

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ___ » _____ 2022 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах
дистанційного навчання»**

Виконавець: студентка групи ПП-426 Омельченко Ірина Валеріївна

Керівник: д-р. псих. н., професор Балахтар Валентина Візиторівна

Нормоконтролер: _____
(підпис)

Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Омельченко Ірина Валеріївна

1. Тема дипломної роботи «Вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання» затверджена наказом ректора від 10.05.2022 №487/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.01.2022 до 24.05.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 47 сторінок, з них обсяг основного тексту 31 сторінок, список використаних джерел нараховує 27 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження особливостей психологічного впливу на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2022	05.01.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	21.02.2022	14.01.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	04.04.2022	06.04.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.05.2022	02.05.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	20.05.2022	24.05.2022
6.	Попередній захист дипломної роботи	25-27.05.2022	26.05.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	01.06.2022	30.05.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.06.2022	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	07.06.2022	
10	Захист роботи	15-17.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Балахтар В.В.

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Омельченко І. В.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання» 47 сторінок, 27 використаних джерел та літератури, 6 додатків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження: стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання

Предмет дослідження: вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

У дипломній роботі розкрито вплив психологічних чинників на стан здоров'я студента в умовах дистанційного навчання, висвітлено теоретичний аналіз дослідження особливостей психологічного впливу на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Досліджено вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

У роботі описано діагностичні методики для дослідження психічних станів та мотивів для дослідження предмета їх впливу на стан здоров'я, а саме виявлено, що стан мотивації та тривоги є психічними показниками фізичного здоров'я людини. Для точного вимірювання результатів у практичній частині дипломної роботи всі досліджувані знаходились на дистанційному навчанні.

Практичне значення роботи полягає у тому, що було проведено психодіагностичні методики, які виявили вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Надано рекомендації за для поліпшення фізичного та психічного стану при урахуванні дистанційного навчання; при викладанні таких предметів як психосоматика та психофізіології, здобувачам вищої освіти із спеціальності 053 «Психологія».

ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ, ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ТРИВОЖНІСТЬ, МОТИВАЦІЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	9
1.1. Стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання як об'єкт психологічного дослідження.....	9
1.2. Психологічні чинники та їх вплив на здоров'я студентів впродовж дистанційного навчання.....	12
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	18
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методів.....	18
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання	21
2.3. Практичні рекомендації щодо підсилення та стабілізації стану здоров'я студентів в умовах онлайн навчання.....	28
Висновки до другого розділу.....	31
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	36
ДОДАТКИ	38

ВСТУП

Актуальність дослідження: Пандемія COVID-19, а наразі війна змінили темп та ритм життя у всіх сферах: економічній, духовній, освітній та ін. Це спонукало заклади вищої освіти відповідно до урядових розпоряджень перевести освітній процес на дистанційну форму, що уможливило забезпечити принцип безперервної освіти і здатність задовольнити постійно зростаючий попит на знання в інформаційному суспільстві в умовах сьогодення. Це, у свою чергу, кардинально змінило спосіб отримання знань студентами і спонукало як викладачів, так і студентів опановувати нові онлайн-інструменти задля ефективної реалізації освітнього процесу. Такі кардинальні зміни в способі життя студентів неодмінно вплинули на стан здоров'я, адже тепер студенти більше часу проводять за інтернет-пристроями і менше часу приділяють стану свого здоров'я.

Проблема психологічного, психічного, духовного, морального здоров'я для науки є не новою. Науковці прагнули вирішити питання, пов'язані з різними аспектами психічного здоров'я, досліджуючи настрій і здоров'я (О. Алексєєв), самоактивність та суб'єктний розвиток особистості як саморегульовану соціально-психологічну систему (М. Боришевський), аномалії у розвитку особистості (Б. Братусь), психологічне здоров'я учасників освітнього процесу (І. Дубровіна), психічне здоров'я та захисні механізми особистості (Л. Дьоміна, І. Ральникова), психологічні аспекти здоров'я людини (Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Наскова, І. Толкунова) та ін. Науковці висвітлювали особливості генетичної психології (С. Максименко), психології здоров'я (Г. Нікіфоров), саморегуляції психічного здоров'я (В. Панкратов), збереження психічного здоров'я (Д. Федотов), особливості психічного здоров'я студентів (О. Хухлаєва), проблеми емоційної стійкості (О. Чебикін) та інші.

Дослідженню питань розвитку дистанційної освіти присвячені роботи багатьох науковців (О. Андрєєв, Р. Деллінг, Г. Рамбле, Д. Кіган, А. Кларк, Г. Козлакова, І. Козубовська, М. Мур, В. Олійник, Є. Полат, М. Сімонсон, М. Томпсон, А. Хуторський та ін.

Крім того, науковцями досліджувались окремі аспекти покращення здоров'я студентів при дистанційному навчанні (Т. Бойченко, Г. Голобородько, В. Солопчук, С. Лапенко).

Разом з тим, безпосередньо вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання, незважаючи на її актуальність, не досліджувалась цілісно і не становила предмет спеціального вивчення науковців.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження: стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Предмет дослідження: вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Реалізація мети відбувалася у процесі виконання таких **завдань**:

1. Теоретично проаналізувати особливості психологічного впливу на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

2. Емпірично дослідити вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

3. Розробити практичні рекомендації щодо підсилення та стабілізації стану здоров'я студентів в умовах онлайн навчання.

Для реалізації поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання); *емпіричні* (спостереження; тестування на вимірювання мотивації (Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)), тривожності (шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова)), виявлення стану здоров'я («Самооцінка здоров'я» В.П. Войтенко).

методи статистично-математичної обробки даних: здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel. Для обробки даних емпіричного дослідження

використано кореляцію за Пірсоном та Спірманом. Для визначення довірливого інтервалу провели перетворення за критерієм Фішера.

Практичне значення у тому, що було проведено психодіагностичні методики, які виявили вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Надано рекомендації за для поліпшення фізичного та психічного стану при урахуванні дистанційного навчання; при викладанні таких предметів як психосоматика та психофізіології, здобувачам вищої освіти із спеціальності 053 «Психологія».

Апробація отриманих результатів: основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 27 найменувань, додатки загальним обсягом 10 сторінок. Основний зміст роботи викладений на сторінках з 5 по 36 і містить 5 рисунків та 3 таблиці. Загальний обсяг роботи 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання як об'єкт психологічного дослідження

Стан здоров'я – це фізичне, психологічне, соціальне благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Амарія Сен зазначила: «серед найбільш важливих свобод, що ми множимо мати – це свобода від неминуче поганого стану здоров'я». В цих словах вказано, що кожна людина сама визначає чи важливо їй бути здоровим, чи ні [27].

Також потрібно визначити, що здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереженню і зміцненню здоров'я. Все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність оздоровленню умов – навчання, відпочинку, свого життєвого побуту [17].

Реакція адаптації на соціальну реальність, таку як дистанційне навчання визначає здоров'я людини. Адаптація створює можливість пристосуватися до змін зовнішнього середовища, адже до того часу, доки організм спроможний забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього, людина знаходиться у стані який можна оцінити як здоров'я.

Така подія, як дистанційне навчання, значною мірою ускладнює процес адаптації організму до режиму дня через причину завдання пристосуватися до положення тіла в одному і тому самому місці. Через це виникають певні фактори, що впливають на здоров'я: напруга зору та опорно-рухового апарату, інтелектуальне навантаження та ін.

Розглядаючи життя студентів в теперішніх умовах з гігієнічної точки зору, як розглядав це питання І. Румянцев, то можна виявити ряд дефектів, котрі призводять до погіршення стану здоров'я. Такі як нові прояви шкідливих звичок, недотримання режиму дня, психоемоційне напруження через навчання [11].

На думку О. Бойка, є три рівні опису цінності здоров'я. Перший рівень, це біологічний в який входить: саморегуляції організму, гармонія фізіологічних процесів, адаптація організму до зовнішніх подразників. Другий рівень, соціальний це зв'язки людини зі зовнішнім світом та її міра соціальної активності. Остання цінність це саме та, якій в роботі приділено особливу увагу психологічне здоров'я, котре залежить від позитивної стратегії життя людини [7].

Саме тому, через онлайн навчання можливі зміни в стані центральної нервової системи і наявності синдрому слабкості в тілі. Ознаки проявляються нестійким настроєм, втому, порушеннями дихального дисбалансу, уповільнення обмінних процесів. Самий головний фактор, який впливає на здоров'я, це стрес який переслідує студентів, адже на них полягає відповідальність за набуття навичок задля освоєння професії та успішного закінчення університету. Різка зміна звичайного життя збільшила ризик перевантаження в сфері психічного здоров'я студентів.

Також, здоров'я студентів можна охарактеризувати такими основними чинниками:

- нормальне функціонування організму на всіх рівнях його організації;
- стан органів організму в цілому, гістологічних, клітинних та генетичних структур, нормальна поточність типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню;
- здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно-корисній праці;
- динамічна рівновага організму і його функцій та чинників навколишнього середовища;
- здатність організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюється (адаптація), здатність підтримувати нормальну і різнобічну життєдіяльність та зберігання живої основи в організмі;

- відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення;
- повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійної взаємодії всіх органів [10].

Отже здоров'я є соціальним надбанням і одним із основних показників щастя у студентів як фізичного так і психологічного. Слід зазначити що здоров'я не є суто фізіологічним показником, оскільки як кажуть вчені- це складне і багатогранне поняття. Доктор педагогічних наук В. Оржовська наголошує: « Світова наука дає цілісне уявлення про здоров'я к на феномен який об'єднує щонайменше чотири сфери здоров'я: фізичне, психічне (розумове), соціальне і духовне. Всі ці компоненти нероздільні, тісно пов'язані між собою, діють одночасно і мають сильний вплив на стан здоров'я людини» [5].

Поняття «добре здоров'я» включає явне бажання студента досягти та зберігати фізичну досконалість у молодому віці. Кожен студент має усвідомлювати, наскільки важливо для тривалого та плідного життя підтримувати високу загальну фізичну працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильного харчування тощо.

В психологічному вимірі є важливий резерв, це посилення виховного впливу навчальних закладів на молодь. Більш повно використовувати останні досягнення науки, що вивчає мозок та інші види діяльності. Це дуже важливо для людського розуму. Про їх роль у фундаментальних науках на психологію вказували не лише американські вчені, а й українські. Останнім часом вчені наголошують на важливість емоцій як вплив на здоров'я та здорового інтелекту. Саме ці чинники потрібні студенту задля індивідуального успіху.

Уявлення про здоров'я студента, здоровий спосіб життя, їх деякі характеристик логічно підводять до того, що досягнення високого рівня у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, які навчаються цих

закладах вищої освіти, навчити самостійно оволодівати знаннями, та самостійно вміти дбати про своє здоров'я і способу свого життя [4].

Таким чином, стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання, як об'єкт психологічного дослідження, можна охарактеризувати психологічним і фізичним примусом організму пристосовуватися до нових обставин, що викликає стрес, наслідком котрого є перевтома та тривога. Також, у значній мірі має вплив на здоров'я обмеження руху та фізичного навантаження, статичне положення тіла студентів при онлайн навчанні.

1.2. Психологічні чинники та їх вплив на здоров'я студентів впродовж дистанційного навчання.

Психологічні чинники – це психологічна характеристика людини, що виражає відносно статичні й постійні моменти її психічного переживання.

Життя людини супроводжується різноманітними психологічними чинниками. Наприклад, емоційними (тривога, пристрасть, смуток, натхнення). Деякі з них (пристрасть чи натхнення) містять також вольовий компонент. Іншим психічним чинником є воля, яка починається з «боротьби мотивації» і часто вважається етапом вольового процесу і значною мірою заставляє людей займатися здоров'ям або навчанням.

Далі необхідно звернути увагу на чинники свідомості в якій відбувається наша розумова діяльність. Існує багато методів змінити свій психологічний стан. Наприклад, гіпноз – як особливий стан свідомості. Відомо, що відчуття перебування в гіпнотичному стані, непритаманне неспання свідомості і може змінити наші стресові стани на більш спокійні або зовсім знешкодити їх. Виділяють стани підвищеної та зниженої уваги, стани відволікання. У розслабленому стані люди не тільки розслабляють м'язи і дихання і уяву, а в повному розумовому розслабленні вони вільні керувати своїми думками.

Різні внутрішні і зовнішні подразники діючи на людину обумовлюють її психічні чинники, які можуть мати як позитивне, так і негативне забарвлення [10].

Поняття «психологічний чинник» пов'язане з певною своєрідністю переживання та поведінки, яка виражається у психічній діяльності в цілому і впливає певний час на її динаміку та перебіг. Також залежність психологічних чинників відмічається від загальної всебічної оцінки ситуації, а щодо стимуляційного аспекту даної ситуації, то охоплює також значення мінімальних стимулів повернення якихось «ключів» [6].

Характеристика психічних процесів, які підкреслюють властивості, котрі впливають на психологічні стани визначаються закріпленістю в структурі свідомості.

На думку, Н. Левітова який визначав психологічні чинники як особливу психологічну категорію: «Це цілісна характеристика психічної діяльності за визначеній період часу, яка виявляє своєрідність перебігу психічних процесів у залежності від відображуваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану та властивостей особистості» [18].

Конкретний процес психічних процесів людини під впливом психологічного чинника добре видно на прикладі реакції на подразник. Цей чинник часто супроводжується відхиленнями у сприйнятті та відчуттях, пам'яті та процесах мислення. Без психічних чинників, не може бути психічних процесів. Наприклад, процес написання конспекту лекційних завдань під впливом цього завдання з'являються психологічні чинники такі як тривога та стрес. Зв'язок психологічного чинника з індивідуально-психологічними ознаками суттєво проявляється в процесі конкретного психологічного стану людини. Так, можна говорити про рішучість і нерішучість, активність і пасивність – і властивості як тимчасові чинники, а стійкі риси як особистості.

Розглядаючи відношення психологічних чинників до людських процесів і характеристик, можна сказати, що вони мають усі загальні характеристики психіки.

Вчений А. Брушлінський обґрунтував об'єднаність та нерозривність психологічних процесів і структур, їх проникливість одна в одну, коли одна структура психіки є необхідною частиною іншої. Аналогічну якість мають і

психологічні чинники – безперервність станів, відсутність різко виражених переходів від одного чинника в інший [13].

Психологічні чинники, тісно пов'язані зі здоров'ям і хворобою, в основному їх поділяють на три групи: попередні, передавальні та мотивовані. Попередні фактори включають особистісні характеристики, особливості поведінки, пізнання, демографічні та соціальні ресурси. Вони мають особистісний характер: оптимізм, сильне «я» і витривалість. Основними поняттями цієї групи факторів є «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здорова поведінка». В умовах соціальної груп організм студента допомагає підтримувати здоровий спосіб життя. Вплив сім'ї, батьків, також стосунки між батьками і студентами, є ключовими психологічними чинниками для формування способу життя та здоров'я. Друга група чинників психічного здоров'я – це передавальні фактори, яка включає специфічну поведінку, що виникає у відповідь на різні стресові фактори [25].

Існує безліч чинників, таких як зовнішні це вплив середовища і внутрішніх, які зумовлені типологічними особливостями людини і впливають на здоров'я людини. Уявлення про сукупність цих факторів дозволяє нам підібрати адекватні психологічні методики щодо їх виявлення.

Виділимо іншу класифікацію психологічних чинників, яка сформована на підставі аналізу літературних джерел за тематикою «Психологія здоров'я» цю класифікацію можна сформулювати за трьома групами психологічних чинників, пов'язаних зі станом здоров'ям чи хворобою. Такі як: первинні, передавальні (трансляючі) та чинники загального реагування.

Якщо розглядати зазначені групи чинників докладніше то первинні найбільш пов'язують зі здоров'ям та хворобою та ці фактори вважаються найбільш сильними порівняно з іншими. Розглядаючи первинні чинники кардіологи М. Фрідман та Р. Розенман виявили, що вони впливають на виникнення серцево-судинних захворювань. Найбільш сильними є фактори групи «А» (амбітність, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорений тип діяльності; переважаючі емоційні відповіді, що характеризуються роздратуванням, ворожістю, гнівом) [4].

Також до первинних відносяться особистісні конструкти, що виражають ставлення людини до елементів середовища, представлених у конкретній ситуації. Визначають їх суб'єктивну значущість здоров'ю, адже суб'єкт вибирає на основі сформованого ставлення певну адаптивну стратегію поведінки.

Необхідно зазначити до цієї групи чинників належить проблеми емоційного регулювання. В основному в літературі розглядають дві проблеми вираження емоцій. Перша відома як «алекситимія» пов'язана із утриманням людини вербалізації – виражений у словесній формі власних емоцій та емоції інших людей. Подібні труднощі пов'язані з безліччю психоматичних розладів, наприклад із захворюваннями дихальної системи у тому числі і бронхіальною астмою. Другий аспект пов'язується з так званим «репресивним» стилем поведінки, що характеризується уникненням складних ситуацій, що веде до конфлікту. Також є проблема стилю поведінки у неможливості виражати негативні емоції у відкритій формі.

Наступною основною групою чинників є передавальні (трансляючі), ці чинники є специфічною поведінкою людини, що виникають в наслідок реакції на різні стреси. До цієї групи входять такі позитивні чинники: стереотипи поведінки, що сприяють збереженню здоров'я, фізична культура та спорт, дотримання режимів безпеки, особистісна гігієна, увага до стану власного здоров'я, фізична культура та спорт, дотримання правил здорового способу життя. Також зазначено негативні стереотипи поведінки: адиктивна поведінка, шкідливі залежності, деструктивні форми навчальної діяльності, та ін. Загалом дослідження психологічних механізмів зміни поведінки дуже перспективні і значно дешевші за високотехнологічні дослідження, проте найчастіше ними нехтують. Відомо, що наприклад, при діабеті другого типу зміна стилю життя ефективніша, ніж медикаментозне лікування, а зниження ваги та фізична активність можуть запобігти діабету у тих, хто перебуває в групі ризику [2].

Остання група чинників, які потрібно розглянути, це мотиватори як фактори загального реагування. Зазначимо мотиватор стрес як загальну адаптивну реакцію організму та психіки. Стрес настає тоді, коли його «тиск» на організм має

продуктивний рівень і говорить про наявність еутресу. Головна особливість еутресу як мотиватора полягає в тому, що він приводить у дію інші фактори, передусім що передають активізуючі механізми подолання зовнішнього чинника.

На думку науковця К. Павлова, мотиватори це сукупність фонових реакцій людського організму під час вирішення питання «здоров'я – хвороба». Дослідники визначають, що група мотиваторів впливає на здоров'я та хвороби опосередковано – через специфічну поведінку. Підкреслимо, що вплив будь-яких зовнішніх факторів на людину відбувається опосередковано через його психіку. Індикаторами відхилення здоров'я є негативні психічні стани. Відомо, що самооцінка здоров'я використовується для отримання даних про фізичне (соматичне) здоров'я людини. Її адекватність як вимірювального інструменту характеризується збігом з клінічними судженнями лікаря. При цьому необхідно пам'ятати, що лікарське судження теж має суб'єктивну природу, але має під собою знання та досвід [24].

Отже, психологічними чинниками, що впливають на здоров'я студентів впродовж дистанційного навчання, є стрес, низька вмотивованість, тривога, пригнічення своїх емоцій та такі первинні чинники як амбітність, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорений тип діяльності; переважаючі емоційні відповіді, що характеризуються роздратуванням, ворожістю, гнівом.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової літератури показав взаємозв'язок психологічних чинників і стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. В першому розділі було зазначено та встановлено термін здоров'я який характеризується багатьма чинниками в житті людини включаючи і психологічні. Визначено, що стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання як об'єкт психологічного дослідження це фізичне, психологічне, соціальне благополуччя, у студентів, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Зафіксовано які фізичні недоліки через складність адаптації відбуваються зі студентами під час дистанційного навчання.

Описано основні цінності здоров'я: біологічні, соціальні, психологічні. Звернено особливу увагу психологічним цінностям, завдяки цьому зафіксовано основний психологічний чинник який впливає на здоров'я - стрес. Охарактеризоване поняття «здоров'я спосіб життя» яке включає бажання студента займатися своїм життям. Висвітлено зв'язок інтелекту зі здоров'ям та психікою. При завершенні розділу було охарактеризовано основні чинники здоров'я студента на дистанційному навчанні.

В другому розділі було розглянуто психологічні чинники та їх вплив на здоров'я людини. Охарактеризовано термін, що таке психологічний чинник, в якому зазначено, що це моменти психологічних переживань. Перераховано чинники які впливають на здоров'я: стрес низька вмотивованість, тривога, не вираження свої емоції та первинні чинники (амбітність, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорений тип діяльності; переважаючі емоційні відповіді, що характеризуються роздратуванням, ворожістю, гнівом). Визначено метод яким можливо змінити вплив психологічних чинників - гіпноз. Описано зв'язок психологічних чинників зі здоров'ям і хворобою та для кращого розкриття теми подано дві класифікації.

Отже, в теоретичній частині подано, що певні психологічні чинники та патофізіологічні зміни в організмі взаємопов'язані. Інакше кажучи порушення здоров'я у студентів, виникнення психосоматичних і соматичних патологій, захворювань, найчастіше є наслідком розвитку негативних психічних чинників у дистанційному навчанні: психічна втома, напруженість, монотонні дії, тривожність, стреси, низька вмотивованість.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методів

В даному розділі розкриті основні завдання дослідження впливу психологічних чинників на стан здоров'я студентів під час дистанційного навчання та здійснюється робота над визначенням головних етапів його проведення. Також описується хід проведення емпіричного дослідження.

З метою дослідити можливий вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали студенти 1- 4 курсів, віком від 17 до 21 року, 15 дівчат і 5 хлопців. Методики були проведені в онлайн форматі. Всі респонденти мали достатню кількість часу для ретельного проходження методик. Всі учасники експерименту навчаються в Національному авіаційному університеті і знаходяться на дистанційному навчанні.

Досліджуваним була надана чітка інструкція для проходження кожної методики та бланк для заповнення (Додаток А, Додаток Б, Додаток В). Результати проведених методик відображені у (Додатку Г).

Основними етапами емпіричного дослідження стали:

1-й етап був спрямований на вивчення й теоретичний аналіз проблеми дослідження, підбір психодіагностичних методів. Обрані методи, критерії математичної обробки даних. Серед використаних методів дослідження: теоретичні - методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування та математична статистика. Для проведення дослідження використано методики: 1) Шкала тривожності (шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова).

- 2) Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса).
- 3) Самооцінка здоров'я за Войтенко В. П.

2-й етап – організація та проведення дослідження. Проведено короткий інструктаж досліджуваним, після чого респонденти отримали через пошту документ Microsoft Word з методиками та інструкцію до них, в документі була описана кожна техніка. В файлі не потрібно було вказувати конфіденційні дані, адже методики цього не вимагають.

3-й етап - обробка результатів дослідження передбачала проведення первинної обробки вихідних даних щодо кожного методу, компонування матеріалу, введення даних у таблиці та графічне представлення результатів. Далі були проведені розрахунки для пошуку кореляцій між шкалами з використанням критеріїв математичної обробки даних, результати записувались у таблиці.

4-й етап – інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення. На цьому етапі дані були структуровані та інтерпретовані за кожною з обраних методик. Всі статистично значущі показники інтерпретувалися відповідно до опису шкал, наведених у використовуваних методах.

Опис психодіагностичних методик

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

Дев'ятнадцяте видання опитувальника Тейлора, опубліковане в 1953 році досліджувало особистісні та ситуаційні рівні тривожності людей і використовувалося для діагностики характеристик тривоги. Метод включає конспекти, пов'язані з діяльністю та контексти соціальної взаємодії. Я-образ (тривожність самооцінки), призначений для вимірювання характеристик тривоги. У студентському віці тривожність пов'язана з невирішеними проблемами та очікуваннями у всіх сферах діяльності, а саме в плані особистісного та професійного самовизначення та міжособистісного спілкування. Методика складається з 50 тверджень, на які респонденти мали відповісти «так» чи «ні». Тест триває 15-30 хвилин.

Бланк опитувальника Тейлора показано у Додатку Б

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)

При діагностиці особистості на виявлення мотивації до успіху Елерс виходив з наступного положення: особистість у якої переважає мотивація до успіху, вважає за краще середній або низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації, однак такі люди багато працюють для досягнення своєї мети.

Методики передбачають 41 визначення. На кожне з них потрібно дати відповідь «так» у разі згоди з твердженням або «ні», якщо ви не згодні.

Для підрахунку потрібно підсумувати бали за відповіді «так» та «ні», відповідно за ключем. В якому від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; більше 21 – дуже високий рівень мотивації. Таким чином було з'ясовано рівень мотивації студентів.

Бланк опитувальника Т. Елерса показано у Додатку А

Самооцінка здоров'я за В. Войтенко

Для вимірювання здоров'я використовувалася методика на самооцінку здоров'я Войтенка. Методика містить 24 запитання та дві колонки відповідей, перший варіант відповіді «так» чи «ні», а другий, тільки на останнє питання — «добре», «задовільно», «погано», «дуже погано». Перші 26 запитань оцінюються так: респонденти отримують 1 бал за кожен відповідь «так» і 0 балів за кожен відповідь «ні». Остання цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Тому, якщо відповідь на останнє запитання «погано», «дуже погано», додаємо 1 бал. Оцінка анкети визначається підрахунком балів.

Ця методика є остаточним і визначає рівень фізичної підготовки респондента на основі його власної самооцінки. На даний момент через дистанційне навчання у респондентів можуть виникати певні питання щодо підтримання фізичного здоров'я, включаючи психологічні фактори, тому важливо проходження саме цієї методики для отримання результату та надання рекомендацій щодо самопочуття студентів. І в подальшому ця методика є вкрай важливою для проведення кореляцій та доведення теорії, що здоров'я та психічні стани взаємопов'язані

Бланк опитувальника В. Войтенко показано у Додатку В

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання

За результатами емпіричного дослідження нами виявлено високий рівень тривоги у студентів при дистанційному навчанні. Так шкалою тривожності (Тейлора, адаптація М. Пейсахова), лише у 5% респондентів (1 людина) низький рівень тривоги (табл. 2.2.1) та (рис 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за рівнем тривоги та відтворення результатів у відсотках.

Рівень тривоги	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Низький	1	5%
Нижче середнього	3	15%
Середній	5	25%
Вище середнього	5	25%
Високий	6	30%

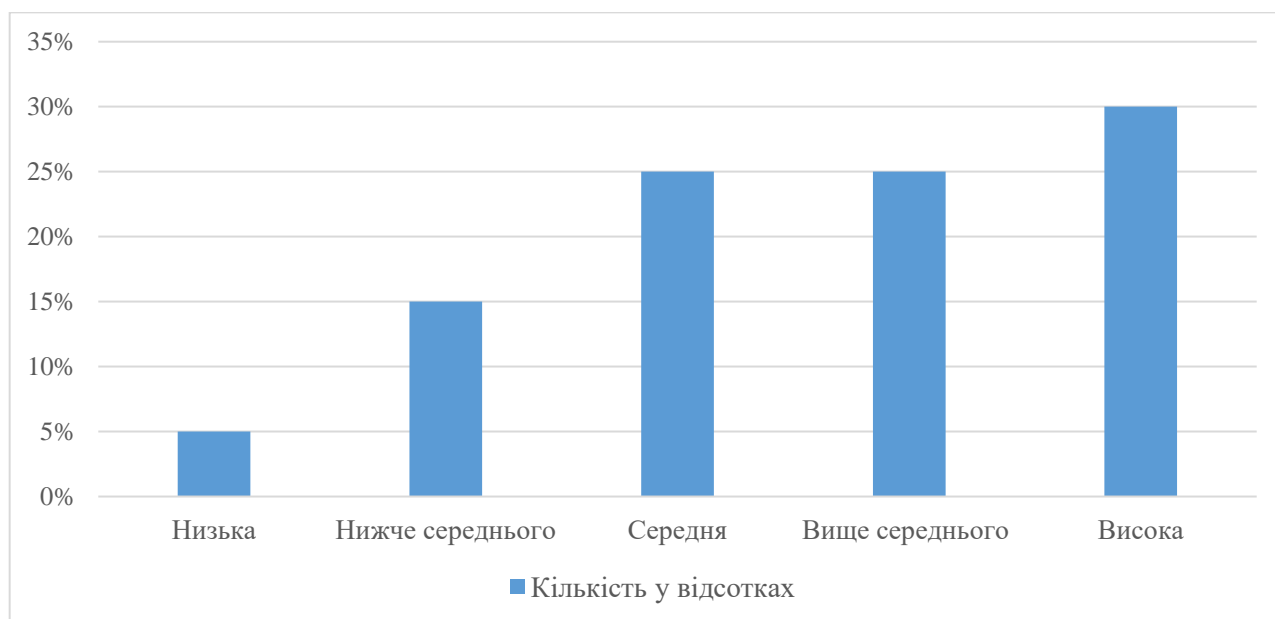


Рис.2.2.1 Відсотковий розподіл респондентів за рівнем тривожності.

За (табл. 2.2.1) і (рис. 2.2.1) більшість респондентів (25%) та (30%) мали рівень тривожності вищій за середній. Студенти можуть відчувати такі симптоми на психологічному рівні як посилений страх або занепокоєння, дратівливість, тривожне очікування поганого. Також, дискомфорт в спілкуванні з іншими: батьками одногрупниками, друзями. В дистанційному навчанні тривожність може проявлятися в проблемах зі сном, труднощі з концентрацією. На фізіологічному рівні має відображення у головних болях, тремтінні у м'язах, постійній втомі.

Інші 15 %, 5 % та 25% досліджуваних мають середній або низький рівень тривожності, що говорить про їх виражений спокій, вони не сприймають загрози своєму здоров'ю. Такий результат свідчить, що ці студенти спокійні, вважають, що особисто у них немає причин турбуватися про своє життя та подразливі чинники. У них не виявлена емоційна тривога, що спричиняє тривожність, тому звичайне занепокоєння для них проходить легше ніж для тривожних людей.

За методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса). Так виявлено, що у студентів низька мотивація до успіху (10 респондентів), що становить 50% від усіх студентів які проходили методику. Результати зазначені у (табл. 2.2.2) та (рис 2.2.2.).

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за рівнем мотивації до успіху та відтворення результатів у відсотках.

Рівень мотивації	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Низький	10	50%
Середній	5	25%
Помірковано високий	5	25%
Надто високий	0	0%

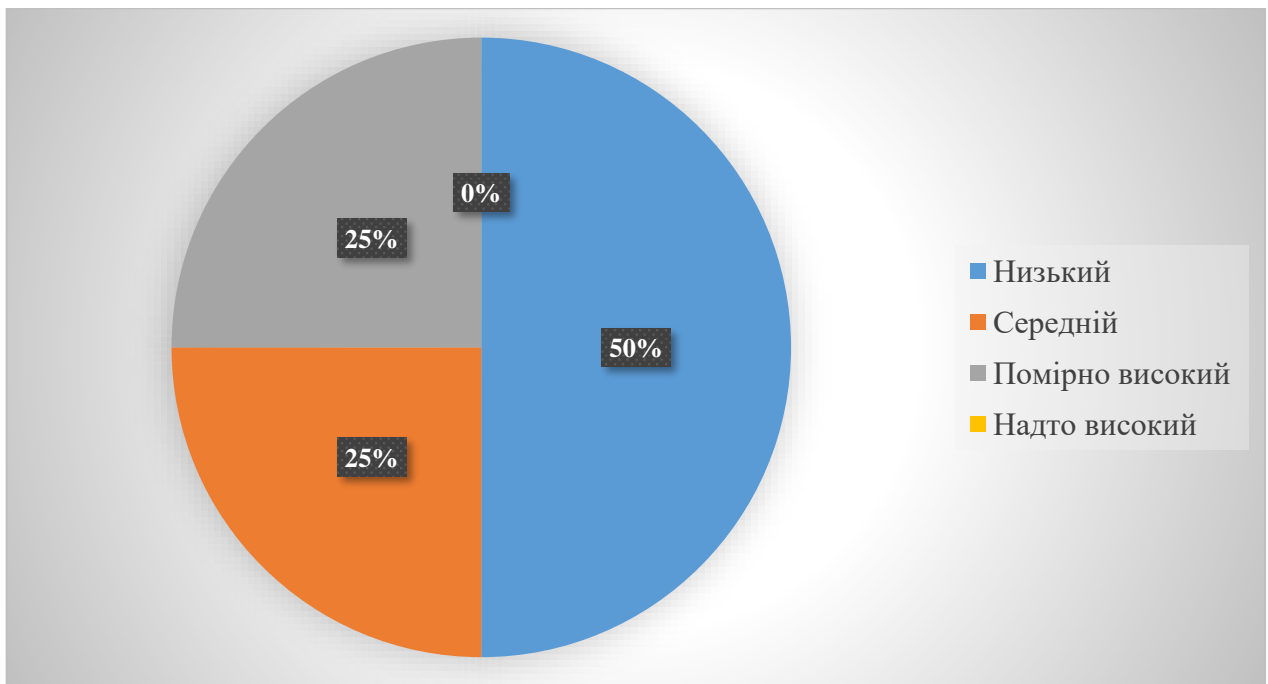


Рис.2.2.2 Відсотковий розподіл респондентів за рівнем мотивації до успіху.

Якісний розподіл за рівнем мотивації до успіху наведено на рис. 2.2.2 та табл. 2.2.2 відповідно до якого можна констатувати, що більше половини, а саме, 50% учасників методики мають низький рівень мотивації. Такі особистості мають низьку жагу до складних завдань, котрі з'являються протягом життя, та низьке бажання до фізичних вправ або підтримування здорового способу життя. Останні результати методики за якою 25% середній рівень мотивації та 25% помірно високий рівень, свідчать про здатність студентів і їх бажання до покращення свого життя та можливість пристосування до нових умов, таких як дистанційне навчання або висока кількість завдань. Також зазначимо їх змогу у подоланні негативних психологічних чинників, наприклад, тривоги.

За методикою самооцінки здоров'я за В. Войтенко було розглянуто та оцінено отримані результати щодо самооцінки студентами стану свого здоров'я (табл.2.2.3 та рис 2.2.3). Виявлено, що найбільші показники це задовільний та незадовільний стан здоров'я у респондентів які набрали 25% та 35%.

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки здоров'я та відтворення результатів у відсотках.

Рівень самооцінки здоров'я	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Ідеальний	0	0%
Добрий	4	20%
Посередній	4	20%
Задовільний	7	35%
Незадовільний	5	25%

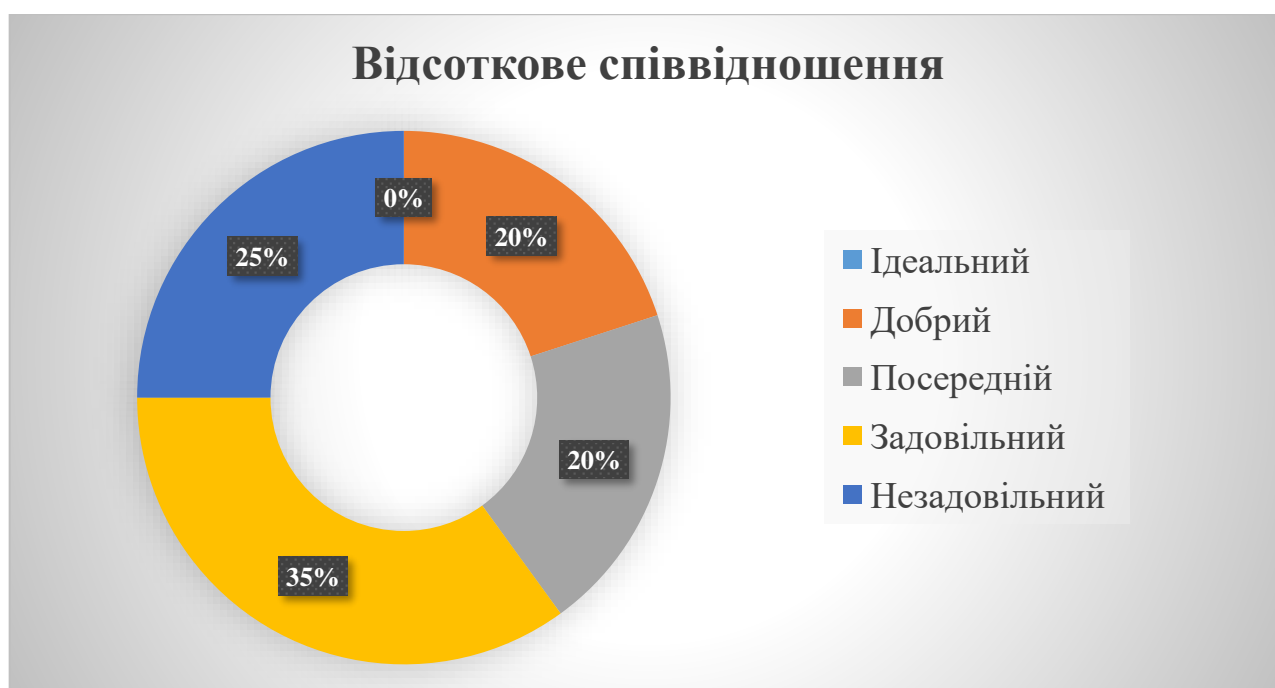


Рис.2.2.3 Відсотковий розподіл респондентів за рівнем здоров'я самооцінки

Як відображає табл. 2.2.3 та рис.2.2.3 найбільший показник самооцінки здоров'я – «задовільне» і «незадовільне», що є двома останніми і низькими показниками. Це засвідчує, що студентам необхідно звернути увагу на рекомендації щодо покращення самопочуття. Однаковий результат самооцінки здоров'я студентів - 20% «добрий» та «посередній». Тому у них можливо і є деякі проблеми

зі здоров'ям, але вони не критичні і незначні. «Ідеальний стан» отримав 0%, що свідчить про малу кількість студентів які можуть потішитися своїм самопочуттям.

З огляду на отримані результати можливо провести математичний метод для доведення залежності проведених методик на фізичне здоров'я студентів та психологічні стани: мотивації і тривожності. Для зручності всі підрахунки проведені у програмі Microsoft Exceli та були викладанні в (Додатку Д та Додатку Е). При обробці даних емпіричного дослідження використано кореляцію Пірсона та Спірмана. Щоб визначити довірливий інтервал проведено перетворення за критерієм Фішера.

Перший кореляційний аналіз зроблений за результатами методики діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса) та методики самооцінки здоров'я (В. Войтенко). Для визначення кореляції побудовано дві змінні X та Y. Змінна X за результатами методики самооцінки здоров'я, а змінна Y за результатами оцінки мотивації до успіху.

У нас є аномальний зв'язок в результатах дослідження: за методикою на мотивацію, чим менше бал, тим менша мотивація, а за методикою на здоров'я, чим більше бал, тим гірше здоров'я. Через таку інтерпретацію результатів застосовано кореляцію за Спірманом, де замінено різницю зростання рангу. Тобто X ідуть по збільшенню значення рангу як і раніше, а Y по зменшенню значення.

Провівши кореляцію ми отримали значення $=0,868332001$, що є близьким до 1 і показує тісну залежність здоров'я і мотивації. Крім того, підтверджує теорію про вплив психологічно чинника, такого як мотивація до успіху, на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Задля наочності показників побудована точкова діаграма отриманих результатів. За кореляцією Спірмана (Рис 2.2.4).

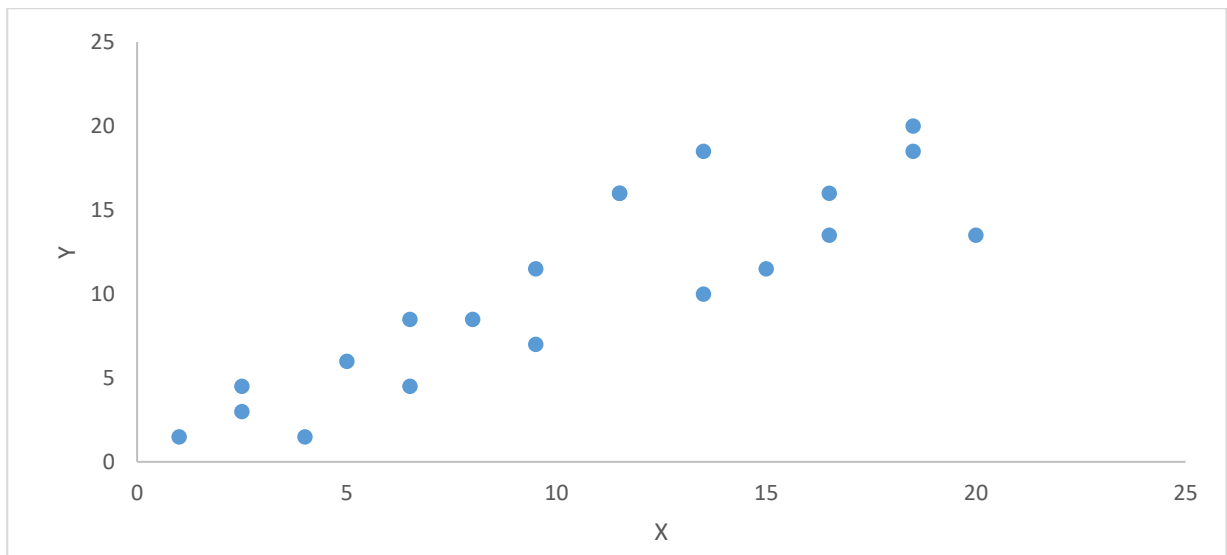


Рис. 2.2.4. Точкова діаграма розсіювання за Спірманом.

Необхідно підрахувати довірливий інтервал значення для перевірки і визначення похибки підрахунків. Адже емпіричне дослідження проведено за певною вибіркою, і якщо повторити методики на інших людях та зібрати нову вибірку, тоді коефіцієнт кореляції зміниться, тому що будуть нові данні проходження дослідження.

Для початку пораховано стандартну помилку $=0,242535625$, щоб визначити довірливий інтервал в межах якого буде коливатися результати, проведено перетворення за критерієм Фішера. Так як потрібно визначити саме межі кореляції зроблено зворотне перетворення з $z \geq r$. За підрахунками, якщо обрати нову вибірку респондентів, результат кореляції буде коливатися від $= 0,691538199$ до $= 0,95710764$. Отримані результати не $= 0$ і не свідчать що до відсутності кореляції. Тобто, навіть якщо зібрати нову вибірку можливо знайти кореляційний зв'язок близький до 1.

Другий кореляційний аналіз зроблено за результатами методики на шкали тривожності (Тейлора, адаптація М. Пейсахова) та методики самооцінки здоров'я (В. Войтенко). Для визначення кореляції побудовано дві змінні X та Y. Змінна X за результатами методик самооцінки здоров'я, а змінна Y за результатами оцінки тривожності.

Так як в цій кореляції на відміну від минулої немає аномального зв'язку, тому використана лінійна кореляція за Пірсоном. Провівши кореляцію ми отримали правильне значення $= 0,831499077$, що є близьким до 1 і показує тісну залежність та доводить теорію. Задля наочності показників побудована точкова діаграма отриманих результатів, за методикою кореляції Пірсона (Рис 2.2.5).

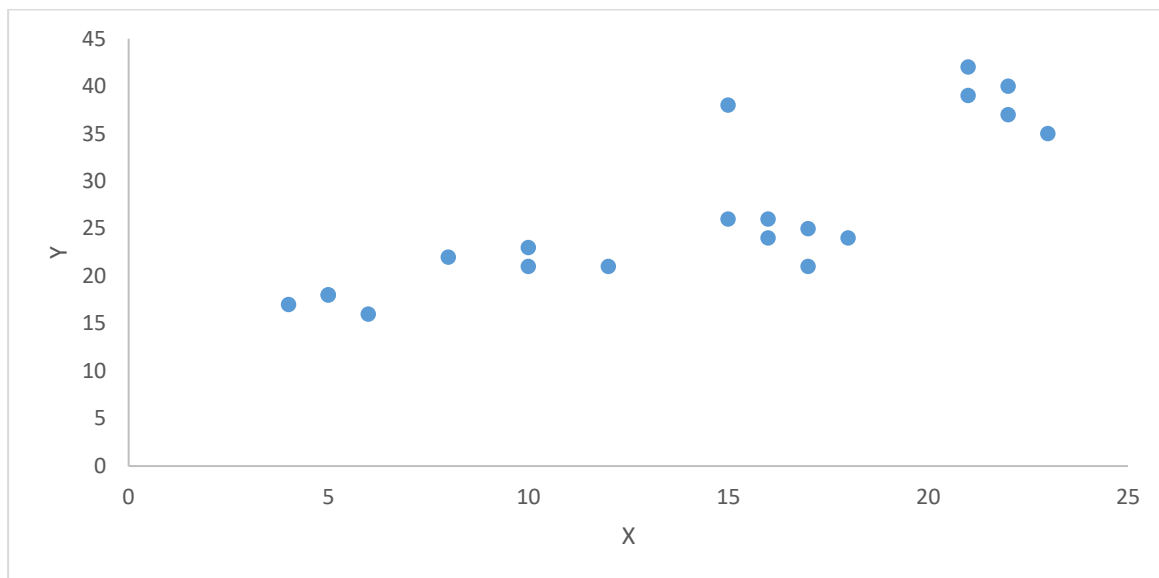


Рис. 2.2.5. Точкова діаграма розсіювання за Пірсоном.

Потрібно перевірити отриманий результат для цього зазначимо довірливий інтеграл який буде таким же навіть якщо зібрати нову вибірку. Тому, застосовано критерій Фішера і підраховано похибку. Похибка становить $= 0,242535625$. Щоб визначити саме межі кореляції зроблено зворотне перетворення з $z \geq r$. Визначено, за підрахунками, що якщо обрати нову вибірку респондентів результат кореляції буде коливатися від $= 0,615428771$ до $0,931331279$. Значення наближенні до 1 і таким чином доведено теорію, що низьке самопочуття та високий рівень тривоги впливають один на одного.

Отже, проведено психологічні методики, описано результати, наведено таблиці, рисунки для схематичного відображення проведених методик. Визначено теорію, за якою психоматичні чинники впливають на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Задля її доведення, проведено кореляцію на основі

отриманих результатів за Спірманом та Пірсаном. Отримані результати близькі до 1, що підтверджує теорію.

2.3. Практичні рекомендації щодо підсилення та стабілізації стану здоров'я студентів в умовах онлайн навчання

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації для підсилення та стабілізації стану здоров'я студентів в умовах онлайн навчання. Рекомендації містять практичну частину задля підсилення фізичного стану на основі психологічних прийомів. Загалом, в рекомендаціях є зв'язок з порадами лікарів психологів, але доєднано особистий досвід та відзначено дієві методики використання рекомендацій.

Основна рекомендація це зміна способу харчування. Коли студент знаходиться на дистанційному навчанні, він не слідкує за харчуванням, хоча це головне для здорового способу життя. Задля покращення аспекту життя такого як харчування, не обов'язково дотримуватися дієт, достатньо зробити невеликі кроки для поліпшення процесу. Звернути увагу на місце харчування, це повинно бути спеціальне приміщення виділене для споживання їжі, наприклад, кухня або вітальня. Коли нічого не відволікає увагу від їжі, студент буде помічати, що він їсть і в якій кількості. Таким методом можливо контролювати розмір порції та встановити режим харчування. Адже, складається певний ритуал споживання їжі і неусвідомлено студент приділятиме більшу кількість уваги здоровому харчуванню.

Також велике значення має режим сну. На протязі сну людина відновлює свої основні життєві потреби. Мозок відпочиває і студент наступного дня буде повністю готовими до реалізації своїх планів. Під час сну мозок відновлює свої функції і тому зникає тривога, яка накопичилася за день. Доведено, що людина, яка зазнає великого стресу вдень, швидше відновить свою функціональну активність якщо спить, ніж людина, котра бореться з цим стресом та не може заснути. Існують дослідження, які показують, що багато психічних захворювань розвиваються від порушень сну (недосипання, важкість засинання, ранне пробудження). Тобто, коли

порушується структура сну, то часто це є першим сигналом, що може розвинути захворювання. Тут потрібно зазначити, що через стресовий чинник, такий як війна та дистанційне навчання, в яких зараз знаходяться студенти, важкість цієї поради полягає в найбанальнішому - засипання та ігнорування поганих думок. Існує дієвий спосіб: вечірні ритуали, які при повторенні кожного разу перед сном допоможуть мозку розуміти, що зараз час спати. Це може бути вечірня медитація або приймання душі, те що розслабляє та заспокоює.

Наступний компонент для поліпшення здоров'я це спілкування. Люди - соціальні істоти, тому соціальна ізоляція є шкідливою для психічного здоров'я. Необхідно спілкуватися з друзями, сім'єю, колегами, однодумцями. Наприклад, бути в курсі подій які відбуваються в житті знайомих або родичів. В сучасному світі є більше можливостей для спілкування, з'явилася змога розмовляти на великій відстані, що збільшує обмін думками, та підтримку котру вам можуть надати близькі. Такі можливості дозволяють відчувати себе в тонусі й зберігати життєві сили.

Слід зазначити таку рекомендацію: «робити собі приємно». Необхідно спробувати, навіть в домашніх обставинах відпочивати так, щоб бути задоволеним своїм відпочинком. Це можуть бути такі дії: читання книг, готування вечері. Потрібно не примушувати себе до дій, а навпаки - заохочувати. Кожен день слід знаходити пару годин для відпочинку і в цей час займатись справами які подобаються. Або виділяти для приємних речей один день на тиждень. Необхідно дбати про себе, відчувати себе і знати про речі, які приносять задоволення. В першу чергу, треба керуватися своїм самопочуттям у теперішні важкі моменти життя.

Із метою представлення принципів забезпечення психічного здоров'я студентів взято матеріали книги: «Психологія здоров'я людини». Її автор І. Гурвіч виділили декілька основних принципів забезпечення здоров'я [12].

Один з них це комплектність. Він означає, що оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистого росту і реалізовувати свій духовний потенціал. У

випадку однобокості оздоровлення, наприклад, при без думливій навантаженій роботі на тренажерах, часто ігнорується духовний та соціальний аспект здоров'я.

Наступне - креативність. У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів, «панацеї», а в моменті творчо ставитися до свого здоров'я. Немає рації сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам, потрібно прислухатися до власного організму, вибирати з можливих способів оптимальні для себе в кожній конкретній ситуації.

Також в підручнику зазначається принцип «внутрішнього спостерігача», який вимагає уважності до себе, своїх від чуттів, почуттів, станів. Самопочуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього на навколишній світ, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення себе.

Зафіксовано принцип зміцнення і розвиток позитивних установок. Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі. За показниками дослідження оптимістично налаштовані люди в основному високо оцінюють стан свого здоров'я.

Окрім перелічених вище принципів, виділяють такі ознаки, які забезпечують покращення здоров'я студентів:

- структурна і функціональна збереженість систем та органів людини;
- індивідуальна пристосованість до фізичного й соціального середовища;
- збереження звичного самопочуття.

Задля поліпшення стану здоров'я у студентів в домашніх умовах наведено декілька дихальних вправ, адже їх можливо виконувати вдома в перервах між заняттями. Дихальні вправи зазвичай поділяють на три види: статичні - виконувані у нерухомому стані; динамічні - виконувані у співдружності з рухами; дренажні – спеціальні дихальні рухи. Також типи дихання поділяються на: - грудні (верхні) на вдиху грудна клітка розширюється, але в видиху стискається; - діафрагмальні або черевні (нижче) при вдиху грудна клітка залишається нерухомою, а округляється

(випинається) живіт, а при видиху він втягується в себе; - змішані або комбіновані (повні) у дихальному циклі по черзі беруть участь м'язи живота та грудна клітка.

Наведено декілька практичних вправ. Перша, стоячи прямо, руки стиснуті в кулаки і розташовані на рівні пояса. На вдихах руки штовхаємо донизу, на видиху повертаємо назад. Друга, ноги на ширині плечей, нахиляємось трохи вниз, спина округлена, руки спокійно звисають. Нахиляємось нижче з вдихом, начебто надуваємо шину, до підлоги руками діставати не потрібно. З видихом піднімаємось у вихідне положення. Не рекомендується виконувати при травмах голови, підвищеному тиску, утворення конкрементів (у нирках або жовчному міхурі). Третя, стоячи ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях біля тулуба, кисті спокійно звисають. Робіть поворот тулуба вправо і одночасно напівприсідання, в цей момент повинен бути вдих, руки виконують хапальний рух. При поверненні у вихідне положення видих. Потім у зворотний бік. Четверта, стоячи, підніміть руки на рівень грудей і зігніть. Роблячи вдих, різко обіймаючи себе за плечі долонями, намагайтеся звести руки максимально. Вони повинні бути паралельними, але не схрещені, під час вправи руки не міняйте.

Отже в даному розділі було надані рекомендації такі як зміна способу харчування, поліпшення сну та «робити собі приємно». Описано основні принципи забезпечення здоров'я та ознаки покращення здоров'я. Надані практичні вправи на дихання котрі може використовувати студент на дистанційному навчанні.

Висновки до другого розділу

В даному розділі розкрито опис та проведено дослідження впливу психологічних чинників на стан здоров'я студентів під час дистанційного навчання та здійснюється робота над визначенням головних етапів його проведення. Також описується хід проведення емпіричного дослідження та визначено етапи: підбір психодіагностичних методик, організація і проведення дослідження, обробка результатів, їх інтерпретація.

Результати першої проведеної методики за шкалою тривожності (Тейлора, адаптація М. Пейсахова) свідчать, що лише у 5% респондентів (1 людина з 20 студентів) низький рівень тривожності. Це доводить про високий рівень тривоги студентів. Зазначено як це впливає на студентів на психічному та фізіологічному рівні.

За результатами другої методики діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса) виявлено, що у студентів низька мотивація до успіху (10 респондентів), що становить 50% від усіх студентів які проходили методику. Описано як впливає низький та середній рівень мотивації на життя студента.

За методикою самооцінка здоров'я (В. Войтенко) розглянуто та оцінено отримані результати щодо самооцінки студентами стану свого здоров'я. Виявлено, що найбільші показники це задовільний та незадовільний стан здоров'я у респондентів, котрі набрали 25% та 35%.

Отже, отримавши такі результати дослідження попередньо можливо проголосити теорію про те, що при таких психологічних чинниках як низька мотивація та високий рівень тривоги, зменшився рівень фізичного самопочуття студентів. Щоб підтвердити цю теорію проведено математичну кореляцію. Перший кореляційний аналіз зроблений за результатами методики діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса) та методики самооцінки здоров'я (В. Войтенко). За яким провівши кореляцію ми отримали значення $=0,868332001$, що є близьким до 1 і показує тісну залежність здоров'я і мотивації.

Другий кореляційний аналіз зроблено за результатами методики на шкалу тривожності (Тейлора, адаптація М. Пейсахова) та методики самооцінки здоров'я (В. Войтенко). Отримано правильне значення $= 0,831499077$, що є близьким до 1 і показує тісну залежність та доводить теорію.

Завдяки математичному аналізу вдалося зафіксувати та підтвердити взаємовплив психологічних чинників та стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Адже результати близькі до 1, що показує тісну залежність здоров'я з психологічними чинниками: мотивація і тривожність.

За результатами методик були надані практичні рекомендації щодо підсилення та стабілізації стану здоров'я студентів в умовах онлайн навчання, такі як поліпшення сну, способу харчування, спілкування та «робити собі приємно». Також надані принципи забезпечення психічного здоров'я студента за матеріалами книги: «Психологія здоров'я людини». У цій праці зазначено основні принципи забезпечення здоров'я та ознаки покращення здоров'я. Також надані вправи на дихання, котрі можливо виконувати в домашніх умовах при дистанційному навчанні

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано особливості психологічного впливу на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. У першому розділі на основі теоретичного аналізу літературних джерел з'ясовано та розглянуто такі поняття як «стан здоров'я», «здоровий спосіб життя». З'ясовано, що стан здоров'я це фізичне, психологічне, соціальне благополуччя. Виявлено, що адаптація до дистанційного навчання значною мірою впливає на здоров'я студента. Розглянуто життя студента з гігієнічної точки зору за І. Румянцевим виявлено ряд дефектів, котрі призводять до погіршення стану здоров'я: прояви шкідливих звичок, недотримання режиму дня, психоемоційне напруження через навчання. Описано за О. Бойка три рівні цінностей здоров'я: біологічний, соціальний, психологічний. Виявлено головний психологічний фактор який впливає на здоров'я - стрес. Охарактеризоване здоров'я студентів. Виявлено, що «здоровий спосіб життя» пов'язаний з певною своєрідністю переживання та поведінки. Висвітлено, поняття «психологічний чинник», де психіка людини відображає статичні переживання. Зазначено, що психологічні чинники тісно зв'язані з хворобою та здоров'ям, уточнені які самі: тривога, смуток, натхнення. Висвітлені дві класифікації психологічних чинників. Описана думка К. Павлова з приводу мотиваторів та зв'язку «здоров'я - хвороба».

2. Емпірично досліджено вплив психологічних чинників на стан здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Визначені головні етапи, описано основні підходи проведення емпіричного дослідження. Надавався опис психодіагностичних методик: 1) Шкала тривожності (Тейлор, адаптація М. Пейсахова). 2) Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс). 3) Самооцінка здоров'я за В. Войтенко. В емпіричному розділі відбувався аналіз та інтерпретація результатів дослідження. За першою методикою, шкала тривожності (Тейлор, адаптація М. Пейсахова), виявлено високий рівень тривоги у студентів, адже лише у 5% респондентів (1 людина) низький рівень тривоги. За результатами другої методики, діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс), виявлено, що у студентів низька мотивація до успіху (10 респондентів),

що становить 50% від усіх студентів які проходили методику. За останню методику, самооцінка здоров'я (В. Войтенко), розглянуто та оцінено отримані результати щодо самооцінки студентами стану свого здоров'я. Виявлено, що найбільші показники це задовільний та незадовільний стан здоров'я у респондентів які набрали 25% та 35%.

З огляду на результат проведених математичних методів для доведення залежності методик про фізичне здоров'я та їх психологічні стани, використано кореляцію Пірсона та Спірмана. Завдяки математичним методам вдалося зафіксувати та підтвердити взаємовплив психологічних чинників та стану здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. Адже, результати близькі до 1 і показують тісну залежність здоров'я з психологічними чинниками: мотивація і тривожність. Якщо навіть зібрати нову вибірку результат буде коливатися в межах 1, що підтверджує теорію про взаємовплив здоров'я і психологічних чинників.

3. Розроблено практичні рекомендації щодо підсилення та стабілізації стану здоров'я студентів в умовах онлайн навчання. Надана основна рекомендація: зміна способу харчування, за якою необхідно контролювати розмір порції та встановити режим харчування. Наступним описана рекомендація щодо режиму сну в якій зазначено, що необхідно дотримуватися ритуалів котрі при повторенні допоможуть мозку зрозуміти, що час лягати спати. Зазначена така рекомендація, як спілкування з іншими людьми з друзями або сім'єю. Остання надана рекомендація, це «робити собі приємно», при якій необхідно заохочувати себе, а не робити щось через силу. Також надані принципи забезпечення психічного здоров'я студента взятого із матеріалів праці «Психологія здоров'я людини», де викладено основні принципи забезпечення здоров'я, такі як комплектність, креативність, «внутрішній спостерігач», зміцнення і розвиток позитивних установок. Виділено такі ознаки, які забезпечують здоров'я студентів. Наведено декілька дихальних вправ для покращення здоров'я в умовах дистанційного навчання, зазначені статичні, динамічні, дренажні вправи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аверін В.А. Психологія особистості: Навчальний посібник. - СПб.: Вид-во Михайлова В.А., 1999. - 89 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. : Здоров'я, 1990. – 166 с.
3. Анохін П.К. Психологія емоцій: Тексти. - М., 1984. - 173 с.
4. Березовська Р.А. Ставлення до здоров'я: Психологія здоров'я. - СПб., 2003. - 390 с.
5. Блейк С. Использование достижений нейропсихологии в педагогике США :Педагогика. - 2004. - № 5. - С. 85–90.
6. Бодров В. А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. - Київ., 2000. - 352 с.
7. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття "здоровий спосіб життя": Зб. наук. праць. Книга І. – К., 2000. – С. 117-124.
8. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. : ФиС, 1990. – 206 с.
9. Васильєв В. Н. Здоров'я та стрес Знання, 1991. - С. 69-82.
10. Волошин І А. Нац. пед. ун-тіменіМ. П. Драгоманова; відповід. ред.. – Випуск 1. – Київ: Вид-воНПУіменіМ. П. Драгоманова, 2015. - 299 с
11. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми: Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. - № 1.-С. 92-99.
12. Гурвіч І. Н. Соціальна психологія здоров'я. - СПб.: Вид-во С.-Петербур. ун-ту, 1999. - 1021 с.
13. Дружилов С.А. Психологічні фактори здоров'я людини і детермінанти його негативних психічних станів у: Міжнародний журнал експериментальної освіти. - 2013. - № 10-2. - 250 с.
14. Іваськів Б. К. Оздоровче фізичне тренування: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 1998. – С. 5–8
15. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.: «Київський університет», 2004. – 264 с.
16. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини - Луцьк: Вежа, 2011. - 430 с.

17. Леонтєва О.І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно- просвітньої діяльності: Київський національний ун-т культури і мистецтв. – К., 2005. – 20 с.
18. Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Педагогічний процес: теорія і практика: 36. наук. пр. К.: ЕЗКМО, 2005. Вип. 3. - С. 343-361.
19. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Життя та здоров'я. Навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи. К.: «Прок-бізнес», 1998. – 160 с.
20. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я: Підручник- СПб.: Пітер, 2003. - 607 с.
21. Роджерс К. Вигляд на психотерапію. Становлення людини. - М.: Би. і., 1994. - 419 с
22. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.
23. Ходирева Н.В. Психологічні чинники здоров'я: Актуальні проблеми практичної психології. - СПб., 1992. - 315 с.
24. Шувалов А. В. Психологічне здоров'я людини: Вісник, 2009. - Вип. 4 (15). - С. 87-101.
25. Шульц Д. Історія сучасної психології: Перероб. та випр. - СПб. : Євразія, 2002. - 532 с.
26. Фрейд З. Психологія несвідомого: Просвітництво, 1989. - 448с.
27. Amartya Sen, «Health in Development», Бюлетень Всесвітньої організації охорони здоров'я (1999 рік): 77:620.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням ставите на бланку для відповіді знак «+» («так»), при незгоді - знак «-» («ні»).

Текст опитувальника

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на деякий час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребує невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Зазвичай помітно, коли я працюю без натхнення.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей, важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.

28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж робота інших.
38. Багато чого, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я можу піти й на крайні заходи.

Ключ. Обробка результатів. По 1 балу проставляється за відповідь «так» за наступними пунктами опитувальника: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41; «Ні»: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39. Відповіді по пунктах 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

1-10 балів – низька мотивація до успіху.

11-16 – середній рівень мотивації.

17-20 – помірковано високий рівень мотивації.

Понад 21 бал – надто високий рівень мотивації до успіху.

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

Інструкція. 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.

Ключ. 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

«Самооцінка здоров'я» за В. Войтенко.

Інструкція. На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий».

Табличка опитування

Питання	Відповідь	Оцінка
1. Чи турбує Вас головний біль?		
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?		
3. Чи турбує Вас біль в області серця?		
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?		
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?		
6. Чи вживаєте Ви не кип'ячену воду?		
7. Чи турбує Вас біль в суглобах?		
8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди?		
9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути?		
10. Чи турбують Вас закрепи?		
11. Чи турбує вас біль в області печінки?		
12. Чи буває у Вас головокружіння?		
13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше?		
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?		
15. Чи відчуваєте Ви у різних областях тіла поколювання, "ковзання мурашок"?		
16. Чи турбує Вас дзвін, або шум у вухах?		
17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: анальгін, но-шпу, серцеві краплі?		
18. Чи бувають у Вас на ногах набряки?		
19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв?		
20. Чи буває у вас задуха при швидкій ходьбі?		
21. Чи турбує Вас біль в області попереку?		
22. Чи вживаєте у лікувальних цілях мінеральну воду?		
23. Чи легко Вам розплакатись у певній ситуації?		
24. Чи ходите Ви на пляж?		
25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе пригнічено?		
26. Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність погіршилась?		
27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		

Ключ. Перші 26 запитань оцінюються наступним чином: респонденту нараховується 1 бал за кожен відповідь «так», за відповідь «ні» - 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь "поганий", "дуже поганий", додається 1 бал.

0-3 Ідеальний

4-7 Добрий

8-13 Посередній

14-20 Задовільний

21-27 Незадовільний

Звідна таблиця отриманих даних за методиками

№ Респондента	«Самооцінка здоров'я» за В. Войтенко.	Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова).	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)
1	21-незадовільний	39-висока трив.	8-низька
2	22- незадовільний	37- висока трив.	4- низька
3	21- незадовільний	42- висока трив.	7- низька
4	23- незадовільний	35- висока трив.	8- низька
5	22- незадовільний	40- висока трив.	6- низька
6	15-задовільний	38- висока трив.	9- низька
7	16- задовільний	24-вище серед.	7- низька
8	17- задовільний	25- вище серед	6- низька
9	16- задовільний	26- вище серед	7- низька
10	18- задовільний	24- вище серед	9- низька
11	15- задовільний	26- вище серед	14-середня
12	17- задовільний	21- середня	12- середня
13	8- посередній	22- середня	15- середня
14	10- посередній	23- середня	13- середня
15	12- посередній	21- середня	13- середня
16	10- посередній	21- середня	17- поміркована
17	5-добрий	18- нижче середня	18- поміркована
18	6- добрий	16- нижче середня	20- поміркована
19	4 - добрий	17- нижче середня	20- поміркована
20	5- добрий	18- нижче середня	17- поміркована

1. Кореляційний аналіз зроблений за результатами методики діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса) та методики самооцінки здоров'я (В. Войтенко).

X	Y	Ранг X	Ранг Y
21	8	16,5	13,5
22	4	18,5	20
21	7	16,5	16
23	8	20	13,5
22	6	18,5	18,5
15	9	9,5	11,5
16	7	11,5	16
17	6	13,5	18,5
16	7	11,5	16
18	9	15	11,5
15	14	9,5	7
17	12	13,5	10
8	15	5	6
10	13	6,5	8,5
12	13	8	8,5
10	17	6,5	4,5
5	18	2,5	3
6	20	4	1,5
4	20	1	1,5
5	17	2,5	4,5

Результати за програмою Microsoft Excel за формулами

Показник	Результат	Формула в Microsoft Excel
Коефіцієнт кореляції за Спірманом	0,868332001	=КОРРЕЛ(Таблиця4[[Ранг X]];Таблиця4[Ранг Y])
Об'єм вибірки n	20	Кількість респондентів
z- перетворення за Фішером	1,326258869	=ФИШЕР(Коефіцієнт за Спірманом)
se- стандартна помилка	0,242535625	=1/КОРЕНЬ(Об'єм вибірки-3)
c-95%- Квантиль довірливого інтервалу	1,959963985	=НОРМ.СТ.ОБР((1+0,95)/2)
Нижня границя zL	0,850897779	=z-se*квантиль
Верхня границя zU	1,910264626	=z+se*квантиль
Зворотне перетворення 95% нижня границя rL	0,691538199	=ФИШЕРОБР(zL)
Зворотне перетворення 95% верхня границя rU	0,95710764	=ФИШЕРОБР(zU)

2. Кореляційний аналіз зроблено за результатами методики на шкалу тривожності (Тейлора, адаптація М. Пейсахова) та методики самооцінки здоров'я (В. Войтенко).

X	Y	Ранг X	Ранг Y
21	39	16,5	18
22	37	18,5	16
21	42	16,5	20
23	35	20	15
22	40	18,5	19
15	38	9,5	17
16	24	11,5	10,5
17	25	13,5	12
16	26	11,5	13,5
18	24	15	10,5
15	26	9,5	13,5
17	21	13,5	6
8	22	5	8
10	23	6,5	9
12	21	8	6
10	21	6,5	6
5	18	2,5	3,5
6	16	4	1
4	17	1	2
5	18	2,5	3,5

Результати за програмою Microsoft Excel за формулами.

Показник	Результат	Формула в Microsoft Excel
Коефіцієнт кореляції за Пірсоном	0,831499077	=КОРРЕЛ(Таблиця1[X];Таблиця1[Y])
Коефіцієнт кореляції за Спірманом	0,823507181	=КОРРЕЛ(Таблиця4[[Ранг X];Таблиця4[Ранг Y]])
Об'єм виборки n	20	Кількість респондентів
z- перетворення за Фішером	1,192974425	=ФИШЕР(Коефіцієнт за Спірманом)
se- стандартна помилка	0,242535625	=1/КОРЕНЬ(Об'єм вибірки-3)
c-95%- Квантиль довірливого інтервалу	1,959963985	=НОРМ.СТ.ОБР((1+0,95)/2)
Нижня границя zL	0,717613335	=z-se*квантиль
Верхня границя zU	1,668335515	=z+se*квантиль
Зворотне перетворення 95% нижня границя rL	0,615428771	=ФИШЕРОБР(zL)
Зворотне перетворення 95% верхня границя rU	0,931331279	=ФИШЕРОБР(zU)