

8. Andrieieva O., Galan Y., Hakman A., & Holovach I. (2017). Application of ecological tourism in physical education of primary school age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (1), 7-15.
9. Filipe Manuel Clemente, Fernando Manuel Lourenço Martins & Rui Sousa Mendes (2015). There are differences between centrality levels of volleyball players in different competitive levels? *Journal of Physical Education and Sport*, 2015 (Issue 2). pp. 272-276. doi:10.7752/jpes.2015.02041;
10. Gaetano Raiola (2014). Teaching method in young female team of volleyball. *Journal of Physical Education and Sport* 2014 (Issue 1), pp. 74 – 78.
11. Hakman, A., Nakonechniy, I., Moseychuk, Yu., Liasota, T., Palichuk, Yu., & Vaskan, I. (2017). Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (4), 2638–2642
12. Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018). Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237-1242.
13. Maria Giannousi, Fereniki Mountaki, George Karamousalidis, George Bebetos & Efthimis Kioumourtzoglou (2016). Coaching behaviors and the type of feedback they provide to young volleyball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016 ( Issue 4). pp. 1372 – 1380. DOI:10.7752/jpes.2016.04219
14. Resende Rui, Sarmiento Hugo, Falcão William, Mesquita Isabel & Fernández Juan (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries *Journal of Physical Education and Sport*, 2014 (Issue 4). pp. 475 – 484.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).12  
УДК 378.091:616.891.6

**Дакал Н.А.**  
**Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського" м. Київ, Україна**  
**Черевичку О.Г.**  
**Старший викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського" м. Київ, Україна**  
**Смірнов К.М.**  
**Старший викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського" м. Київ, Україна**  
**Зубко В.**  
**викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**«Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського», м. Київ**

### ОСОБЛИВОСТІ СИТУАЦІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті розглянуто прояв особистісної та ситуативної тривожності у студентів першого та третього курсу ЗВО. Тривожність розглядається з двох точок зору - ситуативної та особистісної. У першому випадку термін використовується для опису неприємного емоційного стану, пов'язаного з відчуттями напруги, очікування неблагополучного розвитку подій. У іншому випадку тривожність відчувається як переживання особистої загрози, підвищена чутливість до невдач та помилок, невдоволення собою. Високий рівень особистісної тривожності мають 55% студентів першого курсу та помірний рівень особистісної тривожності - 45%. Студенти першого курсу раніше постійно перебували у стінах рідної школи, а зараз вони опинилися в мало знайомій будівлі університету – від цього теж підвищується тривожність, та з'являється невпевненість. Студент, на відміну від школяра, змушений формувати нові стилі і стратегії поведінки в стінах вузу і форми засвоєння великої кількості інформації з різних дисциплін. У студентів 3-го курсу переважає низький рівень ситуативної тривожності (36,4%) і помірний рівень особистісної тривожності (63,6%). На третьому курсі починається процес спеціалізації, зміцнення інтересу до наукової роботи як відображення подальшого розвитку і поглиблення професійних інтересів студентів. Нагальна необхідність у спеціалізації часто призводить до звуження сфери різнобічних інтересів особистості та переоцінка студентами багатьох цінностей життя і культури. Вони стають більш впевненими у своїх можливостях у статусі студента, але можуть сумніватися щодо подальшого життя.

**Ключові слова:** студенти, тривожність, учбова діяльність, рівні тривожності.

**Dakal N., Cherevichko O., Smirnov K., Zubko V. Peculiarities of situational anxiety of zvo students.** The article considers the manifestation of personal and situational anxiety in first- and third-year students of the Free Economic Zone. Anxiety is considered from two points of view - situational and personal. In the first case, the term is used to describe an unpleasant emotional state associated with feelings of tension, anticipation of unfavorable developments. Otherwise, anxiety is felt as an experience of personal threat, increased sensitivity to failures and mistakes, self-dissatisfaction. Anxiety is a state of anxiety that arises in a person

in a situation that poses a certain physical or psychological threat to him. According to S. Freud, the unpleasant state of anxiety is a useful adaptive mechanism that encourages the individual to protective behavior to overcome the danger. Anxiety is a personal limit that reflects a decrease in the threshold of sensitivity to various stress agents. Anxiety is expressed in the constant feeling of threat to one's own "I" in any situation; Anxiety is an individual's tendency to experience anxiety, which is characterized by a low threshold for the occurrence of an anxiety reaction: one of the main parameters of individual differences. 55% of first-year students have a high level of personal anxiety and 45% have a moderate level of personal anxiety. First-year students used to be in the walls of their home school, but now they find themselves in a little-known university building, which also increases anxiety and insecurity. The student, in contrast to the student, is forced to form new styles and strategies of behavior within the walls of the university and forms of assimilation of a large amount of information from different disciplines. 3rd year students have a low level of situational anxiety (36.4%) and a moderate level of personal anxiety (63.6%). In the third year the process of specialization begins, strengthening the interest in scientific work as a reflection of further development and deepening of professional interests of students. The urgent need for specialization often leads to a narrowing of the sphere of diverse interests of the individual and students' reassessment of many values of life and culture. They become more confident in their abilities as students, but may have doubts about their future lives.

**Key words:** self-isolation, students, physical activity.

**Постановка проблеми, актуальність дослідження.** Проблема тривожності - одна з центральних проблем сучасної цивілізації. Тривожність впливає на міжособистісну взаємодію студентів, на саму поведінку, а, отже, і на навчання. Підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, в якій знаходиться студент [1, 11]. Виявлення таких особливостей у студентів в процесі навчання цілеспрямовано дозволяє виявити комунікативні якості студентів в умовах навчально-виховного процесу і сприяє гармонійному розвитку їх особистості в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психології проблема тривоги і тривожності є однією з найбільш розроблюваних. Питанню тривожності присвячені роботи наступних вчених: Х. Айзенка [1], В. М. Астапова [2], А. М. Прихожан [9], М. Колпакова [4], В. С. Мухіна [6], А. В. Нікітіна [7]. В основі методологічного підходу до вивчення тривожності особистості були покладені ідеї К. Хорні, А. Фрейд, Ч. Д. Спілбергера, Дж. Тейлора.

У психологічній науці вітчизняні вчені дають саму різне трактування категорії «тривожність». Проте, більшість з них вважають за необхідне розглядати цей термін більш диференційовано, а саме, з позиції ситуативного явища і особистісної характеристики, враховуючи перехідний стан його динаміки. А. М. Прихожан під тривожністю розуміє «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки» [9].

На думку В. М. Астапова, тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, яке представляє собою емоційний стан, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а з точки зору фізіології - активацією вегетативної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі [2]. У своїх дослідженнях, деякі автори відзначають, що тривожність зазвичай підвищується при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, у здорових людей, що переживають наслідки психотравми, а також у багатьох груп осіб із відхиленнями в суб'єктивному прояві неблагополуччя особистості» [8, 11, 12]

Досліджуючи тривожність як особистісну властивість і тривогу як стан, Ч. Д. Спілбергер розділив ці два визначення на «реактивну» і «активну», «ситуативну» та «особистісну» тривожність. Ситуативна тривожність - це зазвичай тимчасовий стан, але він може бути стійким для конкретних ситуацій. Це можуть бути іспити, розмова з начальством, спілкування з незнайомими або неприємними людьми, від яких можна чекати чого завгодно. У свою чергу, особистісна тривожність стає рисою особистості людини і відбивається на її негативному (тривожному, неспокійному) ставленні до будь-яких життєвих ситуацій, постійному передбаченні в них небезпеки. Особистісна тривожність, породжена емоційною реакцією на небезпеку, може мати глибокі корені, що йдуть в раннє дитинство або ще далі, з нею важко боротися, але і важко жити, коли перед тобою постійне очікування небезпеки [3].

Мета статті. Визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності у студентів ЗВО першого та третього курсу денної форми навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Різноманіття емоційних проявів людини давно викликало у вітчизняних і зарубіжних психологів як науковий, так і практичний інтерес. Емоційні стани детально вивчаються в багатьох областях психологічної науки, включаючи вікову психологію, клінічну психологію і спеціальну психологію. Ряд психологів: в своїх роботах дотримуються поділу емоційних станів на емоції, почуття, настрої, афекти і стрес [4].

Тривога - це стан занепокоєння, що виникає у людини в ситуації, яка представляє для нього певну фізичну або психологічну загрозу. За З. Фрейдом, неприємний стан тривоги є корисним адаптивним механізмом, що спонукає індивіда до захисного поведінки з подолання небезпеки [4]. Тривожність є особовою межею, що відбиває зменшення порогу чутливості до різних стресових агентів. Тривожність виражається в постійному відчутті загрози власному «я» в будь-яких ситуаціях; тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: один з основних параметрів індивідуальних відмінностей.

Будь-яка людина в певний проміжок часу може відчувати так званий нормальний рівень тривожності, що має тимчасовий характер і з яким при бажанні можна легко впоратися. Однак, в тому випадку, якщо стан тривоги буде носити затяжний характер, в результаті якого людина самостійно не зможе з ним впоратися, і воно буде надавати дезорганізаційний вплив на життя, в цьому випадку можна стверджувати про появу стану підвищеної тривожності. Підвищення рівня тривожності супроводжує виникнення різних захворювань і істотного зниження якості життя. А. М. Прихожан були виділені наступні форми тривожності:

1. Відкриті форми, до них можна віднести наступні: гостра, нерегульована тривожність; регульована і компенсує тривожність; культивована тривожність.

2. Закриті (замасковані) форми тривожності або «маски». До них можна віднести наступні: агресивність; надмірна залежність; апатія; брехливість; лінь; надмірна мрійливість [1].

Розглянемо результати діагностування рівня особистісної та ситуативної тривожності студентів 1 та 3-го курсів, яка змінюється, на наш погляд, в процесі їх професійного становлення. Для проведення дослідження ми скористалися методикою самооцінки ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілберга, адаптованої Ю.Л. Ханін [10]. У дослідженні взяли участь 40 студентів 1, 3-х курсів.

Дослідження тривоги у студентів-першокурсників дало наступні результати. Дані, які свідчать про високий ступінь ситуативної тривожності виявлені у 55% студентів першокурсників, при цьому помірний рівень особистісної тривожності спостерігається у 45%. Для цих студентів характерна висока схильність переживати стан тривоги при виникненні реальної чи уявної небезпеки. Помірний рівень ситуативної тривожності виявлений у 27,5% студентів-першокурсників, який сприймається як смутні, неприсмії емоційні переживання, що виникають в ситуації невизначеної небезпеки, яка характерна ситуації адаптації до вузу. Ймовірно, в даному випадку мова йде про природну адаптації, що не вимагає корекційних заходів. Низький рівень тривоги виявлено у 17,5% студентів-першокурсників. Даний рівень тривоги оптимальна і навіть необхідна для успішної адаптації до нової дійсності, мобілізації стресостійкості.

У студентів 3-го курсу переважає низький рівень ситуативної тривожності (36,4%) і помірний рівень особистісної тривожності (63,6%). Якщо розглядати причини даної тенденції, то можна припустити, що на 1-му курсі причиною підвищення рівня ситуативної тривожності може виступати зміна соціального оточення і статусу, ставши «студентами», вони увійшли в нове для себе співтовариство - професійне. У цих молодих людей з'явилося нове соціальне оточення - однокурсники, викладачі, представники їхнього професійного оточення, нові форми навчання: лекції та семінари, практичні заняття, сесія, чого раніше у них не було.

До третього курсу студенти вже повністю адаптувалися до свого статусу і соціальної ситуації, в якій відбувається їх професійне становлення та життєдіяльність. Третьокурсники вже відчують себе майбутніми фахівцями, розуміють свої цілі і завдання навчання, багато хто уявляє свою майбутню роботу, як фахівця. Сесійна форма навчання для студентів вже не викликає особливої тривоги: вони чудово уявляють, що таке сесія, вони вже знають свої можливості і виробили певні стилі навчання і поведінки, які сприяють певній мірі успішності в процесі професійного становлення в вузі.

Враховуючи отримані результати, маємо зауважити, що певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожній людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Високотривожні студенти схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Зазвичай тривожні студенти це дуже невпевнені в собі люди, з нестійкою самооцінкою. Постійне почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу, вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих, поведуться приблизно, намагаються точно виконувати вимоги-не порушують дисципліну. Таких людей називають скромними, соромливими. Також тривожність впливає на міжособистісну взаємодію студентів, на саму поведінку, а, отже, і на навчання. Студенти, які мають високий рівень тривожності, не можуть бути лідерами, тому що не впевнені в собі, замкнуті, сором'язливі, нетовариські. Як правило, такі студенти самотні. Підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, в якій знаходиться студент [7].

Висновки. У студентів першого курсу з високим рівнем ситуативної тривожності (55%) достовірно частіше ( $p < 0,05$ ) зустрічається помірний рівень особистісної тривожності (45%), а у студентів 3 курсу спостерігається помірний рівень особистісної тривожності (63,4%). Студенти першого курсу раніше постійно перебували у стінах рідної школи, а зараз вони опинилися в мало знайомій будівлі університету – від цього теж підвищується тривожність, та з'являється невпевненість. Студент, на відміну від школяра, змушений формувати нові стилі і стратегії поведінки в стінах вузу і форми засвоєння великої кількості інформації з різних дисциплін. На третьому курсі починається процес спеціалізації, зміцнення інтересу до наукової роботи як відображення подальшого розвитку і поглиблення професійних інтересів студентів. Нагальна необхідність у спеціалізації часто призводить до звуження сфери різнобічних інтересів особистості та переоцінка студентами багатьох цінностей життя і культури. Вони стають більш впевненими у своїх можливостях у статусі студента, але можуть сумніватися щодо подальшого життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується продовжити дослідження психічних особливостей студентів в період дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень.

#### Література

1. Айзенк Х. Психологічні теорії тривожності: підручник для вузів / Під ред. В.М.Астапова. СПб.: Питер. 2001. 247с.
2. Астапов В. М. Тревога и тревожность. СПб.: Питер. 2001. 256 с.
3. Айзенк Х. Психологические теории тревожности учебник для вузов Под ред В М Аста пова СПб Питер. 2001. 247 с.
4. Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О. Практикум з психології станів: навчальний посібник під ред. А.О.Прохорова. М.: Речь. 2004. 480с.
5. Ермолаев О.Ю. Математична статистика для психологів: підручник. М.: Флінта. 2002. 336 с.
6. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб для студ. вузов. М.: Академия. 220с.

7. Нікітіна А.В. Проблеми в спілкуванні тривожних підлітків // Психологія XXI століття: Тези міжнародної міжвузівської науково-практичної студентської конференції. СПб. 2000. 177 с.
8. Овчинникова О.В., Пунг Э.Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряженности в ситуации экзамена // Психологические исследования. 2005; 4: 112–119.
9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. 2-е изд. СПб. : Питер. 2007. 192 с.
10. Практикум по психології станів: навчальний посібник / За ред. проф. О.А.Прохорова. СПб. : Речь. 2004. 121-122.
11. Carvalho R.G., Novo R.F. Family socioeconomic status and student adaptation to school life: Looking beyond grades // Electronic journal of research in educational psychology. 2012. Vol. 10. No. 3. C. 1209-1222.
12. Chen B.B. Rural-to-urban migrant children's behaviors and adaptation within migration social contexts in China // Dimitrova R., Bender M., Van de Vijver, Fons J.R. (eds.) Global perspectives on well-being in immigrant families. NY.: Springer-Verlag New York, 2014. P. 75-94.

#### Reference

1. Eisenk H. Psychological theories of anxiety: a textbook for universities / Ed. VMAstapova. SPb. : Peter. 2001. 247p.
2. Astapov VM Anxiety and anxiety. СПб.: Peter. 2001. 256 p.
3. Eisenk H. Psychological theories of anxiety textbook for universities Edited by V M Asta pova SPb Peter. 2001. 247 p.
4. Gabdreeva GS, Prokhorov AO Workshop on the psychology of states: a textbook, ed. A.O.Прохорова. М.: Speech. 2004. 480p.
5. Ermolaev O.Yu. Mathematical statistics for psychologists: a textbook. М.: Flint. 2002. 336 p.
7. Mukhina VS Age psychology: phenomenology of development, childhood, adolescence: textbook for students. universities. М.: Academy. 220с.
8. Nikitina AV Problems in communication of anxious teenagers // Psychology of the XXI century: Abstracts of the international interuniversity scientific-practical student conference. СПб. 2000. 177 p.
9. Ovchinnikova OV, Pung E.Yu. Experimental study of emotional tension in the situation of the exam // Psychological research. 2005; 4: 112–119.
10. Prikhozhan AM Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics. 2nd ed. СПб.: Peter. 2007. 192 p.
11. Workshop on the psychology of states: a textbook / Ed. prof. O.A.Прохорова. SPb. : Speech. 2004. 121-122.
12. Carvalho R.G., Novo R.F. Family socioeconomic status and student adaptation to school life: Looking beyond grades // Electronic journal of research in educational psychology. 2012. Vol. 10. No. 3. pp. 1209-1222.
13. Chen B.B. Rural-to-urban migrant children's behaviors and adaptation within migration social contexts in China // Dimitrova R., Bender M., Van de Vijver, Fons J.R. (eds.) Global perspectives on well-being in immigrant families. NY. : Springer-Verlag New York, 2014. R. 75-94.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).13

УДК: [796.071.4:37.018.46]:352.07(477)

**Дорофєєва Т. І.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Харківська державна академія фізичної культури**

#### **РЕГІОНАЛЬНИЙ СТАНДАРТ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ІНСТРУКТОРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СІЛЬСЬКИХ І СЕЛИЩНИХ РАД, ОБ'ЄДНАНИХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД**

*Інструктор фізичної культури повинен мати різноманітні компетентності, зміст яких був суттєво розширений після утворення в Україні 1469 ОТГ, що охоплюють території, на яких мешкають тисячі і навіть десятки тисяч жителів. Це актуалізує потребу в обґрунтуванні та розробці стандарту, який би визначав вимоги до підвищення кваліфікації вказаної категорії фахівців. Мета дослідження полягала в тому, щоб науково обґрунтувати та розробити регіональний стандарт, що містить вимоги до підвищення кваліфікації «Інструкторів фізичної культури сільських і селищних рад, об'єднаних територіальних громад». Розроблений регіональний стандарт підвищення кваліфікації інструкторів фізичної культури сільських і селищних рад, об'єднаних територіальних громад призначений забезпечити вимоги до довгострокового, короткострокового підвищення кваліфікації та стажування вказаної категорії фахівців, які мають бути враховані і дотримані на обласному рівні з урахуванням специфіки існуючих закладів вищої освіти. Особлива увага у стандарті була приділена можливим/очікуваним знанням та вмінням слухачів, набутим у ході підвищення ділової кваліфікації інструкторів фізичної культури.*

**Ключові слова:** інструктор фізичної культури, громади, підвищення кваліфікації, стажування, впровадження набутих компетентностей.

**Dorofieieva T. I. Regional standard for advanced training of physical education instructors of village and settlement councils, united territorial communities.** A physical education instructor must have a variety of competencies, the content of which has been significantly expanded since the formation of 1469 UTCs in Ukraine, covering areas inhabited by thousands and even tens of thousands of inhabitants. In Ukraine, there were 783 instructors of physical culture of village and settlement councils, as well as united territorial communities. This highlights the need to justify and develop a standard that would