

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942-057.87:305

ЄГОРОВА Олена

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
вул. Батюка 19, м. Слов'янськ, Україна, 84116
E-mail: egorovahb@list.ru

АСЛАНЯН Тетяна

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
вул. Батюка 19, м. Слов'янськ, Україна, 84116
E-mail: taslanyanserg@gmail.com

РОЛЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНОСТІ У ДІВЧАТ ТА ЮНАКІВ, СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВИШІВ

Анотація. Статтю присвячено теоретичному та емпіричному дослідженню психологічних особливостей тривожних студентів педагогічних вишів, які можуть зменшувати прояви своєї тривожності шляхом самоактуалізації під час навчання у вузі.

У даній дослідній статті представлено стан психологічної проблеми самоактуалізації і тривожності в сучасній науці. Проведено аналіз концепцій і теорій психологічних досліджень, які займаються вивченням даного феномена. Обґрунтовано погляди різних дослідників на салютогенез як здатність до збереження здоров'я в умовах стресу. На основі аналізу теоретичного дослідження робіт вітчизняних та зарубіжних психологів визнано, що студенти вузу через особливості навчальної діяльності найбільше серед однолітків потерпають від стресу та тривожності.

Розглянуто самоактуалізацію як прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. Констатовано недостатній рівень вивчення проблеми самоактуалізації учбової молоді. Проведено психодіагностичне дослідження високо тривожних студентів педагогічних вищих учбових закладів чоловічої і жіночої статі. Запропоновано програму діагностики самоактуалізації, тривожності в учнів. Дослідження було доповнено вивченням відношення до себе, до своєї родини, а також негативних емоційних станів особистості в учбовій групі.

Визначено у дівчат схильність до маніфестації підвищеної тривожності, у хлопців - конфліктності в навчальному процесі. Показано представленість у дівчат більш високих рівнів сенситивності, самоповаги, самоприйняття, синергічності, контактності, пізнавальних потреб. Констатовано переважання загальної самоактуалізації у осіб жіночої статі.

Показано, що прояви самоактуалізації, негативних емоційних станів в обох групах учнів мають свою специфіку. Виявлено зв'язок між рівнем тривожності та рівнем самоактуалізації у студентської молоді.

Проведений психологічний аналіз дав можливість продиференціювати індивідуальні відмінності самоактуалізації майбутніх педагогів в залежності від рівню тривожності та статі.

Ключові слова: тривожність, психічне здоров'я, студентський вік, самоактуалізація, психологічні чинники здоров'я збереження

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Проблема психічного здоров'я людини, чинників його гармонізації належить до найбільш актуальних проблем сучасної науки.

Психічне здоров'я людей є неодмінною умовою соціальної стабільності [3]. В той же час сучасна соціально-економічна ситуація на Україні характеризується зростанням стресогенності життя, потоком інформації, що постійно збільшується, що висуває на перший план проблему психічного здоров'я населення.

Аналіз вікового аспекту проблеми здоров'я дозволяє віднести до групи ризику студентство як вікову соціально-психологічну категорію. Як відзначає С. Смирнов, з посиланням на дані ВООЗ, саме у студентів спостерігаються гірші показники фізіологічних функцій в своїй віковій групі, лідерство по числу хворих гіпертонією, діабетом, зростанню тривожності [2].

От чому одним з актуальних завдань теорії і практики вдосконалення сучасної системи утворення вищих учбових закладів є вивчення психологічних чинників збереження здоров'я студентів в процесі навчання у вузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом дослідники обговорюють проблему салютогенезу (система свідомого відношення до свого здоров'я), що вивчає питання відчуття щастя, підтримки організму в здоровому стані, здорового образу життя, відповідальності за своє здоров'я і життя. Теорія салютогенезу виникла на початку 1970-х рр. та намагалась вирішити питання, яким чином людина, знаходячись у стресовій ситуації, може залишатися здоровою (Антоновський А., Каргіна Н., Осін Є.) [6].

Однією з головних тенденцій сучасної освіти є зростання ролі особистісної парадигми, що виражається в створенні умов для повноцінного прояву особистісних функцій суб'єктів освітнього процесу. Це пред'являє підвищені вимоги до всіх учасників учбово-виховного процесу, що обумовлює зростання рівню тривожності, особливо у студентів педагогічних вишів (Адлер А., Асмолов О., Джеймс У., Кун Т, Піаже Ж., Подоляк Л., Шапар В., Юрченко В. та ін.) [7; 8].

Як вказує В. Шапар, тривога є емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Зростання тривоги, згідно З. Фрейду, може мотивувати людину на дії: піти з небезпечного місця, стримати імпульс, підкоритися голосу совісті. В свою чергу, тривожність, за К. Ізардом,

складається з домінуючої емоції страху та з однієї або декількома фундаментальними емоціями, особливо зі стражданням, гнівом, провинною, соромом і інтересом [1; 8].

За даними чисельних досліджень (Кондаш О., Прихожан А.), поширеними причинами тривоги та тривожності в учнів є перевірка знань під час контрольних і інших письмових робіт; відповідь юнака перед групою і боязнь помилки, що може викликати критику викладача та сміх однолітків; отримання поганої відмітки (причому поганою може бути названа і трійка, і четвірка залежно від домагань учня і його батьків); незадоволеність батьків успішністю дитини; значуще спілкування з однолітками та ін. [1; 2].

Також тривожність може супроводжувати так звану «масову невротичну тріаду». За В. Франклом, «масова невротична тріада» (депресія, наркоманія, агресія) виникає тому, що люди пригнічують свою духовність, уникають відповідальності та пошуку сенсу. Агресивними люди стають лише тоді, коли їх охоплюють почуття спустошення та відчуття, що їх життя немає сенсу. Молодь явно страждає від відсутності позитивних зразків для наслідування (Змановська О.).

Виділяють види тривоги та тривожності: реальну, невротичну і моральну (Фрейд З.), генералізовану або предметну (Годфруа Ж.), відкриту, сховану, замасковану (Прихожан А.), тривожність як психічний стан і як рису характеру (Левітов М.), передробочу і робочу тривогу (Ханін Ю.); реактивну тривожність як стан та особистісну тривожності як стійку характеристику людини (Тейлор); учбову тривогу (Фомінова А.), ситуативну та особистісну тривожність (Спілбергер Ч.Д.) та ін.

Поняття так званої самоактуалізації, запропоноване А. Маслоу, означало тенденцію до реалізації внутрішнього потенціалу, тобто самореалізацію. Це - бажання людини стати всім, чим вона здатна стати, прагнення повністю реалізувати свої потенційні можливості [5].

Згідно визначенню Є. Ільїна, самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, співтворчості, співпраці з іншими людьми (близьким та далеким оточенням), соціумом та світом в цілому. На думку М. Кордуела, самореалізація трактується як процес та результат використання людиною своїх життєвих сил, можливостей і здібностей, здійснення свого призначення у процесі життя. Прагнення до самореалізації, ще не завершеної, називають самоактуалізацією.

Іншими словами, самореалізація відповідає на питання «чи все я зробив?», а самоактуалізація – на питання «хто Я?» (Козлов М.) [3].

Індивід, який не має відхилень від норми, повністю використовує свої здібності, реалізує свої потенції. Звичайна («хороша») людина — не та, якій просто щось дане, а та, у якої нічого не відняли. Її протилежність — така особа, у якої заглушені і пригнічені здібності й обдарованість.

Маслоу А. (1997) писав, що нам необхідна така людина, яка відповідала би за себе та свій розвиток, досконально знала саму себе, уміла усвідомлювати себе і свої вчинки, прагнула до повної актуалізації свого потенціалу.

Проблему хорошої людини можна з упевненістю назвати проблемою самоактуалізації людини. Відомий дослідник вважав появу хорошої людини щонайпершою умовою для вдосконалення людства. Інакше мир людей загине в катаклізмах [4, с. 32].

Екзистенціальна психологія вивчає проблеми часу, життя і смерті, свободи, відповідальності, вибору, спілкування, любові і самоти, сенсу і безглуздя існування (Кьєркегор С., Ясперс К., Хайдеггер М., Сартр Ж.П.).

Представники гуманістичної психології Л. Бінсвангер, М. Бос, Р. Мей, В. Франкл та інші виходили з буття людини в світі, зіткнення з яким породжує у кожного з нас базові екзистенціальні проблеми. Розвиток і становлення особистості розглядається як творчий пошук людиною свого призначення, згоди з самим собою, актуалізації своїх можливостей [4].

Часто поза увагою дослідників залишається вивчення зв'язку тривожності майбутніх фахівців з особистісною самоактуалізацією, яка, на думку Л. Кузнецової, А. Медведєва, повинна бути однією з головних задач вищої школи [3].

Виходячи з вищезазначеного, ми можемо стверджувати, що проблема відмінностей у прояві самоактуалізації тривожних дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів, ще не знайшла свого достатнього висвітлення в психологічній літературі.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної статті є емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації у тривожних студентів чоловічої й жіночої статі та визначення шляхів корекції за допомогою психологічних методів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самоактуалізація досліджувалась за допомогою методики САМОАО (в адаптації Н. Каліної). Дана методика вимірює 14 показників самоактуалізації: орієнтація в часі, підтримка (базові шкали), ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сенситивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергія, прийняття агресії, контактність, потреба в пізнанні, креативність (допоміжні шкали).

Тривожність вивчалась з використанням методики «Діагностика тривожності» А. Прихожан (модифікована нами; методика складається з 3 шкал: учбова тривожність, самооціночна тривожність, міжособова тривожність, загальна тривожність); для визначення негативних емоційних станів під час взаємодії з однолітками була використана малюнкова проба «Рисунок учбової групи»; вимірювання суб'єктивних ставлень до себе, до своєї родини здійснювалося за допомогою авторської анкети.

У дослідженні взяли участь студенти віком від 16 до 23 років Донбаського державного педагогічного університету. Обробка емпіричних даних (підрахування коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона та t - критерію Ст'юдента) здійснювалась за допомогою комп'ютерно – статистичного пакета програми SSPS v.2100 for Windows.

З метою підтвердження гіпотези про наявність зв'язку тривожності з рівнем самоактуалізації було попередньо проведено кореляційний аналіз, що

дозволив встановити наявність значущість зворотних зв'язків між досліджуваними показниками на рівні $p < 0,01$.

На основі отриманих даних з контингенту досліджуваних було виділено дві групи учнів: групу ПТ_{min} ($n=42$) з мінімальним значенням загального показника тривожності та ПТ_{max} ($n=75$) з максимальним значенням загального показника тривожності.

Також групу ПТ_{max} було розбито на дві підгрупи: групу хлопців ГХ (28%) та групу дівчат ГД (72%).

Виходячи з результатів дослідження, *хлопці з високим рівнем тривожності ГХ* характеризуються першою чергою народження в родині (71,4%), молодим віком батька (27р.) та матері (24р.) під час народження, позитивним відношенням до своєї родини (85,7%) та до своєї зовнішності (90,4%).

Серед *високо тривожних дівчат ГД* першими в родині народилась половина досліджуваних (53,7%; $p < 0,05$); вікові параметри їх батьків майже співпадають (відповідно 27р. та 25р.); більшість студенток досить позитивно оцінюють стосунки в своїх сім'ях (79,6%) та свої зовнішні дані (70,4%).

Показники тривожності мають такий розподіл: найменше виражена міжособистісна тривожність, і в групі ГХ (2,2) вона переважає (у представників ГД цей показник сягає 2,46. в середньому по групі). Більш вираженою є самооціночна тривожність (в обох досліджуваних групах середні показники відповідно 2,36. та 2,56.). Найвищого показника сягає учбова тривожність: у дівчат вона високого рівню (2,7), у хлопців – середнього з тенденцією до високого (2,4). Загальний показник тривожності в групі ГХ – 2,36., а в групі ГД – 2,56.

Стосовно прояву негативних емоцій в учбовій групі можна відзначити наступне. Представники чоловічої статі в більшості оцінюють атмосферу в групі як сприятливу (71,4%), при цьому проявляють підвищену тривожність ТГ (2,3) та помірну конфліктність КГ (1,9) в учбовій групі.

Для осіб жіночої статі психологічний клімат в студентській групі являється менш сприятливим (48,1%; $p < 0,10$); також вони схильні до маніфестації більш високої тривожності ТГ (2,7, $p < 0,10$) та помірної конфліктності КГ (1,9) в навчальному процесі.

У *хлопців з високим рівнем тривожності ГХ* було виявлено середні значення показників факторів самоактуалізації: гнучкості поведінки ГП (1,4), креативності Кр (1,4), самоприйняття Спр (1,2), уявлення про природу людини УЛ (1,2), прийняття агресії ПА (1,2); більш низькими значеннями параметрів: сенситивності Сен (1,1), спонтанності Сп (1,1), самоповаги Сп (1,1), потреби в пізнанні Піз. (1,1), орієнтації в часі ОЧ (1,0), підтримки П (0,8), цінностей Ц (0,6), синергії Син (0,9), контактності К (0,6). Дані особи вміють правильно ставитися до своїх промахів під час навчальних занять з однолітками та намагаються уникати конфліктів; можуть бути орієнтовані на минуле та в значній мірі залежать від зовнішнього впливу; цінності, що характерні для самоактуалізуючої особистості (1,1), для більшості досліджуваних не є актуальними. Юнаки не завжди розуміють свої потреби,

але при усвідомленні діють гнучко та досить продумано; цінування своїх переваг та задоволеність собою не типові; в цілому позитивно ставляться до інших людей, але не завжди можуть приймати протилежності. Студенти чоловічої статі здатні зрозуміти свою агресію як частину людської природи, але не спроможні встановлювати позитивні зв'язки з оточуючими; при сприятливих умовах виявляють інтерес до знань та маніфестують творчість.

Дівчата з високим рівнем тривожності ГД характеризуються більш високими значеннями параметрів самоактуалізації, зокрема: орієнтації в часі ОЧ (1,4; $p < 0,10$), підтримки П (1,1), цінностей Ц (0,9; $p < 0,10$), сенситивності Сен (1,6; $p < 0,01$), самоповаги Сп (1,7; $p < 0,01$) та самоприйняття Спр (1,7; $p < 0,05$), уявлення про природу людини УЛ (1,4) та синергії Син (1,5; $p < 0,01$), контактності К (1,5; $p < 0,001$), потреби в пізнанні Піз. (1,3.) та меншою спонтанністю Сп (1,0). Таким людям важко програвати в чомусь на учбових заняттях (Захаров О.), вони вдало вирішують проблемні ситуації в студентській групі; дівчата здатні пережити сучасний момент життя та прагнуть незалежності від стороннього впливу (Кузнецова Л., Медведєв А.). Особи демонструють цінності самоактуалізованої особистості (1,4) та здатні швидко й адекватно реагувати на зміни в ситуації; добре усвідомлюють свої потреби та почуття, не бояться поводитися природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції. Студентки поважають себе за свої позитивні якості та здатні прийняти себе, незалежно від оцінок інших осіб; вважають, що люди скоріше добрі, що людські протилежності зв'язані; дають право собі на гнів і роздратування, при цьому вміють встановлювати глибокі, емоційно насичені контакти з людьми. Проявляють досить високу пізнавальну активність та творчу спрямованість особистості (Підбуцька Н., Курявська О.).

З метою корекційно – профілактичної роботи для групи тривожних студентів було розроблено психологічний тренінг з використанням методів психотерапії.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, можна стверджувати, що складний характер салютогенезу визначається соціально - політичними, економічними, психологічними, матеріальними й фізичними чинниками, кожний з них спрямований на допомогу особистості, навіть в ситуаціях стресу, бути щасливою, впевненою в собі, гармонійною.

Покращенню емоційного стану, зниженню рівню тривожності може сприяти самоактуалізація студентів. На що вказує здобутий тісний зворотній зв'язок феноменів самоактуалізації та тривожності на рівні $p < 0,01$, що відображає кореляційну залежність вимірюваних характеристик. Тим самим доведено, що чим вищий рівень самоактуалізації особистості, тим нижче рівень тривожності.

Визначено, що параметри самоактуалізації в більшості переважають у дівчат.

В той же час в досліджуваних групах студентів є також спільне. Так, в юнаків та дівчат співпадають показники помірної конфліктності в учбовій групі (КГ), гнучкості поведінки (ГП), прийняття агресії (ПА), креативності (К).

А ось на заняттях в студентській групі дівчата більш тривожні.

Також показано, що низькому рівню тривожності можуть сприяти такі властивості самоактуалізованої людини, як наявність цікавих, творчих справ, які приносять задоволення, радість пізнання та творчості; вміння надавати користь іншим; віра в себе, позитивне ставлення до себе, до свого минулого, не зважаючи на критику сторонніх; право бути «білою вороною», вміння жити з відчуттям щастя та ін.

В свою чергу, впродовж життя індивідуальний рівень тривожності може змінюватися. Істотно на нього можуть впливати такі чинники, як кардинальні зміни умов життя протягом тривалого часу, але можливі і менш суттєві зміни чи в ту, чи в іншу сторону, що впливають на емоційний стан людини. Треба розуміти, що такі зміни можуть здійснюватися як під впливом зовнішніх факторів, так і внутрішніх.

Таким чином, позитивно впливаючи на особистісну самоактуалізацію студентів, які навчаються в педагогічних вишах, можна знизити рівень тривожності, покращити емоційний стан та якість життя..

Подальшою перспективою нашої наукової роботи є вивчення гендерних особливостей самоактуалізації на іншій виборці досліджуваних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кузнецова Л. Б., Медведев А. В. Самоактуализация как фактор сохранения психического здоровья студентов ВУЗа. *Вестник Поморского университета. Гуманитарные и социальные науки*, № 2010. 1, 117-123.
2. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. Изд. 2-е, перераб. и доп. Москва.: Академия, 2005. 400с.
3. Осин Е. Н. Концепция салютогенеза. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика. URL: <https://studfiles.net/> (дата звернення: 19.02.2019).
4. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручник для студентів ВНЗ. Вид. 3-е. Київ: Каравела, 2011. 360 с.
5. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / за ред. В. Б. Шапаря. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
6. Ильин Е. П. Тревожные. Ильин Е. П. *Эмоции и чувства*. Санкт - Петербург: Питер, 2008. С. 396-401.
7. Кондаш О. Хвилювання. Страх перед випробуванням. Київ: Радянська школа, 1981. 170 с. URL: <https://link.springer.com/> (дата звернення: 15.02.2019).
8. Маслоу А. Г. Психология бытия. Москва: Ваклер, 1997. 304 с.
9. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики. Санкт - Петербург: Евразия, 1997. С. 32.

Стаття надійшла до редакції 23.11.2019.

ЕГОРОВА Елена

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології,
ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»
ул. Батюка 19, м. Слов'янськ, Україна, 84116
E-mail: egorovahb@list.ru

АСЛАНЯН Татьяна

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології,
ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»
ул. Батюка 19, м. Слов'янськ, Україна, 84116
E-mail: taslanyanserg@gmail.com

**РОЛЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПРЕОДОЛЕНИИ
ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ, СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

Резюме. В статье исследуется проблема снижения тревожности у будущих педагогов на основе самоактуализации как важнейшей составляющей содержания учебного процесса в вузе. Раскрыто содержание профессиональной подготовки учителей на основе самоактуализации и выяснена взаимосвязь между: содержанием учебного процесса в вузе, проявлением тревожности у студентов мужского и женского пола и возможностями самоактуализации как источника новых концепций образовательной деятельности.

Ключевые слова: тревожность, психическое здоровье, студенческий возраст, самоактуализация, психологические факторы сохранения здоровья

EGOROVA Olena

Candidate of Psychological Sciences (Ph. D.), Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Applied Psychology Donbas state
pedagogical university, Slov'yansk, Ukraine.

General Batyuk Str., 19, Slovyansk, Ukraine, 84116

E-mail: egorovahb@list.ru

ASLANIAN Tetiana

Candidate of Psychological Sciences (Ph. D.), Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Applied Psychology Donbas state
pedagogical university, Slov'yansk, Ukraine.

General Batyuk Str., 19, Slovyansk, Ukraine, 84116

E-mail: taslanyanserg@gmail.com

**IMPORTANCE OF SELF-ACTUALIZATION FOR MALE AND
FEMALE UNIVERSITY STUDENTS IN ORDER TO OVERCOME
ANXIETY**

Summary. The article presents an analysis of the problem of self-actualization and anxiety in modern science. Modern concepts and trends of psychological researches devoted to this phenomenon are under analysis. A

psychodiagnostic research of highly anxious university students of male and female gender has been conducted. The research has proved that self-actualization, negative emotional states are specific in the two groups of students. The correlation between the students' anxiety and self-actualization has been revealed. The prospects of further research are outlined.

Keywords: anxiety, mental health, student age, self-actualization, psychological factors of health preservation.

Abstract. Introduction. The problem of human health, the factors of its harmonization are among the most urgent problems of modern science.

Mental health is prerequisite for social stability. At the same time, the current social-economic situation in Ukraine is characterized by an increase in the stressfulness of life, a flow of information that is constantly growing, which draws the problem of mental health of the population to the fore.

The analysis of the age aspect of the health problem suggests including the student body as an age social-psychological category in the risk group. According to the World Health Organization, these are students, who demonstrate the worst physiological functions in their age group, who take a lead in the number of patients with hypertension, diabetes, increased anxiety.

Thus, one of the most urgent tasks of the theory and practice of updating the modern system of higher educational establishments is to study psychological factors of preserving students' health in the process of higher education.

Analysis of publications. The problem of preserving mental health of a prospective specialist (a teacher of comprehensive school, in particular) has become the subject to study for many Ukrainian and foreign scientists. Theoretical foundations of national education were contributed by A. Antonovsky, O. Asmolov, N. Kargina, E. Osin, L. Podoliak, A. Prykhozhan, V. Shapar, V. Yurchenko and others. In western psychology the problem of anxiety as a factor of mental health was developed by A. Adler, W. James, O. Kondash, J. Peaget, V. Frankl and others. Self-actualization of adults and its correlation with the rest of human features was researched by L. Binswanger, M. Boss, L. Kuznetsova, S. Kierkegaard, A. Maslow, A. Medvedev, J. P. Sartre, M. Heidegger, K. Jaspers. Gender differentiation features were described by antique philosophers, scientists of Renaissance, modern scientists (Aristotle, S. Bem, T. Campanella, T. More, Plato, R. Stoller, R. Hoff). However, the problem of gender differentiation, considering the ways anxious students reveal their self-actualization, has not been yet covered adequately in the psychological literature.

Purpose. The purpose of the research is to carry out an empirical investigation of special features of self-actualization of anxious male and female students and to outline the ways for their correction using psychological methods.

Results. The research was conducted on the basis of different faculties of the Donbas State Pedagogical University. An ascertaining experiment with the use of psychodiagnostic techniques (method SELF-ACTUALIZATION in adaptation by N. Kalina; questionnaire "Diagnosis of Anxiety" by A. Prykhozhan; drawing sample "Drawing of a training group") was conducted on an array of young people aged 16 to 23. The results of the experiment have revealed significant correlations

between anxiety and self-actualization of students as well as essential differences in girls' and boys' self-actualization.

Conclusion. The principal results of the research prove the hypothesis that self-actualization can be considered as a source of improvement in mental health and reduction in person's anxiety. It provides opportunities to establish social and psychological services in pedagogical universities. As a preventive measure, training aimed at improvement of students' self-actualization and overcoming anxiety was developed. The prospects of further research are outlined.

REFERENCES

1. Kuznetsova L. B., Medvedev A. V. (2010) Samoaktualizatsiya kak faktor sokhraneniya psicheskogo zdorov'ya studentov VUZa. [Self-actualization as a factor of maintaining students' mental health]. *Vestnik Pomorskogo universiteta. Gumanitarnyye i sotsialnyye nauki. – Bulletin of the University of Pomerania. Humanities and Social Sciences Series*, 1, 117-123. [in Russian].
2. Smirnov S. D. (2005) Pedagogika i psihologiya vyshchego obrazovaniya: ot deyatel'nosti k lichnosti. [Pedagogy and psychology of higher education: from activity to personality]. M.: Akademiya. [in Russian].
3. Osin E. N. (2010) Kontseptsiya salyutogeneza. Chuvstvo svyazannosti kak pokazatel' psihologicheskogo zdorov'ya i ego diagnostika. [Concepts of salutogenesis. A sense of connectedness as an indicator of psychological health and its diagnostics]. Retrieved from <https://studfiles.net> [in Russian].
4. Podolyak L. G., Yurchenko B. I. (2011) Psihologiya vyshchey shkoly: pidruchnik dlya studentov VNZ. [Psychology of higher education: manual for university students]. K.: Karavela. [in Ukrainian]
5. Shapar V. V., Olefir V. O. et al. (Eds.) (2009) Psihologichnyy tлумachnyy slovnyk naysuchasnishykh terminiv. [Psychological explanatory dictionary of up-to-date terms]. Kharkiv: Prapor. [in Ukrainian]
6. Il'in E. P. (2008) Trevozhnyye [The anxious]. *Emotsii i chuvstva. – Feelings and emotions*. Sanct – Peterburg: Piter. [in Russian]
7. Kondash O. (1981) Hvylyuvannya. Strakh pered vyprobuvanniam. [Anxiety. Fear of test] K.: Radyanska shkola. Retrieved from <https://link.springer.com> [in Russian].
8. Maslou A. G. (1997) Psihologiya bytiya. [Existential psychology] Moskva: Vakler. [in Russian]
9. Maslou A. G. (1997) Dal'niye predely chelovecheskoy psihiki. [The far limits of the human psyche] Sanct – Peterburg: Evraziya, 32. [in Russian]

(англійською переклала С. Пампура – доцент кафедри іноземних мов ДДПУ)