

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » червня 2022 року

УДК 159.954+159.97

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ УЯВОЮ ТА ТРИВОГОЮ ПІД ЧАС  
ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 466 групи

**ТХІР Вікторія Антонівна**

**Науковий керівник:**

к.психол.н., доцент б.в.з.

**АМПЛЄЄВА Ольга Михайлівна**

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА**

Студентці **ТХІР Вікторії Антонівні**.

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – уява та тривога особистості.
3. Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.
4. Завдання дослідження:
  - 1) Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно феномену уяви як психічного процесу.
  - 2) Систематизувати підходи та концепції щодо вивчення проблеми тривожності.
  - 3) Проаналізувати особливості виникнення тривожності під час пандемії COVID-19.

4) Експериментально вивчити взаємозв'язок уяви та тривоги під час пандемії COVID-19.

5) Розробити рекомендації щодо подолання тривожності під час пандемії COVID-19.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>АМПЛЄЄВА Ольга Михайлівна</b> старший викладач, кандидат психологічних наук	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження взаємозв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	22 червня 2022 р.

Студент

\_\_\_\_\_

Вікторія ТХІР

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

Ольга АМПЛЄЄВА

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ УЯВОЮ ТА ТРИВОГОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	6
1.1. Загальна характеристика уяви як психічного процесу .....	6
1.2. Підходи та концепції щодо вивчення тривожності .....	19
1.3. Особливості прояву тривожності під час пандемії COVID-19....	31
Висновки до першого розділу .....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ УЯВОЮ ТА ТРИВОГОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19 .....	40
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження .....	40
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	47
2.3. Рекомендації щодо подолання тривожності під час пандемії COVID-19.....	57
Висновки до другого розділу.....	61
ВИСНОВКИ .....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	71
ДОДАТКИ .....	78

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Пандемія COVID-19 є реальним випробуванням сучасності для всіх людей. Під час карантину кожен з нас розпочав власну життєдіяльність в нових умовах існування. Враховуючи специфіку перебігу захворювання COVID-19, слід відмітити високий рівень небезпечності цього явища, не лише тим, що захворювання вражає певні органи та системи організму людини, а й те, що воно здійснює потужний вплив на психіку індивіда.

В процесі пандемії у кожної людини спостерігаються трансформації як на фізичному рівні так і на рівні психіки індивіда. Частими проявами у більшості людей є страх, занепокоєння, тривожність про власне самопочуття та стан здоров'я своїх рідних. При цьому, тривожність, являє собою природну реакцію на небезпечні фактори для життя. Однак, при довготривалій дії тривожності на психіку індивіда можуть спостерігатись негативні наслідки, у вигляді психічних розладів, це може бути яскравим симптомом неврозів, функціональних психозів. Аналізуючи динаміку перебігу психічних станів пандемії, спостерігається збільшення кількості осіб з тривожними проявами, які характеризуються підвищеним рівнем занепокоєння, емоційною нестійкістю, невпевненістю в майбутньому.

На даний час збільшилася кількість людей з тривожними станами, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Тому, з огляду на це ми вирішили дослідити особливості взаємозв'язку уяви та тривоги під час пандемії COVID-19. При цьому, ми обрали для вивчення саме уяву, адже кожна особистість, у якої високий рівень розвитку уяви, має в думках та образах жахливі картини перебігу захворювання чи наслідків пандемії, а це в свою чергу має вплив на підвищення рівня тривожності.

Вагомий внесок у дослідження особливостей тривожності здійснили такі українські вчені як Л.М. Костіна, Є.М. Калюжна, Я.М. Омельченко,

В. М. Крайнюк, Г.М. Прихожан, а також зарубіжні дослідники К. Ізард, Р. Мей, К. Хорні, Ч. Рікфорт, Г. Салліван тощо. Активно досліджували процеси уяви такі науковці як Т. Рібо, Дж. Селлі, Л.С. Виготський.

Незважаючи на істотний доробок, залишаються нез'ясованими особливості взаємозв'язку уяви та тривоги під час пандемії COVID-19. Соціальна значущість зазначеної проблеми зумовила вибір теми нашого дослідження: «Взаємозв'язок уяви та тривоги під час пандемії COVID-19».

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно феномену уяви як психічного процесу.
- 2) Систематизувати підходи та концепції щодо вивчення проблеми тривожності.
- 3) Проаналізувати особливості виникнення тривожності під час пандемії COVID-19.
- 4) Експериментально вивчити взаємозв'язок уяви та тривоги під час пандемії COVID-19.
- 5) Розробити рекомендації щодо подолання тривожності під час пандемії COVID-19.

**Об'єкт дослідження** – уява та тривога особистості.

**Предмет дослідження** – особливості взаємозв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний

експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика дослідження творчої уяви, опитувальник діагностики ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, «Шкала тривоги» Тейлора.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб, студентів 2 – 4 курсів кафедри психології, 14 хлопців та 16 дівчат віком від 18 до 21 року.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у ймовірності впровадження на практиці отриманих даних та використання їх для розробки психопрофілактичної програми з метою попередження тривожності під час пандемії COVID-19. Отримані дані можуть бути використані у процесі навчальної діяльності ЗВО та при викладанні дисциплін: «Загальна психологія», «Соціальна психологія».

**Структура роботи** складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи становить 87 сторінок, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 20 рисунків, 3 додатки. Список використаних джерел складає 73 праць українських та зарубіжних авторів.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ УЯВОЮ ТА ТРИВОГОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

#### 1.1. Загальна характеристика уяви як психічного процесу

Дослідженню загальних особливостей уяви приділяла увагу велика кількість науковців. Зокрема, уяву описували як частину творчих процесів психічного розвитку особистості в дитячому віці. Т. Рібо аналізував уяву як створення нових асоціацій в індивіда. Він зазначав, що механізм уяви має такі основні складові: асоціація – об'єднання окремих станів свідомості особистості, дисоціація – процес їх поділу. Опираючись на його погляди, уява є свідомою інтеграцією та творчим розвитком наявних асоціацій особистості. Це поєднання спостерігається в одному із законів, що зумовлюють нові сполучення – асоціації за схожістю. За дослідженнями вченого, перші прояви уяви мають початок орієнтовно у віці трьох років, при цьому що уява має швидкі темпи розвитку, порівняно з мисленнєвою діяльністю, тому в дитини уява є багатша порівняно з дорослими [4].

Опираючись на наукові здобутки Т. Рібо, було окреслено закон розвитку уяви, що полягає в процесі переходу від пасивної уяви дитини до творчої. Відповідно до цього, уява в процесі власного розвитку проходить два етапи: період приготування і етап остаточного формування. Перший етап характеризується в незалежності уяви від мисленнєвої діяльності. Другий період характеризується активним впливом критичного мислення на уяву, при цьому остання може снизити власну інтенсивність [26].

Згідно з науковими дослідженнями Дж. Селлі, описано, що провідним способом активності уяви є асоціація. Іншим методом дослідник вважав аперцепцію. Науковець описував, що уява в період дитячого віку має найяскравіший прояв і спостерігається у формі вигадування нереальних товаришів і у неіснуючому описі навколишніх факторів життя [12].



Процес уяви також вивчав К. Коффка. У власних дослідженнях він проаналізував процес уяви дитини, що спостерігається у використанні заміників в ігровій діяльності. Він дослідив, що у дитини насамперед присутній особливий світ дитячих механізмів поведінки, які включають основні розрізнені дії.

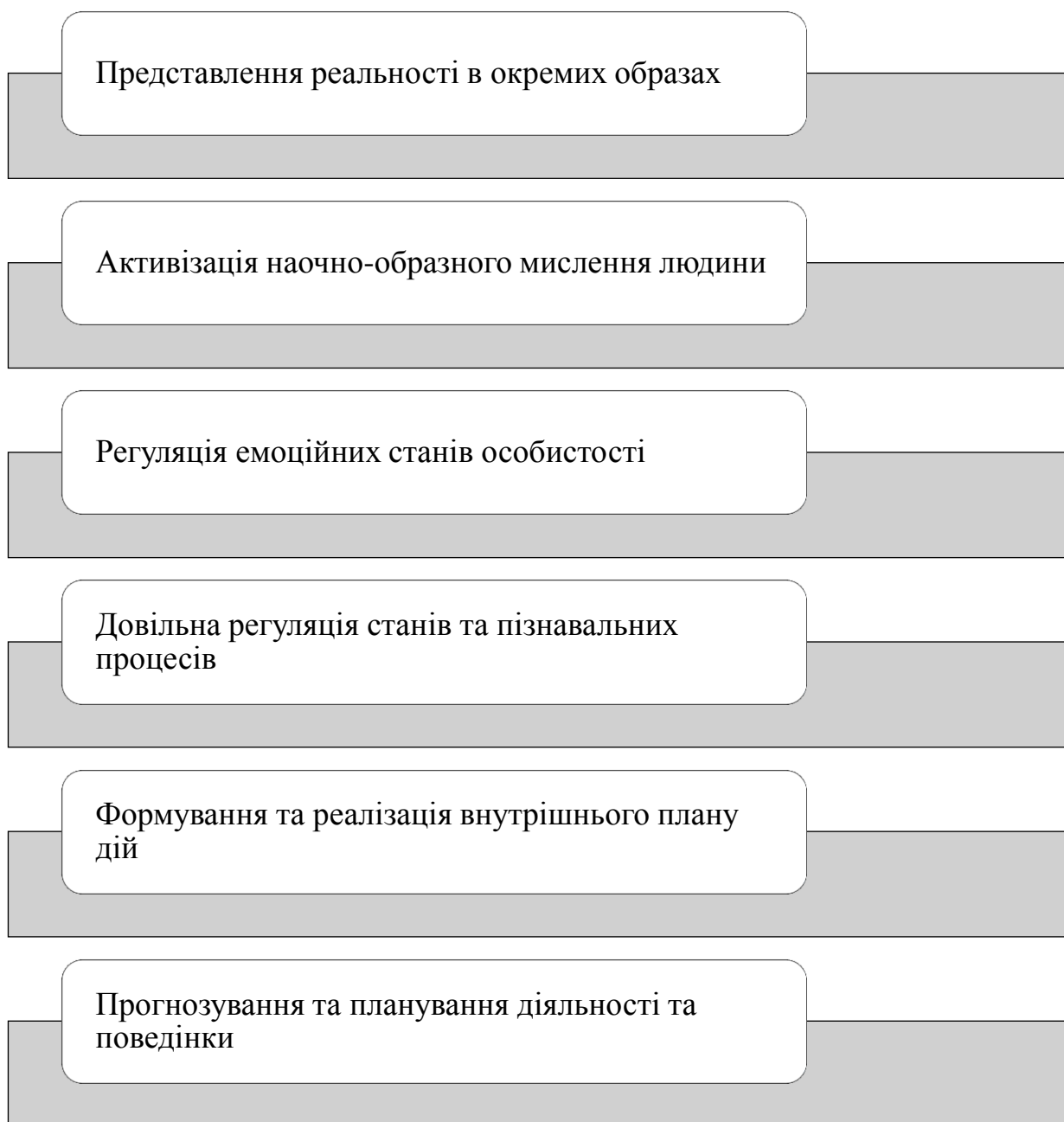
Уява – це психічний процес формування індивідом нових образів, що опирається на особливості його попереднього досвіду. Це психічний процес, який зумовлює відхід від попереднього досвіду особистості, трансформацію цього і створення нових на їх базі образів. Уява являє собою специфічний психічний процес людини, що з'явився у процесі діяльності особистості. Індивід не має змоги розпочинати здійснювати діяльність, не уявивши її результат та наслідки перед її виконанням [2].

Уява є елементом пізнавальної діяльності особистості, але вона має особливі відмінності від інших видів пізнавальних психічних процесів. А саме, уява має характерні відмінності від сприйняття. Уява – це процес формування індивідом на базі минулого досвіду образів предметів життєдіяльності, яких вона ніколи не спостерігала в процесі життєдіяльності. Образи уяви часто не детерміновані реальним умовам життя, адже в них присутні елементи фантазії. Уява дає змогу вивести особистість за рамки звичного життя. Попередній досвід людини фіксується в образах пам'яті. Сфера майбутнього має власну фіксацію в фантазіях і мріях [11].

Уява є базисом наочно-образного мислення особистості. Завдяки уяві особа має можливість орієнтуватись в ситуаціях життєдіяльності без використання практичних дій. В наукових дослідженнях процес уяви тісно пов'язують з процесом художньої творчості людини.

Процес уяви має тісний зв'язок також із сприйняттям. Сприймаючи інформацію з оточуючого середовища, індивід поповнює нові образи, надає їм більшої продуктивності. Для того аби усвідомити елемент, зображений художником на картині, важливо створити в уяві минуле головних героїв зображення, їх чуттєвий та емоційний стан.

Слід зазначити, що в психологічній літературі описують провідні функції уяви (див. рис. 1.1) [12].



**Рис. 1.1.** Функції уяви [12].

Найбільш тісні зв'язки спостерігаються між процесом мислення та уявою. Уява зумовлена мотивацією потреб індивіда. Перед реалізацією та задоволенням потреби зазвичай відбувається представлення в уяві цієї ситуації, за якої потреба може бути реалізована. Тому, саме завдяки уяві відбувається випереджувальне відображення дійсності індивідом певної

ситуації. Сприймаючи невідомі особливості та чинники життєдіяльності, особистість здійснює аналіз, порівнює, синтезує, те що потрапляє в коло її сприйняття, опираючись на попередній життєвий досвідом, та намагається усвідомити сутність явищ, що відбуваються в житті. Допоміжним фактором в цьому процесі є не тільки мислення, а й уява, яка спостерігається у відтворенні загального образу з додатковими частинами [4].

Уява разом з мисленням активізується в проблемному питанні чи ситуації. За умови, якщо проблемне питання має окреслений та визначений характер, то завдяки усвідомленню відбувається трансформація в задачу для вирішення, що має зв'язок з мисленням. Невизначеність проблемної ситуації зумовлює складний її аналіз та усвідомлення. Саме в цій ситуації ефективним є використання уяви, що полегшить процес опрацювання цієї ситуації індивідом. Тому, якщо ситуація є чітко описаною, то менше місця в цьому процесі має уява [7].

Аналізуючи зв'язок дійсності з уявою, Л.С. Виготський створив провідний закон уяви. Відповідно до наукових напрацювань дослідника, виявлено, що творча активність уяви перебуває в залежності від особливостей минулого досвіду особистості, змістовний аспект якого, демонструє реальність і включає в себе частини запозичені з неї. Чим різноманітніший досвід присутній в індивіда, тим вищий рівень наявності в особистості образів в уяві. Образ уяви має динамічну характеристику за походженням та здатний до постійних трансформацій та перетворень. Така особливість, що зумовлює зміни образів у конкретному спрямуванні, має зв'язок з тим, що в цих образах спостерігається спрямованість індивіда, інтереси, ідеали, почуття, потреби, життєві цінності.

Внаслідок цих особливостей відбувається перетворююча активність уяви. Тобто різної форми відношення індивіда до реальних факторів життя зумовлює ті зміни, яким підлягають у психіці особистості образи, що демонструють реалії дійсності [11].

Завдяки процесам уяви відбувається сприйняття реальності та перетворення під дією почуттів, симпатій, прагнень. Ці трансформації часто зумовлюють виникнення викривлень сприйняття, коли бажане сприймається за дійсне, і при цьому відводиться на другий план реальні особливості явища [26].

У власних наукових напрацюваннях Л.С. Виготський описав специфіку впливу емоційного фактору на уяву, зокрема уявлювані образи та враження індивіда мають загальний емоційний зв'язок, це проявляється у схожому емоційному впливі та взаємному об'єднанні. При цьому ніякого зв'язку між ними може не існувати. Отже, комбінована форма уяви, що базується на загальному почутті чи емоційному сприйнятті, має змогу об'єднувати різні характеристики сприйняття [16].

В наукових напрацюваннях описано зворотній зв'язок емоційної сфери та уяви, при цьому уява здійснює вплив на почуття індивіда. В науці описаний як закон емоційної реальності. Головне значення полягає в тому, що будь-який витвір фантазії має зворотню дію на наші почуття. Навіть за умови, що цей витвір не є реальним, то почуття, яке зумовлюється ним, є дійсним, при цьому індивід має змогу переживати ці почуття [23].

Для детального вивчення особливостей уяви як психічного процесу варто зупинитись на особливостях розвитку уяви як вікової детермінанти. Про присутність образів як наслідку активності уяви можна спостерігати в процесі того як діти із захопленням сприймають казки, розповіді, демонструють співпереживання до головних героїв. Методами активізації уяви в молодшому дошкільному віці є різні типи діяльності дитини, зокрема, ліплення, конструювання, малювання. Характеристиками сформованих дітьми образів, є те що вони не є реальними та не існують самостійно, їм важлива зовнішня опора в процесі діяльності [1].

У молодших школярів процес розвитку уяви детермінується поетапним переходом від репродуктивних методів до трансформації творчих уявлень. Репродуктивна уява активно розвивається на заняттях, коли школярі

намагаються створити в уяві умову виконуваного завдання чи задачі, описане зображення картини в розповіді тощо. Проте в учнів демонструється спрямованість до трансформації поєднаних образів, що зумовлює розвиток творчої уяви дитини. Нові образи створюються опираючись обґрунтованої з логічної точки зору їх побудови. Особистість в цьому віковому періоді стає вимогливою до сформованих нею образів і має бажання, аби вони були наближеними за своїми характеристиками до реальних об'єктів життєдіяльності. Водночас у школярів швидкими темпами формуються образи фантазій, у яких виявляються невідомі бажання дитини. Саме молодший шкільний вік є сприятливим етапом для розвитку творчості дитини.

Для підліткового віку притаманним є розширення значення образів уяви, адже уява активно задіяна у процесах усвідомлення та аналізу художніх творів, описів історичних ситуацій, технічних креслень, в різних сферах творчої діяльності. В науковій літературі зазначають характерні особливості розвитку творчої уяви особистості, зокрема оригінальність, креативність, продуктивність самостійність у вияві уяви, а також зміною її переважання: від пасивної уяви до активної. Особистість підліткового віку активніше спрямовується до творчості: хтось починає займатись мистецтвом, писати пісні, вірші та іншими видами творчої діяльності [14].

Для осіб ранньої юності присутня характерна особливість, що полягає у відкритті власного внутрішнього світу, формуванням вміння заглиблення у внутрішні переживання. Провідне значення у психічній сфері юнацького віку займають фантазії та мрії, які набувають конкретності та дієвості. В процесі навчальної діяльності від учнів складний навчальний матеріал вимагає ефективної репродуктивної уяви, і при цьому в них спостерігається формування творчої уяви, яка демонструється в процесі творчої діяльності індивіда.

Кожен індивід має по-різному розвинену уяву, яка за різних факторів життя матиме особливий прояв. Індивідуальні характеристики уяви

проявляються тоді, коли індивід виокремлюється по рівню розвитку уяви і по типу уявних образів, якими найчастіше вони користуються в процесі життєдіяльності та міжособистісної взаємодії [2].

Рівень розвитку уяви особистості, має власну притаманну яскравість та глибину уявних образів, завдяки яким відбувається аналіз інформації з минулого досвіду та усвідомлення новизни оточуючого середовища. Високий ступінь розвитку уяви діагностується, за умови коли результатом активності уяви є нереальні і химерні образи, такі як описуються в казках. Низький рівень розвитку уяви спостерігається у слабкій динаміці переробки індивідуальних уявлень. Слабка уява зумовлює виникнення складнощів в вирішенні когнітивних завдань, які потребують навички наочно уявити собі певне явище чи подію. При недостатньому ступені розвитку уяви для особистості є неможливим різностороннє життя в емоційному плані [4].

Характерні відмінності між індивідами спостерігаються стосовно особливостей домінуючого типу уяви. Найчастіше є особистості з перевагою слухових, зорових і рухових уявних образів. Однак існують такі, у яких виявляється високий ступінь більшості типів уяви. Вказані особистості можуть відноситись до умовно змішаного типу [10].

Притаманність окремого типу уяви для індивідів часто демонструється в індивідуально-психологічних характеристиках особистості. До прикладу, особи, яким притаманний руховий чи слуховий тип уяви найчастіше створюють надмірну драматизацію у власних думках, фантазуючи та уявляючи не реального суперника. Варто відмітити, до особистість не має вроджену розвинену уяву. Динаміка розвитку уяви відбувається в процесі онтогенезу індивіда і спричиняю накопичення певного запасу уявлень, які в подальшому є матеріалом для формування індивідом образів уяви. Розвиток уяви відбувається в тісному зв'язку з загальним розвитком особистості, в освітньому та виховному процесі, а також при поєднанні з психічними процесами та відчуттями [21].

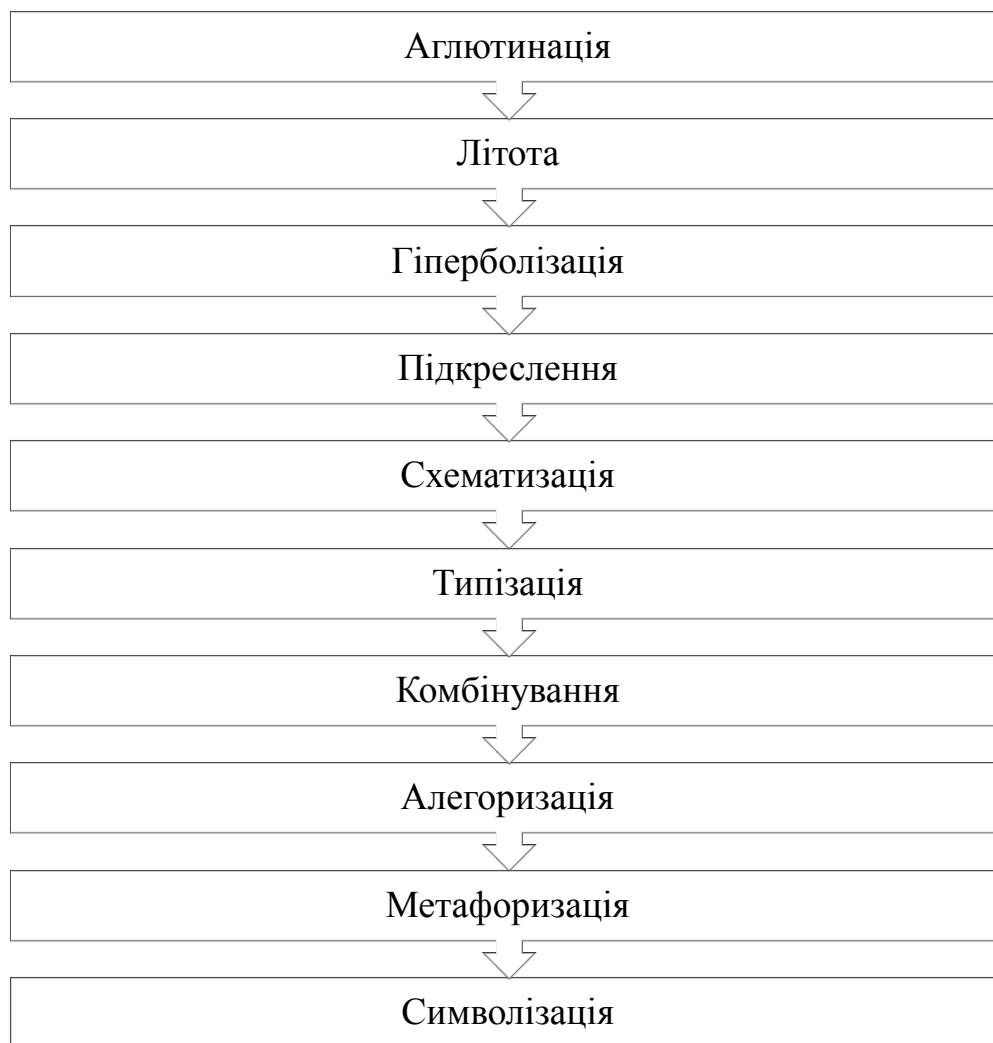
Отже, нами було проаналізовано сутність та особливості уяви. Зокрема, виявлено, що уява – це психічний процес формування індивідом нових образів, що відбувається опираючись на особливості попереднього досвіду. Уява як психічний процес має тісний зв'язок з мисленнєвою сферою індивіда, сприйняттям, пам'яттю та іншими психічними процесами.

Завдяки психічному процесу уяви відбувається відтворення образів дійсності, які були сприйнятими індивідом в минулому чи формування нових образів. Механізм уяви опирається на наявних образах в пам'яті індивіда або на тих образах, які людина раніше не спостерігала в житті, що має людина, але ці образи постають у нових неочікуваних зв'язках і сполученнях. Поняття нового образу має двокомпонентне значення: виділяють суб'єктивно нове і об'єктивно нове. Суб'єктивно новим є новітні образи для кожного конкретного індивіда. Об'єктивно новий образ – це ідеї, образи, які є не реальними на сучасному етапі розвитку і не мають аналогів в матеріальному ні в ідеальному плані [7].

В психологічних джерелах описують провідні процеси уяви (див. рис. 1.2) [13].

Аглютинація – формування нового образу методом об'єднання частин, запозичених з різних уявлень. До прикладу, образ русалки в казкових розповідях, де описується про наявність тулуба та голови – жінки, а хвіст, описується як у риби. Цей процес не набув активної популяризації, адже сформовані образи є складними для реалізації в житті. Однак, маємо приклади втілення таких образів в реальності, зокрема: бойова машина піхоти, танк, амфібія [8].

Гіперболізація – це процес уявного збільшення предмету чи об'єкту реальності. Літота – має протилежне значення порівняно з гіперболізацією, та полягає у зменшенні предмета реальності. Цей прийом часто застосовують у казках чи фантастичних літературних творах.



**Рис. 1.2.** Провідні процеси уяви [13].

Підкреслення – прийом посиленого акценту на певній частині образу чи окремої характеристики. Завдяки застосуванню цього прийому відбувається створення карикатур та шаржів [6].

Схематизація – прийом уяви, за якого відмінності в образі зменшуються, а характеристичні схожості стають більш акцентованими та вираженими. До прикладу, можна проаналізувати зображення орнамент, частини якого художник зобразив у вигляді певних рослин.

Типізація – прийом відокремлення важливого в типових фактах і реалізація їх в чітких образах уяви. Цей прийом уяви є найскладнішим, при цьому його активно використовують у художній літературі.



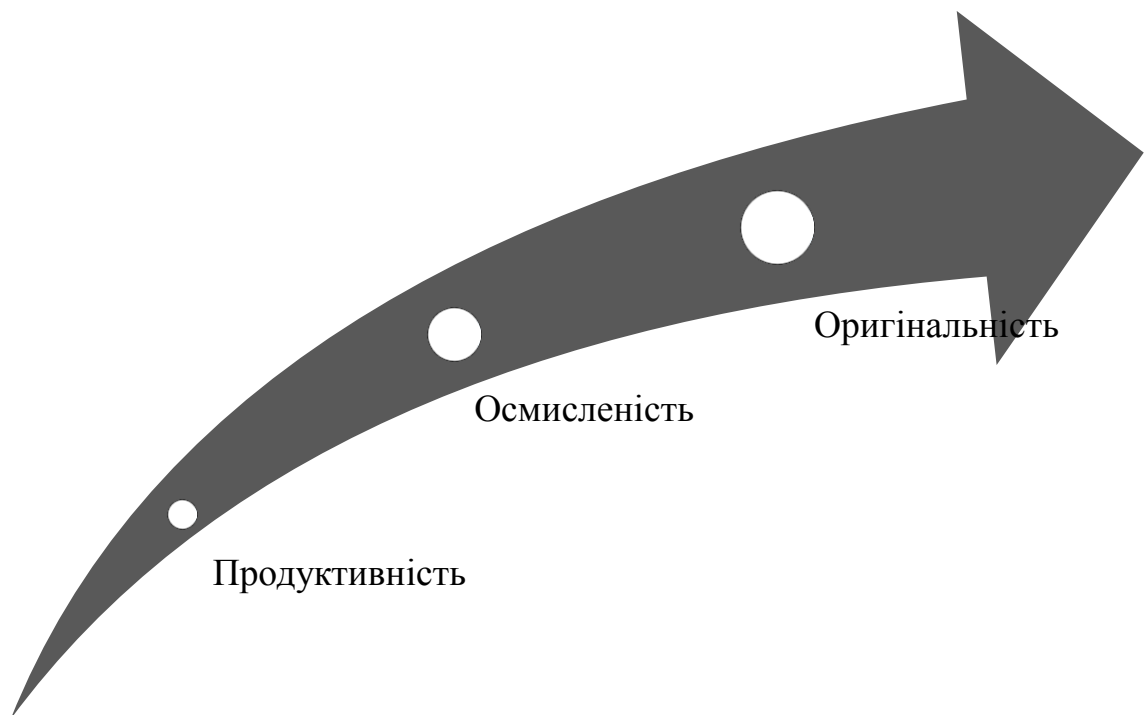
Комбінування – прийом об'єднання інформації з минулого досвіду у нові елементи та створення оригінальних комбінацій. Ця техніка є досить простою, та має тісний зв'язок з асоціаціями [28].

Алегоризація, – це прийом застосування уявного образу, який наділений переносним значенням. Цей образ є умовним детермінантом певного явища реальності.

Метафоризація – прийом утворення метафор. Загалом, для метафори притаманним є глибоке відображення певного явища, порівняно з алегорією, адже між метафоричним образом та його означенням присутні загальні особливості [13].

Символізація – це прийом застосування символів, при цьому має глибоке значення та наповнення уявою. сутнісним наповненням технікою уяви. Усвідомлення мови символів дає змогу індивіду свідомо сприймати інформацію від особистого несвідомого.

Уява як психічний процес має характерні ознаки (див. рис. 1.3) [5].



**Рис. 1.3.** Характеристики уяви особистості [5]

Уяву описують в якісному та кількісному аспекті. Вміння формувати нові образи протягом конкретного проміжку часу аналізують як продуктивність уяви особистості. Загальна кількість створених образів за певний період не може бути характеристикою ступеня розвитку уяви індивіда. Аналізуючи в загальному кількість не є ознакою якісного аспекту [231].

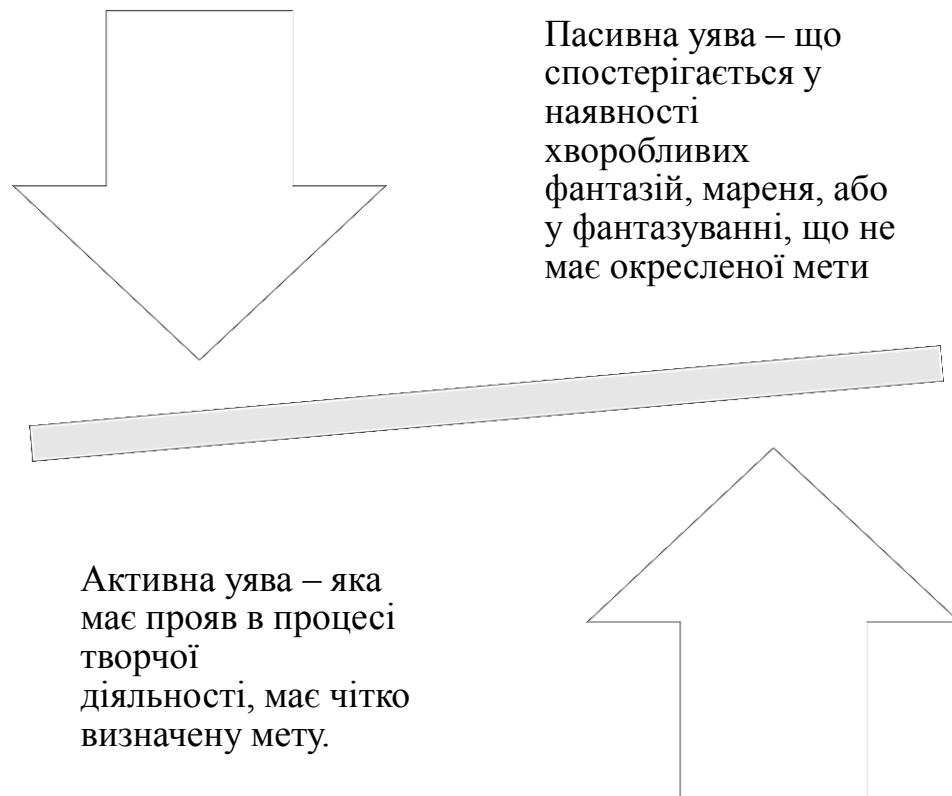
До якісних характеристик відносять осмисленість уяви, тобто детермінація образів їх призначенню, їх змістовна глибина, ступінь вираженості в них латентної реальності. Ця специфічна особливість демонструє ту глибину уяви, що загалом є відсутньою в процесі комбінування образів. Вказана характеристика є провідним аспектом участі уяви в процесі пізнання реальності індивідом [1].

Ще однією характеристикою уяви є її оригінальність – ступінь індивідуальності, не притаманності на особливості наявних образів, які є результатами діяльності уяви. В науковій літературі існує ряд класифікацій уяви, зокрема, за характером продуктивності виділяють наступні види уяви: репродуктивну уяву, що полягає у відтворенні образів, які вже були створені раніше та продуктивну уяву, яка характеризується формуванням нових образів творчої уяви.

Поділяють різні типи уяви в залежності від міри її свободи ( див. рис. 1.4) [2].

Відповідно до особливостей образів виділяють типи уяви: абстрактна уява, характеризується використанням узагальнених образів; конкретна уява, що полягає у фантазуванні та представлення конкретних образів предметів реальності.

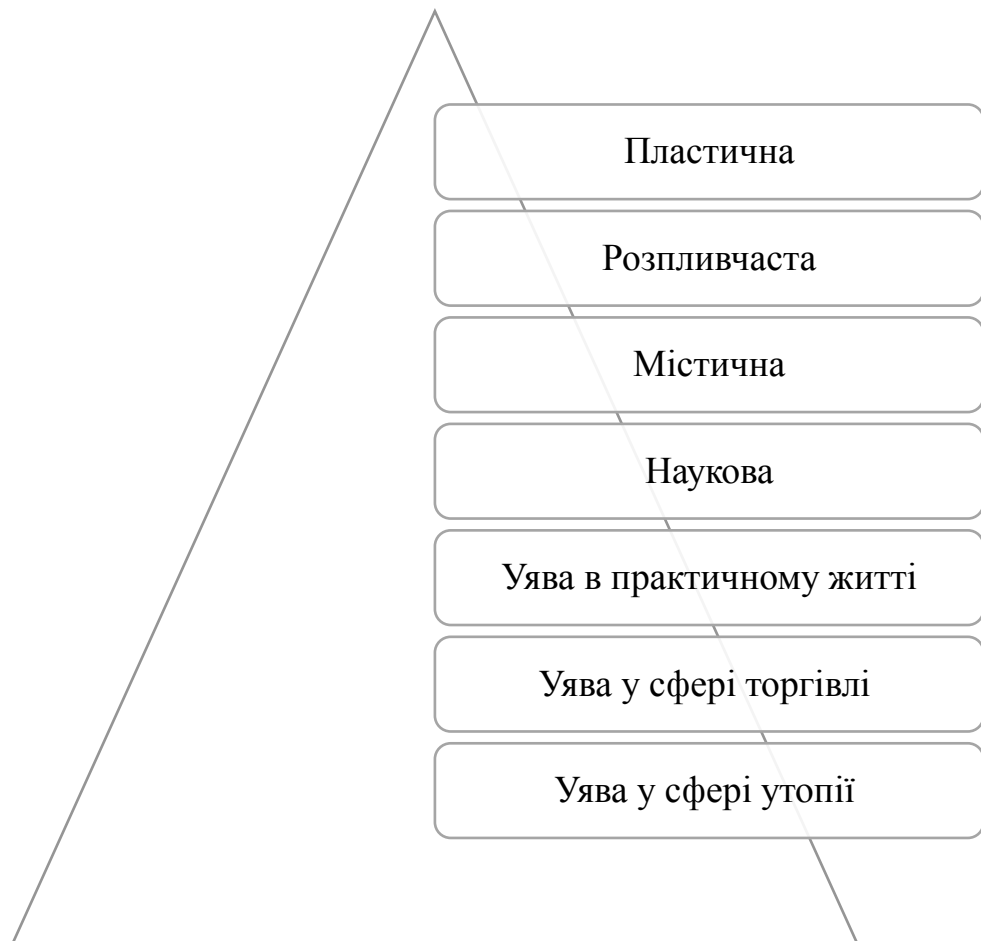
Згідно з відношенням до актуальної ситуації виділяють: творчу уяву, завдяки якій індивід має можливість вийти за рамки ситуації; сприймаючу уяву, яка має акцент до певної ситуації [121].



**Рис. 1.4.** Види уяви в залежності від міри свободи [2].

Специфічним типом уяви індивіда є мрія. Уявні образи не завжди втілюються в практичній діяльності особистості. Часто індивід формує образи того, до досягнення якого він спрямований, однак не має можливості втілити це найближчим часом. Ці образи бажаного майбутнього описують в літературі мріями. У мріях особистість завжди має образ реальної схеми розвитку подій. Мрії мають тісний зв'язок з потребами індивіда. Найчастіше особистість уявляє в мріях те, чого їй не вистачає в життєдіяльності [11].

В психологічній літературі описують види уяви за якісними характеристиками, спричиненими конкретними галузями використання ( див. рис. 1.5) [28].



**Рис. 1.5.** Види уяви за якісними характеристиками, спричиненими конкретними галузями використання [28]

Пластична уява використовує чітко окреслені у реальності образи та їх об'єднання, що детерміноване відношенням до предметів, притаманна зовнішня характеристика. При розпливчастій уяві, індивід використовує емоційно забарвлені образи, які не мають чітких меж у реальності. Містична уява характеризується використанням символів; містицизму, наділює природні образи символічністю. Наукова уява – уява збагачена науковим. Уява в практичному житті, уявні образи якої за потреби реалізуються в створення певної предметної форми. Уява у галузі торгівлі, в якій провідне значення відводиться інтуїції, адже цей вид уяви має тісний зв'язок зі здогадками особистості. Уява у сфері утопії, за якої уявні образи демонструють соціальні та етичні відношення [12].

Процес формування образів уяви індивідом, має довільний та мимовільний характер. Утворення образів в уяві індивіда, яке не має управління чітко окресленою метою, уява характеризується мимовільністю. Потреби та почуття особистості спричиняють прояв мимовільної уяви. За умови присутності чітко окресленої цілі формування образу уява описується як довільна [1].

Провідний чинник розвитку уяви індивіда – це включення особи до різних видів та сфер життєдіяльності. Чим більшу кількість інформацію людина бачить, сприймає, відчуває, тим більшої продуктивності уява набуде. Аналізуючи відтворювальний вид уяви дитини, то виявлено що стрімкий розвиток уяви постерігається в процесі сприйняття різноманітних художніх творів, а творчий вид під час ігрової діяльності, опрацюванні проблемних ситуацій та в процесі дослідницької активності. Варто відмітити, провідну роль для формування та розвитку уяви має участь дитини у творчих гуртках [12].

Важливим освітній діяльності є застосування особливих методичних прийомів, що зумовлюватимуть розвиток уяви. На сучасному етапі активна увага приділяється дослідженню та створенню методів розвитку уяви в дошкільному віці, адже саме цей вік є сприятливим для творчої активності [6].

Отже, нами було проаналізовано основні процеси та різновиди уяви. Зокрема, до провідних процесів уяви відносять: аглютинацію, літоту, гіперболізацію, підкреслення, схематизацію, типізацію, комбінування, алегоризацію, метафоризацію, символізація. Класифікація видів уяви відбувається за якісними та кількісними аспектами.

## **1.2. Підходи та концепції вивчення тривожності**

На сучасному етапі розвитку вивчення явища тривожності особистості аналізується дослідниками великої кількості галузей. Варто зауважити, що

питання появи тривожності займає провідне місце в сфері не лише психологічної науки, а й в таких галузях як філософія, фізіологія, соціологія, психіатрія та біохімія. Вагомий внесок в дослідження особливостей тривожності здійснили науковці О.І. Захаров, Ю.Л. Ханін, О.В. Новікова, Б.І. Кочубей, Н.Д. Левітов, Е.Еріксон, З. Фрейд, Ч.Спілберг, К. Хорні, А. Адлер, Е.Формм, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ж.В. Зав'ялова, Е.В. Сидоренко тощо [34].

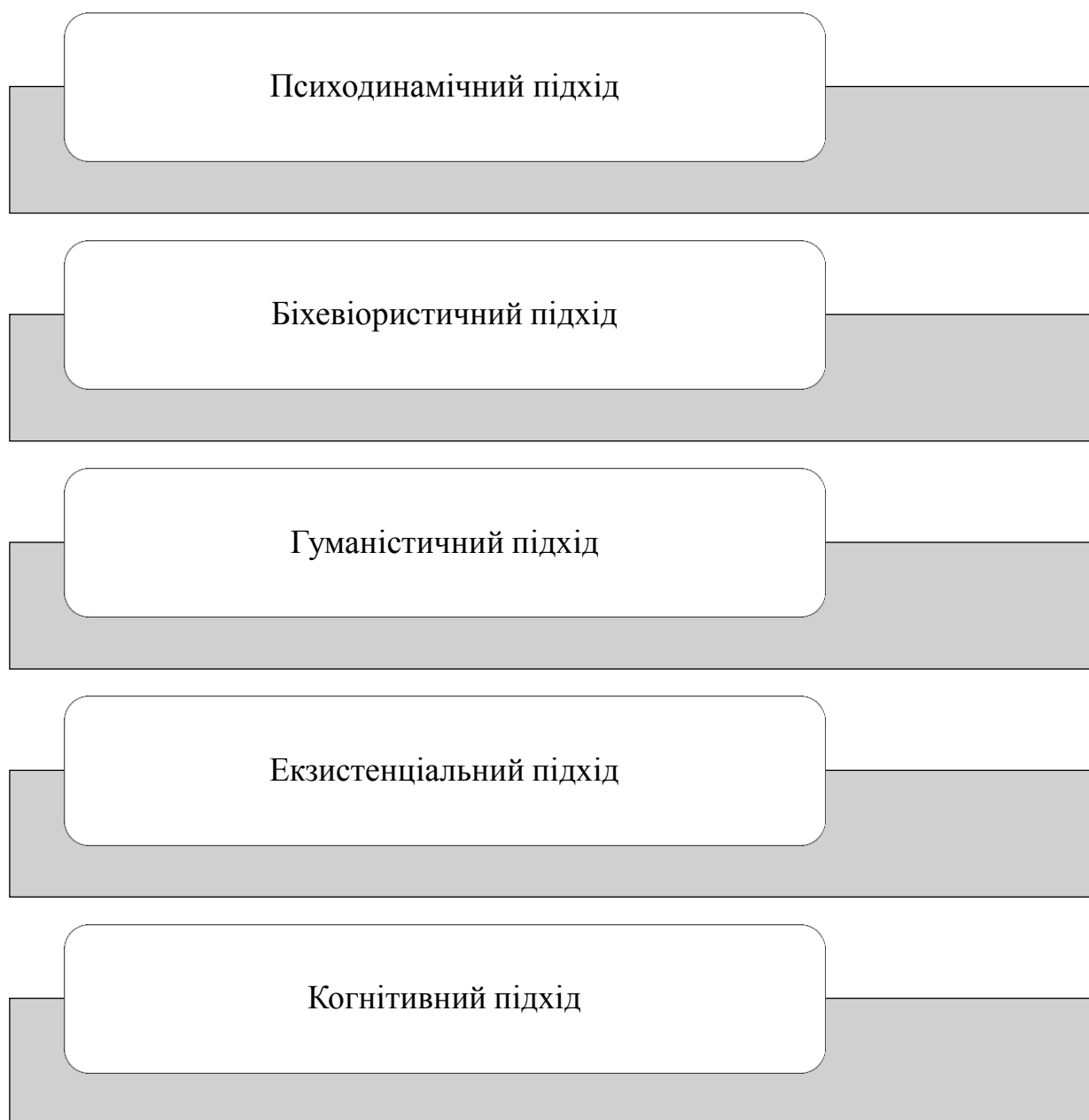
Поняття «тривожність» досить часто порівнюють та застосовують як синонім до поняття «страх». Найчастіше поняття «тривожність» у детермінації до емоційного стану індивіда, для якого притаманні негативні почуття та думки, відчуття хвилювання та психологічного напруження. В окремих психологічних джерелах тривожність описують схильністю індивіда до відчуття тривоги. У філософії описується термін тривожність як страх особистості загубити особисту самість [2].

В разі виникнення подій, що спричиняють тривожність, особистість повністю чи частково позбавляється вміння вирізняти власне «Я». Тому, чим більшої усвідомленості має стан тривоги, тим меншою мірою він має можливість адекватно проаналізувати ситуацію [32].

Враховуючи, те, що в процесі тривоги особистість має змогу відчувати особисте «Я» як власну ідентифікацію відносно інших об'єктів, то суб'єктивні та об'єктивні чинники індивід перестає відрізняти. Іноді тривожність має зв'язок з екзистенціальними страхами особистості, а саме страхом смерті. Тому, нормальна тривожність фіксована у свідомості великої кількості осіб зі страхом смерті, що є провідним типом тривожності. Однак особистісна ідентичність зазнає руйнувань не тільки смертю на фізичному рівні, це має прояв у руйнуванні духовної та психологічної ідентичності, тим самим виникає фактор загрози втрати значення життя [11].

В психологічній науці, Зигмунд Фрейд описує тривожність як висвітлення емоційного стану індивіда або загальної кількості реакцій людини, що мають прояв у суб'єкта, який оцінює подію як небезпечну.

В психологічній науці виділяють провідні підходи до трактування тривожності (див. рис 1.6 ) [19].



**Рис. 1.6.** Основні підходи до вивчення тривожності в психології [19]

Представники психодинамічного напрямку вивчають питання тривожності наступним чином. Відповідно до вчення З. Фрейда тривога є функцією захисту психіки індивіда, зокрема функцією Его. Провідне завдання цієї функції – попередження загрозливих та небезпечних факторів

життя, з якими виникає потреба у взаємодії чи попередження. З. Фройд описував основні види тривоги, до яких входить: невротична тривога, реалістична та моральна тривога.

Фройд аналізував тривогу як ознаку тривоги для Его. Як наслідок таких впливів, Его наділене окремими захисними механізмами, такими як проекція, витіснення, раціоналізація, заміщення. Тому, механізми захисту психіки, отримують вплив несвідомими імпульсами та змінюють сприйняття оточуючої дійсності [36].

Інший представник цього напрямку Карен Хорні вказує, що провідним фактором в процесі розвитку індивіда стають стосунки дорослих з дітьми. К. Хорні зазначала у власній соціальній теорії особистості, що у період дитинства в особі присутні дві основні потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Саме в реалізації цих потреб дитина має повну залежність від дорослих. Тому, в науці досліджено дві форми розвитку індивіда: здорова, коли батьки створюють всі необхідні умови для реалізації вказаних потреб та патологічна форма розвитку індивіда, що характеризується не реалізацією дорослими базових потреб дитини.

При патологічному розвитку індивіда, особистість в дитячому віці збагачується ворожістю та загальною недовірою до оточення. При тому, що дитина має повну залежність від батьків, а з іншого боку, дитина сповнена відчуттям незадоволення та образи на власних батьків, що в свою чергу зумовлює активізацію захисту психіки особистості.

Дитина намагається придушувати власні негативні емоції та відчуття до рідних, отримуючи як результат відчуття особистої провини за виявлені почуття, замість прояву любові до рідних, відчуття безпечного середовища, що і зумовлює появу базальної тривоги [34].

Опираючись на наукові напрацювання К. Хорні, для попередження базальної тривоги, особа починає застосовувати стратегії психологічного захисту, які в теорії описує К. Хорні «невротичними потребами» особистості. Існує десять зазначених стратегій, однак вони містять три провідні типи:



спрямованість до оточуючих, спрямованість від інших людей та спрямованість проти оточення. Кожні з вказаних типів зосереджені на зниження рівня тривожності індивіда [28].

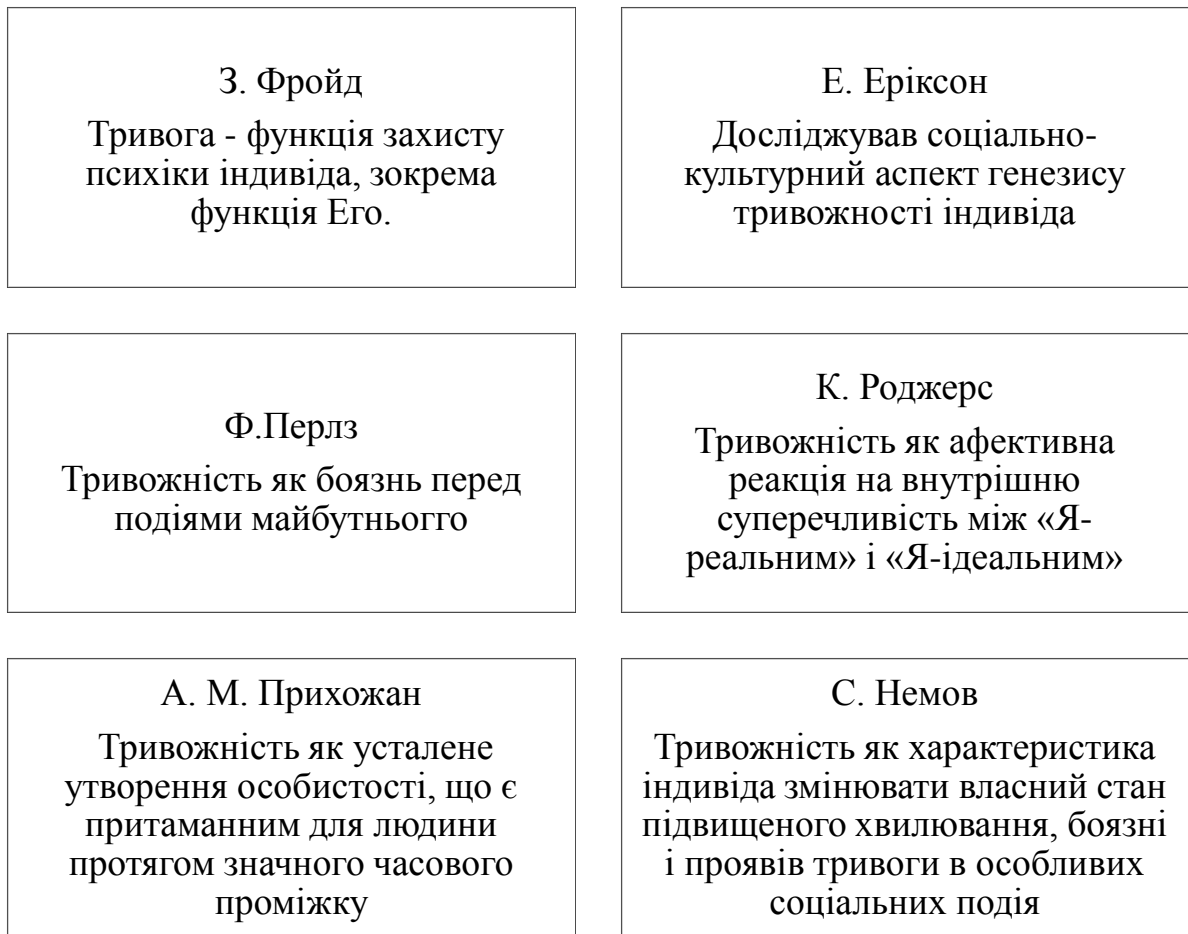
Ерік Еріксон, у своїй роботі досліджував соціально-культурний аспект генезису тривожності індивіда.

На початковому етапі життєдіяльності індивіда, а зокрема етапі немовляти, обумовлюється міжособистісною взаємодією з матір'ю, в результаті позитивної взаємодії відбувається формування довіри, якщо аналізувати негативний аспект розвитку події – формується в дитини недовіра до оточення. За умови, коли дитина потребує, але не отримує достатнього рівня батьківського піклування та догляду, то у неї розвивається та закріплюється недовіра до оточення, що має прояв у страху, тривожності, підозрілості.

Другий період дитинства обумовлений реалізацією відчуття незалежності, особистої значимості як наслідок прогресивного розвитку дитини або інший варіант розвитку ситуації – формування залежності особистості та почуття провини, що тим самим сприяє формуванню тривожної особистості для якої характерний низький рівень самооцінки [12].

Представники напряму гештальт-терапії, зокрема Ф.Перлз аналізує тривожність як боязнь перед подіями майбутнього. Коли індивід проявляє тривожність, за словами вченого, він не перебуває ні в теперішньому ні в майбутньому. Тому, через тривожність, людина перебуває між «зараз» і «тоді». Ці думки тільки є перешкодою індивіда реалізовувати себе та жити повноцінним життям, не тільки на теперішньому етапі, а й в перспективі. Тривога є перешкодою індивіда мати відкритість до світу та майбутніх подій [32].

Основні положення дослідників стосовно аналізу поняття тривожності зображено графічно на рис. 1.7) [16].



**Рис. 1.7.** Основні положення вивчення тривожності дослідниками [16].

Ряд науковців гуманістичного та когнітивного напрямів психології також вивчали явище тривожності. Вони описували термін тривожності як афективної реакції, що з`являється на невідому подію для людини, що не входить в межі особистісного досвіду та несе для неї загрозовий характер. При цьому в галузі когнітивної психології тривожність описується в значенні уявлення про оточуючий світ загалом, а гуманістичний напрям детермінує як уявлення індивіда про власну особистість. Тому, дослідник когнітивного напрямку Дж. Келлі визначив тривожність як афективну

реакцію на ситуації реальності, що перебувають за рамками або діапазоном когнітивних елементів індивіда.

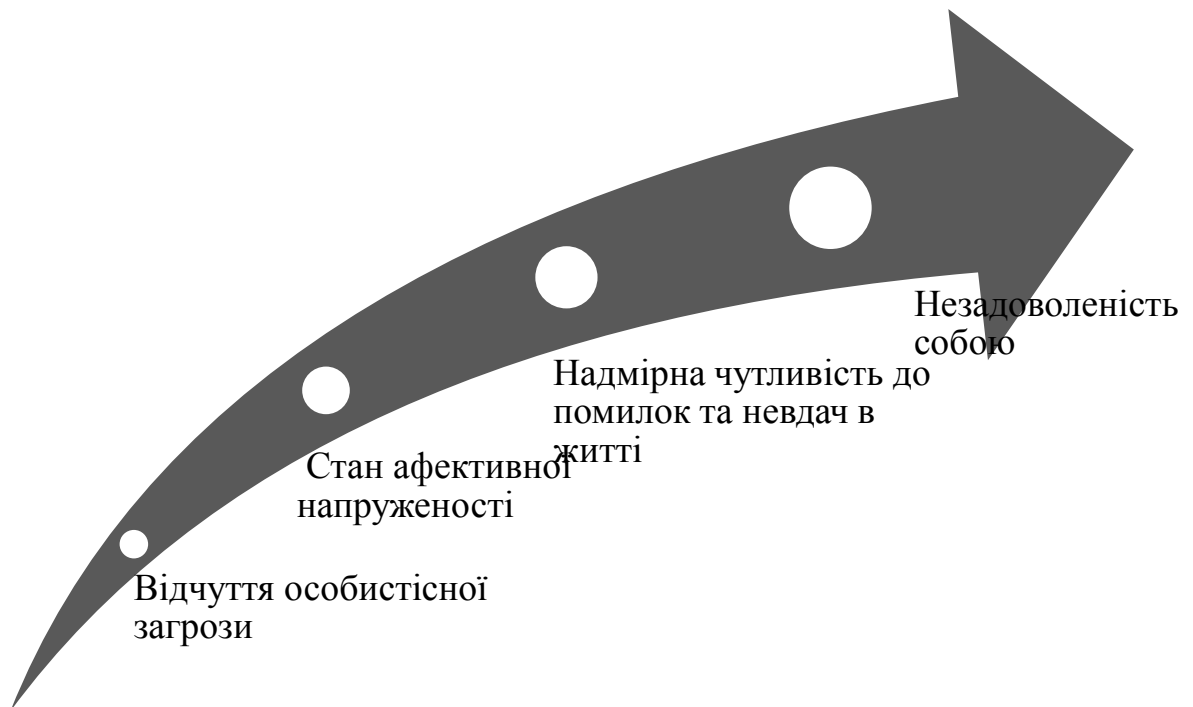
Дж. Келлі вказує, що тривога це наслідок розуміння відсутності реальних елементів, що ймовірно можуть використовуватись для трактування нової життєвої ситуації. Він підкреслював, що справа не в тому, що система конструктів не ідеальна, а в тому, що тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, чого у неї немає [34].

Дослідник гуманістичного напрямку К. Роджерс аналізує тривожність як афективну реакцію на внутрішню суперечливість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Тому, тривожність сприймається індивідом як почуття скутості та внутрішньої напруженості, походження якої індивід найчастіше не має можливості зрозуміти [42].

Науковці біхевіористського напрямку вивчали особливості тривоги як теорії наuczіння, розглядаючи тривожність та боязнь до близьких ситуацій реальності. Дослідники ототожнюють тривогу як афективні реакції, що з'являються базуючись на умовному рефлексі. Тому, біхевіористи зазначають, що тривожність є наслідком наuczіння, а зокрема наслідком завченої реакції на небезпечні фактори життя.

Тривожність як результат поширюється на інші незнайомі події життя або особливості ситуації, що мають схожі аспекти з небезпечним спрямуванням. При цьому головним є фіксація позитивних, для індивіда опанованих реакцій на небезпечні явища, адже базуючись на вивчених реакціях спостерігається входження в соціум індивіда і, як наслідок втілення неадаптивних форм поведінки, реагування на чинники, що впливають, можуть з'являтися невротичні зрушення особистості [24].

Елементи явища тривожності не можливо загалом вважати окресленими і чітко визначеними в психологічній науці. Однак є найбільш постійні та усталені елементи тривожності, до них відносять відчуття особистісної загрози, стан афективної напруженості, надмірну чутливість до помилок та невдач в житті, незадоволеність собою (див. рис. 1.8) [25].



**Рис. 1.8.** Основні компоненти тривожності [25].

В загальному плані цей комплекс характеристик володіє одним з головних властивостей темпераменту: перебіг діяльності має пряму залежність від тривоги. Проте цей прояв присутній лише у небезпечних життєвих подіях і має залежність від міжособистісних взаємовідносин та мотиваційної сфери особистості [2].

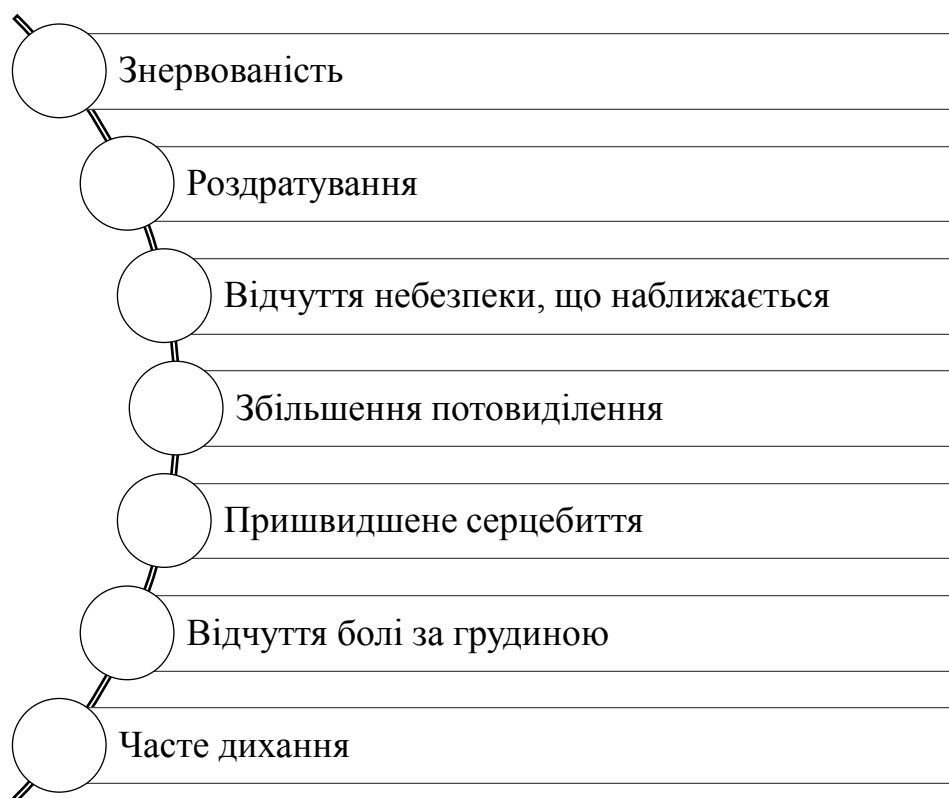
Тривожність спостерігається, тоді коли індивід не має можливості реалізувати особисті мотиви і при виникненні конфліктних ситуацій типу фрустрованості. Тривожність виникає при визначених зрушеннях в мотиваційній сфері та сфері відносин індивіда.

Загалом термін тривожність застосовують для описання набору усталених характеристик індивіда, що спричиняють виникнення тривожного стану. В наукових дослідженнях існує чітке розмежування детермінації тривожності як характеристики індивіду як стану. Внесок в дослідження цього спрямування тривожності здійснений Ч.Д. Спілбергером, що описував

тривожність як характеристику індивіда, що являє собою набуту поведінкову стратегію, що зумовлює особливості реагування на реально безпечні умови життєдіяльності інтенсивними характеристиками індивіда [38].

Тривожність не має прояву конкретно в поведінці індивіда, однак її ступінь можливо діагностувати з огляду на те, з якою інтенсивністю та частотою проявів з'являється тривожний стан. Особа, якій притаманний високий ступінь тривожності, має схильність до сприйняття оточуючого середовища як вороже налаштованого та той, що має небезпечні фактори, порівняно з особою у якої низька тривожність. Отже, індивіди в яких високий ступінь тривожності, схильні відчувати інтенсивну тривогу, мають низький рівень стресостійкості.

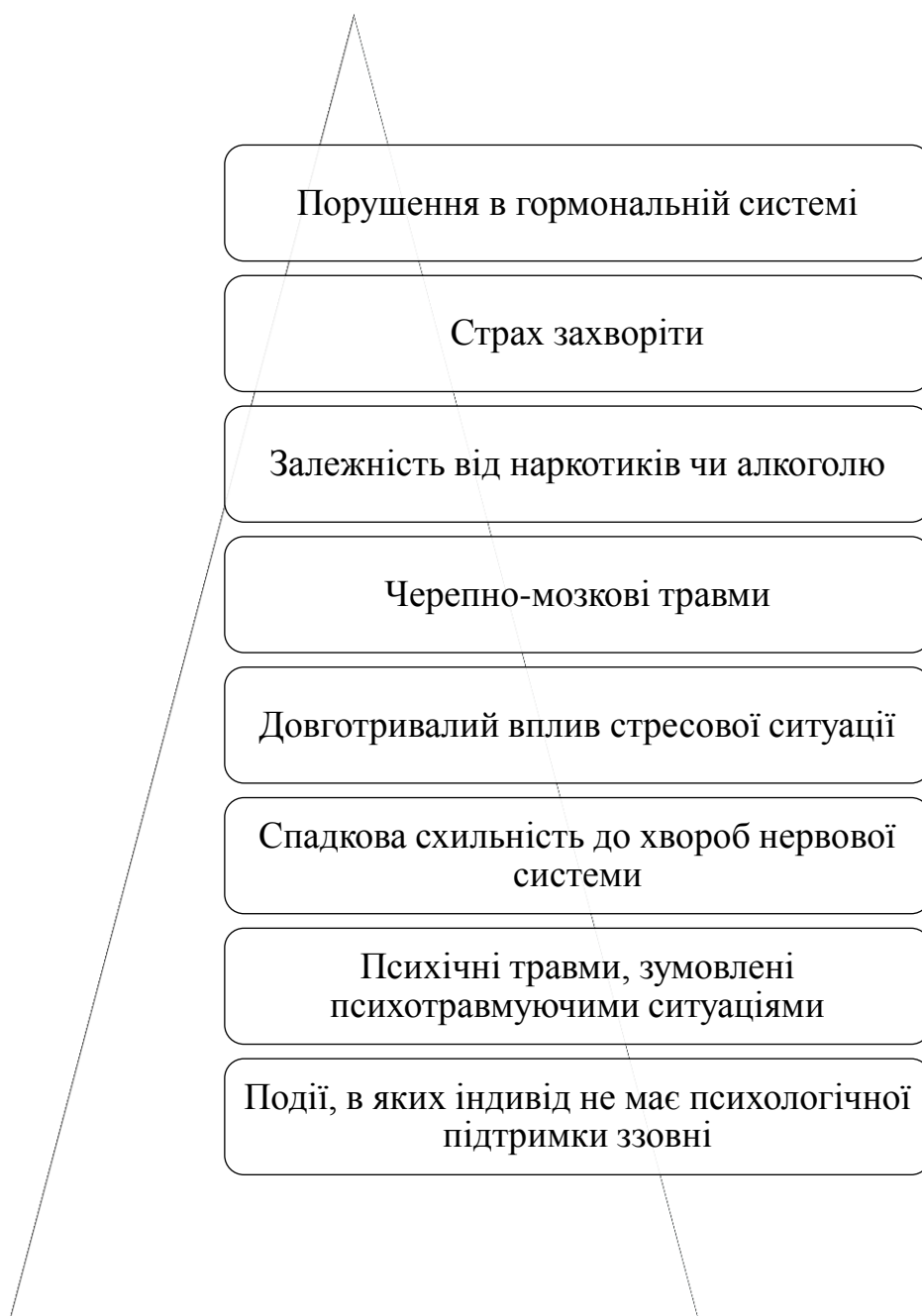
Аналізуючи період студентства, тривожність має різноманітні прояви, інколи ховаючись за зовнішні ознаки інших проблем. В науковій літературі виділяють основні ознаки тривожності (див. рис. 2.4) [7].



**Рис. 1.9.** Провідні ознаки тривожності [7]

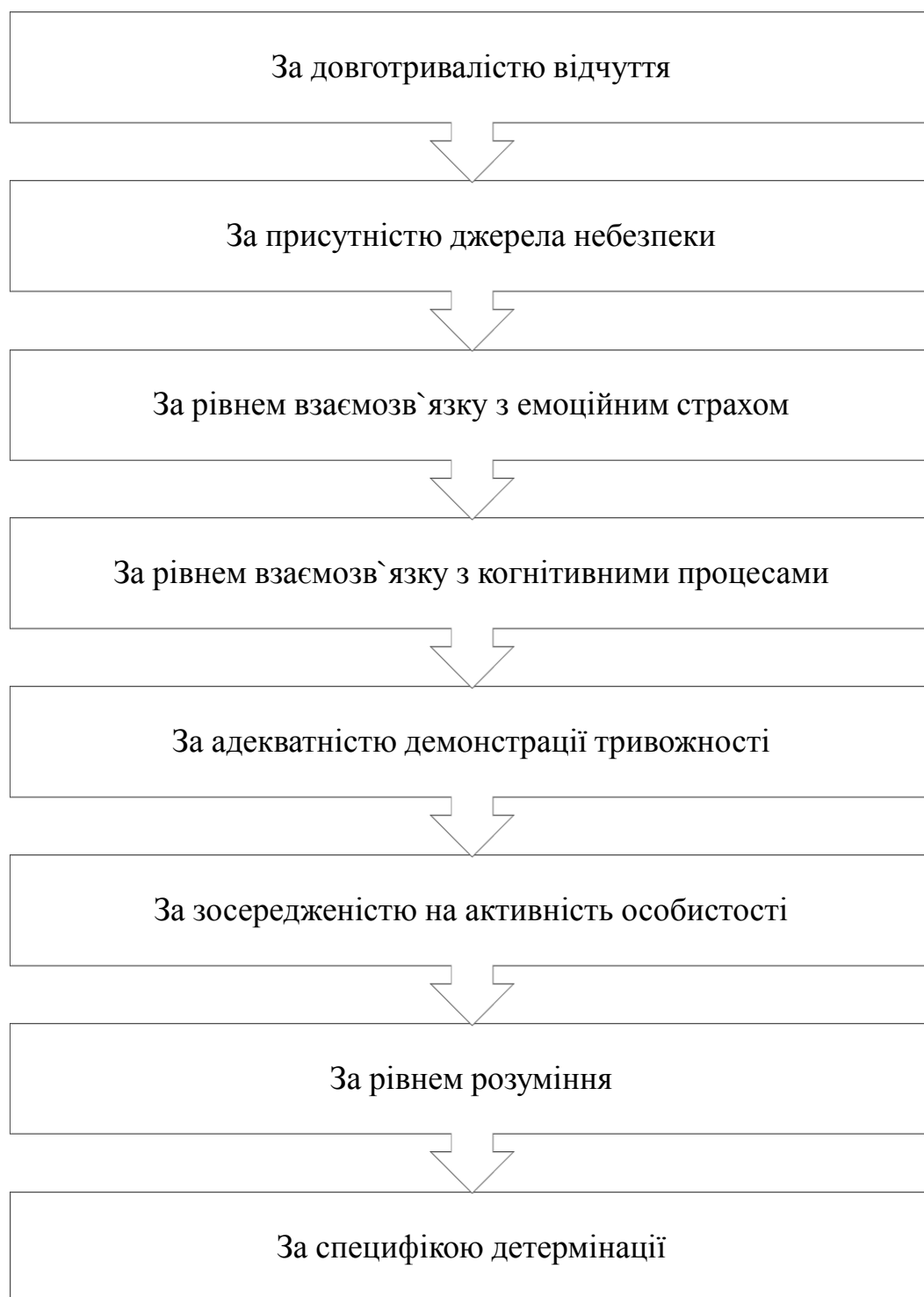
В цей період також відбувається становлення самооцінки особистості, методом порівняння уявлень про реальні особистісні утворення та ідеальні, невпевненості в собі, агресивності, відчуженості [21].

Існує ряд факторів, що можуть спричинити в особистості прояв тривожних станів (див. рис. 1.10) [41].



**Рис. 1.10.** Основні причини виникнення тривожності [41].

Опираючись на психологічні напрацювання описують провідні критерії класифікації типів тривожності (див рис.1.11.)



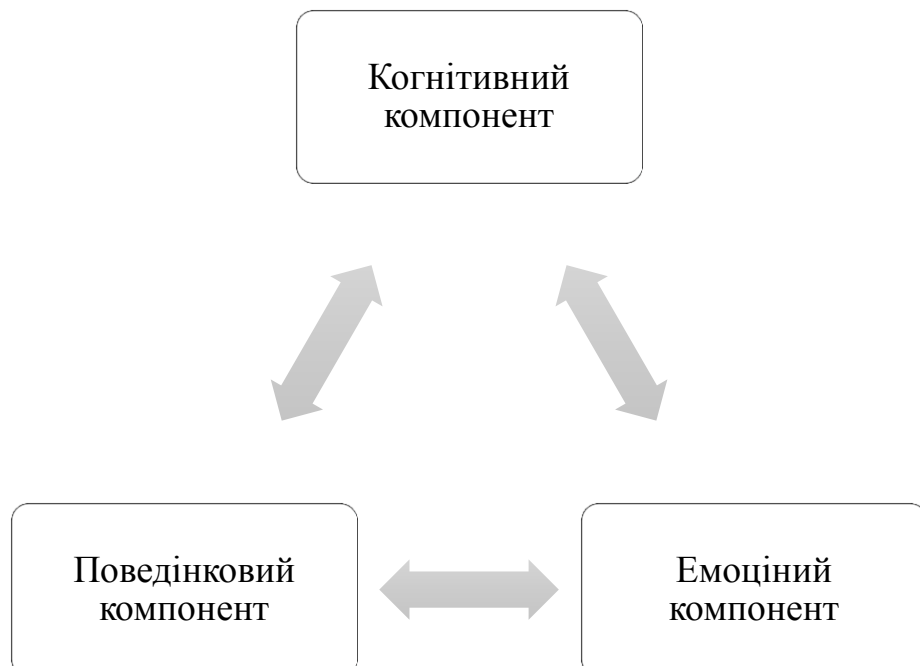
**Рис. 1.11.** Критерії класифікації типів тривожності [17].

Виділяють провідні форми тривожності, зокрема приховану та відкриту. Відкрита включає в себе нерегульовану тривожність, що полягає в

потужному прояві ознак тривожності, про які людина має загальне усвідомлення. Цей тип спостерігається як осіб різної вікової категорії. Також до відкритої тривоги входить регульована, що часто спостерігається в ранньому дитячому віці та мотивуюча тривожність, що полягає в розумінні та відчуттях, як важливих характеристик індивіда для досягнення чітко окресленої життєвої цілі [30].

Тривожність прихованого типу рідше спостерігається порівняно з відкритою. Провідна її форма – неадекватний спокій. За цих умов особистість намагається приховати власну тривожність від оточуючих та від себе, формує в себе потужні методи психологічного захисту, які в свою чергу є бар'єром для усвідомлення окремих загрозливих факторів життєдіяльності. Інший тип прихованої тривоги – відхід від ситуації [35].

Астапов вказує про важливість функціонального спрямування до дослідження тривоги, на основі чого можна охарактеризувати цей стан як наслідок складної динаміки, що складається з основних компонентів: когнітивного, що полягає в усвідомленні прояві та стану, емоційного, що спостерігається в реакції індивіда й поведінкового, який має вияв у обранні певної стратегії поведінки індивіда (див. рис. 1.12) [4].



**Рис. 1.12.** Провідні компоненти тривожності [4].



Якщо брати до уваги молодший шкільний вік, то провідною причиною є порушення у дитячо-батьківських стосунків. Для більш дорослого віку притаманні причини виникнення тривожних станів, зокрема до яких відносять внутрішньо-особистісний конфлікт, що має самооціночні особливості. Описують провідні типи тривожності, до яких відносять ситуативну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність зумовлена певною життєвою ситуацією, а особистісна має прояв у постійному прояві хвилювання і тривожності в процесі життєдіяльності [27].

Отже, тривожність – індивідуальна психологічна характеристика, що має прояв в спрямованості індивіда до потужних та регулярних переживань тривожного стану, а також в низькому рівні його появи. Тривожність загалом аналізується як індивідуальне утворення, властивість темпераменту, зумовлене низьким рівнем активності нервових процесів індивіда. На сучасному етапі дослідження акцентується увага на точці зору, відповідно до якої тривожний стан, що має природний базис, формується в процесі життєдіяльності, і як наслідок впливу особистісних та соціальних та особистісних чинників життя.

### **1.3. Особливості прояву тривожності під час пандемії COVID-19**

Зіштовхуючись з новими чинниками життєдіяльності, які можуть перевищувати адаптивні можливості особистості, організм може набути травматизації. Це положення трактується кризовими психологами, які надають психологічну допомогу особам в складний життєвий період. В період пандемії спостерігається те, що частина населення прямо зіштовхнулася з захворюванням, могли перехворіти чи взаємодіяти з інфікованими особами, інша частина не мала тісного зв'язку з цим явищем. Але більша частина людей взаємодіяла з інформаційною сферою цього явища, комунікативною, медійною тощо. Тому, аналізуючи цей вплив,

можемо з впевненістю констатувати про наявність психологічного зараження осіб, тобто появи стану тривожності та сильного занепокоєння стосовно реального стану подій [32].

В науковій літературі описують провідні ознаки тривоги під час пандемії (див. рис. 1.13).



**Рис.1.13.** Основні ознаки тривоги під час пандемії [5]

Р. Мей ще у 1950 р. зазначав, що оточення живе в період тривоги. Якщо аналізувати загалом історичний розвиток, складається враження ніби люди завжди жили в тривожних періодах. Однак, враховуючи специфіку реальності пандемії, ми усвідомлюємо, що жодні люди ще не жили в

настільки невизначених умовах, що потребує від людей значного пристосування [30].

З метою ефективного входження в соціум та пристосування до нових чинників життя, необхідно мати хоча б кілька стратегій реакції на негативні зовнішні чинники. До провідних науковців екзистенціального напрямку, які здійснили значний внесок у вивчення тривоги, можна віднести Б.І. Кочубей, А.І. Захарова, Ю.Р. Вагіна, В.Л. Леві, А.М. Прихожан, Д.А. Леонтьєва. Отже, узагальнюючи погляди екзистенціалістів, можна стверджувати про постулат екзистенціального страху, що найчастіше має прояв у афективних та чуттєвих індивідів з високим ступенем тривожності особистості.

Популярний психотерапевт Р. Мей описував у власних напрацюваннях явище тривожності як провідне актуальне питання на сучасному етапі розвитку. Він детермінує тривогу як хвилювання, що має специфічну характеристику на відміну від страху, адже страх індивіда - це реакція на справжню небезпеку, а тривожність не має чіткого окреслення [34].

М.Д. Левітов узагальнював тривожність як специфічний психічний стан особистості, що проявляється як страх і зрушення рівня спокою, зумовлене окремими неприємностями. Загалом, тривожність – це суб'єктивний прояв стану індивіда, її дезадаптивних особливостей [4].

Тривожність як відчуття емоційного дискомфорту особистості, очікування небезпечних факторів життя є ознакою нереалізованості важливих потреб індивіда. Тривожність активізується в процесі ситуативних хвилювань або має прояв у гіпертрофованості як усталена особистісна характеристика особистості [26].

Стан тривожності часто описують як стан особистісної готовності, в процесі якого спостерігається підвищення уваги індивіда, моторного та сенсорного напруження, що зумовлює певну реакцію на побоювання. Тривожність, як система самозахисту, присутня в психологічній науці багато років як емоція, яка забезпечує ефективну діяльність інстинкту

самозбереження. Тому, тривожність є допоміжним механізмом для реакції «бий або біжи».

В період стародавніх часів тривога була провідним мотивом до знаходження їжі, створення житла, формування родини, захисту особистого місця проживання. Цей механізм зафіксований на генетичному рівні як система важлива для виживання особистості [22].

А.М. Прихожан описує поняття тривожність як усталене утворення особистості, що є притаманним для людини протягом значного часового проміжку. Тривожність має окремі незмінні типи прояву поведінки, що має загалом захисний чи компенсаторний характер. Страх являє собою емоційний прояв, що з'являється в небезпечній події на біологічному або соціальному рівні життєдіяльності індивіда та спрямовану дійсну чи вигадану загрозу [9].

Опираючись на визначення в словнику психологічних понять А.В.Петровського і М.Г. Ярошевського описано явище тривожності як зосередженість особистості на хвилювання й тривогу, якому притаманний низький рівень порогу виникнення тривожної реакції індивіда. Відповідно до Р.С. Немова, явище тривожності детермінується як характеристика індивіда змінювати власний стан підвищеного хвилювання, боязні і проявів тривоги в особливих соціальних подіях [11].

В літературі описують також невротичну та нормальну тривожність. Нормальна тривожність – це емоційна реакція індивіда на загрозу його ціннісно-орієнтаційній сфері, які він відносить до значимих особливостей життєдіяльності. Нормальна тривожність не приховує в собі меланхолію та депресивні прояви та характеризується адекватним співвідношенням до реальної загрози. Ранк зазначав, що нормальна тривожність зумовлює відчуття хвилювання особистості протягом всієї життєдіяльності і як наслідок призводять до підвищення рівня психологічної незалежності й до формування нових рівні міжособистісної взаємодії [23].

Мей вказував, що нормальна тривожність, це афективна реакція особи на загрозу цінностям, однак нормальною тривожністю ймовірно зумовлена реакція, що:

- відповідає реальному рівню загрози;
- не має придушення чи особливості внутрішньо-особистісних суперечностей,
- не потребує застосування невротичних захисних механізмів для управління власною поведінкою [2].

Тривожність загалом притаманна особистостям, що мають з розвинене відчуття особистої значимості, гідності, відповідальності, чутливості до власного становища й визнання його індивідуальності оточуючими людьми [18].

Ф.Д. Березін у власних напрацюваннях надає вагомої ролі тривожності під час психологічного пристосування особистості до умов життєдіяльності. Тривожність впливає на особливості поведінки індивіда, тому спостерігається зміна стратегій його поведінки. Тривога зумовлює збільшення рівня активності людини, виникає нервове збудження та напруга в тілі. Це в свою чергу спрямовує особистість до прикладання інтенсивних зусиль для здійснення будь-якої діяльності. При цьому слід аналізувати загальну тривалість тривоги, адже надмірна тривалість та інтенсивність впливу може спричинити порушення в поведінкових актах людини [25].

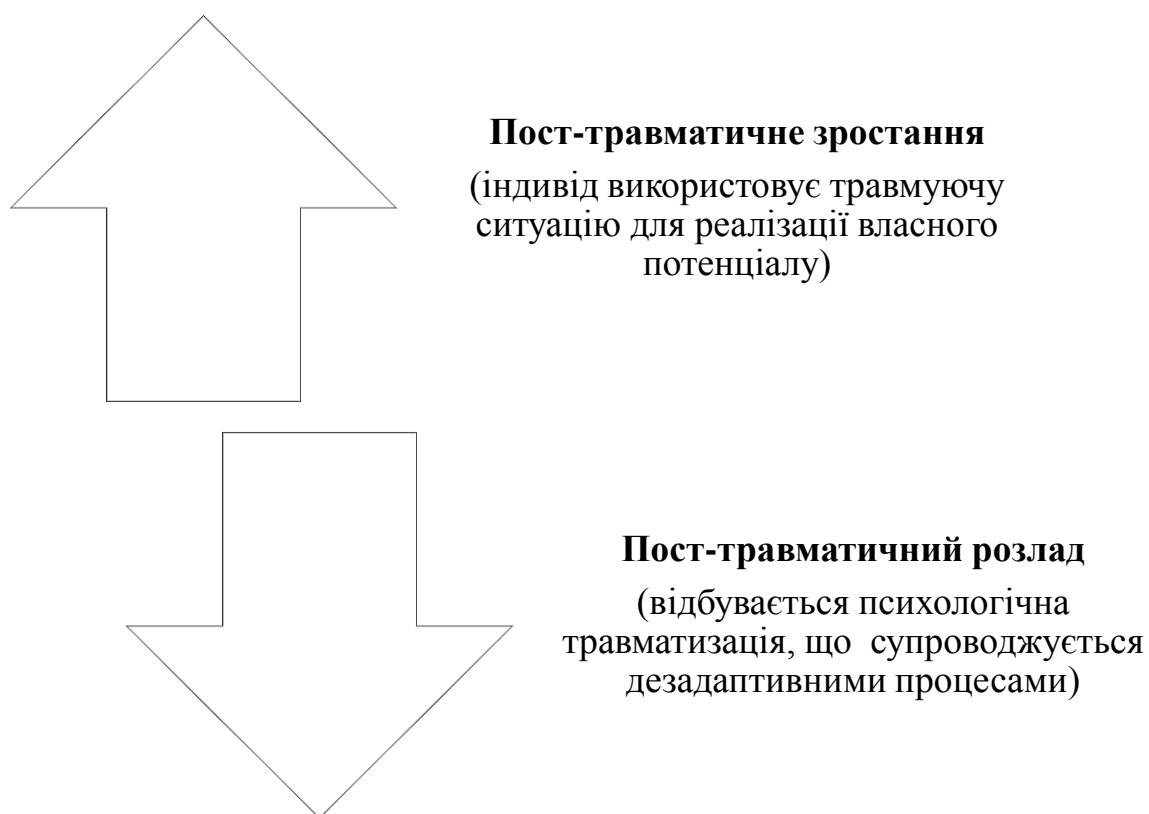
Тривожність – відчуття емоційного хвилювання, що з'являється в період невизначеної ситуації життя та має загрозовий характер, має прояв у форму прогнозування негативного її завершення.

Грунтуючись на дослідженнях науковців можна простежити співвідношення певних особистісних особливостей з темпами утворення позитивних рефлексів. Саме на цьому базується вивчення явища тривожності, або хвилювання особистості. Для діагностики тривожності застосовують різні психологічні методики, такі як Тейлорівська шкала тривожності, що має вигляд опитувальника [13].

Н. Смелзер аналізує такі масові емоційні стани як боязнь, радість та ворожість. Тому, зазначені масові стани характеризують певний рівень психічної обробки тривожного досвіду оточенням. Коли люди усвідомлюють, що на них здійснюють атаку, вони мають можливість відреагувати ворожістю, коли вони відчують впевненість у подоланні явища та сили – відчують радість. Вказані емоційні стани виникають найчастіше як результат тривоги.

Опираючись на це, можна говорити про тривогу як емоційний стан, який є реакцією на невизначену ситуацію. Чим більша кількість незрозумілої інформації для людини, тим вищий рівень тривожності. Саме в таких умовах всі люди перебувають в період пандемії та карантину [12].

Варто зазначити, що різні події невизначеності зумовлюють не тільки травмування, але й дають змогу реалізувати ресурси особистісного росту. Тобто, психотравмуюча ситуація має два типи наслідків: пост-травматичне зростання чи пост-травматичний стресовий розлад (див рис. 1.14)



**Рис. 1.14.** Провідні типи наслідків тривожності під час пандемії [34].

Ці особливості зумовлюють певний тип переживання тривоги, якою формою індивід буде сприймати перебіг стану тривоги та вибудовувати стратегії особистої поведінки. Загалом в літературі описують провідні методи переживання тривожності під час пандемії, а саме: використання події та активної в ній діяльності індивіда, деформація поняття загроза, прогнозування, зняття рівня напруги при відсутній зовнішній підтримці, використання методів самозаспокоєння, наявність відчуття страху [28].

В окремих людей пандемія сприймається як зовнішня характеристика, що характеризується чимось далеким, при якому індивід сприймає ситуацію як об'єкт зовнішнього світу та намагається здійснювати управління цим станом. Для іншого типу людей притаманним є те, що ситуацію пандемії сприймають як близьке до себе, мають переконання того, що захворювання безпосередньо його зачіпають, сприймається людиною як внутрішні об'єкти. Враховуючи специфіку різних методів переживання тривоги, слід застосовуючи у відповідності до цього різні способи психологічної допомоги людині.

### **Висновки до першого розділу**

В першому розділі даної роботи нами було здійснено аналіз специфічних особливостей уяви як психічного процесу та феномену тривожності. Зокрема, уява – це психічний процес формування індивідом нових образів опираючись на особливості попереднього досвіду. Це психічний процес, який зумовлює відхід від попереднього досвіду особистості, трансформацію цього і створення нових на базі нових образів.

Дослідники аналізували уяву як частину творчих процесів психічного розвитку особистості в дитячому віці. Т. Рібо аналізував уяву як створення нових асоціацій в індивіді. Дж. Селлі, зазначав, що провідним способом активності уяви є асоціація. Коффка досліджував процес уяви дитини, що

спостерігається у використанні замінників в ігровій діяльності. Л. С. Виготський створив провідний закон уяви, в якому представлено, що творча активність уяви перебуває в залежності від особливостей минулого досвіду особистості, змістовний аспект якого, демонструє реальність і включає в себе частини запозичені з неї. Уява як психічний процес має тісний зв'язок з мисленневою сферою індивіда, сприйняттям, пам'яттю та іншими психічними процесами.

Узагальнено основні процеси уяви, зокрема до них відносять: аглютинацію, літоту, гіперболізацію, підкреслення, схематизацію, типізацію, комбінування, алегоризацію, метафоризацію, символізація. Класифікація видів уяви відбувається за якісними та кількісними аспектами. А саме, уява в залежності від міри свободи поділяється на активну та пасивну; за якісними характеристиками, спричиненими конкретними галузями використання поділяється на: пластичну, розпливчасту, містичну, наукову тощо; за особливостями образів виділяють типи уяви: абстрактна та конкретна уява. Процес формування образів уяви індивідом, може мати довільний та мимовільний характер.

Тривожність – індивідуальна психологічна характеристика, що має прояв в спрямованості індивіда до потужних та регулярних переживань тривожного стану, а також в низькому рівні його появи. Тривожність загалом аналізується як індивідуальне утворення, властивість темпераменту, зумовлене низьким рівнем активності нервових процесів індивіда.

Описано провідні психологічні напрямки дослідження тривожності, а саме: психодинамічний, біхевіористичний, гуманістичний, екзистенціальний та когнітивний підходи. Узагальнено основні постулати наукових напрацювань дослідників з цієї тематики. Зокрема, Е. Еріксон досліджував соціально-культурний аспект генезису тривожності індивіда, Ф.Перлз описував тривожність як боязнь перед подіями майбутнього, К. Роджерс аналізував тривожність як афективну реакцію на внутрішню суперечливість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», А. М. Прихожан зазначав, що



тривожність як усталене утворення особистості, що є притаманним для людини протягом значного часового проміжку, С. Немов описував тривожність як характеристику індивіда змінювати власний стан підвищеного хвилювання, боязні і проявів тривоги в особливих соціальних подія.

Особливості переживання тривожності особистістю під час пандемії характеризуються певною невизначеністю в майбутньому та кризовими психологами характеризується як емоційний стан, який є реакцією на невизначену ситуацію. Чим більша кількість незрозумілої інформації для людини, тим вищий рівень тривожності вона відчуває. До основних характеристик тривоги під час пандемії відносять: розлади сну, складність концентрації уваги, депресивні ознаки, панічні атаки, страх людей, які мають ознаки захворювання.

Тому, враховуючи значну кількість досліджень особливостей тривожності в різних спрямуваннях психологічної науки, явище тривожності залишається актуальним питанням, що потребує подальшого ґрунтовного вивчення. Нами проаналізовано основні підходи до вивчення явища тривожності та специфіку трактування кожного.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ УЯВОЮ ТА ТРИВОГОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

#### 2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження

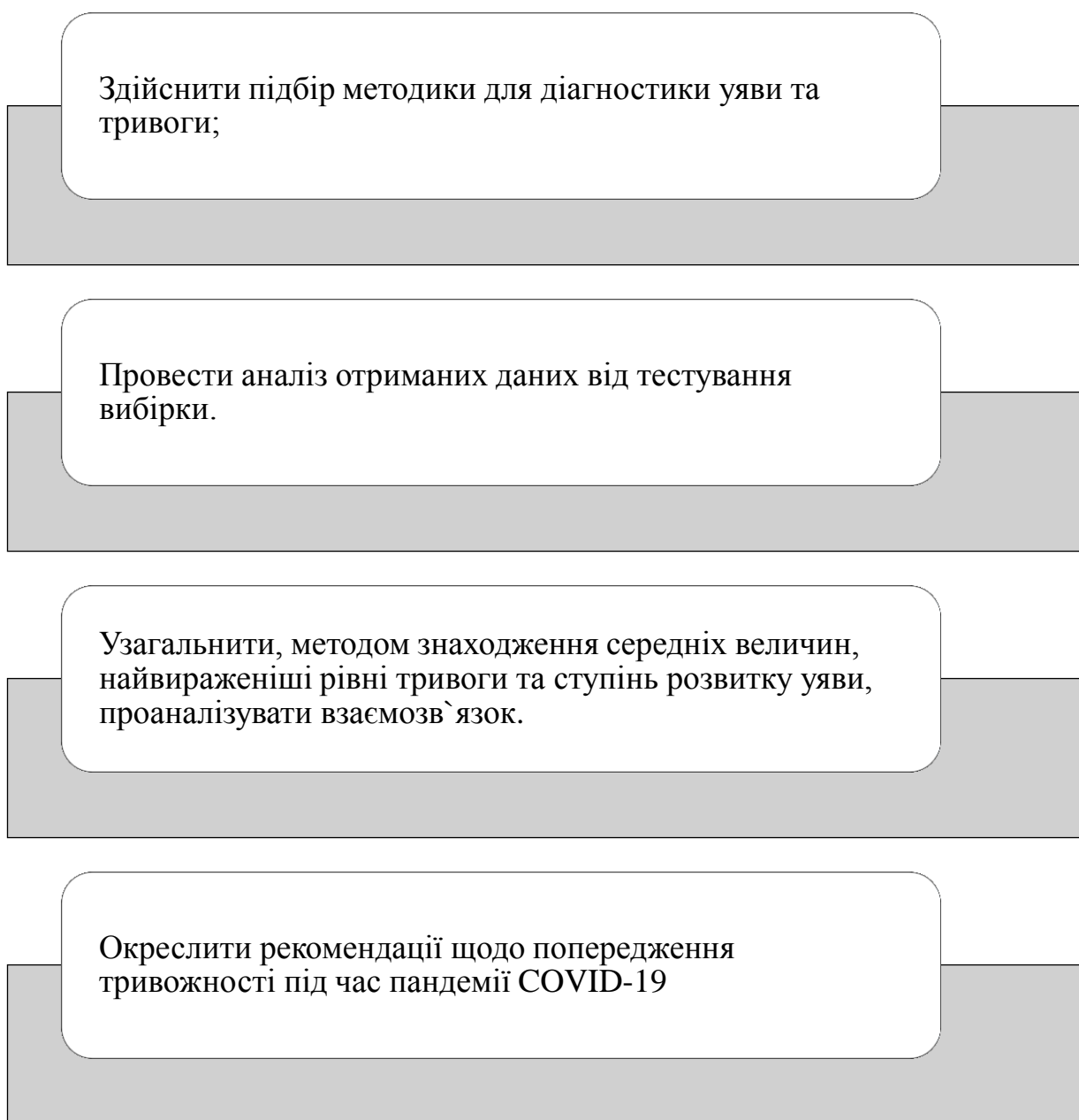
У першому розділі нами було проаналізовано особливості уяви як психічного процесу, прояви тривожності особистості, а також специфіку переживання тривожності під час пандемії. У даному розділі буде розглянуто взаємозв'язок між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.

Відповідно до поставленої мети кваліфікаційної роботи нами були використані теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз наукової психологічної літератури, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно особливостей уваги та прояву тривожності під час пандемії COVID-19. Дана робота проводилась як теоретико-експериментальне дослідження взаємозв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.

Вибірка була створена виходячи із мети дослідження. В процесі емпіричного дослідження взяло участь 30 осіб, з них 14 хлопців та 16 дівчат, віком від 18 до 21 року, які є студентами 2-4 курсів кафедри психології. Дослідження проводилось на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. В процесі підбору досліджуваних враховувався лише віковий розподіл. Під час аналізу отриманих даних гендерний розподіл не здійснювався.

Мета роботи полягає у розкритті психологічних особливостей взаємозв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.

Відповідно до мети нами було розроблено провідні етапи дослідження (див. рис. 2.1)



**Рис. 2.1.** Провідні етапи емпіричного дослідження

В процесі дослідження було використано наступні діагностичні методи:

- Методика дослідження творчої уяви.
- «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор.

– Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Особливістю нашого емпіричного дослідження було те, що в процесі вивчення взаємозв'язку уяви та тривоги під час пандемії, нами було сформовано 2 групи експериментального дослідження. Зокрема, на першому етапі нами було здійснено діагностику творчої уяви респондентів. В залежності від результатів цієї методики було виокремлено в 2 групи досліджуваних: перша група характеризується притаманним низьким рівнем розвитку творчої уяви, для респондентів іншої групи притаманним є високий рівень розвитку уяви. Таким чином, ми створили експериментальні і контрольну групу для порівняльного аналізу рівня тривожності та виявлення зв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.

Першим емпіричним методом була проведена методика діагностики творчої уяви особистості, що спрямована на аналіз характеристик творчої уяви.

Процедура емпіричного дослідження здійснюється у вигляді індивідуальної взаємодії так і у форматі групової роботи. Варто в процесі дослідження забезпечити умови проходження методики та наголосити на самостійність при наданні відповідей. Кожен респондент отримує бланк з вказаними поняттями. Головна задача досліджуваних – протягом 10 хвилин створити з вказаними поняттями максимальну кількість речень. По завершенню часу дослідник надає команду завершення дослідження.

До критеріїв розвитку творчої уяви відносять:

– кількість балів за креативне та найдотепніше створене речення;  
– загальна кількість балів за всі придумані речення протягом 10 хвилин.

– Ці критерії описані за шкалою оцінки творчої уяви (див. додатки). Діагностика рівня розвитку творчої уяви здійснюється за схемою (див. табл. 2.1)

Таблиця 2.1.

**Критерії визначення рівня розвитку творчої уяви**

Рівень творчої уяви	Кількість балів
Високий	6 ≤ балів
Середній	3 – 5 балів
Низький	1 – 2 бали

Опитування – це психологічний метод емпіричного дослідження та первинної інформації з використанням звернення з питаннями до вказаних індивідів або певної групи людей. За допомогою опитування наявна можливість діагностувати фактичну інформацію, відомості про думки особистості, оцінках, переваги опитуваних. Це може бути як безпосереднє опитування в усній формі або опосередковане, тобто письмове опитування, із використанням електронних засобів комунікації, для отримання цікавої для дослідника інформації від іншої людини або групи людей.

Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна. Цей опитувальник був розроблений для діагностики ступеня ситуативної та особистої тривожності індивіда. Ступінь тривожності особистості – це характерна особливість будь-якої особистості. Для кожного індивіда існує оптимальний, характерний ступінь тривожності, що має позитивне спрямування, в психологічній науці описують цю тривожність позитивною, адже людина мобілізує власні ресурси. Методика, розроблена Спілбергом-Ханіна, це провідна психологічна методика, що дає змогу диференційовано діагностувати рівень тривожності як власну характеристику і як емоційний стан людини, що має тісний зв'язок з ситуацією реальності.

При тому, що інші опитувальники спрямовані на виявлення лише особистої тривоги, або лише тривожний стан.

Завдяки методиці Спілбергера-Ханіна є можливість виявити ступінь прояву тривожності в загальній структурі особистості. Аналізуючи тривожність як характеристику індивіда, варто зауважити, що саме тривожність описується як відношення індивіда до стану тривоги або є сформованою поведінковою особливістю, що вимагає від людини сприйняття різних небезпечних факторів реальності. Часто стан тривожності обумовлює реакцію людини на загрозливі фактори та не має відповідності до величини реальної небезпеки людини. означає відношення людини до тривоги або набуту поведінкову позицію, яка змушує її сприймати широке коло безпечних обставин, як містять загрозу, при цьому спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Якщо в процесі діагностики у респондента було виявлено високий рівень особистісної тривожності, це дає можливість зробити висновок, що для цієї людини притаманним є прояв тривожності в різноманітних життєвих ситуаціях.

Ситуативна тривожність детермінує стан індивіда в на теперішній етап часу, що зумовлений суб'єктивними чинниками, а саме пережитими емоціями, до яких відносять: занепокоєння, напруга, нервозність. Стан тривожності з'являється як афективна реакція на стресову життєву подію, може спостерігатись в поведінці індивіда з різною силою та інтенсивністю.

Діагностика згідно з опитувальником Спілбергера-Ханіна здійснюється з використанням двох типів бланків (див. додатки): перший бланк призначений для виявлення ознак ситуативної тривожності особистості, а інший – для виявлення ступеня особистісної тривожності. В процесі аналізу отриманих результатів варто відзначити, що узагальнений результат по окремих підшкалах може знаходитись в межах від 20 до 80 балів. Чим більший

підсумковий результат виявлено в індивіда, тим вищий ступінь різних типів тривожності (див. табл. 2.2)

*Таблиця 2.2.*

**Показники інтерпретації результатів за опитувальником особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна**

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	0 – 30 балів	31 – 44 бали	$45 \leq$
Особистісна тривожність	0 – 30 балів	31 – 44 бали	$45 \leq$

Дуже високий рівень тривожності (показники більше 46 балів) може бути ознакою притаманного для особистості невротичного конфлікту, імпульсивних афективних проявів. Дослідження за методикою здійснюється як в груповому форматі так і індивідуально. Дослідник представляє респондентам бланк методики та пропонує надати на питання відповіді враховуючи вказівки в інструкції. Варто відмітити, що відповідь на питання надається самостійно. Респондент має обрати одну з чотирьох запропонованих відповідей до кожного твердження. Відповіді до кожного питання мають власне ранжування згідно з вираженістю досліджуваного явища. Аналіз отриманої інформації дослідження критеріїв особистісної та ситуаційної тривожності здійснюється з використанням спеціального ключа (див. додатки). Базуючись на виявлених ступенях тривожності відбувається розробка рекомендацій щодо корекції та створення ефективної стратегії поведінки респондента.

Наступною емпіричною методикою була шкала тривожності Тейлора. Методика Тейлора спрямована на діагностику особливостей тривожності.

Шкала тривожності була розроблена 1953 році. Методика містить 50 тверджень, на які респондент має надати відповідь «+» чи «-». Загальна тривалість тестування складає близько 15-30 хв.

Перед проходженням методики респондентам чітко пояснюється інструкція. Головне завдання досліджуваних – надати відповідь на вказані твердження. Тобто, якщо вони є притаманними для стратегії поведінки індивіда, то варто вказати позитивну відповідь, якщо твердження не є характерним, то негативну відповідь. Обробка отриманої інформації в процесі дослідження проводиться шляхом підрахунку балів. У поняттях 1-37 сумуються всі надані відповіді «Так», у поняттях 38-50 – загальна кількість відповідей «Ні». Невизначена відповідь («Не знаю») сумується у загальній кількості запитань та розділяється на 2. Особливості ступеня тривожності визначаються згідно з критеріями ( див. табл. 2.3)

*Таблиця 2.3*

**Показники визначення ступеня тривожності за  
Шкалою тривожності Тейлера**

Рівень тривожності	Бали
Низький рівень	0 – 15 балів
Нижче середнього	16 – 20 балів
Середній рівень	21 – 23
Вище середнього	24 – 27
Високий рівень	28 – 50



## 2.2. Аналіз результатів дослідження

На першому етапі дослідження нами було проведено методичку діагностики виявлення рівня творчої уяви досліджуваних. Результати дослідження представлено графічно (див. табл. 2.4, рис. 2.2)

*Таблиця 2.4.*

### Результати дослідження рівня творчої уяви

Кількість респондентів	Кількість балів	Рівень творчої уяви
1.	1	Низький
2.	5	Середній
3.	1,5	Низький
4.	3,5	Середній
5.	6	Високий
6.	1,5	Низький
7.	6,5	Високий
8.	5	Середній
9.	7	Високий
10.	3,5	Середній
11.	4	Середній
12.	2	Низький
13.	1	Низький
14.	6	Високий
15.	6,5	Високий

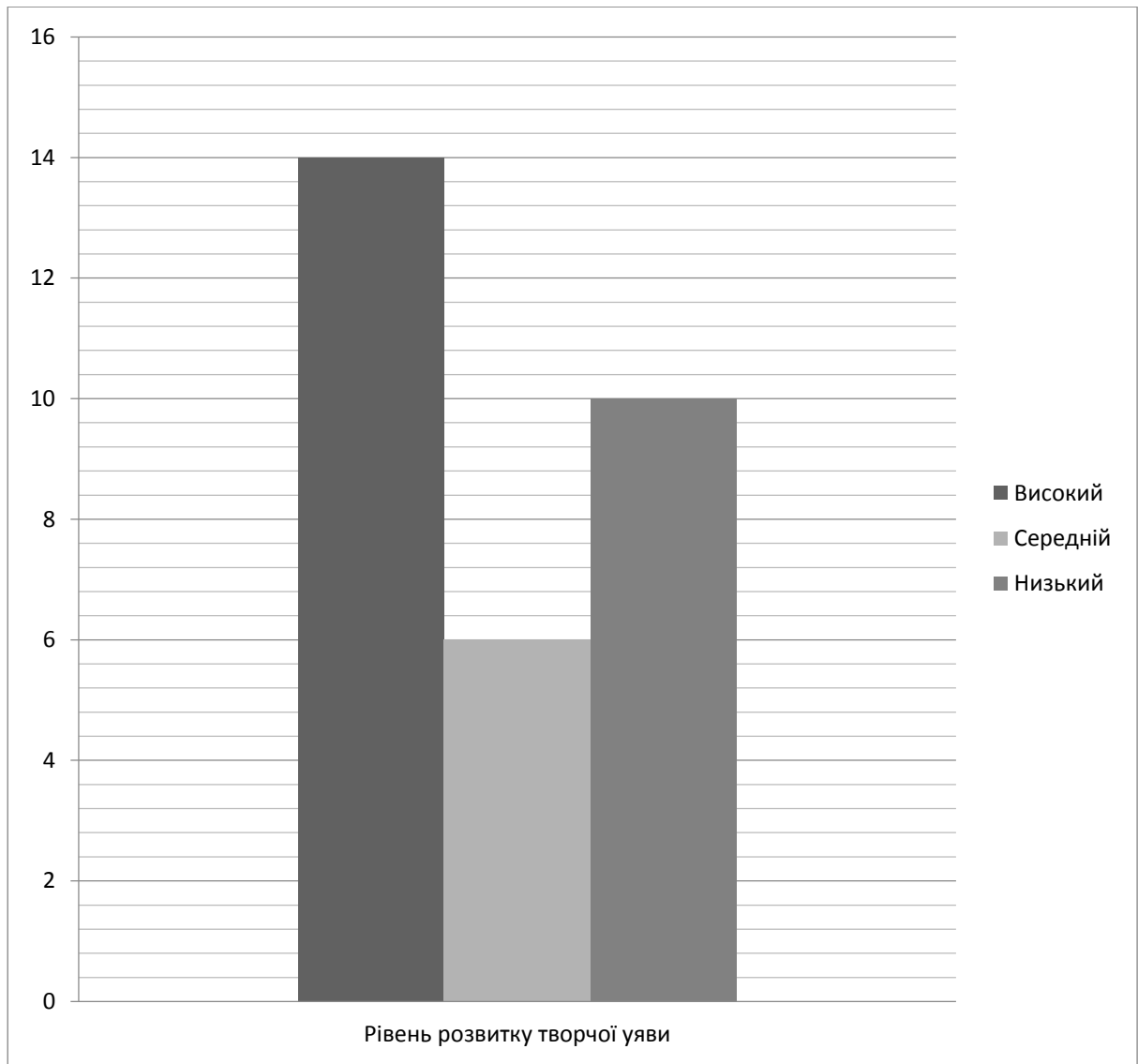
Продовження табл.2.4.

16.	6,5	Високий
17.	4,5	Середній
18.	7,5	Високий
19.	1	Низький
20.	1,5	Низький
21.	6,5	Високий
22.	6	Високий
23.	1,5	Низький
24.	1	Низький
25.	6	Високий
26.	2	Низький
27.	6,5	Високий
28.	7	Високий
29.	6	Високий
30.	6,5	Високий

Отже, за результатами дослідження рівня творчої уяви нами було виявлено, що 46,7 % досліджуваних (14 респондентів) мають високий рівень розвитку творчої уяви. Для цих осіб є притаманним ефективно створення різноманітних образів в уяві, схильні до нестандартного погляду на життєві ситуації.

Для 30 % досліджуваних (9 респондентів) характерний низький рівень творчої уяви. Цим особам складно згенерувати та створити уявний образ, характеризуються стереотипністю, шаблонністю поглядів.

Лише для 23,3 % досліджуваних (7 респондентів) характерним є середній рівень розвитку творчої уяви.



**Рис. 2.2.** Узагальнені результати дослідження рівня творчої уяви

Для подальшого дослідження нами було виокремлено основні групи респондентів, які характеризуються полярністю показниками рівня творчої уяви: низьким та високим.

В подальшому дослідженні ці групи досліджуються на рівень тривожності, з метою спостереження взаємозв'язку між цими явищами. В контрольну групу входять особи, які мають низький рівень творчої уяви (N=10 осіб), до експериментальної входять особи з високим рівнем (N=14 осіб).

Наступним етапом експериментального дослідження було застосування «Особистісної шкали прояву тривоги» Дж. Тейлора. Отримані результати дослідження було представлено у вигляді графічного зображення (див. табл. 2.5, рис. 2.3)

*Таблиця 2.5.*

**Узагальнені результати дослідження за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор**

Рівень прояву тривоги	Кількість респондентів (у %), контрольна група	Кількість респондентів (у %), експериментальна група
Низький рівень	20 %	7,15 %
Середній (тенденція до низького)	40 %	42,80 %
Середній (тенденція до високого)	20 %	21,45 %
Високий рівень	10 %	14,30 %
Дуже високий	-	7,15 %

В співвідношенні показників різних груп спостерігаємо тенденцію відмінностей результатів. Зокрема, в процесі емпіричного вивчення рівня тривожності в контрольній групі виявлено в 20 % досліджуваних низький рівень тривожності, для 40 % респондентів притаманний середній рівень тривоги зі спрямованістю до низького, 20 % осіб вказали середній рівень

ближчий до високого, для 10 % досліджуваних притаманний високий рівень тривожності. Осіб з дуже високим рівнем в процесі дослідження не виявлено.

При цьому, в експериментальній групі було досліджено в 7,15 % досліджуваних низький рівень тривоги, для 42,80 % респондентів притаманний середній рівень з тенденцією до низького, для 21,45% досліджуваних характерний середній ступінь тривожності з спрямованості, для 14,30 % характерний високий рівень тривоги, у 7,15 % виявлено дуже високий рівень тривожності особистості.

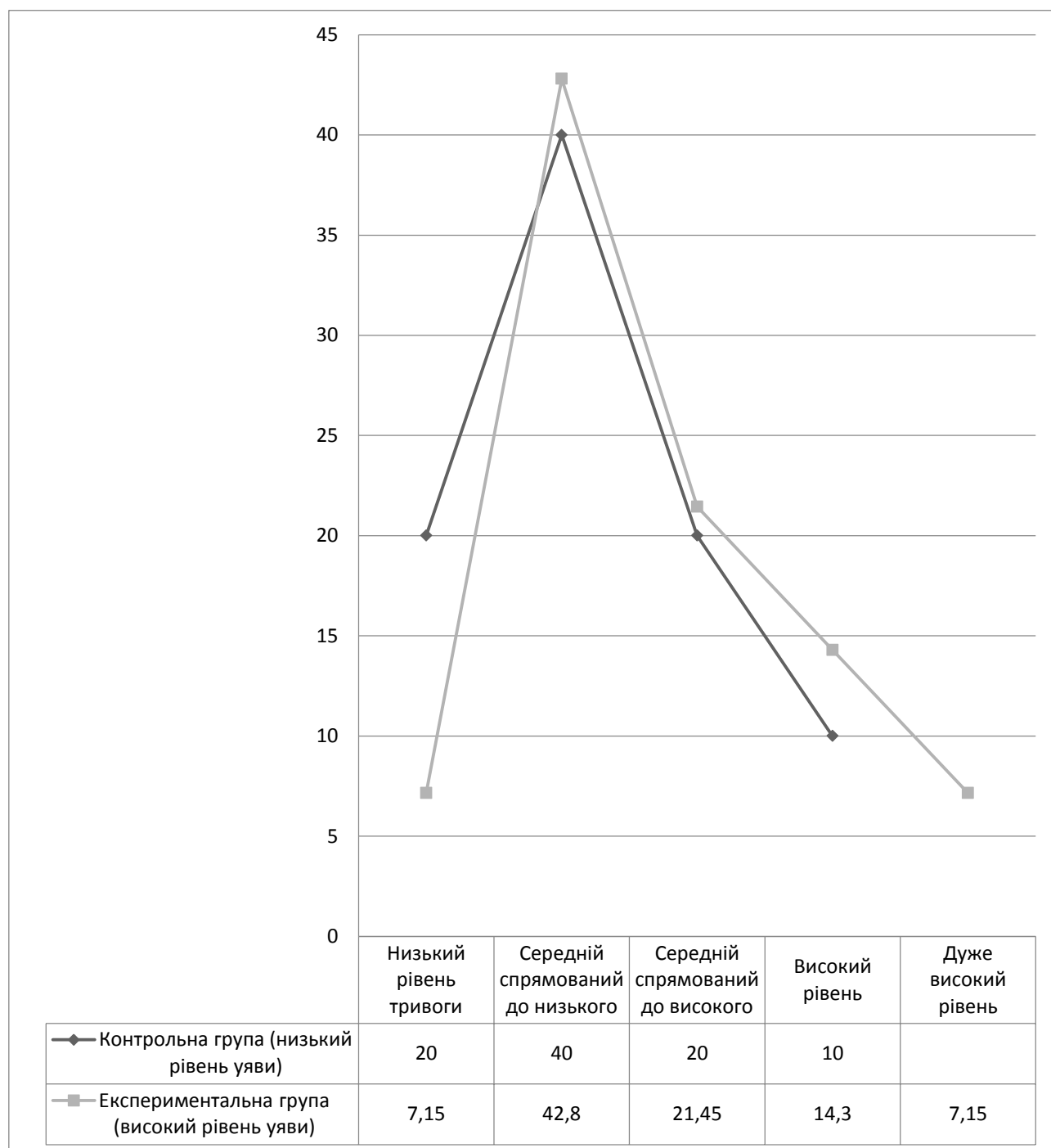
Варто зауважити, що значна частина досліджуваних проявила високий ступінь тривожності. Цей стан є ознакою наявності в респондентів хвилювань та побоювань в індивіда, які проявляються у певному дискомфорті, відчутті скутості на рівні відчуттів організму у особистості. Високий рівень тривоги є характеристикою процесу дезадаптації індивіда та афективних переживань. Типовою причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт, що пов'язаний з неправильним уявленням індивіда про себе та власні можливості.

Респонденти, для яких притаманний середній ступінь тривожності проявляють власну нерішучість та невпевненість у власних силах, однак для них характерно надавати тривозі певних аспектів раціоналізації, можуть демонструвати емоційну стійкість.

Особи з низьким ступенем тривожності зазвичай мають високу впевненість в собі та своїх можливостях, мають рішучість у прийнятті важливих рішень. Для таких людей стан тривоги розглядається як позитивна мотивація до реалізації особистих цілей. Ці особистості мають впевненість втому, що наслідок їх діяльності має залежність від його особистої активності, тому при виникненні стресових та тривожних чинників, вони починають діяти.

З огляду на це, методом порівняльного аналізу та встановлення кореляції між 2 групами досліджених, виявлено показник кореляції  $r = 0,8579$ , що вказує на сильний зв'язок між рівнем уяви та тривоги. На

зображенні ми спостерігаємо пряму тенденцію до вищих показників рівня тривожності в експериментальній групі, де особами притаманний високий рівень уяви. Це може бути зумовлене тим. Що люди, у яких добре розвинена уява більш яскравіше уявляють тривожні та стресові ситуації, їх наслідки та специфіку. Тому, ми можемо спостерігати цю залежність на зображеному порівняльному графіку (див. рис. 2.3)



**Рис. 2.3.** Порівняльний аналіз отриманих результатів за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор

Наступною методикою дослідження тривожності була методика «Шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна. Цю методику ми проводили з експериментальною та контрольною групою окремо по 2 типах тривожності, зокрема: ситуаційна тривога та особистісна. Узагальнені результати представлено графічно (див. табл. 2.6, 2.7, див. рис. 2.4, 2.5)

*Таблиця 2.6.*

**Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (особистісна тривожність)**

Рівень тривоги	Особистісна тривожність	
	Контрольна група	Експериментальна група
Високий	20 % (2 особи)	28,6 % (4 особи)
Середній	50 % (5 осіб)	57,2 % (8 осіб)
Низький	30 % (3 особи)	14,2 % (2 особи)

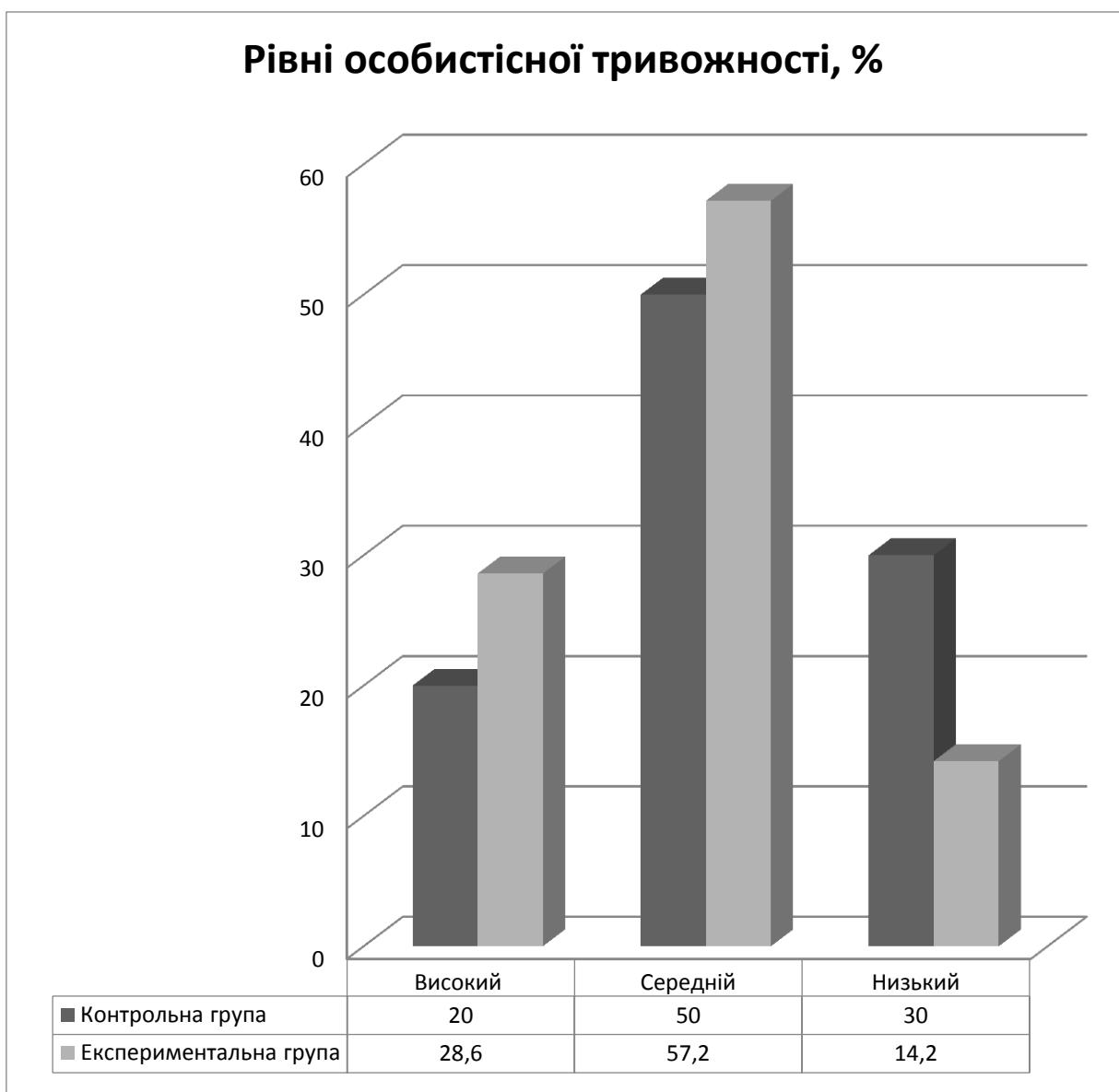
Відповідно до результатів дослідження у 20 % респондентів контрольної групи виявлено високий рівень тривоги, при цьому в експериментальній – 28,6%. Особи з високим ступенем особистісної тривожності має схильність до невпевненості, вразливості, іпохондричності. Ця таких осіб вагомим фактором є прийняття себе оточуючими, вони сприймають себе з негативної точки зору.

В ході дослідження виявлено середній ступінь особистісної тривожності в контрольній групі в 50 % досліджуваних, в експериментальній 57,2 %. Цей ступінь тривоги характеризується залежністю індивіда від думки

оточуючих, невдоволеність власною діяльністю. Коли особа не досягає поставлених цілей, то в неї може виникати почуття провини.

Низький рівень виявлено в контрольній групі у 30 % досліджуваних, а в експериментальній 14,2%. Це свідчить, що ці особи легко сприймають життєдіяльність та ситуації, що можуть виникати на шляху досягнення цілей.

Аналізуючи результати, опираючись на кореляційний зв'язок ступеня особистісної тривожності та рівня розвитку уяви, а саме  $r=0,787645$ , можемо стверджувати, що наявний сильний зв'язок між досліджуваними явищами.



**Рис.2.4.** Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (особистісна тривожність)



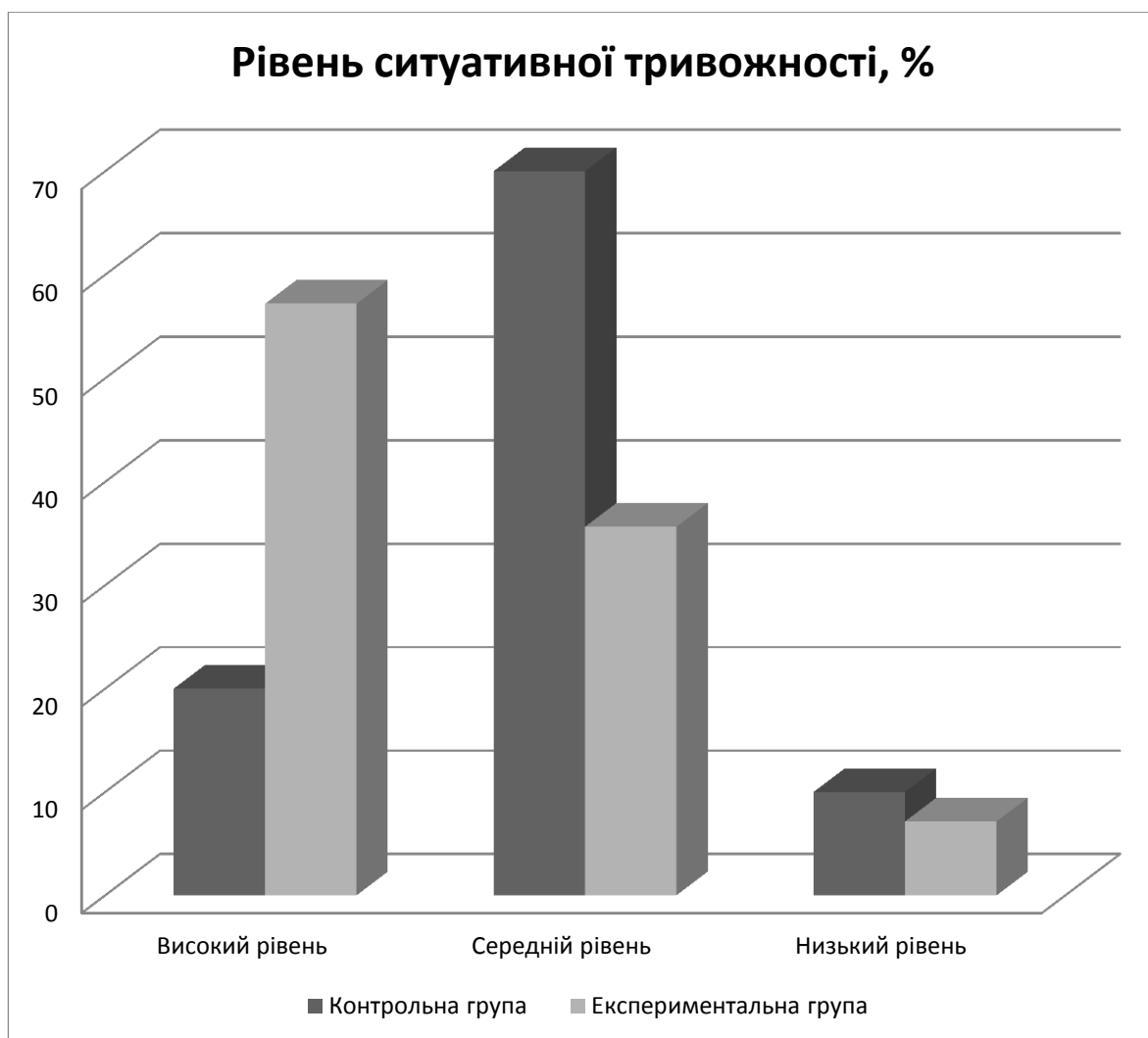
Таблиця 2.7.

**Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (ситуативна тривожність)**

Рівень тривоги	Ситуативна тривожність	
	Контрольна група	Експериментальна група
Високий	20 % (2 особи)	57,2 % (8 осіб)
Помірний	70 % (7 осіб)	35,65 % (5 осіб)
Низький	10 % (1 особа)	7,15 % (1 особа)

Згідно з отриманими результатами у 20 % респондентів контрольної групи виявлено високий ступінь тривоги, при цьому в експериментальній – 57,2%. В процесі емпіричного вивчення виявлено середній ступінь ситуативної тривожності в контрольній групі в 70 % досліджуваних, в експериментальній 35,65 %. Низький рівень виявлено в контрольній групі у 10 % досліджуваних, а в експериментальній 7,15%.

Результати отримані в ході дослідження, мають показник кореляції кореляційний зв'язок ступеня особистісної тривожності та рівня розвитку уяви, а саме  $r=0,233988$ , можемо стверджувати, що зв'язок між вказаними явищами є практично відсутній.



**Рис. 2.5.** Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (ситуативна тривожність)

Отже, нами було проаналізовано особливості взаємозв'язку між уявою та тривогою, зокрема в ході дослідження було виявлено кореляцію між загальним показником тривоги та уяви, а також між рівнем особистісної тривожності та уяви. Це обумовлено тим, що особи, яким притаманний високий рівень уяви більш яскраво уявляють тривожну ситуацію та її наслідки, що як результат і призводить до підвищення рівня загальної тривожності індивіда.

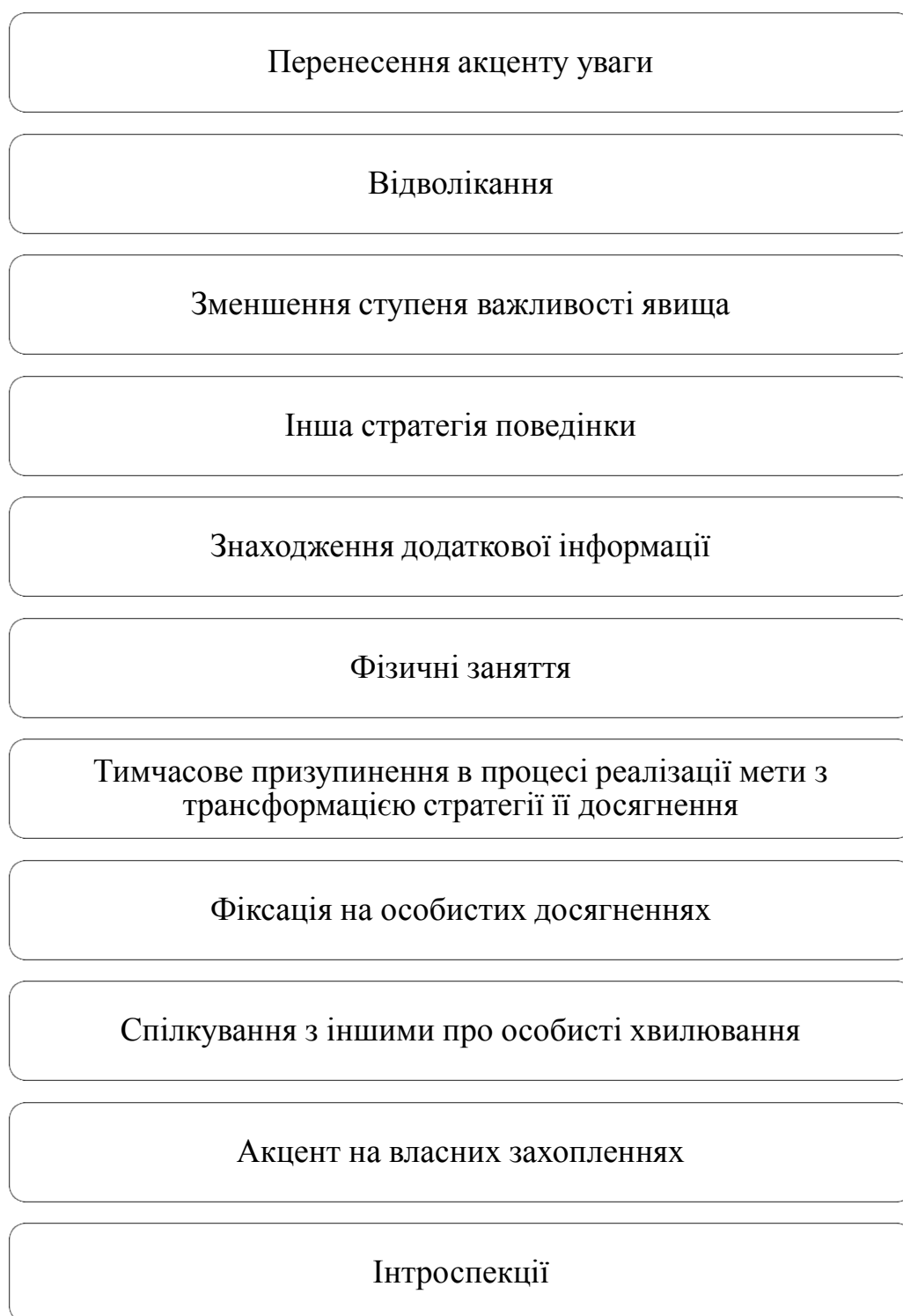
### **2.3. Рекомендації щодо подолання тривожності під час пандемії COVID-19**

Для того аби ефективно впоратись з проявами тривоги, провідним чинником є розуміння сутності самої проблематики та наявність людини здійснювати цю діяльність. Враховуючи те, що під час пандемії у великій кількості людей виникають тривожні стани, панічні атаки, страх того, що людина може тяжко захворіти або навіть померти. Ці чинники несуть непоправний вплив на психіку людини. Тому, дії зосереджені на їх подолання мають бути ефективними [31].

Впоратись з проявами тривоги можливо за допомогою психолога, а також самостійно. Слід при цьому усвідомлювати, що психолог – це висококваліфікований фахівець, що володіє психологічним інструментарієм та методами, що не є в загальному доступі для всіх оточуючих людей, тому саме психолог може професійно допомогти у вирішенні складного психологічного питання. При тому, як самостійний пошук шляхів вирішення проблеми, може не мати ефективності як кваліфікована допомога психолога. Існує ряд чинників, через які індивід не має можливості звернутись за допомогою до психолога, однак є ряд волонтерських організацій, де фахівці можуть надати допомогу [11].

Для ефективного подолання проявів тривожності особистості самим індивідом, виокремлюють рекомендації, що до напрямків здійснення цієї діяльності (див. рис. 2.6). До основних рекомендацій відносять наступні. перенесення акценту уваги з проблемної ситуації, що не потребує від індивіда термінової зміни на інший тип діяльності [32].

Дієвим методом подолання тривожності є відволікання від чинника, що зумовлює прояв тривожності методом застосування сили волі особистістю. Також, важливо, зменшити ступінь важливості явища та усвідомлення її специфіки на рівні з оточуючими людьми.



**Рис. 2.6.** Рекомендації для попередження тривожності [8].

Ефективним методом подолання тривоги є застосування чи створення іншої стратегії поведінки особистості, тобто індивіду треба мати додатковий

план розвитку подій, якщо раптом здійсняться страхи та тривожні думки особистості.

Важливо при цьому знаходити додаткову інформацію, це значить проаналізувати, те як інші люди вирішували схожі ситуації та поспілкуватись з ними, з метою пошуку додаткової інформації, що дасть змогу знизити рівень тривожності. Дуже дієвими при проявах тривоги є фізичні заняття, адже з їх використанням організм людини підвищує власну активність, відбувається зняття стресу, завдяки фізичним навантаженням, спостерігається поява нових поглядів та ідей [10].

Коли особистість відчуває сильний вплив тривоги, слід тимчасово призупинити процес реалізації мети та здійснити трансформацію стратегії її досягнення. Завдяки розслабленню та зниженню рівня психологічного тиску на власну психіку, відбувається переосмислення проблеми і пошук інших можливостей досягнення окресленої мети.

Варто здійснювати фіксацію на особистих досягненнях, адже коли індивід пам'ятає про власні досягнення, а не тривожиться через невідомість, спостерігається укріплення сильних аспектів особистості.

При виникненні тривоги, ефективним методом є спілкування з оточуючими людьми про особисті хвилювання. Для людини в тривожний період важливим є розділення хвилювань з особами, до яких у вас сформований високий рівень довіри. Використання цього методу дає змогу зменшити рівень емоційної напруги та здійснити переоцінку проблемної ситуації [13].

Слід також здійснювати акцент на власних захопленнях, тобто займатись улюбленим видом діяльності, що зумовлює позитивні емоції та приносить радість. Досить складним, але дієвим методом є інтроспекція, тобто аналіз елементів особистої тривожності, особливостями її прояву, які емоції містить тривога та проаналізувати фактори її виникнення.

Оскільки період пандемії характеризується повною перебудовою звичного життя, рутинних справ, зокрема, для студентів вводять

дистанційну форму навчання, виникають труднощі зустрічі з власними друзями. Слід вміти пристосуватись до особливостей цього періоду, а також не спричинити появу надмірної тривожності [23].

Саме вказаний період є життєвим етапом, де індивід має можливість опанувати психічні прояви та проявляти оптимізм, що в свою чергу здійснює позитивний вплив на етапі масових захворювань, а не проявляти зневіру.

При використанні методів попередження тривожності, важливим є аналізування факторів, що спричинили цей стан. При діяльності психологічного напрямку, не варто забувати за стан організму та дотримуватись всіх рекомендацій профілактики хвороби: здійснювати регулярні ритуали миття рук, фізичної активності, за потреби самоізоляції [31].

Ефективними методами подолання тривоги в період пандемії є гумор, як форма реалізації індивідом особистих переживань в позитивному напрямку. Велика кількість студентів почали створювати особисті пісні та відео про особливості прожиття пандемії та перебування в самоізоляції.

Важливо підтримувати, сприяти доброзичливій атмосфері в колі родини. В період виникнення тяжких життєвих ситуацій не потрібно виявляти паніку, це створить базис для надання всім членам родини впевненості. Слід постійно здійснювати комунікацію з іншими членами родини на теми, що мають зв'язок з хвилюваннями та тривогою. При цьому варто здійснювати планування найближчого майбутнього, це сприяє формуванню впевненості в подіях майбутнього [5].

Кожному члену сім'ї необхідно вчитись висловлювати особисті емоції у вигляді, який прийнятний для оточення. Іноді індивіду через високий рівень тривоги велику складність являє собою висловлювання про свої

тривожні стани, тому можливо записувати їх в блокнот. При усвідомленні та розділенні особистих емоцій у людини відбувається психологічне очищення.

Отже, нами було проаналізовано основні шляхи попередження тривожності під час пандемії, до яких відносять: перенесення акценту уваги, відволікання, зменшення ступеню важливості явища, використання іншої стратегії поведінки, знаходження додаткової інформації, фізичні заняття, фіксація на особистих досягненнях, спілкування з іншими про особисті хвилювання, акцент на власних захопленнях тощо.

### **Висновки до другого розділу**

Відповідно до поставленої мети кваліфікаційної роботи нами були використані теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз наукової психологічної літератури, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно особливостей уваги та прояву тривожності під час пандемії COVID-19. В процесі дослідження нами використано емпіричні методи дослідження: Методика дослідження творчої уяви, «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор, Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Здійснено аналіз результатів дослідження. За результатами дослідження рівня творчої уяви нами було виявлено, що 46,7 % досліджуваних (14 респондентів) мають високий рівень розвитку творчої уяви. Для цих осіб є притаманним ефективно створення різноманітних образів в уяві, схильні до нестандартного погляду на життєві ситуації. Для 30 % досліджуваних (9 респондентів) характерний низький рівень творчої уяви. Цим особам складно згенерувати та створити уявний образ, характеризуються стереотипністю, шаблонністю поглядів. Лише для 23,3 % досліджуваних (7 респондентів) характерним є середній рівень розвитку

творчої уяви. Для подальшого дослідження нами було виокремлено основні групи респондентів, які характеризуються полярністю показниками рівня творчої уяви: низьким та високим. В подальшому дослідженні ці групи досліджуються на рівень тривожності, з метою спостереження взаємозв'язку між цими явищами. В контрольну групу входять особи, як і мають низький рівень творчої уяви (N=10 осіб), до експериментальної входять особи з високим рівнем (N=14 осіб).

За методикою «Шкала тривожності» Тейлора досліджено рівень тривожності в контрольній групі та виявлено в 20 % досліджуваних низький рівень тривожності, для 40 % респондентів притаманний середній рівень тривоги зі спрямованістю до низького, 20 % осіб вказали середній рівень ближчий до високого, для 10 % досліджуваних притаманний високий рівень тривожності. Осіб з дуже високим рівнем в процесі дослідження не виявлено. При цьому, в експериментальній групі було досліджено в 7,15 % досліджуваних низький рівень тривоги, для 42,80 % респондентів притаманний середній рівень з тенденцією до низького, для 21,45% досліджуваних характерний середній ступінь тривожності з спрямованістю, для 14,30 % характерний високий рівень тривоги, у 7,15 % виявлено дуже високий рівень тривожності особистості. З огляду на це, методом порівняльного аналізу та встановлення кореляції між 2 групами досліджених, виявлено показник кореляції  $r = 0,8579$ , що вказує на сильний зв'язок між рівнем уяви та тривоги.

За методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» отримано результати. У 20 % респондентів контрольної групи виявлено високий рівень тривоги, при цьому в експериментальній – 28,6%. В ході дослідження виявлено середній ступінь особистісної тривожності в контрольній групі в 50 % досліджуваних, в експериментальній 57,2 %. Низький рівень виявлено в контрольній групі у 30 % досліджуваних, а в експериментальній 14,2%. Аналізуючи результати, опираючись на кореляційний зв'язок ступеня



особистісної тривожності та рівня розвитку уяви, а саме  $r=0,787645$ , можемо стверджувати, що наявний сильний зв'язок між досліджуваними явищами

За шкалою ситуативної тривожності отримали дані: у 20 % респондентів контрольної групи виявлено високий ступінь тривоги, при цьому в експериментальній – 57,2%, середній ступінь ситуативної тривожності в контрольній групі в 70 % досліджуваних, в експериментальній 35,65 %. Низький рівень виявлено в контрольній групі у 10 % досліджуваних, а в експериментальній 7,15%. Результати отримані в ході дослідження, мають показник кореляції кореляційний зв'язок ступеня особистісної тривожності та рівня розвитку уяви, а саме  $r=0,233988$ , можемо стверджувати, що зв'язок між вказаними явищами є практично відсутній. Отже, проаналізовано особливості взаємозв'язку між уявою та тривогою, зокрема в ході дослідження було виявлено кореляцію між загальним показником тривоги та уяви, а також між рівнем особистісної тривожності та уяви. Це обумовлено тим, що особи, яким притаманний високий рівень уяви більш яскраво уявляють тривожну ситуацію та її наслідки, що як результат і призводить до підвищення рівня загальної тривожності індивіда. Виокремлено рекомендації щодо подолання тривожності під час пандемії COVID-19. До них відносять: перенесення акценту уваги, відволікання, зменшення ступеня важливості явища, інша стратегія поведінки, знаходження додаткової інформації, фізичні заняття, тимчасове призупинення в процесі реалізації мети з трансформацією стратегії її досягнення, фіксація на особистих досягненнях, спілкування з іншими про особисті хвилювання, акцент на власних захопленнях, інтроспекція.

## ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретико-емпіричний розгляд взаємозв'язку уяви та тривоги під час пандемії COVID-19. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз літератури стосовно феномену уяви як психічного процесу. Уява – це психічний процес формування індивідом нових образів опираючись на особливості попереднього досвіду, зумовлює відхід від попереднього досвіду особистості, трансформацію його і створення на базі нових образів. Дослідники аналізували уяву як частину творчих процесів психічного розвитку особистості в дитячому віці.

Т. Рібо аналізував уяву як створення нових асоціацій в індивіді. Дж. Селлі, зазначав, що провідним способом активності уяви є асоціація. Коффка досліджував процес уяви дитини, що спостерігається у використанні заміників в ігровій діяльності.

Л.С. Виготський створив провідний закон уяви, в якому представлено, що творча активність уяви перебуває в залежності від особливостей минулого досвіду особистості, змістовний аспект якого, демонструє реальність і включає в себе частини запозичені з неї. Уява як психічний процес має тісний зв'язок з мисленнєвою сферою індивіда, сприйняттям, пам'яттю та іншими психічними процесами.

Процеси уяви можуть бути надзвичайно емоціогенними, стимулювати різні емоційні переживання. Уявлення небезпеки пандемії викликає почуття фрустрації, провини, страху, тривоги. У процесах сприйняття уява доповнює пропуски сенсорної даності, що призводить до спотворення перцептивного образу (аж до ілюзій).

Дослідники з різних країн світу вказують на значний вплив пандемії Covid-19 на емоційний стан інфікованих людей та їхніх родин, осіб груп ризику. Дані досліджень вказують на високий рівень стресу серед населення, тривоги, депресії, порушення сну, спричинені низьким рівнем довіри до

компетентності лікарів через брак достовірної інформації про вірус, загострення психопатологічної симптоматики та психологічних труднощів, що можуть зберігатися й після одужання.

Також було узагальнено особливості процесу уяви та її різновиди. Зокрема до них відносять: аглютинацію, літоту, гіперболізацію, підкреслення, схематизацію, типізацію, комбінування, алегоризацію, метафоризацію, символізація.

Класифікація видів уяви відбувається за якісними та кількісними аспектами. А саме, уява в залежності від міри свободи поділяється на активну та пасивну; за якісними характеристиками, спричиненими конкретними галузями використання поділяється на: пластичну, розпливчасту, містичну, наукову тощо; за особливостями образів виділяють типи уяви: абстрактна та конкретна уява. Процес формування образів уяви індивідом, може мати довільний та мимовільний характер.

2. Систематизовано підходи та концепції щодо вивчення проблеми тривожності. Тривожність – індивідуальна психологічна характеристика, що має прояв в спрямованості індивіда до потужних та регулярних переживань тривожного стану, а також в низькому рівні його появи.

Тривожність загалом аналізується як індивідуальне утворення, властивість темпераменту, зумовлене низьким рівнем активності нервових процесів індивіда. Описано провідні психологічні напрямки дослідження тривожності, а саме: психодинамічний, біхевіористичний, гуманістичний, екзистенціальний та когнітивний підходи.

Узагальнено основні постулати наукових напрацювань дослідників з цієї тематики. Зокрема, Е. Еріксон досліджував соціально-культурний аспект генезису тривожності індивіда, Ф.Перлз описував тривожність як боязнь перед подіями майбутнього, К. Роджерс аналізував тривожність як афективну реакцію на внутрішню суперечливість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», А. М. Прихожан зазначав, що тривожність як усталене утворення особистості, що є притаманним для людини протягом значного часового

проміжку, С. Немов описував тривожність як характеристику індивіда змінювати власний стан підвищеного хвилювання, боязні і проявів тривоги в особливих соціальних подія.

З'ясовано сутність та особливості поняття тривожності. Нами було узагальнено особливості тривожності та провідні компоненти цього явища. До них входять: відчуття особистісної загрози, стан афективної напруженості, надмірна чутливість до помилок та невдач в житті, незадоволеність собою.

В психологічній науці описують основні ознаки тривожності, зокрема: знервованість, роздратування, відчуття небезпеки, що наближається, збільшення потовиділення, пришвидшене серцебиття, відчуття болі за грудиною, часте дихання тощо. Причини виникнення тривоги можуть мати різноманітний характер, а саме: порушення в гормональній системі, страх захворіти, залежність від наркотиків чи алкоголю, черепно-мозкові травми, довготривалий вплив стресової ситуації, спадкова схильність до хвороб нервової системи, психічні травми, зумовлені психотравмуючими ситуаціями, події, в яких індивід не має психологічної підтримки ззовні.

3. Проаналізовано особливості виникнення тривожності під час пандемії COVID-19.

Особливості переживання тривожності особистістю під час пандемії характеризуються певною невизначеністю в майбутньому та кризовими психологами характеризується як емоційний стан, який є реакцією на невизначену ситуацію. Чим більша кількість незрозумілої інформації для людини, тим вищий рівень тривожності вона відчуває. Саме в таких умовах всі люди перебувають в період пандемії та карантину.

Нами було проаналізовано провідні характеристики переживання тривожності під час пандемії. До них відносять: розлади сну, складність концентрації уваги, депресивні ознаки, панічні атаки, страх людей, які мають ознаки захворювання. Велика кількість дослідників зазначає, що тривога під час пандемії може два провідних типи наслідків: пост-травматичне

зростання, яке полягає в тому, що індивід використовує травмуючу ситуацію для реалізації власного потенціалу або пост-травматичний розлад, що відбувається як психологічна травматизація, яка супроводжується дезадаптивними процесами.

4. Експериментально вивчено взаємозв'язок уяви та тривоги під час пандемії COVID-19. Відповідно до поставленої мети кваліфікаційної роботи нами були використані теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз наукової психологічної літератури, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно особливостей уваги та прояву тривожності під час пандемії COVID-19.

Вибірка була створена виходячи із мети дослідження. В емпіричному дослідженні взяло участь 30 осіб, з них 14 хлопців та 16 дівчат, віком від 18 до 21 року, які є студентами 2-4 курсів, кафедри психології. Дослідження проводилось на базі ЧНУ імені Петра Могили, В процесі дослідження було використано наступні діагностичні методи: «Методика дослідження творчої уяви», «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор, «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна». Особливістю нашого емпіричного дослідження було те, що в процесі вивчення взаємозв'язку уяви та тривоги під час пандемії, нами було сформовано 2 групи експериментального дослідження. Зокрема, на першому етапі нами було здійснено діагностику творчої уяви респондентів. В залежності від результатів цієї методики було виокремлено в 2 групи досліджуваних: перша група характеризується притаманним низьким рівнем розвитку творчої уяви, для респондентів іншої групи притаманним є високий рівень розвитку уяви. Таким чином, ми створили експериментальні і контрольну групу для порівняльного аналізу рівня тривожності та виявлення зв'язку між уявою та тривогою під час пандемії COVID-19.

За результатами дослідження рівня творчої уяви нами було виявлено, що 46,7 % досліджуваних (14 респондентів) мають високий рівень розвитку творчої уяви. Для цих осіб є притаманним ефективне створення

різноманітних образів в уяві, схильні до нестандартного погляду на життєві ситуації.

Для 30 % досліджуваних (9 респондентів) характерний низький рівень творчої уяви. Цим особам складно згенерувати та створити уявний образ, характеризуються стереотипністю, шаблонністю поглядів.

Лише для 23,3 % досліджуваних (7 респондентів) характерним є середній рівень розвитку творчої уяви. Для подальшого дослідження нами було виокремлено основні групи респондентів, які характеризуються полярністю показниками рівня творчої уяви: низьким та високим.

В подальшому дослідженні ці групи досліджуються на рівень тривожності, з метою спостереження взаємозв'язку між цими явищами. В контрольну групу входять особи, як і мають низький рівень творчої уяви (N=10 осіб), до експериментальної входять особи з високим рівнем (N=14 осіб).

За методикою «Шкала тривожності» Тейлора досліджено рівень тривожності в контрольній групі та виявлено в 20 % досліджуваних низький рівень тривожності, для 40 % респондентів притаманний середній рівень тривоги зі спрямованістю до низького, 20 % осіб вказали середній рівень ближчий до високого, для 10 % досліджуваних притаманний високий рівень тривожності. Осіб з дуже високим рівнем в процесі дослідження не виявлено. При цьому, в експериментальній групі було досліджено в 7,15 % досліджуваних низький рівень тривоги, для 42,80 % респондентів притаманний середній рівень з тенденцією до низького, для 21,45% досліджуваних характерний середній ступінь тривожності з спрямованістю, для 14,30 % характерний високий рівень тривоги, у 7,15 % виявлено дуже високий рівень тривожності особистості. З огляду на це, методом порівняльного аналізу та встановлення кореляції між 2 групами досліджених, виявлено показник кореляції  $r = 0,8579$ , що вказує на сильний зв'язок між рівнем уяви та тривоги.

За методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» отримано результати. У 20 % респондентів контрольної групи виявлено високий рівень тривоги, при цьому в експериментальній – 28, 6%. В ході дослідження виявлено середній ступінь особистісної тривожності в контрольній групі в 50 % досліджуваних, в експериментальній 57,2 %. Низький рівень виявлено в контрольній групі у 30 % досліджуваних, а в експериментальній 14,2%. Аналізуючи результати, опираючись на кореляційний зв'язок ступеня особистісної тривожності та рівня розвитку уяви, а саме  $r=0,787645$ , можемо стверджувати, що наявний сильний зв'язок між досліджуваними явищами

За шкалою ситуативної тривожності отримали дані: у 20 % респондентів контрольної групи виявлено високий ступінь тривоги, при цьому в експериментальній – 57,2%, середній ступінь ситуативної тривожності в контрольній групі в 70 % досліджуваних, в експериментальній 35,65 %. Низький рівень виявлено в контрольній групі у 10 % досліджуваних, а в експериментальній 7,15%.

Результати отримані в ході дослідження, мають показник кореляції кореляційний зв'язок ступеня особистісної тривожності та рівня розвитку уяви, а саме  $r=0,233988$ , можемо стверджувати, що зв'язок між вказаними явищами є практично відсутній. Отже, роаналізовано особливості взаємозв'язку між уявою та тривогою, зокрема в ході дослідження було виявлено кореляцію між загальним показником тривоги та уяви, а також між рівнем особистісної тривожності та уяви. Це обумовлено тим, що особи, яким притаманний високий рівень уяви більш яскраво уявляють тривожну ситуацію та її наслідки, що як результат і призводить до підвищення рівня загальної тривожності індивіда

5. Розроблено рекомендації щодо подолання тривожності під час пандемії COVID-19. До таких рекомендацій можна віднести: перенесення акценту уваги, відволікання, зменшення ступеню важливості явища, інша стратегія поведінки, знаходження додаткової інформації, використання фізичних вправ, тимчасове призупинення в процесі реалізації мети з

трансформацією стратегії її досягнення, фіксація на особистих досягненнях, спілкування з близькими людьми про особисті хвилювання, акцент на власних захопленнях, інтроспекція.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец 19.00.02 «Психофізіологія». Київ, 2007. 38 с.
2. Андросюк В. Г. Психологія екстремальної поведінки : навч.-метод. комплекс .Київ, 2015. 54 с.
3. Астапов В. М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги/ Психологічний журнал. 1992.
4. Афанасьєва Н. Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
5. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 143 с.
6. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки.* 2014. Вип. 2.12. С. 18–21.
7. Бороздіна Л. В., Залученова Є. А. Збільшення індексу тривожності при розбіжності рівнів самооцінки та потягів. *Питання психології,* 2004, №1, 113 с.
8. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник–довідник з психодіагностики. 2006, 528 с.
9. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 143 с.
10. Валуйко О. М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник. Київ: Вид-во «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.

11. Вінс В., Тимощук В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців.* (м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р.) Переяслав-Хмельницький: Вид-во «КСВ», 2019. – 130 с.

12. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія.* 2012. № 8. С. 479-484.

13. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* 2010. Вип. 10. С.120-128.

14. Власова О. І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник Київ: Вид-во Либідь, 2005. 400с.

15. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: Навч. посібн. Київ : Вид-во ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.

16. Годфруа Ж. Що таке психологія: У 2-х т. Т. 1: Пер. з франц. Москва: Вид-во Світ, 1996. 496 с.

17. Годфруа Ж. Що таке психологія: У 2-х т. Т. 2: Пер. з франц. – Москва: Вид-во Світ, 1996. 376 с.

18. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» – Київ: ІСПП НАПН України, 2020. 121с.

19. Іванова, Т. В. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного 73 суспільства : матеріали

Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, (м. Суми, 23-24 квітня 2015 р.) Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.

20. Волошина В., Долинська А., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія: Практикум. Навчальний посібник Київ: 2006. 280 с.

21. Кризова психологія: навчальний посібник / [за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

22. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2008. 29 с.

23. Калюжна Є. М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: *Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф.* (м. Дніпропетровськ, 20-30 червня 2005 р.,) Дніпропетровськ, Т. 47, С. 20–22

24. Кіріченко, Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів* (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. С. 156-159.

25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ: Вид-во Ніка-Центр, 2007. 432 с.

26. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ. 2009. 511 с.

27. Коршунова Л.С. Уява та її роль пізнанні. Миколаїв, 1979.

28. Коршунова Л.С., Пружинин Б.І. Уява і раціональність. Досвід методологічного аналізу пізнавальної функції уяви. Миколаїв, 1989.

29. Кравченко Т. В. Соціалізація особистості і соціальне середовище. Теоретико-методологічні проблеми дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр. Київ: 2016. С. 23–29.

30. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба. *Хімія і життя*. 2004. № 11. С. 10-14.
31. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наук. студ. із соц. та політ. психол.: зб. статей. НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології*; редкол. С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. Київ: Міленіум, 2010. № 24 (27). 302 с.
32. Мещанова Т. Соціально-психологічні дослідження особистості: теоретико-методологічний аспект. Київ: Вид-во Наукова думка, 2006. 86 с.
33. Мэй Р. Проблема тривоги. Москва: Вид-во ЭКСМО-Пресс, 2004. 389 с.
34. Моргун, В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Слово. 2009. 234 с.
35. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2006. 20 с.
36. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк.. світ, 2011. 112 с.
37. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ: Вид-во Либідь, 2003. 536 с.
38. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Вид-во Либідь, 2002. 630 с.
39. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підруч. для студ. Вищ. навч. закл.: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ: Вид-во Либідь, 2004. 574 с.
40. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / за заг. ред. Рибалки В. В. Київ: Вид-во Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020 р. 123 с.

41. Прихожан А. М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії Л.І. Божович / Формування особистості в онтогенезі. 1991. 98 с.
42. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука та профілактика*. 2001. №2, С.11-17.
43. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. 2000. 304 с.
44. Прихожан А. М. Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік. 2007. 192 с.
45. Практикум з вікової психології: Навч.посібник / під ред. Л. А. Головей, Є. Ф. Рибалко. 2008. 688 с.
46. Психологічний словник / Під ред. В. П. Зінченко, Б. Г. Мещерякова. 2006. 479 с.
47. Психологія особистості: Словник-довідник за ред. П.П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Вид-во Рута, 2001. 320 с.
48. Прихожан А. М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта» 1998.
49. Практикум із загальної психології. За ред. Т.І. Пашукової. Київ: Вид-во Знання, КОО, 2000. 204 с.
50. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Вид-во Либідь, 2001. 390 с.
51. Пасніченко А. Е. Психометричні основи психодіагностики: Навчально-методичний посібник. Чернівці: Вид-во Рута, 2006.
52. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики: Навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во Університетська книга, 2009. 112 с.
53. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 1. Вип. 44. Київ : Вид-во Фенікс, 2016. С. 138–143.

54. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: *збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції* (22 жовтня 2021 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с.
55. Психологічні тести / під ред. А. Кареліна: в 2 т. Херсон: Вид-во Фоліо, 2006. Т.1. 312 с.
56. Райгородський Д. Я. Практична психодіагностика. Методика і тести. Навчальний посібник. 2008. 672 с.
57. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ: Вид-во Кондор, 2005. 276 с.
58. Романець В. А. Психологія творчості. До., 1971.
59. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології: У 2-х т. Т. 1. Миколаїв, 1989.
60. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Вид-во Либідь, 2005. 464 с.
61. Скребець В.О. Основи психодіагностики: Навчальний посібник для вузів. Київ: Вид-во Слово, 2003. 231 с.
62. Сальє Г. Стрес без дистресу. Рига: Вид-во Вієда, 1992. 109 с.
63. Сергеева Н. В. Особливості взаємодії молодших підлітків у малих групах школярів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : *Збір-ник наукових праць*. Вип. 14, кн. I. С. 469–477.
64. Тимофієва М. П., Діжона О. В. Психологія здоров'я : навчальний посібник. Чернівці : Вид-во Книги-XXI, 2009. 296 с.
65. Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ: Вид-во К. Міленіум, 2006. 204 с
66. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання. – Тернопіль: «Економічна думка», 2000. 197с.
67. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. 2004. 607 с.
68. Чіркін С. О. Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії Covid – 19: теорія і практика: *зб. матеріалів наук*.

– *практ. інтернет-конф.*, (Одеса, 9 квіт. 2021 р.). Одеса: ОНУ, 2021. С. 106–109.

69. Шевардін Н. І. Основи психологічної діагностики: Підручник для студентів вищих навчальних закладів, в 3 кн. Частина 1,2. 2003. 288 с.

70. Шевченко Н.Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 7. С. 17-22.

71. Шилова Т. А. Психологическая типология школьников с отставанием в учении и отклонениями в поведении. Москва: Вид-во Педагогика, 2004. 159 с.

72. Шмєлєв А. Г. та колектив. Основи психодіагностики. Навчальний посібник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. 1996. 544 с.

73. Яковенко С.І., Яковенко Т.М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. 2008. 265 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Дослідження творчої уяви

**Матеріал та обладнання:** бланк з трьома надрукованими словами, наприклад: капелюх, дорога, дощ; стандартні аркуші паперу, ручка, секундомір.

#### **Процедура дослідження**

Цей дослід можна проводити як з однією людиною, так і з групою до 11 осіб, але всім досліджуваним потрібно зручно сидіти, а умови їхньої праці мають забезпечити сувору самостійність виконання завдання.

Перед початком дослідження кожен учасник отримує бланк з надрукованими на ньому трьома словами. Бланки можна роздати в конвертах або покласти на стіл перед досліджуваними перегорненими догори, щоб до інструктажу вони не читали слів на них. При тестуванні кожному видаються однакові бланки для можливого спрощення подальшого аналізу і порівняння. У процесі дослідження пропонується протягом 10 хвилин скласти з трьох слів якомога більшу кількість речень.

**Інструкція:** «Прочитайте слова, написані на бланку, і складіть з них якомога більшу кількість речень, причому в кожне речення мають входити всі три слова. Складені речення записуйте на аркуші паперу. На виконання завдання Вам дається 10 хвилин. Якщо все зрозуміло, починаймо!»

У процесі дослідження експериментатор фіксує час і після закінчення 10 хв подає команду: «Стоп! Роботу закінчити!»



### *Шкала оцінки творчості*

Пункт	Характеристика складеного речення	Оцінка речення в балах
1	У реченні використано всі три слова в дотепній оригінальній комбінації	6 балів
2	У реченні використано всі три слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації	5 балів
3	У реченні використано всі три слова у звичайній комбінації	4 бали
4	Задані три слова використано в менш необхідній, але в логічно допустимій комбінації	3 бали
5	Правильно використано лише два слова, а третє використано з натяжкою через чисто словесний зв'язок	2,5 бала
6	Правильно використано тільки два слова, а третє штучно введено в речення	1 бал
7	Досліджуваний правильно зрозумів завдання, але він формально поєднує всі три слова або використовує їх із спотвореннями	0,5 бала
8	Речення являє собою беззмістовне поєднання всіх трьох слів	0 балів

**Опрацювання та аналіз результатів.** Показниками творчості в даному досліді є:

- величина балів за оригінальне та найбільш дотепне речення;
- сума балів за всі речення, придумані за 10 хвилин.

Ці показники встановлюються за допомогою шкали оцінки творчості. Якщо досліджуваний придумав дуже схожі одне на одне речення з повторенням

теми, то друге та всі наступні речення цього типу оцінюються половиною початкового балу.

Під час підрахунку дані зручно заносити в таблицю результатів. Якісна характеристика творчості, яка визначається за кількістю балів, отриманих за дотепне та оригінальне речення, відповідає максимальній оцінці якого-небудь із складених досліджуваним речень. Ця оцінка не перевищує 6 і вказує на розвинену творчість чи на оригінальність. Якщо оцінка даного показника становить 5 — 3 бали, то прояв творчості слід вважати середнім. Нарешті, якщо ця оцінка становить лише 2 або 1, то це низький показник творчості або намір досліджуваного діяти аналогічно, що поставить експериментатора перед дилемою.

## Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

### А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

#### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4

7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## **Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності**

### **Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе батьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і	1	2	3	4

	труднощів				
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

### Обробка результатів

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

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

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

$\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### **Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)**

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

#### *Інструкція обстежуваним*

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

#### **Тестовий матеріал**

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.

13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.

14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.

18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

20. Я легко бентежусь.

21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.

22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.

24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.

25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.

29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.

31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.

34. Я легко збудлива людина.

35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.



37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

### ***Обробка результатів***

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 – кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

- До 15 балів – низький рівень.
- 16-20 балів – нижче середнього.
- 21-23 бали – середній.
- 24-27 балів – вище середнього.
- 28-50 балів – високий.