17–140.
- Marmot, M. (2006). *Status syndrome: A challenge to medicine*. Commentary, 1304–1307.
- Miller, S. M. (1987). *Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat*. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 345–353. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.2.345>
- McLeod, J. (2012). *The meanings of stress: Expanding the stress process model*. Society and Mental Health, 2(3), 172–186. DOI: <https://doi.org/10.1177/2156869312452877>
- McLeod, J. (2015). *Why and how inequality matters*. Journal of Health and Social Behavior, 56 (2), 149–165. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022146515581619>
- Murray CJL, Vos T, Lozano R, Naghavi M, Flaxman AD, Michaud C, et al (2012). Disability-adjusted life years (DALYs) for 291 diseases and injuries in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *The Lancet*. Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61689-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61689-4/fulltext)
- Patel, V., Lund, C., Hatheril, S., Plagerson, S., Corrigan, J., Funk, M., et al. (2010). Mental disorders: equity and social determinants. *Equity, social determinants and public health programmes*. Geneva: World Health Organization Press,

p.115-134.

Режим

доступу:

https://www.who.int/social_determinants/tools/EquitySDandPH_eng.pdf#page=125

- Pearlin, L. I., William R. Avison, and Elena M. Fazio (2007) *Sociology, psychiatry, and the production of knowledge about mental illness and its treatment*. In: Mental Health, Social Mirror, ed. by William R. Avison et al. Springer, Ch.2. Pp. 33-54.
- Pearlin, Leonard I., Elizabeth G. Menaghan, Morton A. Lieberman, and Joseph T. Mullan (1981) *The stress process*. Journal of Health and Social Behavior 22(4):337–356.
- Pescosolido, B. A., Jane D. McLeod, and William R. Avison (2007) *Through the looking glass: The fortunes of the sociology of mental health*. In: Mental Health, Social Mirror, ed. by William R. Avison et al. Springer, Ch.1. Pp.3-32.
- Pressman, S. (2019). *Positive affect and health: What do we know and where next should we go?* Annual Reviews of Psychology, 70, 627–650. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102955>
- Onchwari, J. (2010). *Early childhood inservice and preservice teachers' perceived levels of preparedness to handle stress in their students*. Early Childhood Education Journal, 37(5), 391-400
- Sapolsky, R. (2005). *The influence of social hierarchy on primate health*. Science, 308, 648–652. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.1106477>
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). *Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry*. Psychological Bulletin, 130 (4), 601–630. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Selin, H., & Davey, G. (Eds.) (2012). *Happiness across cultures: Views of happiness and quality of life in non-Western cultures*. NY: Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2700-7>

- Skybo, T., Buck, J. (2007). *Stress and coping responses to proficiency testing in school-age children*. Pediatric Nursing, 33(5), 410-418p.
- Teachers are more depressed and anxious than the average Australian (2019). Independent News for International Students. Retrieved from: https://www.studyinternational.com/news/teachers-are-more-depressed-and-anxious-than-the-average-australian/?fbclid=IwAR2YMMMyO7xBVlnjU7ahMf9ly_5aQjB2BV_TKW3RLxssGcJ_7EL_D7DvbDhk
- Varnum, M. E. W., & Hampton, R. S. (2018, July 27, preprint). *Cultural changes in neural structure and function*. DOI: [https:// doi.org/10.31234/osf.io/52eg3](https://doi.org/10.31234/osf.io/52eg3)
- Weitz, R. (2006) *The sociology of mental illness*. In: The Sociology of Health, Illness and Health Care. Wadsworth, Ch. 7, Pp. 198-220.

Додатки

Додаток А. Анкета

Опитувальник

Шановні респонденти,

Мене звати Нікольська Єлизавета. В рамках написання кваліфікаційної роботи я досліджую тривожність серед викладачів Національного Університету «Києво-Могилянська Академія». За результатами випадкового відбору Вас було відібрано для участі у даному опитуванні. Прошу Вас відповісти на кілька питань. Гарантую повну конфіденційність Ваших відповідей. Результати опитування будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді. Буду вдячна за відверті відповіді та співпрацю.

Блок 1. Загальні питання про тривожність.

Чи цікавитеся Ви темою психічного здоров'я?

- Так
- Ні
- Важко сказати

Чи піклуєтесь Ви про своє психічне здоров'я? (наприклад відвідування психолога, медитативні практики тощо)

- Так
- Ні
- Важко сказати

Яку сферу свого життя вважаєте найбільш нервовою?

- Робота
- Хатні обов'язки
- Виховання дітей (якщо є)
- Спілкування з родичами
- Спілкування зі студентами
- Спілкування з колегами

- Спілкування з друзями
- Інше

Вкажіть, коли Ви в останнє нервували?

- Сьогодні
- Протягом останніх трьох днів
- Протягом тижня
- Протягом місяця
- Протягом кількох місяців
- Більше ніж протягом кількох місяців
- Важко сказати

Як часто ви відчуваєте радість?

- Щодня
- Раз на кілька днів
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Раз на кілька місяців
- Рідше, ніж раз на кілька місяців
- Важко сказати

Як часто ви відчуваєте сум?

- Щодня
- Раз на кілька днів
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Раз на кілька місяців
- Рідше, ніж раз на кілька місяців
- Важко сказати

Як часто ви відчуваєте себе спокійно?

- Щодня
- Раз на кілька днів
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Раз на кілька місяців
- Рідше, ніж раз на кілька місяців
- Важко сказати

Як Ви справляєтеся із тривожністю та негативними станами? (Запишіть, будь ласка, кількома словами)

Блок 2. Загальні питання про життєдіяльність.**Чи слідкуєте Ви за новинами?**

- Так
- Ні
- Час від часу
- Важко сказати

Наскільки сильно новини впливають на Ваш емоційний стан?

- Сильно впливають
- Більше впливають, ніж ні
- Більше не впливають, ніж впливає
- Майже не впливають
- Не впливають зовсім

- Важко сказати

Як часто ви спілкуєтесь з родичами?

- Щодня
- Раз на кілька днів
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Раз на кілька місяців
- Рідше, ніж раз на кілька місяців
- Важко сказати

Як часто ви відпочиваєте? *(йдеться про спланований відпочинок від хатніх обов'язків, роботи. Наприклад: зустрічі із друзями, похід в кіно/театр/музей, прогулянка у парку тощо)*

- Щодня
- Раз на кілька днів
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Раз на кілька місяців
- Рідше, ніж раз на кілька місяців
- Важко сказати

Чи займаєтесь ви спортом?

- Так
- Ні
- Рідко
- Важко сказати

Чи часто ви порівнюєте себе з іншими людьми?

- Так

- Ні
- Рідко
- Важко сказати

(Якщо ви обрали «Так» у попередньому запитанні) **Чи здатне це порівняння погіршити вам настрій?**

- Так
- Ні
- Час від часу
- Важко сказати

Ви можете назвати себе реалізованою людиною?

- Так
- Ні
- Важко сказати

Наскільки усвідомлення вашої реалізованості впливає на Ваш емоційний стан?

- Сильно впливає
- Більше впливає, ніж ні
- Більше не впливає, ніж впливає
- Майже не впливає
- Не впливає зовсім
- Важко сказати

Блок 3. Зміни в емоційному стані у зв'язку із самоізоляцією (пандемією).

Цей блок присвячений останнім подіям та змінам емоційного стану у зв'язку із пандемією.

Наскільки впливає на ваш емоційний стан самоізоляція?

- Сильно впливає
- Більше впливає, ніж ні
- Більше не впливає, ніж впливає
- Майже не впливає
- Не впливає зовсім
- Важко сказати

(Якщо Ви обрали «впливає» у попередньому питанні) **Як ви можете охарактеризувати цей вплив?**

- Негативний
- Скоріше негативний
- Скоріше позитивний
- Позитивний

(Якщо Ви обрали «негативний» у попередньому питанні) **На вашу думку, чим це спричинено?**

- Відчуттям самотності
- Відчуттям «відрізаності» від решти світу
- Браком живого спілкування
- Частковою неможливістю здійснювати задумане
- Частковим обмеженням свободи
- Інше

Наскільки вплинула на Ваш емоційний стан необхідність переходу на дистанційну роботу?

- Сильно впливає
- Більше впливає, ніж ні
- Більше не впливає, ніж впливає

- Майже не впливає
- Не впливає зовсім
- Важко сказати

Наскільки впливає на Ваш емоційний стан тимчасова неможливість бачитися із друзями/колегами/родичами?

- Сильно впливає
- Більше впливає, ніж ні
- Більше не впливає, ніж впливає
- Майже не впливає
- Не впливає зовсім
- Важко сказати

Наскільки впливає на Ваш емоційний стан відсутність доступу до звичних закладів? (кав'ярні, салони, спортивні зали, музеї тощо)

- Сильно впливає
- Більше впливає, ніж ні
- Більше не впливає, ніж впливає
- Майже не впливає
- Не впливає зовсім
- Важко сказати

Як впливає домашнє оточення на Ваш емоційний стан під час самоізоляції?

- Сильно впливає
- Більше впливає, ніж ні
- Більше не впливає, ніж впливає
- Майже не впливає
- Не впливає зовсім

- Важко сказати
- Живу сам(-а)

Як впливає на Ваш емоційний стан нинішнє економічне становище?

- Сильно впливає
- Більше впливає, ніж ні
- Більше не впливає, ніж впливає
- Майже не впливає
- Не впливає зовсім
- Важко сказати

Блок 4. Тестування ВООЗ.

Цей блок присвячений тестуванню Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я з приводу депресії та тривожності. Будь ласка, дайте відповідь на нижченаведені запитання з огляду на Ваш емоційний стан за період самоізоляції.

1. Чи був у вас поганий настрій або ви відчували себе подавленим(-ою)?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

2. Чи втрачали Ви інтерес до повсякденних справ?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

3. Чи відчували Ви упадок сил та енергії?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

4. Чи почували Ви себе менш впевнено?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

5. Чи турбувало Вас почуття провини?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

6. Чи було у Вас відчуття, що не варто жити?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

7. Чи відчували Ви проблеми із концентрацією уваги (дивлячись телевізор, читаючи, працюючи)?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

8. Чи відчували Ви себе неспокійно?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

9. Чи відчували Ви себе мляво?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

10. Чи були у Вас проблеми із нічним сном?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

11. Чи відчували Ви погіршення апетиту?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

12. Чи відчували Ви посилення апетиту?

- Ніколи
- Деякий час
- Менше половини часу
- Більше половини часу
- Весь час

Блок 5. Соціально-демографічний блок.

Вкажіть Ваш вік.

Вкажіть Вашу стать.

1. Жіноча
2. Чоловіча
3. Інша

Дуже вдячна Вам за приділений час та увагу. На все добре!

Додаток Б. Таблиці

*Таблиця Б.1. Зацікавленість темою психічного здоров'я серед викладачів
НаУКМА, %.*

<i>Чи цікавитесь Ви темою психічного здоров'я?</i>	
Так	67,6
Ні	13
Важко сказати	19,4
N	108

*Таблиця Б.2. Порівняння зацікавленості темою психічного здоров'я
підкування про власне психічне здоров'я, %.*

<i>Чи піклуєтесь Ви про своє психічне здоров'я?</i>	<i>Чи цікавитесь Ви темою психічного здоров'я?</i>			Усього
	Так	Ні	Важко сказати	
Так	52,1%	7,1%	14,3%	38,9%
Ні	24,7%	92,9%	81%	44,4%
Важко сказати	23,3%	-	4,8%	16,7%
N	100%	100%	100%	100%

Таблиця Б.3. Вплив самоізоляції на емоційний стан викладачів, %.

Сильно впливає	10,2%
Більше впливає, ніж ні	29,6%
Більше не впливає, ніж впливає	20,4%
Майже не впливає	34,3%
Не впливає зовсім	5,6%
N	108

Таблиця Б.4. Вплив неможливості бачитися із близькими людьми на емоційний стан, %.

Сильно впливає	24,1%
Більше впливає, ніж ні	34,3%
Більше не впливає, ніж впливає	20,4%
Майже не впливає	13,9%
Не впливає зовсім	4,6%
Важко сказати	2,8%
N	108

Таблиця Б.5. Вплив відсутності доступу до звичних закладів на емоційний стан, %.

Сильно впливає	13%
Більше впливає, ніж ні	26,9%
Більше не впливає, ніж впливає	13,9%
Майже не впливає	31,5%
Не впливає зовсім	14,8%
N	108

Таблиця Б.6. Вплив домашнього оточення на емоційний стан під час самоізоляції, %.

Сильно впливає	23,1%
Більше впливає, ніж ні	26,9%
Більше не впливає, ніж впливає	13%
Майже не впливає	18,5%
Не впливає зовсім	8,3%
Важко сказати	2,8%
Живу сам(-а)	7,4%
N	108

Додаток В. Рисунок

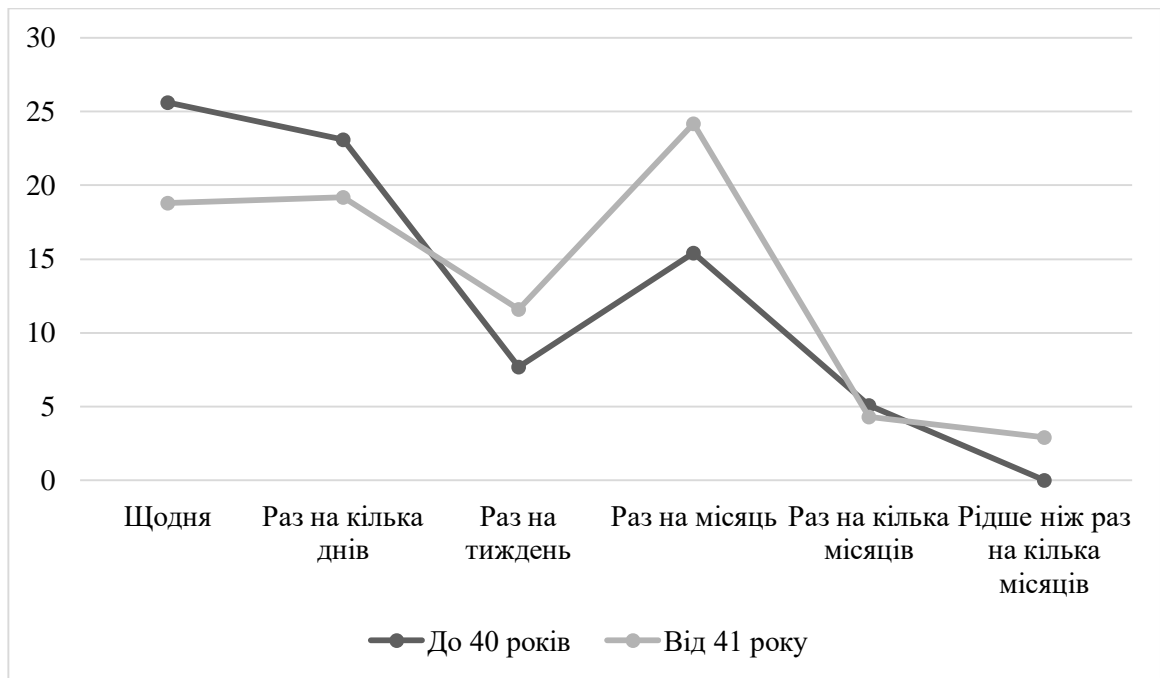


Рис. В.1. Частота відчуття суму серед викладачів (розподіл за віком), %.