

тренінгу на індивідуальне опрацювання. Таким чином досягається, по-перше, забезпечення рівності учасників тренінгу між собою, по-друге, можливість збереження жорстких таймінгів під час проведення тренінгових занять, по-третє, гнучкість та можливості варіювання тренерського підходу, що забезпечить доступність тренінгового заняття для всіх учасників, по-четверте, інтерактивність та жива взаємодія під час основної частини тренінгового заняття. Перенесення та адаптація до медіапростору існуючих тренінгових вправ, розрахованих на аудиторне проведення, створює додаткове навантаження на тренера та потребує від нього більших зусиль щодо конструктивного керівництва групою та контролю взаємодії між учасниками тренінгу, проте також дає можливість проведення ефективних тренінгових занять для учасників, які не мають можливості бути фізично присутніми в аудиторії. Можна констатувати, що вже багаторічна практика онлайн навчання, як вітчизняна, так і міжнародна, доводить практичність та ефективність такого формату, а отже, можна стверджувати, що актуальність онлайн формату навчального процесу буде лише зростати. Що, в свою чергу, вимагатиме подальшого розвитку тренінгових методів, технологій, а також можливої зміни в парадигмах тренінгової роботи, та в розумінні самої ролі тренера.

Кравцова І. А.

ЧИ ЗАЛЕЖИТЬ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСТВА ВІД РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

Із початком російської агресії тема тривожності стала актуальною як ніколи в українському суспільстві та серед студентів зокрема. В нашому дослідженні ми аналізуємо визначення понять «тривога» та «тривожність», з'ясовуємо різницю між ними, вивчаємо особливості студентського віку та як вони впливають на рівень тривожності, в контексті проблеми психологічного благополуччя та як досягти його в умовах нестабільності та війни.

Щоб розібратися, чи залежить психологічне благополуччя студентства від рівня тривожності, важливо врахувати вікові особливості студентства. Студентський вік (17-23 роки) охоплює юнацький період, і частину дорослого етапу в розвитку та становленні людини і характеризується найбільш сприятливими умовами для розвитку.

Загалом студента як людину певного віку і як особистість можна охарактеризувати з трьох сторін:

1) *із психологічної*, як єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості (спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей);

2) *із соціальної*, в якій втілюються суспільні відносини, якості, породжені приналежністю студента до певної соціальної групи, національності тощо;

3) із біологічної, яка включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру, риси обличчя, колір шкіри.

Категорії «тривожності», «тривоги» та «психологічного благополуччя» тісно пов'язані з психоемоційним здоров'ям молодих людей.

Під категорією «**тривожність**» розуміють індивідуальну властивість особи, рису характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами тощо. Тривожність (як і страх) є адекватною реакцією людини на небезпеку. Але в разі страху – небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги – прихована і суб'єктивна.

Необхідно зазначити різницю між тривогою та тривожністю. Якщо **тривога** – це *епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини*, то **тривожність** є *стійким станом*.

Відносна різниця між нормальною та підвищеною тривожністю полягає у тому, що при підвищеній тривожності людина починає переживати більше тривоги ніж є адекватним реальній ситуації. Якщо рівень тривоги не відповідає рівню небезпеки, то можна говорити про **тривожний розлад**.

Відповідно до концепції Ч. Спілбергера слід розрізняти **тривожність**, як *стан* (ситуативну) і **тривожність**, як *властивість особистості* (особистісну) (Spielberger, 1962).

Ситуативна тривожність – стан тривоги, що виникає як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні стресори.

Особистісна тривожність характеризує відносно стійку для людини «схильність хвилюватися», тобто схильність сприймати стресогенні ситуації як небезпечні або загрозливі і реагувати на них станом тривоги.

Благополуччя визначають як «поєднання доброго самопочуття та здорового функціонування організму; відчуття позитивних емоцій, таких як щастя та задоволення, а також розвиток потенціалу, контроль над своїм життям, почуття мети та здорові стосунки» (Huppert, 2011).

Окремі дослідження розрізняють суб'єктивне благополуччя та психологічне.

Суб'єктивне благополуччя включає в себе афективні, та когнітивні аспекти. Афективний означає відчуття особистості, як позитивні, так і негативні. Таким чином, відносний баланс позитивних та негативних почуттів визначає загальний рівень задоволеності життям конкретної людини.

Психологічне благополуччя (ПБ) також включає кілька характеристик. По-перше, ПБ є суб'єктивним – людина сама визначає його рівень, і ця оцінка ґрунтується на відчуттях. По-друге, ПБ включає як відносну наявність позитивних емоцій, так і відносну відсутність негативних емоцій. По-третє, ПБ розглядається як глобальне судження (життя в цілому). Це явище не узгоджується з якоюсь конкретною ситуацією. Крім того, ПБ демонструє тимчасову стабільність, і може бути відновлено чи втрачено через певні ситуаційні обставини (Wright, 2010).

Тож як досягти благополуччя як на загальнолюдському, так і на особистісному рівнях? В цьому процесі виділяють два аспекти.

Перший полягає в виконанні базових вимог та потреб людини (їжа, сон, вода, безпека, комфорт тощо).

Другий аспект є більш складний. Навіть, якщо всі потреби людини негайно задовольняються, вона не завжди почуває себе задоволеною життям. Їй стає нудно, і тоді люди часто марнують своє життя на не надто продуктивні та важливі заняття. Благополучне життя повинно бути побудовано навколо занять, які значною мірою є важливими, та приведуть людину до успіху. Але однозначної та універсальної відповіді на питання – що вважати важливим – немає. Є лише певні критерії, однак і вони не гарантують внутрішнє задоволення та щастя людини.

Оцінка благополуччя з використанням єдиного суб'єктивного підходу до об'єкта не дає жодного розуміння того, як люди відчують аспекти свого життя, які є основними для критичних результатів. Інформативна міра благополуччя повинна охоплювати всі його основні компоненти, її не можна спростити до окремих показників: доходу, задоволення від життя чи щастя (Ruggeri, Garcia-Garzon, et. al., 2011).

Наше дослідження спрямоване на змістовне визначення психологічного благополуччя людини, методи його оцінки та психологічні технології подолання тривожності.

Список використаних джерел

1. Психологічна характеристика сучасного студентства. URL: <https://www.udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psixologichna-sluzhba-universitetu/kalejdoskop/psixologichna-xarakteristika-suchasnogo-studentstva.html>
2. Як лікувати тривожний розлад? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mind-stimulation.com/kak-lechit-trevozhnoe-rasstrojstvo/>
3. Huppert F.A. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences // *Appl Psychol Health Well Being*. 2009. 1(2):137. 64 s.
4. Richards M., Huppert F.A. Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study // *J Posit Psychol*. 2011. 6(1):75. P. 87.
5. Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire Á. et al. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries // *Health Qual Life Outcomes*. 2020. 18. 192 p.
6. Spielberger C. D. The effects of manifest anxiety on the academic achievement of college students // *Mental hygiene*. 1962. 46. P. 420-426.
7. White J. Education and well-being. Institute of Education, London, UK. 2013. P. 540–550.
8. Wright T. A. Much more than meets the eye: The role of psychological well-being in job performance, employee retention and cardiovascular health // *Organizational Dynamics*. 2010. 39(1), p. 13–23.
9. Wright T. To Be Or Not To Be [Happy]: The Role of Employee Well-Being // *Academy of Management Perspectives*. 2006. 20. P.118-120.