

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

УДК 159.942-057.875

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

Студентка 665Мз групи

Пасат Яна Сергіївна

Науковий керівник:

доцент, к.психол.н.

Амплеєва Ольга Михайлівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Пасат Яні Сергіївні**.

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності студентів психологів» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – тривожність як психологічна категорія.
3. Предмет дослідження – взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності студентів психологів.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати та узагальнити теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності в юнацькому віці.
 - 2) Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно взаємозв'язку тривожності і навчальної успішності.
 - 3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення взаємозв'язку тривожності і навчальної успішності.
 - 4) Експериментально вивчити особливості взаємозв'язку тривожності і навчальної успішності.

5) Створити корекційно-розвивальну програму та дослідити зміни, що відбулися в показниках тривожності і навчальної успішності студентів психологів після її апробації.

5. Науковий керівник роботи:

ПІІ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Амплєєва Ольга Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент б.в.з.	21 вересня 2022 року _____	20 січня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КМР.	21.09.2022 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	09.10.2022 р.
3	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1	Розділ 1. Теоретичне обґрунтування проблеми взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів психологів.	20.10.2022 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів психологів.	25.11.2022 р.
3.3	Розділ 3. Корекційно-розвиваюча робота для профілактики тривожності у студентів психологів.	08.12.2022 р.
4	Висновки.	15.12.2022 р.
5	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	26.01.2023 р.
6	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	22.02.2023 р.

Студентка _____

Яна ПАСАТ

Науковий керівник _____

Ольга АМПЛЄЄВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ.....	8
1.1. Проблема вивчення феномену тривожності та початкової успішності в психологічній науці.....	8
1.2. Причини та особливості прояву тривожності у студентів.....	28
1.3. Наслідки прояву тривожності у студентів та вплив на навчальну успішність.....	38
Висновки до першого розділу.....	43
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ.....	45
2.1. Опис психодіагностичної програми дослідження.....	45
2.2. Аналіз і обробка психодіагностичного інструментарію.....	51
2.3. Аналіз взаємозв'язку рівня тривожності та початкової успішності у студентів закладу вищої освіти	56
Висновки до другого розділу.....	62
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ.....	58
3.1. Змістові та процесуальні аспекти корекційно-відновлюваної програми	58
3.2. Результати психологічної корекції тривожності серед студентів.....	77
Висновки до третього розділу.....	82
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність дослідження. Навчальна тривожність є добре встановленим, значущим предиктором академічної успішності. Актуальність дослідження взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів визначається тим, що юнацький вік є важливим етапом у розвитку особистості, на якому активно починають формуватися якості, необхідні для інтеграції у «доросле» соціальне життя. Студенти з високим рівнем тривожності не здатні демонструвати найкращі результати у навчанні, відповідно ймовірні труднощі у майбутньому професійному, соціальному житті. Академічна успішність значною мірою пов'язана з такими факторами, як тривожність перед тестами, академічна компетентність та навички управління часом.

Тривожність можна розглядати як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису характеру (ментальну особливість), що характеризується підвищеною тривогою у різних аспектах життєвих ситуацій. Об'єктивне вивчення потребує розгляду обох форм тривожності, які можуть впливати на навчальну успішність. Підвищена тривожність негативно впливає на перебіг більшості психічних процесів. Тривога може впливати на самооцінку індивіда, загальні фізичні і ментальні здібності, перебіг успішності учбової успішності.

С проблематикою тривожності мали справу багато психологів (Ч. Спілбергер, З. Фройд, Е. Еріксон, Ф. Перлз, В. М. Астапов, В. В. Белоус, Ф.Б. Березин, А. І. Захаров, А. Е. Лічко, Ю. А. Ханін і т.д.).

Таким чином, дослідження феномену тривожності у студентів психологів є актуальним, оскільки стан тривоги взаємопов'язаний з навчанням і суспільним життям. Швидкий темп життя, суспільні обов'язки і постійні зміни під час навчання у ЗВО сприяють розвитку тривожних станів. Актуальності набуває проблема визначення тривожності і факторів ризику формування тривожних станів у студентів психологів. Дана проблема

важлива і з точки зору визначення причин тривожних станів і способів профілактики даних станів. Важливо розробити стратегії, які сприятимуть розвитку у студентів навичок подолання труднощів у навчальному житті з метою покращення майбутньої успішності.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ступінь тривожності та її вплив на академічну успішність, з'ясувати, чи впливають соціальні та особистісні джерела тривожності на академічну успішність.

Відповідно до мети можна висунути наступні **завдання дослідження**:

1) Проаналізувати та узагальнити теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності в юнацькому віці.

2) Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно взаємозв'язку тривожності і навчальної успішності.

3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення взаємозв'язку тривожності і навчальної успішності.

4) Експериментально вивчити особливості взаємозв'язку тривожності і навчальної успішності.

5) Створити корекційно-розвивальну програму та дослідити зміни, що відбулися в показниках тривожності і навчальної успішності студентів психологів після її апробації.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічна категорія.

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності студентів психологів.

Методи дослідження. Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні методи (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних

(узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження), методи математичної статистики (кореляційний аналіз r -Спірмена, t -критерій Стьюдента). Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступні *психологічні методика, тести та опитування*: - «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова); - «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна; - «Шкала Тривоги Бека».

Експериментальною базою дослідження виступив Чорноморський національний університет ім. Петра Могили. В дослідження приймали участь 18 респондентів, серед них 4 хлопців та 14 дівчат віком від 19 до 21 років.

Теоретична та практична значущість дослідження. Результати проведеного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки майбутніх психологів під час проведення виробничої практики; для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологічне консультування».

Програма та результати корекційної роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі з підлітками та юнацтвом.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: IV Міжнародна науково-практична конференція «Scientific progress: innovations, achievements and prospects» (9–11 січень 2023 р., м. Мюнхен, Німеччина); I Міжнародна науково-практична конференція «Innovations and prospects in modern science» (15–17 січень 2023 р., м. Стокгольм, Швеція); Науковий журнал «Habitus» № 44–03 від «16» січня 2023 р.

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б, 2 тези у збірниках матеріалів конференцій.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 137 сторінок, основний зміст викладено на 89 сторінках. Робота містить 7 таблиць, 4 рисунків, 8 додатків. Список використаних джерел складає 89 праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Проблема вивчення феномену тривожності та навчальної успішності в психологічній науці

Кількість людей, які страждають від тривожності, серед міленіалів, стрімко зросла. Це може бути пов'язано із збільшенням кількості розмов про психічне здоров'я, що призводить до збільшення кількості діагнозів, соціальними мережами та багатьма іншими причинами. Незважаючи на те, що здається, ніби діагнози постійно зростають, тривожність не є новим явищем. Французький філософ і письменник Альбер Камю назвав двадцяте століття «століттям відкритої тривоги». На думку відомих філософів, таких як Камю, формотворчих екзистенціалістів, таких як Ролло Мей, і провідних психологів, таких як Зигмунд Фрейд, тривога є глибоким і всепроникним явищем [62]. Незалежно від того, чи пояснюється тривога з екзистенціальної, психологічної або нейрофізіологічної точки зору, залишається незмінним той факт, що тривога має значний вплив на систему охорони здоров'я. Цей вплив пов'язаний з тим, що тривожність як проблема психічного здоров'я в сучасному суспільстві займає чільне місце, а її вирішення часом залежить від лікарів, психологів та консультантів.

С проблематикою тривожності мали справу багато психологів (Ч. Спілбергер, З. Фройд, Е. Еріксон, Ф. Перлз, В. М. Астапов, В. В. Белоус, Ф.Б. Березин, А. І. Захаров, А. Е. Лічко, Ю. А. Ханін і т.д.).

Тривожність – форма прояву емоцій, яка найчастіше виникає в людей у критичних ситуаціях і яка може виконувати різні функції: як адаптивні, так і такі, що дезорганізують психічну діяльність. Вивченню тривожності присвячена значна кількість робіт учених-психологів. Тривожність усебічно

досліджена в межах психоаналітичного напрямку. З. Фрейд, який уперше виокремив стан тривожності, характеризував останню як емоційне переживання очікування й невизначеності, відчуття безпорадності [10, 11].

Погляди З. Фрейда були співзвучними з філософськими поглядами С. К'єркегора, оскільки обидва наголошували на необхідності розмежування страху й тривожності [8]. З. Фрейд розглядав тривожність із двох позицій. У першому аспекті тривожність розглядалася ним як результат витіснення сексуального потягу: якщо розрядка сексуальної енергії зустрічає перешкоду, то ця енергія породжуватиме в тілі фізичну напругу, яка перетворюватиметься на тривожність. У другому аспекті тривожність виникає як результат страху перед тими потягами, виявлення яких або слідування за якими здатне створити зовнішню загрозу. Ця інтерпретація стосується не лише сексуального потягу, але й агресивних спонукань. Розглядаючи тривожність із позиції «Я» і визначаючи її як специфічну відповідь на індивідуально значущу загрозу, З. Фрейд виокремлював три типи тривожності: реалістичну, невротичну й моральну, при цьому під реалістичною тривожністю він розумів емоційну відповідь на загрозу або розуміння реальних загроз зовнішнього світу [11].

Найбільш узагальнено такий підхід виражено в працях Е. Фромма, який основним джерелом тривожності визначав «усвідомлення людської відокремленості без возз'єднання в любові», що призводить до усвідомлення людиною своєї безпорадності перед силами природи й суспільства. Головним шляхом вирішення цієї ситуації Е. Фромм вважав різноманітні форми любові між людьми, стверджуючи, що «любов – відповідь на проблему людського існування» [12].

С. Гроф доводив: «Глибоко приховані спогади про травму народження можуть мати сильний вплив на психіку і знову вплинуть на поверхню в майбутньому». На його думку, тривожність «супроводжує процес народження з огляду на те, що пологи є кризовою ситуацією для виживання, пов'язаною з екстремальним фізичним та емоційним стресом» [30].

А. Адлер розглядав тривожність як рису характеру, що супроводжує людину від народження до смерті. Вчений зазначив, що це «сильно підриває життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми, розбиває надії прожити своє життя в мирі і принести плоди своєї праці в світ». Страх може впливати на будь-яку сферу людської діяльності. Ми можемо боятися світу ззовні, а можемо боятися світу всередині себе [27].

Р. С. Лазарус стверджував, що тривога є проявом оцінки людиною ситуації, негативним станом, обумовленим несподіваним поворотом подій. Дослідник сходиться на думці, що стан тривожності є безпредметним [30].

Таким чином, аналіз теорії тривожності показав, що досліджуваний феномен є багатограним і різноманітним у своїх проявах, формах і видах. Проте всі дослідники сходяться на думці, що тривога є результатом як психологічного, так і фізіологічного стресу.

У сучасній психології увага акцентується на дослідженні психічного стану, який позначається терміном «anxiety», іноді «anxiousness», що в перекладі означає «неспокій», «тривожність».

Дослідниками зазначається, що тривожність слід вивчати у співвідношенні «стан – властивість». На цьому, зокрема, наголошує Ч. Д. Спілбергер, який чітко розмежовує поняття тривожність-стан (A-state) і тривожність-рису (A-trait). На його думку, тривожність-стан – це реакція на можливу небезпеку, реальну чи уявну, а тривожність-рису – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у підвищеній схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях, зокрема й таких, об'єктивні характеристики яких цього не передбачають. Розуміння тривожності-стану в теорії Ч. Д. Спілбергера ґрунтується на таких положеннях:

1. Ситуації, які містять певну загрозу для людини або є особистісно значущими, переживаються як неприємний емоційний стан різної інтенсивності.

2. Інтенсивність переживання тривожності пропорційна рівню загрози або значущості причини переживань. Від цих факторів залежить тривалість переживання стану тривожності.

3. Індивіди з підвищеною особистісною тривожністю більш інтенсивно сприймають ситуації або обставини, які потенційно містять можливість неуспіху або загрози.

4. Стресогенна ситуація супроводжується змінами в поведінці або ж мобілізує захисні механізми індивіда. Якщо такі ситуації повторюються часто, то це призводить до вироблення типових механізмів захисту.

Таким чином, центральним елементом тривожності-стану, на думку Ч. Д. Спілбергера, є відчуття індивідом загрози [27].

Тривожність як емоційний процес розуміється дослідниками як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, актуалізованих унаслідок впливу на індивіда різноманітних стресових факторів. Зазначимо, що цей процес може бути зумовлений зовнішніми стресовими подразниками або окремим внутрішнім джерелом, тому й сприймається індивідом як небезпечний або загрозливий. Звідси випливає, що концепція тривожності як процесу містить такі послідовні часові компоненти: стрес – сприйняття загрози – стан тривожності [45].

Вищезазначений підхід пов'язує зовнішнє джерело стресу та його оцінку, при цьому конфліктом вважається протиріччя між оцінкою індивідом певної ситуації як загрозливої (незалежно від її об'єктивних характеристик) і відсутністю необхідних засобів для її запобігання або подолання. Тобто, когнітивне оцінювання загрози передбачає перебіг таких етапів процесу оцінювання: 1) безпосередньо оцінювання ситуації як загрозливої, 2) пошук і відбір засобів подолання загрози, 3) когнітивне переоцінювання ситуації та зміна ставлення до неї. Тривожність виникає тоді, коли оцінювання зовнішньої загрози поєднується з уявленням про неможливість знайти сприятливі засоби для її подолання, а її профілактика та корекція розуміються як навчання «переоцінюванню ситуації» [80].

Окремий напрямок наукових досліджень утворює вивчення функцій тривожності. Так, на необхідності функціонального підходу до вивчення тривожності наголошував В. М. Астапов, на думку якого тривожність орієнтована на пошук джерела небезпеки й оцінювання засобів для її подолання. Він розглядав такі психічні функції тривожності:

1. Функція сигналу – сигналізує про невизначену небезпеку і спонукає до її пошуку.

2. Функція пошуку – індивід намагається знайти джерело загрози, оскільки зустріч із небезпекою знижує відчуття неспокою при нормальній тривожності, а у випадку постійного пошуку джерела небезпеки можна говорити про патопсихологічні порушення особистості.

3. Функція оцінювання – аналіз ситуації. Має складний характер, включаючи не лише перцептивні функції, але й процеси пам'яті, здатність до абстрактного мислення, актуалізації минулого досвіду і вмінь людини тощо. Особливість цієї функції полягає в тому, що вона включає захисні й пристосувальні функції, які допомагають індивіду адаптуватися [6].

Л. В. Бороздіна та О. О. Залученова наголошують на орієнтації тривожності на пошук джерела небезпеки і оцінювання засобів її подолання [4]. Так, дані, отримані в ході експериментальних досліджень, підтверджують позитивний вплив тривожності на успішну діяльність у відносно простих для індивіда ситуаціях і виникнення дезорганізуючого впливу на діяльність у складних (Д. Ю. Андріяшик, Р. Кеттел, Н. Д. Левітов, У. Морган, М. П. Мороз, В. В. Плотніков, Я. Рейковський, І. Сарасон, К. Спенс, Ч. Д. Спілбергер, Дж. Тейлор, Ю. Л. Ханін, Х. Хекхаузен). При цьому складність ситуації може залежати як від складності завдання, так і від ускладнення умов ситуації (її значущості для індивіда, введенням оціночного компоненту тощо).

Розрізняється також нормальна й невротична тривожність (Р. Мей, О. Ранк). Нормальна тривожність – це реакція індивіда на загрозу його цінностям. Нормальна тривожність є адекватною реальній загрозі та не

призводить до депресії і меланхолії. О. Ранк підкреслював, що нормальна тривожність супроводжує переживання індивіда протягом усього життя, і якщо переживання, що формують тривожність, були успішно пережиті, то це призводить до більшої незалежності індивіда й встановленню нових рівнів відносин з іншими людьми [62].

О. М. Галієва вказує на наступну концепцію «тривоги». Тривога – очікування небезпеки або суб'єктивний стан. Термін «тривожність» описує якості, характеристики людини або стан дискомфорту [2].

На думку Г. О. Гулько, «тривога» та «тривожність» є складними, багатогранними поняттями, в яких важливу роль відіграють емоції, а також інші фактори [3].

Є. М. Коць виявила, що жінки мають вищі показники соціальної тривожності, ніж чоловіки. Чоловіки схильні порушувати норми і правила, відкидати існуючі цінності та загальноприйняті моделі поведінки, тоді як жінки вдаються до приховування власної тривожності за допомогою одягу та певних поведінкових актів. Продемонстровано, що для жінок характерні переважно захисні стратегії, а для чоловіків – гіперкомпенсуючі стратегії як засіб зниження соціальної тривожності [7].

Н. Ю. Діомідова встановила, що існує три види оцінної тривожності: тестова тривожність, тестова тривожність і хвилювання та емоційне хвилювання при тестуванні, перший з яких характеризується когнітивною оцінною тривожністю, третій – емоційними характеристиками, а другий – їх поєднує. Академічна успішність є одним з факторів оціночної тривожності, особливо висока академічна успішність прогнозує високу тривожність щодо іспитів як когнітивну характеристику, тобто збудження екзаменаційної тривожності, що виражається в сумнівах щодо успішності складання іспиту, емоційні переживання, представлені нервозністю, дратівливістю, агресією [4].

Як зазначає І. О. Корнієнко, студенти неоднозначно ставляться до екзаменаційних ситуацій і досить часто ця ситуація втрачає своє значення в

процесі навчання. Більшість респондентів сприймають екзаменаційну ситуацію як стресову. Наприклад, реагувати в стані тривоги [6].

Р. М. Білоус та І. С. Саннікова визначили тривожність як стан особистості, ознаками якого є надмірне занепокоєння, стурбованість, психофізіологічне напруження, відсутність конкретного об'єкта тривоги. Негативний досвід, його інтенсивність та мінливість, а також наявність або мінливість соматичних порушень [1].

Є. Б. Єгорова та Т. С. Аслонян, зазначають, що люди можуть відчувати різний ступінь тривожності протягом усього життя. На нього можуть суттєво впливати такі фактори, як різкі зміни життєвих обставин протягом тривалого періоду часу. Однак, менш значні зміни також можуть впливати на емоційний стан людини. Ці зміни можуть бути реалізовані як за рахунок зовнішніх фактори, а також внутрішніх [5].

Є. О. Неведомська та Т. О. Михайловська зазначають, що ступінь особистісної тривожності залежить від типу темпераменту. Меланхоліки характеризуються слабкою нервовою системою, яка характеризується емоційною нестійкістю, що зумовлює високий ступінь особистісної тривожності, також є характерною рисою. Флегматики і сангвініки є сильно невротичними, системними і емоційно стійкими типами. Особистісна тривожність є помірною. Холериків характеризує висока особистісна тривожність, у зв'язку з неврівноваженістю їх нервових процесів [9].

Тривога означає побоювання, напругу або занепокоєння, що характеризується страхом, жахом або невпевненістю щодо чогось. Джерело в значній мірі невідоме або невизнане індивідом; тривожність може полягати в стійких побоюваннях майбутніх подій, а також в узагальнених емоційних реакціях на будь-яку точку вибору або рішення [44]. Breuer зазначає, що всі тривожні розлади визначаються подвійними характеристиками надмірного емоційного страху та фізіологічного гіперзбудження [25]. Тривога є однією з найбільш поширених емоцій і одним з найбільш важливих конструктів всієї

людської поведінки. Це неприємне відчуття неспокою, нервозності, побоювання, страху, занепокоєння або турботи [20].

У сучасному конкурентному середовищі тривожність є поширеним явищем повсякденного життя. Вона відіграє вирішальну роль у житті людини, оскільки більшість індивідів є жертвами тривоги в тій чи іншій мірі [60]. Академічна (навчальна) тривожність – це різновид тривожності, яка пов'язана з небезпекою, що насувається з боку оточення навчального закладу, в тому числі викладача з певних предметів, одногрупників, страху перед екзаменами, виступом перед аудиторією тощо. Це психічне відчуття занепокоєння у відповідь на навчальну ситуацію, яка сприймається негативно. Дослідники загалом сходяться на думці, що навчальна тривожність – це не завжди погано. Середній рівень тривожності корисний для підтримки мотивації та відповідальності [36, 37].

Без тривожності більшості людей не вистачало б мотивації робити щонебудь у житті. Тому помірний рівень академічної тривожності має важливе значення для мотивації студентів до підготовки до іспитів і може спонукати їх до кращих досягнень. Помічено, що високий рівень тривожності заважає концентрації уваги, а також впливає на пам'ять. Таким чином, висока академічна тривожність може бути однією з перешкод на шляху до академічної успішності. Академічну тривожність не можна ігнорувати. Якщо її не вирішити належним чином, вона може мати серйозні та довготривалі наслідки, наприклад, змусити студента відкладати навчання, погано виконувати завдання, уникати спілкування з однолітками або інших ситуацій [63].

Академічна успішність означає рівень досягнень у навчанні. Її можна визначити як те, що студент робить або досягає у своєму навчальному закладі. Це рівень навчання в певній галузі предмета з точки зору знань, розуміння, умінь і навичок, які зазвичай оцінюються викладачами у вигляді тестових балів під час щорічних іспитів. Good C. визначив її як «отримані знання або розвинуті навички зі предметів, які зазвичай визначаються

результатами тестів або оцінками, виставленими викладачами, або і тими, і іншими». Фактично вона стала індексом майбутнього в сучасному висококонкурентному середовищі [44].

На академічну успішність студентів впливає багато факторів, які можуть її знижувати, одним з них є тривожність. Помічено, що успішність учнів з високим рівнем академічної тривожності відрізняється від успішності учнів з низьким рівнем академічної тривожності. Gaudry & Spielberger обговорювали, що висока тестова тривожність розглядається як один з основних факторів низької успішності студентів на університетському рівні [42]. Anson A., Bernstein J., & Hobfoll S. E. виявили, що тривожність значно і негативно корелює з оцінками, отриманими студентами [19]. Sharma & Sud виявили, що студенти жіночої статі відчувають більш високий рівень тестової тривожності, ніж студенти чоловічої статі [76]. Mnicholas & Lewiensohn вказують, що у віці 6 років дівчата вже вдвічі частіше стикаються з тривожними розладами, ніж хлопці [66]. Вруме В. припустив, що у 12 класах у хлопців спостерігається значне зниження тривожності та страху, на відміну від дівчат, які демонструють зростання тривожності [27]. Hancock D. R. виявив, що учні з високим рівнем тривожності погано встигають і менш мотивовані до навчання [49]. Pomerantz, Altermatt & Saxon досліджували гендерні відмінності в академічній успішності та внутрішньому дистресі [70]. Дівчата перевершували хлопців з усіх предметів, але були більш схильні до внутрішнього дистресу, ніж хлопці. Bhansali & Trivedi виявили, що дівчата в цілому мали більше випадків та інтенсивність академічної тривожності порівняно з хлопцями [24]. Singh & Thukral повідомили про зворотний зв'язок між академічною успішністю та академічною тривожністю [78].

Singh виявив значущу негативну кореляцію між академічною успішністю та академічною тривожністю [77]. Rezazadeh & Tavakoli виявили статистично значущу негативну кореляцію між тестовою тривожністю та академічною успішністю, а також виявили, що студенти жіночої статі мають вищий рівень тестової тривожності на відміну від студентів чоловічої статі

[72]. Vitasari, Wahab, Othman, Herawan, & Sinnadurai виявили значну кореляцію між високим рівнем тривожності та низькою академічною успішністю [84]. Dordi Nejad та ін. виявили, що тестова тривожність негативно впливає на академічну успішність студентів [37]. Jain повідомив, що академічна тривожність має незначну негативну кореляцію з академічною успішністю і не існує значущої різниці між академічною тривожністю хлопчиків і дівчаток [52]. Nadeem, Ali, Maqbool, & Zaidi виявили, що існує негативний зв'язок між тривожністю та академічною успішністю [67]. Udeani виявив значні негативні кореляції між виснажливою тривожністю та науковими досягненнями [82]. Ali, Awan, Batool, & Muhammad дійшли висновку, що існує негативна кореляція тестової тривожності з успішністю студентів з англійської мови, а студенти жіночої статі мають вищий рівень тестової тривожності, ніж студенти чоловічої статі [17]. Ali & Mohsin дійшли висновку, що тестова тривожність має значний негативний зв'язок із загальною успішністю з усіх чотирьох природничо-наукових предметів, тобто фізики, хімії, біології та математики [16]. Висока тривожність перед тестом спричинила нижчі результати. Sridevi повідомила про негативну низьку кореляцію між загальною тривожністю та академічною успішністю та зворотний зв'язок між загальною тривожністю та академічною успішністю [80].

Деякі дослідники виявили, що студенти з більш високим рівнем тривожності мають нижчу академічну успішність [48, 61, 64, 74]. Ali, Awan, Batool, & Muhammad; Peleg; Jing; Cassady J.; Hancock; Gaudry & Spielberger також повідомляють про негативну кореляцію між академічною тривожністю та успішністю [17, 69, 53, 28, 49, 42]. Однак, Cheraghian не виявив значущого зв'язку між академічною тривожністю та академічною успішністю [31].

Хоча рівень обізнаності серед чоловіків є вищим, ніж серед жінок, досить цікавим є той факт, що студенти-жінки отримують кращі оцінки та ранги, ніж студенти-чоловіки, майже на всіх академічних іспитах. Це не можна віднести до якогось одного фактору, а є результатом дії цілої низки

чинників, таких як інтелект, звички до навчання, творчість, здібності, інтереси, соціально-економічні фактори тощо. Поряд з цим, стать студентів також відіграє важливу роль у формуванні академічної успішності [54].

Уважне вивчення досліджень, присвячених впливу тривожності на академічну успішність студентів, показало, що академічна тривожність негативно впливає на академічні досягнення студентів. Існують численні дослідження, що порівнюють тривожність студентів та студенток [17, 21, 34, 52, 54, 38, 88, 72, 77, 24, 70, 66, 76, 27], а також порівняння академічних досягнень студентів чоловічої та жіночої статі [14, 39, 52, 54, 35, 88, 22, 89, 56, 13], цитовані в Karthigeyan & Nirmala [54]. Але, незважаючи на всі зусилля, дослідники не змогли знайти жодного дослідження, яке б порівнювало академічну успішність студентів чоловічої та жіночої груп з академічною тривожністю. Це свідчить про наявність наукової прогалини, що спонукало дослідників до проведення даного дослідження, і це дослідження є скромною спробою заповнити цю наукову прогалину. У даному дослідженні термін «успішність» означає результативність студента після проходження курсу, і вона вимірювалася з точки зору оцінок, отриманих на іспиті.

Перше розмежування, яке слід зробити щодо тривоги – це різниця між відчуттям тривоги та невротичною тривогою. Мау проводить різницю між першою та другою як між пропорційною та непропорційною реакцією на загрозу, що застосовується до індивіда: пропорційна реакція є нормальною, а непропорційна реакція – невротичною або патологічною [62]. Яскравим прикладом нормальної тривоги може бути легке відчуття стресу перед завершенням підсумкової роботи, тоді як невротична тривога може проявлятися у симптомах паніки з приводу завершення роботи. Різниця між цими двома видами тривоги має вирішальне значення для медичної, психологічної та екзистенціальної сфер, оскільки це різниця між тривогою як станом людини та як патологією.

У двадцять першому столітті існує багато способів як зрозуміти та лікувати тривогу – найбільш відомими з них є медична модель та когнітивно-поведінкова модель. Крім того, існує велика кількість досліджень на підтримку екзистенціальної моделі та переваг, які вона має в рамках психології та лікування тривоги. Порівняння та протиставлення медичної моделі, когнітивно-поведінкової моделі та екзистенціальної моделі дозволяє глибше зрозуміти тривожність.

Оскільки тривожність може бути класифікована як стан людини в цілому, так і як психічний розлад, багато людей звертаються за допомогою до лікаря загальної практики, а не до психолога. Це, як правило, призводить до того, що люди вдаються до медикаментозного лікування тривоги [30]. З цієї причини дуже важливо розуміти, що передбачає ця модель. Згідно Wampold у своїй книзі «Велика психотерапевтична дискусія: моделі, методи і висновки», медична модель «характеризується наполяганням на правильному поясненні розладу і прийнятті супутніх терапевтичних дій» [86]. У медичній моделі лікар ставить пацієнту діагноз на основі ознак і симптомів, які він відчуває. Достовірний діагноз «передбачає етіологію, патогенез, клінічний перебіг, результат і сімейні моделі захворювання», які використовуються для того, щоб допомогти пацієнту полегшити його симптоми [30].

Біологи пояснюють тривогу як природний механізм подолання організму у відповідь на небезпеку. Нейрофізіологічні аспекти тривоги описуються як симпатичний відділ вегетативної нервової системи [62]. Простіше кажучи, коли організм переживає стресову ситуацію, нормальну чи невротичну, симпатична нервова система готує організм до того, щоб впоратися зі сприйнятою небезпекою. Вона робить це шляхом вивільнення адреналіну, переводячи організм у режим, який науковці називають «бий або тікай» [45].

Для тих людей, які страждають на патологічну форму тривоги, існує безліч нейропсихологічних досліджень, які свідчать про те, чому вони відчувають її ознаки та симптоми. Існує багато біологічних факторів, які

медицина розглядає для пояснення тривоги: наприклад, аномалії в лобовій, потиличній і скроневій частках мозку можуть бути віднесені до симптомів, пов'язаних з тривогою. Дослідження також «підтвердили, що генетичні фактори відіграють певну роль у розвитку тривожних розладів» [71]. Однак першоджерелом розуміння тривоги в медицині є зв'язок між тривогою та порушенням регуляції нейротрансмітерів. До нейромедіаторів, які зазнають впливу, належать серотонін, норадреналін та гамма-аміномасляна кислота (ГАМК). Кожен з цих нейромедіаторів бере участь у пізнанні або поведінці, пов'язаній з тривогою. Наприклад, серотонін регулює настрій та агресію, тоді як ГАМК викликає розслаблення та сон. Таке пояснення тривоги безпосередньо пов'язане з методом лікування тривоги в медицині [71].

Курс лікування тривоги за допомогою медикаментозної моделі є фармакологічним. Найбільш поширеним є лікування за допомогою СИЗС (селективний інгібітор зворотного захоплення серотоніну) та СИЗСН (інгібітор зворотного захоплення серотоніну та норадреналіну) – антидепресантів, які коригують кількість серотоніну, дофаміну та норадреналіну, що вивільняються в мозку. Ця форма лікування є найпростішим і найефективнішим методом фармакологічного лікування тривоги, оскільки ці препарати безпечні для тривалого застосування і мають мінімальні побічні ефекти [45]. Альтернативою СИЗС та СИЗСН є бензодіазепіни, які є седативними препаратами, які слід використовувати для короткочасного або періодичного застосування. Бензодіазепіни сприяють збільшенню вироблення ГАМК, що допомагає зменшити напругу. Шляхом регулювання цих нейрохімічних речовин основним ефектом цих ліків є розслаблення [45].

Медикаментозне лікування тривожних розладів допомогло багатьом людям у західному суспільстві: антидепресанти є найпоширенішою і найефективнішою формою [45]. Пацієнти мають сприятливий досвід застосування антидепресантів після того, як знайдено правильний препарат. Цей процес, як правило, є більш швидким способом полегшення симптомів,

ніж альтернативні методи. Крім того, призначення антидепресантів є прискореним планом лікування, який зменшує тиск на систему охорони здоров'я з точки зору ресурсів [30]. Це твердження, однак, може бути парадоксальним, оскільки швидкі рішення можуть бути корисними для скорочення ресурсів, але медикаментозне лікування не є довгостроковим рішенням. Медикаменти маскують проблему замість того, щоб мати справу безпосередньо з тривогою.

Згідно з Healey, ще однією проблемою, пов'язаною з виключно медикаментозним лікуванням тривоги, є те, що ліки можуть «втручатися в процес, який відбувається природним чином і, можливо, спричинити більшу кількість проблем, ніж ми спочатку мали намір лікувати» [45]. Медична модель намагається визначити хвороби через певну клінічну картину, яка часто виявляється за допомогою медичного тестування; однак, тривожність нелегко визначити, оскільки їй не вистачає точності як фізичному та психіатричному захворюванню [30]. Через ці проблеми з медичною моделлю найпоширенішим планом лікування тривоги є поєднання медикаментозної та когнітивно-поведінкової терапії [71].

Що стосується невротичної тривоги, когнітивно-поведінкова модель психології має на меті полегшити та усунути симптоми тривоги. Healey пояснює, що «дослідження показують, що психологічна терапія, тобто КПТ, є набагато ефективнішою, ніж медикаментозна, в управлінні тривожними розладами в довгостроковій перспективі» [45]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це психологічне лікування, яке розпізнає патерн мислення (пізнання) та дії (поведінку) пацієнта і те, як це пов'язано з тривогою. КПТ є провідною формою терапії для допомоги людям з тривожними розладами. Метою КПТ є зміна моделей мислення пацієнта для усунення його тривоги [45].

Когнітивно-поведінкова модель розглядає тривогу як патологію та її переважні симптоми. Терапевти працюють з пацієнтами, щоб навчити їх «ставити під сумнів і виправляти свої тенденції до переоцінки небезпеки»

[71]. Оскільки КПТ і медикаментозне лікування часто використовуються разом, когнітивно-поведінкові терапевти і лікарі розглядають тривогу однаково. Психологи в галузі когніції та поведінки розглядають тривожність як ряд ознак і симптомів, які викликані непропорційним почуттям стресу по відношенню до незагрозливих ситуацій, які можуть бути вирішені шляхом перевиховання процесів мислення.

Терапевти, які використовують КПТ, працюють з клієнтами над тим, як їхнє пізнання впливає на їхню поведінку, оскільки думки клієнта або «схиляють його до тривоги, або заважають йому покращити свою тривогу» [45]. На додаток до вивчення нових когнітивних стратегій, когнітивно-поведінкові терапевти використовують експозиційну терапію. Терапевти ставлять пацієнтів у ситуації, що провокують тривогу, з метою показати пацієнту, що його страхи є «надмірними та ірраціональними» [71]. Окрім перевиховання пацієнтів та експозиційної терапії, КПТ-терапевти навчають тренінгам релаксації, управлінню стресом, петлям біологічного зворотного зв'язку тривоги та медитації/дихальним вправам, щоб дати пацієнтам відчутні навички. Оскільки КПТ допомагає пацієнтам у поетапному процесі перевиховання, впливу та набуття навичок, цю модель можна коротко порівняти з альтернативними видами терапії.

Подібно до медичної моделі, КПТ є досить коротким методом лікування, який зазвичай триває близько дванадцяти-п'ятнадцяти щотижневих сесій [71]. Це, знову ж таки, може бути як позитивним, так і негативним фактором щодо загальної ефективності. Метод КПТ, заснований на навичках, як правило, дуже ефективний для пацієнтів, які долають почуття тривоги; однак екзистенціалізм критично ставиться до КПТ. Основна критика КПТ з боку екзистенціалістів полягає в тому, що вона нехтує зануренням під поверхню, щоб знайти справжній корінь тривоги пацієнта. Ідея екзистенціальної психотерапії та динамічної терапії полягає в тому, щоб знайти корінь проблеми і зрозуміти проблему, перш ніж мати справу з фізіологічними питаннями тривоги. Тому екзистенціалісти вважають, що

КПТ не може бути довгостроковою ефективною формою лікування, оскільки вона має справу з тривогою лише в базовому та безпосередньому плані. КПТ ледве дряпає поверхню розуміння людського досвіду [47].

Hoffman & Cleare-Hoffman критикують сучасну психологію, і КПТ як її продовження, за те, що вона зосереджується лише на класифікації емоцій як «хороших» або «поганих», а потім розглядає «погані» емоції як нездорові. Таким чином, нещастя і стрес будуть розглядатися як нездорові емоції [47]. Вони також вважають, що це створює «неявні ціннісні припущення про емоції, тісно пов'язані з цим процесом маркування емоційного стресу як патологічного», тому критикують психологію та її тенденцію до патологізації емоцій. Далі вони пояснюють, що «патологізація емоцій часто сприяє створенню бар'єру для прийняття емоцій, полегшуючи таким чином процес перетворення емоцій на невротичні». Це означає, що чим більше терапевти сприяють наративу про те, що тривога є «поганою» емоцією, яку необхідно усунути, тим більша ймовірність того, що нормальна тривога може стати невротичною. Таким чином, модель терапії, заснована на корекції тривоги, не цінує нормальність емоцій і не забезпечує адекватного лікування пацієнтів, які страждають.

З цією критикою сучасної психології екзистенціалізм дає суспільству альтернативний терапевтичний підхід. Ялом визначає екзистенціальну психотерапію як «динамічний підхід до терапії, який фокусується на проблемах, що кореняться в існуванні індивіда» [87]. Далі він протиставляє екзистенціальну психотерапію сучасній психологічній терапії, стверджуючи, що кінцевим рушієм тривоги є чотири основні проблеми людства: ізоляція, свобода, безглуздість і смерть. Для створення екзистенціальної психотерапії екзистенціальні теоретики почали розглядати психічні захворювання та психопатології. Екзистенціалісти не вірили в погляд сучасної психології на лікування, оскільки вважали, що в західній культурі існує тенденція «розглядати страхи і тривогу в негативному світлі, як результат невдалого навчання, є не тільки надмірним спрощенням, але усуває можливість

конструктивного прийняття і називає повсякденні тривоги специфічно невротичними» [62].

Екзистенціалізм розглядає тривогу по-різному, але в першу чергу як нормальну частину людського досвіду, яку слід прийняти, а не виправляти. Тому терапія використовується для того, щоб зрозуміти, чому люди відчувають тривогу, і допомогти їм прийняти, як жити з тривогою і розуміти її відповідними і нешкідливими способами. Frankl, Crumbaugh, Gerz & Maholick вважали, що тривога може походити від «трагічної тріади»: страждання, провини та перехідності (минуцність) [40]. У роботі Франкла як психолога він розглядає «пошук людиною сенсу [не] як патологію, а скоріше як найвірнішу ознаку того, що вона справді людина». В рамках цього пошуку виникає самосвідомість. Мей вважав, що тривога – це стан, який виникає, коли людина стикається зі своїми свободами, що є результатом набуття самосвідомості [62]. Основною метою сучасної психології є набуття самосвідомості, а з цим приходять більше екзистенціальних тривог. Ці тривоги можуть бути належним чином обговорені тільки через екзистенціалізм, оскільки з самосвідомістю приходять втрата свободи, яку сучасна психологія має тенденцію спрощувати. Ялом, К'єркегор і Мей сходяться на думці, що віра в сучасну психологію «надягає маску» на тривогу, замість того, щоб зіткнутися з глибинними динамічними джерелами тривоги, незалежно від того, чи пов'язані вони зі свободою, ізоляцією, безглуздістю або смертю [62].

Основна відмінність екзистенціальної психотерапії від сучасної психологічної терапії (тобто КПТ) полягає в тому, що екзистенціальна психотерапія змінює наратив тривоги. Замість того, щоб розглядати тривогу як патологію, яку необхідно усунути, екзистенціалізм працює з клієнтами над зміною їх розуміння тривоги в надії, що це дозволить їм побачити тривогу як частину людського стану і зрозуміти, як правильно поводитися з пов'язаними з нею емоціями. Відмінність між КПТ та екзистенціальною психотерапією полягає в їх фундаментальному розумінні людини та її переживань.

Психологія розглядає терапію як механістичну і технічну, яка є маніпулятивною за своєю природою [40]. Психологічні підходи розглядають «комунікації про себе і світ про нас як прості симптоми неврологічного функціонування», що є епістемологічним підходом до терапії [75]. Екзистенціалізм використовує онтологічний підхід, висуваючи важливість «буття» на перший план в терапевтичній практиці [40].

Свої методи терапії В. Франкл виклав у книзі «Психотерапія та екзистенціалізм», яка дає читачам більш чітке уявлення про практичне використання екзистенціальної психотерапії. У своїй книзі він згадує про роботу з клієнтом з антиципаційною тривогою, яка є переживанням почуття тривоги з приводу можливості відчувати тривогу в майбутньому. У цій ситуації Франкл «перефокусував сенс і мету і децентрував [клієнта] від нав'язливих ідей і примусу, які викликали ці симптоми» [40]. Інший спосіб використання екзистенціальної психотерапії полягає в тому, щоб попросити клієнта поговорити про переживання антиципаційної тривоги і про те, як вона пов'язана з втратою свободи, відчуттям ізоляції, переживанням безглуздості та/або страхом смерті. Ключовою ідеєю цієї форми терапії є перефокусування сенсу і розуміння сенсу пацієнтом, одночасно розкриваючи корінь тривоги пацієнта. Це відрізняється від когнітивно-поведінкової моделі, яка є дуже стратегічною і має намір вилікувати симптоми негайно, а не на невизначений час.

Екзистенціальна психотерапія має переваги, оскільки вона допомагає клієнтам зрозуміти корінь тривоги, а також визнати, що тривога є нормальною частиною людського досвіду. Хоча екзистенціальна психотерапія може працювати для деяких, існують численні критичні зауваження щодо її застосовності до всіх осіб, які шукають терапію [70]. Однак екзистенціалісти заперечують це поняття, оскільки кожна людина має однакові кінцеві проблеми, і якщо її правильно застосовувати, екзистенціальна психотерапія повинна працювати. Ще однією критикою екзистенціальної психотерапії є її трудомісткість. Екзистенціальна

психотерапія вимагає набагато більше часу з клієнтом, ніж КПТ. Однак різниця між ними полягає в тому, що КПТ вилікує наявні симптоми тривоги з можливістю її повернення або метастазування різними способами в майбутньому, тоді як екзистенціальна психотерапія спрямована на зняття тривоги шляхом повної революції в розумінні тривоги клієнтом [75]. Це означає, що клієнти, які звертаються до екзистенціальних терапевтів, зможуть застосувати те, що вони дізналися, до майбутніх тривог, оскільки вся тривога походить від чотирьох кінцевих проблем. Тому екзистенціалізм продовжує обговорювати, що екзистенціальна психотерапія є найкращим способом допомогти людям, які страждають на патологічну тривогу, оскільки тривога не може бути належним чином вилікувана, поки не буде усунена її першопричина.

Бути людиною означає бути у світі [40]. Люди – це не машини, які потребують ремонту, а скоріше людського зв'язку та керівництва. Галілей розглядав світ як машину і механізм для виробництва [43]. Ця ідея не може бути поширена на людство без серйозних ускладнень. Екзистенціальний рух дає відсіч науці і стратегії, щоб повернути терапію до її основ: людського зв'язку. Екзистенціалізм і його форми терапії повністю засновані на онтології і філософській антропології [40]. Когнітивно-поведінкова психологія та медична модель ґрунтуються на науці та епістемології; обидві намагаються отримати знання від клієнта, щоб дізнатися про його стан, а не зрозуміти сутність людини [75].

Тривогу можна розуміти по-різному, і вивчення її через медичну модель, когнітивно-поведінкову модель та екзистенціальну психотерапевтичну модель - це лише три способи її розуміння. Кожен реагує на терапію по-різному. Однак західному суспільству необхідно докладати більше зусиль до альтернативних методів терапії, а не просто «шаблонного» підходу, такого як антидепресанти та короткострокові програми КПТ. Більш цілісний погляд на людський досвід може лише допомогти нам краще зрозуміти самих себе.

Хоча середній бал успішності в навчальному рейтингу є широко використовуваним показником академічної успішності, деякі дослідники ставлять під сумнів його достовірність і корисність як єдиного показника академічної компетентності [18]. Численні дослідження використовували бали вступного тесту до ВНЗ та оцінки першого року навчання як предиктори академічної успішності протягом решти років навчання. Однак, різні дослідження були зосереджені на не оціночних факторах, які можуть впливати на академічну успішність, таких як тривожність перед тестом, академічна компетентність, тестова компетентність, управління часом і стратегії навчання, і повідомили, що тестова компетентність є єдиним найбільш важливим фактором, який може суттєво дискримінувати між студентами з високими і низькими досягненнями, а також розрізнити академічну успішність студентів [82]. Talib та Sansgiry також підкреслили, що тестова компетентність є одним із детермінант академічної успішності, що дискримінує між учнями з низьким та високим середнім балом успішності. Таким чином, у цьому дослідженні тестова компетентність була обрана як основний показник академічної успішності [21].

Afolayan та ін. провели описове дослідження для визначення взаємозв'язку між тривожністю та академічною успішністю серед студентів-медичних сестер в Нігерії. Психологічні порушення, фізіологічний дисбаланс та поведінкові психологічні розлади були дуже поширеною проблемою у студентів під час іспитів, що негативно впливало на успішність та результати іспитів. Крім того, результати свідчать про можливу різницю між статтю в академічній успішності ($p = 0,54$), але вона не була статистично значущою [84]. Аналогічно, Vitasari та ін. вимірювали тривожність за допомогою опитувальника тривожності State Strait Anxiety Inventory, STAI та середній бал для вимірювання академічної успішності [85]. Автори повідомили про взаємозв'язок між високим рівнем тривожності та низькою академічною успішністю. Однак, дослідження було недостатньо потужним для виявлення значущості. У 2012 році було проведено дослідження, спрямоване на

виявлення впливу тривожності на академічну успішність, у 97 студентів, відібраних за вибіркою, показало, що тривожність негативно впливає на академічну успішність як у студентів-чоловіків, так і у студентів-жінок; однак, вплив тривожності був більш значним у студенток-жінок порівняно з хлопцями [67]. Систематичний огляд проведений Hashempour та Mehrad, дійшов висновку, що академічна тривожність негативно впливає на успішність, оскільки тривожні студенти заклопотані собою, не зосереджені на навчальному процесі, мають гіршу пам'ять у процесі навчання, мають коротший проміжок пам'яті та низький емоційний інтелект [46].

1.2. Причини та особливості прояву тривожності у студентів

Тривожність можна розглядати як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису характеру (ментальну особливість), що характеризується підвищеною тривогою у різних аспектах життєвих ситуацій. Об'єктивне вивчення потребує розгляду обох форм тривожності, які можуть впливати на навчальну успішність. Підвищена тривожність негативно впливає на перебіг більшості психічних процесів. Тривога може впливати на самооцінку індивіда, загальні фізичні і ментальні здібності, перебіг успішності учбової успішності.

Для психічного здоров'я, нормального перебігу різних видів діяльності як дорослої людини, так і дитини потрібна збалансованість емоцій. Порушення емоційного балансу, тривала перевага негативних емоційних станів спричиняють виникнення емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості, порушень у неї соціальних контактів.

Якщо виділяти найбільш загальні причини виникнення тривожності у студентів, то це завищені вимоги, негнучка система виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою власної успішності у різних сферах діяльності [54].

Тривожність поділяється на дві основні категорії: прихована, тобто різною мірою не усвідомлювана, виявляється або надмірним спокоєм, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки; відкрита, тобто свідомо пережита і проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги.

Форми відкритої тривожності:

- гостра, некерована або слабо керована тривожність
- сильна, усвідомлена, яка проявляється за допомогою зовнішніх симптомів тривоги, самотійно впоратись людина не може
- регульована і компенсована тривожність (особистість має достатньо ресурсів для самотійного подолання)
- культивована тривожність – сприймається як характеристика особистості та допомагає реалізувати бажані цілі та плани

Прихована тривожність:

- «неадекватний спокій», «втеча від ситуації», прихована тривожність, яка маскується і проявляється тільки через агресивність, залежність, апатію, надмірну фантазійність і т.п. [23].

Тривожність у юнаків може порушувати звичне життя, та нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з оточенням, і вони опиняється в ситуації так званого «зачарованого психологічного кола». Тривожність знижує ефективність виконання носієм цієї характеристики різноманітних видів діяльності, заважає відкритому, щирому спілкуванню з оточуючими. М. Астапов також підкреслює, що тривожність призводить до уникнення контактів, порушує соціальні зв'язки людини [6].

Високий рівень особистісної тривожності прямо пропорційно залежить від існування невротичного конфлікту, присутності емоційних і невротичних зривів, а також наявності психосоматичних захворювань. У якості схильності особистісна тривожність особливо яскраво проявляється при виникненні у її житті небезпечних ситуацій, які можуть бути загрозою її престижу, самооцінки, самоповаги, рейтингу у навчанні тощо.

Рівні та показники прояву тривожності:

- високий рівень тривожності – особистість не здатна адаптуватися, зменшити рівень його значущості, тому майже завжди переживає фрустрацію і відчуває страх, агресію чи апатію (в залежності від індивідуально-типологічних особливостей);
- середній рівень тривожності – часто особистість не може адаптуватися і тому переживає незадоволення та відчуває хвилювання, напругу, роздратування;
- низький рівень тривожності – інколи особистість відчуває незадоволення та емоційний дискомфорт, але здатна адаптуватися до подразника [3].

Між іншим, слід визначити ознаки тривожності. Існує класифікація психічних і поведінкових розладів у дітей відповідно до МКБ-10, в якій виявлені ознаки тривожної поведінки. До таких ознак можна віднести:

- відчуття напруженості, яке супроводжує людину практично постійно
- впевненість людини в своїй неповноцінності порівняно з іншими людьми, а також у відсутності можливості пристосуватися до життя
- боязнь можливої критики на свою адресу і відкидання від соціуму
- відсутність бажання у людини мати будь-які взаємини з іншими людьми, якщо вона не впевнена, що до неї будуть добре ставитися
- потреба забезпечити свою безпеку і введення, в зв'язку з цим, будь-яких обмежень у своєму житті
- бажання уникнути соціальної активності [2].

Студент, що має тривогу, відчуває невпевненість у собі, постійні коливання самооцінки, що може бути порушена від найменшого втручання оточення і інших зовнішніх факторів. Низька самооцінка студента може вплинути на інтерпретування деяких стресових подій як невдачу на учбовому

фронті. Часто викладачі і однолітки можуть бачити таких студентів як скромних, невпевнених у собі, безініціативних. Це може пояснюватись їх страхом невідомого, страхом брати на себе відповідальність. Стан тривожності має сильний вплив на академічну успішність, взаємозв'язок з оточенням.

Студентам, під час навчання в університеті, потрібно працювати в інтелектуальному напрямку, засвоювати, зберігати та відтворювати матеріал, вирішувати різноманітні завдання. Відомо, що надмірна інтелектуальна праця може призвести до втоми і порушення ментального та фізичного здоров'я, емоційної напруги. Рівень складності та відповідальності набагато більший ніж у школі.

Вперше жити далеко від дому (і, можливо, відчувати тугу за домівкою), справлятися зі складною навчальною роботою та розкладом, підвищеним соціальним тиском, самостійним доглядом за собою, прагненням досягти успіху самотужки та фінансовими зобов'язаннями – все це стресові фактори, які роблять студентів університету більш вразливими до тривоги та вигорання.

Якщо студенту важко пристосуватися до одного або декількох аспектів життя в університеті, він може відчувати себе пригніченим, з'являться тривожні думки. Ці думки зазвичай включають в себе негативну самооцінку, невпевненість у собі, занепокоєння, цикли нав'язливих думок про різні результати та багато інших самокритичних думок. Оскільки ці думки продовжують посилюватися, існує ймовірність того, що студент почне ставати більш тривожним і, можливо, ізолюватиметься. Невпевненість у завтрашньому дні часто може призвести до підвищеної тривожності.

Навіть якщо студент знає, що багато його одногрупників також мають справу зі стресом, особистий досвід тривоги може викликати у нього відчуття ізольованості та самотності через тяжкість симптомів, особливо якщо це відбувається вперше [3].

Багато університетів повідомляють, що кількість студентів, які звертаються за консультацією до психолога, зростає. Так що ж призводить до того, що студенти страждають від тривоги і шукають допомоги? Відповідь складна, але нижче наведені найпоширеніші причини:

1. Нове середовище, нові виклики.

Переїзд та адаптація до нового середовища, такого як коледж, може бути надзвичайно стресовим. Тільки уявіть собі кількість змін, що відбуваються одночасно: вони пристосовуються до нового розкладу, великих навантажень з навчальної роботи (можливо, і роботи), життя з сусідами по кімнаті, нової культури та альтернативного способу мислення. Вони знайомляться з новими друзями, з'ясовують, як вписатися в суспільство, розвивають незалежну особистість і справляються з дорослими обов'язками (можливо, приймаючи на цьому шляху погані рішення).

Зіткнення з усіма цими змінами – багато з яких для студентів є першими під час великого життєвого переходу від підліткового віку до дорослого може підштовхнути їх до переломних моментів. Успішне проходження через усі ці зміни вимагає когнітивної зрілості і життєвих навичок, які багато хто в цій віковій групі все ще опановує. Що ще гірше, в університеті, як правило, існує відчутний тиск на успішність і велика конкуренція.

2. Відрив від системи підтримки сім'ї та друзів.

Навіть найвпевненіший у собі студент, швидше за все, відчує падіння впевненості в собі, покидаючи дім (у багатьох випадках, вперше) і переїжджаючи в нове середовище, повне невідомих стресових факторів. Це відбувається тому, що знайомі люди – сім'я і старі друзі – більше не є тими, хто зміцнює ідентичність, яку студенти створили для себе. Це може призвести до того, що вони відчувають себе дезорієнтованими і відчувають втрату почуття власної ідентичності.

Без звичної системи підтримки, в поєднанні з глибокою самотністю та тугою за домівкою, пристосування до життя в університеті стає надзвичайно складно, що підвищує ризик виникнення тривоги.

3. Нестача сну.

Численні дослідження показують важливість регулярного, якісного сну для зменшення симптомів тривоги. Але життя в університеті з його нічними посиденьками, надмірним споживанням кофеїну, вечірками і, можливо, зловживанням наркотиків та алкоголем – може ускладнити досягнення здорових звичок сну, тим самим підвищуючи ризик виникнення тривожності серед студентів.

4. Невпевненість та страх перед майбутнім.

Тривога процвітає в невідомості, і, на жаль, студенти стикаються з такою великою кількістю невизначеності. Вони не знають, чи знайдуть вони роботу після університету, як будуть виплачувати студентські кредити або де будуть жити. Деякі студенти все ще відчувають себе розгубленими щодо свого життєвого шляху, що може бути ще більш тривожним, коли їхні однолітки, здається, вже знайшли своє покликання. Багато студентів також бояться невдалого переходу до дорослого життя, що є одним з найбільших тригерів тривоги.

5. Низький рівень самоефективності.

Почуття самоефективності – це судження, яке людина має про свою здатність вирішити певне завдання. Вона дуже відносна до тієї цінності, яку людина сама собі приписує. Чим нижче самоефективність, тим більша ймовірність виникнення тривожності при виконанні, тому що людина з низьким почуттям самоефективності:

- швидко здається, коли стикається з труднощами;
- схильна більше зосереджуватися на складності завдання та наслідках невдачі, ніж на мотивації до його вирішення;
- рідко звертається за допомогою в ситуаціях, коли вона потрібна;
- загалом має відчуття некомпетентності та низьку самооцінку.

Разом з тим, людина з хорошим почуттям власної ефективності:

- вірить у свої сили;
- сприймає більш складні завдання як виклики, які необхідно подолати;
- впевнений, що має певний контроль над спонтанними подіями;
- частіше звертається за допомогою, коли стикається із завданням, яке, на їхню думку, занадто складне для виконання самотужки.

Самоефективність розвивається в основному з досвіду успіху та підкріплення з боку оточуючих, коли вони висловлюють впевненість у наших здібностях. Якщо один або обидва ці елементи відсутні, ризик виникнення тривожності при виконанні роботи зростає.

6. Низька самооцінка.

Самооцінка – це сприйняття власної цінності. Людина з низькою самооцінкою може намагатися оцінити себе через академічні досягнення. Тоді проблема оцінки перетворюється на доведення власної самоцінності, що може бути досить складним завданням. Зіткнувшись з невдачею, людина починає сумніватися у своїй цінності і може відчувати сором.

7. Помилкові переконання.

Це ірраціональні думки, які людина має про себе, світ і майбутнє, і які породжують тривогу. Прикладами ірраціональних переконань, що викликають тривогу, є:

- Мислення «все або нічого»: «Якщо я не здам цей іспит, я ніколи не буду компетентним у своїй галузі».
- Надмірне узагальнення: завалив один іспит – завалю всі.
- Впевненість у тому, що невдача буде нестерпною, оскільки підкреслить некомпетентність і відсутність цінності як особистості.
- Віра в те, що людина не має права на помилку.
- Має досить високі ідеали успіху, які є просто недосяжними.
- Сприйняття успіху як значно важливішого за саме навчання.

8. Тривожність і перфекціонізм.

Люди, які схильні до тривожності в цілому, більш схильні відчувати тривожність при виконанні роботи. Тривожні студенти, як правило, виконують завдання гірше, ніж студенти з низьким рівнем тривожності.

Перфекціонізм – «схильність ставити надмірно високі вимоги до результатів своєї діяльності, що супроводжується надмірно критичною самооцінкою. Бажання зробити все ідеально породжує велику тривожність щодо виконання роботи.

Психосоціальні причини. Соціальне середовище також може сприяти виникненню тривожності при виконанні роботи. Цей тип тривоги є «симптомом суспільства, в якому високо цінується продуктивність та індивідуальний успіх». Сучасне суспільство є більш сприятливим для конкурентних відносин та конкуренції (як академічної, так і професійної). Університетське середовище може сприяти розвитку тривожності щодо успішності. Дійсно, з самого початку своєї академічної кар'єри студенти можуть інтерпретувати, що їхні здібності розглядаються на основі оцінки і що це число є репрезентативним для рівня їхнього інтелекту [6].

Прояв симптомів у студентів може значно відрізнятись, оскільки на кожного впливає тривога, пов'язана з його власним унікальним досвідом. Існують різні типи тривожності, які є поширеними, але не діагностуються як окремі розлади.

Відповідно до причин, наведених раніше, виділяють деякі конкретні типи тривожності та відповідні симптоми, які ідентифікують кожну категорію:

Тривога очікування: Тривога очікування характеризується підвищеним занепокоєнням і панікою з приводу подій, які, як очікується, відбудуться в майбутньому, наприклад, майбутнього іспиту або зустрічі з викладачем.

Тривога розлуки: Тривога розлуки може призвести до того, що студенти відчують себе самотніми або ізольованими, втрачаючи свої звичні зв'язки. Це може сповільнити соціальне зростання та розвиток спільноти у студентів. Коли студенти не готові брати участь у заходах зі

своїми одногрупниками, вони стають більш ізольованими і, отже, відчувають ще більший вплив розлуки.

Тривога перед іспитами: Тривога перед іспитом може мати як фізичні, так і психічні прояви, такі як прискорене серцебиття і нездатність зосередитися, що часто призводить до підвищеного почуття паніки або надмірного страху, навіть якщо людина ретельно підготувалася до іспиту.

Соціальна тривожність: Соціальна тривожність – це інтенсивний страх або занепокоєння перед соціальними ситуаціями. Під час навчання в коледжі виникає додатковий тиск, пов'язаний із соціальними ситуаціями, пов'язаними з навчальною роботою та поза межами академічного середовища. У цей час посилюється тиск з боку однолітків, що створює додаткову напругу, пов'язану з експериментами з наркотиками, алкоголем, академічною нечесністю.

Прояви тривожності під час навчання можуть бути присутніми в:

1. Думках.

Негативне самосприйняття в учбовому контексті. Наявність спотворених, часто негативних, думок, які можуть вторгтися у свідомість у три моменти: до виступу, під час або після. Наприклад, під час іспиту людина, яка відчуває тривогу перед виступом, може говорити собі: «Я провалюся», «Я нічого не пам'ятаю», «Я нездара» і т.д.

2. Емоціях.

Високий рівень страху, стресу та дискомфорту під час оцінювання. Наприклад, величезний страх погано виступити на іспиті або в іншій ситуації оцінювання (усна презентація, робота в команді тощо). Можливі напади тривоги або паніки до або під час ситуацій оцінювання, відчуття неефективності.

3. Фізіологічному аспекті.

Наявність численних соматичних скарг (мігрень, розлади травлення, тремор, м'язова напруга, підвищення артеріального тиску, безсоння тощо), особливо напередодні оцінювання або дедлайну.

4. Поведінці.

- Уникнення або втеча від ситуацій оцінювання через надмірний страх невдачі: страх взятися за проект з невизначеним результатом, який потенційно може закінчитися невдачею, призводить до ухилення від виконання завдання.

- Уникнення або втеча від критики.
- Постійний пошук позитивних відгуків.
- Прагнення до надмірної досконалості, перфекціонізм.
- Схильність до навчання в геометричній прогресії з метою максимізації шансів на досягнення ідеального успіху. Однак таке надмірне вивчення часто виявляється неефективним, оскільки надмірний перфекціонізм заважає ефективному розподілу навчального часу для найголовніших моментів, приділяючи занадто багато часу деталям [2].

Визначення причини академічної тривожності є дуже корисним для розробки ефективних стратегій подолання, результати досліджень виявили п'ять основних джерел академічної тривожності. Навчання іноземною мовою було другим за значимістю джерелом тривожності серед студентів старших курсів. Очікування батьків (відчуття того, що «зусилля не будуть відповідати батьківським очікуванням щодо отримання відмінних оцінок») посіло п'яте місце. Ренк, психолог з Університету Центральної Флориди, зазначив, що «багато батьків і студентів мають різні уявлення про те, якими насправді є очікування батьків; студенти часто намагаються досягти цілей, які є набагато жорсткішими, ніж ідеали, які мають їхні батьки» [73].

Були досліджені різні оціночні оцінки та потенційно стресові сесії в рамках навчальної програми MPharm в Університеті Вулвергемптона. Командне навчання (КН) – це метод активного навчання, який зазвичай використовується в програмах медичної освіти, де студенти завершують навчання індивідуально до початку занять, а потім в класі в команді застосовують свої знання для вирішення ситуаційних завдань, як правило, на робочому місці (Allen et al., 2013). Цей метод прийнятий в UoW як

аудиторний, а не на робочому місці. Аллен підтвердив, що «у порівнянні з традиційними лекціями, ТБН сприймається як такий, що підвищує залученість студентів, покращує підготовку студентів до занять і сприяє досягненню результатів курсу» [18]. Бранд і Шунхейм-Кляйн використовували дизайн дослідження для вимірювання рівнів тривожності, самосприйняття підготовки та очікування успіху, викликаного об'єктивним структурованим клінічним іспитом (OSCE), письмового іспиту та доклінічної тесту з доклінічної підготовки серед студентів-стоматологів [26]. Результати показали, що OSCE був найбільш тривожним методом оцінювання методом оцінювання, студенти готувалися до нього більше, ніж до інших іспитів, а очікування інших іспитів, а очікування успіху були вищими для ОБСЄ порівняно з іншими методами оцінювання. Таким чином, ОБСЄ та подібні стилі оцінювання, такі як усні презентації або обговорення кейсів, є важливими презентації або обговорення кейсів є значним стресом і джерелом академічної тривоги.

1.3. Наслідки прояву тривожності у студентів та вплив на навчальну успішність

Тривожність, пов'язана з навчальною успішністю, сильно впливає на життя студентів. Переживання сильного та повторюваного дискомфорту напередодні оцінювання може навіть призвести до того, що деякі студенти кидають навчання, розвиваються фізичні, ментальні захворювання, а іноді навіть вдаються до проблемної поведінки, наприклад, зловживання препаратами для підвищення працездатності (енергетичні напої, стимулятори...). Тому важливо усвідомлювати цю складність і в разі необхідності звертатися за допомогою, щоб уникнути таких наслідків.

Студенти з надмірною тривожністю можуть відчувати справжні проблеми під час навчання. У них можуть виникати проблеми, пов'язані з тривогою під час тестів, іспитів, заліків. Дослідники виявили, що тривожним

студентам важко уникати відволікань і їм потрібно більше часу, щоб переключити увагу з одного завдання на інше; це негативно впливає на навчання, читання, письмо і запам'ятовування. Численні дослідження дійшли висновку, що тривожність може впливати на здатність людини отримувати, обробляти, запам'ятовувати і відтворювати інформацію, що негативно позначається на навчанні через вплив на робочу пам'ять, що призводить до зниження розумової працездатності і навчальної неспішності. Студенти з високим рівнем тривожності не здатні працювати з максимальною віддачею.

Психологічний бакалаврат – це 4-річна програма, під час якої студенти стикаються з низкою стресових факторів, таких як академічне перевантаження, нестача вільного часу та емоційний тиск, спрямований на отримання хороших оцінок, як і студенти-медики [59].

Afolayan J.O. і інші провели описове дослідження для визначення взаємозв'язку між тривожністю та академічною успішністю серед студентів-медичних сестер у Нігерії. Психологічні розлади, фізіологічний дисбаланс і поведінкові аномалії були дуже поширеною проблемою у студентів під час іспитів, що негативно впливало на успішність і результати іспитів. Крім того, результати свідчать про можливу різницю між статтю в академічній успішності ($p = 0,543$), але вона не була статистично значущою [84]. Аналогічно, Vitasari та ін. вимірювали тривожність за допомогою опитувальника тривожності State Strait Anxiety Inventory (STAI) та середнього балу успішності для вимірювання академічної успішності [85]. Автори повідомили про зв'язок між високим рівнем тривожності та низькою академічною успішністю. Однак дослідження було недостатньо потужним для виявлення значущості. У 2012 році дослідження, спрямоване на виявлення впливу тривожності на академічну успішність, у 97 студентів, відібраних методом стратифікованої вибірки, показало, що тривожність негативно впливає на академічну успішність як у студентів-чоловіків, так і у студентів-жінок, однак вплив тривожності був більш значущим у студентів-жінок, ніж у студентів-чоловіків ($N = 1,5$) [67]. Систематичний огляд

проведений Hashempour та Mehrad, дійшов висновку, що академічна тривожність негативно впливає на успішність, оскільки тривожні студенти заклопотані собою, не зосереджені на навчальному процесі, мають гіршу пам'ять в процесі навчання, меншу здатність до запам'ятовування і відтворення інформації, низький емоційний інтелект [46].

Тривога, іноді разом з депресією, впливають на всі сфери благополуччя людини, включаючи сон, харчування, психічне та фізичне здоров'я, самооцінку, соціальну взаємодію та академічну успішність.

Студенти, які мають ці розлади, ризикують страждати від низької академічної успішності та опору до всього, що пов'язано з університетом. Це може включати відсутність активності під час пар, погані стосунки з однолітками та викладачами, а також незацікавленість у реалізації своїх захоплень та плануванні майбутнього. Навчання також погіршується через те, що тривога та депресія можуть впливати на робочу пам'ять, що ускладнює запам'ятовування нової інформації та пригадування раніше засвоєної.

Тривога і депресія негативно впливають на академічний прогрес і сприяють відставанню в навчанні. Студенти з високим рівнем тривожності мають нижчі результати за тестами IQ та тестами успішності, ніж їхні однолітки.

Ці розлади також можуть призводити до непостійних результатів у навчанні. Наприклад, студент може виконати неймовірну роботу в один день, а наступного дня ледве впоратися з одним завданням. Така непередбачувана поведінка є поширеною ознакою наявності тривоги або, навіть, депресії. Непослідовність цих розладів може призвести до того, що студенти почуватимуться розчарованими, а викладачі – розгубленими і не знати як діяти в такій ситуації. Коли студенти перебувають у депресії або мають справу з тривогою, вони з більшою ймовірністю будуть відключені від роботи під час лекцій та семінарів. Це може спонукати їх до поведінки, яка дозволить їм уникнути певних подій та ситуацій. Наприклад, пропуск пар або

звернення до медсестри під час семінару чи презентації – це кілька способів, якими студенти можуть продемонструвати тривожний розлад.

Викладачі повинні бути готовими і знати, на які ознаки звертати увагу, щоб визначити, що насправді відбувається із студентом і як вони можуть найкраще йому допомогти.

Ці розлади також можуть призвести до відмови від навчання. Тобто коли тривога студента настільки сильна, що він починає уникати відвідування занять взагалі. Це може починатися з пропусків занять, раннього повернення додому та засиджування вдома, але в кінцевому підсумку може призвести до відрахування з університету. Центр емоційного здоров'я Університету Маккуорі стверджує, що 49% дорослих з тривожністю повідомили, що покидали університет раніше, а 24% стверджують, що тривожність була основною причиною їхнього відходу [49].

Негативний вплив тривоги та депресії на академічну успішність студентів не лише шкодить їм та їхнім сім'ям, але й має наслідки для економіки та суспільства в цілому, оскільки вони не отримують належної освіти.

Якщо тривожність і депресія не виявляються і не вирішуються належним чином, це створює довгострокові ризики. Студент, який має справу з одним із цих розладів, може відчувати негативний вплив на свою увагу, інтерпретацію, концентрацію, пам'ять, соціальну взаємодію та фізичне здоров'я.

Всі ці фактори відіграють ключову роль в академічних успіхах і досягненнях. Людина, яка має тривожність, більш схильна зосереджувати свою увагу на речах, які вона сприймає як можливу загрозу, замість того, щоб зосереджуватися на тому, що є важливим, наприклад, на навчанні. Люди також будуть інтерпретувати повсякденні ситуації як небезпечні або загрозливі і часто припускати найгірший сценарій розвитку подій.

Коли людина відчуває тривогу або депресію, більша частина її розумових здібностей використовується для створення та обробки тривожних

думок. Це може надзвичайно ускладнити зосередження на позитивних думках і може бути дуже виснажливим для студента, що знижує його навчальні здібності.

Ці розлади не тільки впливають на пам'ять, що ускладнює запам'ятовування інформації, але й можуть мати негативний вплив на те, як студенти взаємодіють у соціальних ситуаціях. Часто студенти з тривожністю або депресією уникають взаємодії з однолітками та сприймають нейтральні ситуації як загрозу. Це, в свою чергу, створює дискомфорт для оточуючих і призводить до того, що студент відчуває себе самотнім, що посилює тривогу.

Фізичні симптоми, такі як головний біль, втома, нудота та психосоматичні захворювання, також є ризиками виникнення тривоги та депресії. Люди з цими розладами мають вищу частоту серцевих скорочень у стані спокою, вищий кров'яний тиск, вищий рівень кортизолу і несуть більше напруги в організмі. Ці фізичні наслідки часто призводять до пропусків навчальних днів, через що студент відстає у навчанні.

Робота з недіагностованою депресією або тривогою може призвести до того, що студенти відчуватимуть, що вони постійно втрачають можливості, а це може призвести до зловживання психоактивними речовинами, проблем з поведінкою, подальших проблем з психічним здоров'ям і навіть суїциду [52].

Наразі самогубство є другою провідною причиною смерті серед студентів університетів. Хізер Морган, менеджер кризової лінії Центру запобігання самогубствам служби психічного здоров'я Діді Хірш (Didi Hirsch Mental Health Services) каже: «Ми щодня отримуємо дзвінки від студентів університетів та коледжів. Оскільки люди проходять через різні травматичні події в житті, дзвінки, повідомлення та чати можуть стосуватися питань навчання та навчальної успішності, стосунків, ЛГБТ, фінансових, сімейних питань та проблем – і це лише деякі з них».

Негативний вплив тривоги та депресії на академічну успішність та загальне благополуччя студента є дуже очевидним. Ранні тривожні розлади, як правило, передбачаються у дорослому віці, що робить вкрай важливим

вирішувати їх на ранній стадії. 85% юнаків з депресією мають історію тривоги з дитинства. Якщо ці проблеми можна виявити на ранній стадії, поки студент навчається в університеті, є більше шансів на лікування та профілактику, щоб уникнути вищезазначених наслідків.

Підготовка з питань психічного здоров'я має вирішальне значення в університетах, особливо для викладачів, які щодня взаємодіють з студентами і мають багато можливостей спостерігати за поведінкою та налагоджувати контакт. Дуже часто студент може піти до медсестри під час контрольної роботи або бути навмисно вигнаним з аудиторії. Викладачі можуть сприймати студента як простого порушника спокою або прогульника, тоді як насправді він відчуває сильну тривогу і намагається захистити себе [59].

Недарма тривогу і депресію називають невидимими хворобами. Виявити ці розлади в студентів може бути дуже складно, якщо викладачі не мають глибокого розуміння цих розладів і не знають, на що саме звертати увагу. Викладачі та куратори груп знаходяться на передовій лінії, допомагаючи студентам отримувати належну освіту в безпечному, комфортному середовищі. Коли персонал університету і викладачі належним чином підготовлені, вони здатні ефективно боротися з тривогою серед своїх студентів і створювати краще навчальне середовище, яке забезпечить вищі академічні результати [61].

Висновки до першого розділу

Аналіз вітчизняної та міжнародної теорії і практики з питань тривожності показує, що тривожність – це психічний стан емоційної стурбованості, напруженості, душевного неспокою, підвищеної вразливості до труднощів, загостреного почуття провини і недооцінки себе у ситуаціях очікування, невизначеності і передчуття невідомої небезпеки. Тривожність – особистісне переживання сигналів тілесної або особистісної небезпеки, яке формуються при порушенні стабільності взаємодії індивіда з навколишнім

середовищем і складають вихідну основу емоційного реагування на гострий емоційний або психологічний стрес.

Як було показано в проведеному нами теоретичному аналізі під час навчання в університеті студенти стикаються з багатьма соціальними протиріччями, які можуть призводити до різних станів тривожності. Висока тривожність є дуже важливою проблемою для студентів, оскільки такі студенти не користуються популярністю в групах і часто бувають тривожними, замкненими і не товариськими, або навпаки, балакучими, дратівливими і злими. Ще однією причиною їхньої непопулярності є те, що вони не проявляють ініціативи і не завжди демонструють лідерство у міжособистісних стосунках. Студенти, які мають ці розлади, ризикують страждати від низької академічної успішності та опору до всього, що пов'язано з університетом. Це може включати відсутність активності під час пар, погані стосунки з однолітками та викладачами, а також незацікавленість у реалізації своїх захоплень та плануванні майбутнього. Навчання також погіршується через те, що тривога та депресія можуть впливати на робочу пам'ять, що ускладнює запам'ятовування нової інформації та пригадування раніше засвоєної.

Теоретичний огляд джерел дозволяє побачити, що тривожність впливає на міжособистісну взаємодію студентської молоді, академічну успішність, на саму поведінку, а, отже, і на продуктивність діяльності, що, як результат, може вплинути на їх майбутню професійну діяльність і їх роль в соціумі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Опис психодіагностичної програми дослідження

Емоції є важливою складовою адаптивної поведінки людини. Тривога є однією з емоційних реакцій, які проявляються в стресових або проблемних ситуаціях. Кожен з нас відчуває тривогу, зумовлену запитамі суспільства та нашими уявними внутрішніми резервами. Кожна особистість має оптимальний і прийнятний рівень тривожності, який називається корисною тривожністю.

Дослідники виділяють дві складові поняття тривожності: тривожність як стан і тривожність як риса особистості.

Тривожність як стан (ситуативна тривожність) характеризується власним відчуттям людиною нервозності, занепокоєння, тривоги і напруження. Ситуативна тривожність проявляється у вигляді емоційної реакції на ризиковану ситуацію (людина не в змозі виконати певні норми завдання або боїться критики з боку оточуючих).

Тривожність як риса людини (особистісна тривожність) є стійкою індивідуальною особливістю серед впливів різних стресорів на особистість. Виражається схильністю до тривоги, яка змушує людей сприймати звичайні ситуації як небезпечні і реагувати на них відповідним чином. Перш за все, ці ситуації, що здаються загрозливими, часто насправді є оманливими, оскільки вони пов'язані з минулим досвідом.

Для організації емпіричного дослідження було використано такі методики: «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова), «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна, «Шкала Тривоги Бека».

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі ЧНУ ім. Петра Могили. Вибірку дослідження склали 18 студентів (4 хлопців, 14 дівчат), віком від 19 до 21.

Метою нашого дослідження (експерименту) було емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності, та способи його корекції.

Дане експериментальне дослідження складалося з двох частин: констатувального експерименту і проведення психологічної корекції. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань ми визначили наступні етапи експериментального дослідження:

- 1) розробити програму емпіричного дослідження;
- 2) вибрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення тривожності;
- 3) експериментально вивчити особливості взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності;
- 4) створити та провести корекційно-розвивальну програму;
- 5) на основі проведеної роботи дослідити зміни, що відбулися у показниках тривожності і навчальної успішності студентів після її апробації.

Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: тестування, констатуючий експеримент та корекційна робота (формуючий експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження), метод математичної статистики (коефіцієнтикореляцій Спірмена).

Розкриємо методичний комплекс більш детально:

- 1) «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова).

Шкала явної тривожності Дж. Тейлора була розроблена шляхом відбору пунктів з Міннесотського багатofакторного особистісного опитувальника (MMPI) для вирішення клінічної концепції хронічності тривожних реакцій. Опитувальник Тейлора зараз широко використовується в

практиці психологів. Існує декілька перекладених версій, найвідомішою з яких є версія Т. А. Немчинова, В. Г. Норакідзе, М.М. Пейсахова : 50 тверджень є діагностичними і відображають найбільш характерні симптоми тривожності, пов'язані як з вегетативними, так і з фізичними реакціями, настроєм, емоціями, соціальними та психологічними установками. Наприклад: «У мене рідко болить голова», «Очікування мене нервує» і тд.

Для вивчення особливостей тривожності використовується опитувальник Тейлора, опублікований в 1953 році, який дозволяє дослідити ступінь особистісної і ситуативної тривожності індивіда. Методика включає три типи ситуацій: пов'язані із діяльністю, соціальною взаємодією, самооцінна тривожність та призначена для вимірювання особливостей прояву тривожності. У юнацькому віці тривожність спричинена нереалізованими потребами і очікуваннями в усіх сферах життєдіяльності – особистісному та професійному самовизначенні, міжособистісному спілкуванні.

Процедура проведення методики: Методика складається з 50 запитань, на які респондент відповідає «так» або «ні». Тестування займає від 15 до 30 хвилин.

Обробка результатів. Оцінка результатів опитувальника Тейлора проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, що свідчать про наявність у нього симптомів особистісної тривожності. Ступінь тривожності визначається за сумою трьох показників. Загальна оцінка: 28-50 балів вказують на дуже високий рівня тривожності; 24-27 балів – висока тривожність; 21-23 балів – повна загальна середня (з тенденцією до високого рівня); 16-20 балів – середня (з тенденцією до низького рівня) та 0-15 балів – низька тривожність.

Результати, отримані в даному дослідженні, можуть бути використанні для психокорекційної роботи з метою покращення навчально-професійної діяльності та міжособистісної комунікації.

2) «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна належить до методик, що використовуються для вивчення психологічного феномену тривоги. Наступна цитата показує, як Спілбергер розуміє обидві міри тривожності: «Стан тривоги характеризується суб'єктивно і свідомо сприйнятим відчуттями загрози і напруги, що супроводжується активацією або збудженням вегетативної нервової системи». Тривожність як риса особистості однозначно передбачає мотиваційну або набуту поведінкову тенденцію, яка змушує індивіда сприймати широке коло об'єктивно безпечних ситуацій, як загрозові і реагувати на них тривогою, інтенсивність якої не відповідає величині реальної загрози.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера – єдина методика, що дозволяє розрізнити і виміряти тривожність як особистісну рису, і як стан. У нашій країні використовується модифікований варіант тесту Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність – це стан суб'єкта в певний момент часу, що характеризується суб'єктивно пережитими почуттями напруженості, занепокоєння, стурбованості і нервозності в даній конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальні або стресові ситуації і може змінюватись за інтенсивністю та тривалістю з плином часу.

Процедура проведення методики: Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте наступні твердження і позначте відповідний варіант відповіді залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Не варто довго роздумувати над питаннями. Зазвичай, перша відповідь, яка спадає на думку, є найбільш правильною, та відповідною Вашому стану».

Обробка результатів. Обробка результатів передбачає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

- Оцінивши рівня тривожності – надати пропозиції для корекції поведінки обстежуваного.
- Розрахунок середньогрупових показників ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності обстежуваних.

Аналізуючи результати самооцінки, слід врахувати, що сумарний бал за кожною підшкалою коливається від 20 до 80 балів. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

В якості загальної інтерпретації показників можуть бути використані наступні орієнтири тривожності:

- до 30 балів – низька тривожності;
- 31-45 бали – помірна тривожність;
- 46 і більше – висока тривожність.

Порівнюючи результати за двома шкалами, можна оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для обстежуваних.

3) «Шкала Тривоги Бека».

Тривожність у більшості випадків вважається характеристикою людей, які часто сильно хвилюються. Звичайно, це також може бути особливістю особистості, нервовістю чи надмірною чутливістю. Але в будь-якому випадку ігнорувати її не можна, оскільки неможливо жити повноцінним життям, якщо постійно відчувати тривогу. Деякі психічні розлади також можуть проявлятися таким чином. Питання підвищеної тривожності вперше підняв Зигмунд Фрейд, і з тих пір багато вчених по всьому світу активно розробляють цю тему.

Однією з таких людей є Аарон Темкін-Бек, американський психотерапевт, автор багатьох книг та статей з когнітивної терапії. Він присвятив багато робіт різним емоційним розладам, в тому числі і тривожності.

Шкала тривоги Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, скор. BAI) – клінічний інструмент, призначений для скринінгу тривожності та оцінки її

вираженості. Тест містить в собі 21 пункт і є аналогічним до BDI. Кожен пункт включає типові симптоми тривоги, як фізичної, так і психічної. Кожен пункт обстежуваний повинен оцінити за шкалою від 0 (симптоми мене не турбують) до 3 (симптоми мене дуже турбують).

Шкала тривожності Бека є простим і зручним інструментом для попередньої оцінки вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб, включаючи молодих людей з 14 років, зрілих, людей похилого віку, клінічних контингентів і при проведенні скринінгових досліджень. Заповнення шкали займає щонайменше 10 хвилин і може бути залишено на розсуд досліджуваного. Особи з високими показниками повинні бути направлені на консультацію до спеціаліста. Шкала зазвичай використовується під час медичних оглядів для виявлення непередбачуваних ситуацій, які потребують додаткового обстеження або консультації з фахівцем, а також у клінічній практиці при підозрі на співіснування соматичного розладу та тривоги (особливо взаємопов'язаних).

Процедура проведення методики: Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте наступні твердження і позначте відповідний варіант відповіді залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Не варто довго роздумувати над питаннями. Зазвичай, перша відповідь, яка спадає на думку, є найбільш правильною, та відповідною Вашому стану».

Обробка результатів. Розрахунок здійснюється шляхом простого підсумовування балів за всіма пунктами шкали.

Значення від 0 до 5 балів свідчать про низький рівень тривожності (в нормі).

Значення 6-8 балів свідчать про легкий рівень тривоги.

Значення від 9 до 18 балів свідчать про середній рівень вираженості тривожності.

Значення більше 19 балів свідчить про високий рівень тривожності.

Обрані нами методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності, співвідносяться з метою роботи, завданнями дослідження і дають

зможу перейти до наступного етапу нашого емпіричного дослідження – проведення діагностичного зрізу.

2.2. Аналіз і обробка психодіагностичного інструментарію

Нами була проведена методика «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова) у якій брало участь 18 студентів-психологів 3-го курсу Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Результати дослідження рівня тривожності у студентів 3-го курсу за методикою «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова) представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати обробки методики «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова)

Прізвище / Ім'я	Бали	Рівень тривожності
1. П. В.	13	Низький
2. О. М.	36	Дуже високий
3. А. М.	22	Середній
4. Р. Д.	34,5	Дуже високий
5. П. К.	41,5	Дуже високий
6. С. І.	37	Дуже високий
7. Д. А.	43	Дуже високий
8. Г. Р.	13,5	Низький
9. П. К.	22	Середній
10. С. О.	32,5	Дуже високий
11. Р. Ю.	27,5	Вище середнього

Продовження табл. 2.1.

12. С. А.	38	Дуже високий
13. Г. Б.	13,5	Низький
14. Ю.О.	7,5	Низький
15. К. У.	8	Низький
16. Д. А.	50	Дуже високий
17. Б. А.	30	Дуже високий
18. С. Б.	35	Дуже високий

З вищенаведеної таблиці можна побачити, що більшості випробуваним характерний дуже високий рівень тривожності (9 респондентів). Дуже високі показники означають, що вони частіше відчувають себе невпевнено в ситуаціях, коли оцінюють їхню діяльність та здібності. У невизначених ситуаціях вони можуть стати дуже збудженими, напруженими, неуважними, а іноді й некоординований у просторі. Рівень вище середнього має 1 особа, що може свідчити про замкнутість та некоммунікабельність цього респондента. Як правило, безініціативна, тому, що очікує невдачі або має низьку самооцінку. Середній рівень тривожності мають 2 особи, тобто в загрозованих ситуаціях вони звичайно хвилюються, але поведуться більш-менш контрольовано. Занепокоєння може виникати через необґрунтовані обставини. 6 осіб мають низький рівень тривожності, тобто вони товариські і ініціативні, але мають низький ступінь емпатії та пригнічують свої емоції в різних аспектах свого життя.

Для визначення скринінгу тривожності та оцінки її вираженості було обрано методичку «Шкала Тривоги Бека». Кожен пункт включає типові симптоми тривоги, як фізичної, так і психічної.

Таблиця 2.2.

**Аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала Тривоги
Бека»**

Прізвище / Ім'я	Бали	Рівень тривожності
1. П. В.	5	Норма
2. О. М.	26	Високий
3. А. М.	9	Середній
4. Р. Д.	25	Високий
5. П. К.	31	Високий
6. С. І.	36	Високий
7. Д. А.	32	Високий
8. Г. Р.	2	Норма
9. П. К.	18	Середній
10. С. О.	58	Високий
11. Р. Ю.	13	Середній
12. С. А.	20	Високий
13. Г. Б.	1	Норма
14. Ю.О.	0	Норма
15. К. У.	3	Норма
16. Д. А.	21	Високий
17. Б. А.	26	Високий
18. С. Б.	20	Високий

З таблиці 2.2. видно, що більшості досліджуваних притаманний високий рівень тривоги (10 респондентів). Це може свідчити про те, що

індивід у всьому бачить небезпеку, такий стан не дає йому можливості ні на чому зосередитись. Він може підпасти під вплив панічних атак. Вийти з цього стану буде важко. Середній рівень присутній у 3 осіб, а отже говорить про яскраво виражену тривогу. Можна припустити варіант, що це тимчасові переживання. Але для виключення погіршення ситуації рекомендується звернутися за консультацією до психотерапевта. У 5 осіб помірний рівень, що говорить, про емоційний стан, який знаходиться у нормі. Можливий невисокий рівень тривоги, який може спостерігатися майже у половини людей; не суттєво впливає на ментальне здоров'я.

Результати за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна представлені нижче (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Результати обробки методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна.

Прізвище / Ім'я	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1. П. В.	38 (середня)	44 (середня)
2. О. М.	56 (висока)	61 (висока)
3. А. М.	53 (висока)	50 (висока)
4. Р. Д.	51 (висока)	56 (висока)
5. П. К.	62 (висока)	68 (висока)
6. С. І.	63 (висока)	61 (висока)
7. Д. А.	73 (висока)	59 (висока)
8. Г. Р.	41 (середня)	40 (середня)
9. П. К.	23 (низька)	27 (низька)
10. С. О.	77 (висока)	74 (висока)
11. Р. Ю.	52 (висока)	50 (висока)

Продовження табл. 2.3.

12. С. А.	56 (висока)	57 (висока)
13. Г. Б.	24 (низька)	28 (низька)
14. Ю.О.	29 (низька)	28 (низька)
15. К. У.	29 (низька)	40 (середня)
16. Д. А.	36 (середня)	37 (середня)
17. Б. А.	47 (висока)	57 (висока)
18. С. Б.	45 (висока)	38 (середня)

За результатами шкали «ситуативної тривожності» можна зробити висновок, що 12 досліджуваних мають високий рівень ситуативної тривожності, тобто в ситуаціях невизначеності, новій обстановці вони можуть відчувати схвильованість, оціпеніння, напругу, процеси запам'ятовування і увага знижуються. Середній рівень реактивної тривожності мають 4 особи, тобто в стресових ситуаціях вони звичайно нервують, можуть тримати себе в руках, стримувати підвищену тривогу. Низький рівень ситуативної тривожності має 2 людини це свідчить про низький рівень емоційних реакцій на певні стресові ситуації.

Результати шкали «особистісної тривожності» свідчать про те, що 11 осіб мають високий рівень, що може говорити про схильність переживати тривогу під час оцінювання їх роботи, діяльності, академічних успіхів. Середній рівень за шкалою активної (особистісної) тривожності має 6 осіб. Такі респонденти переймаються за репутацію, самооцінку та престиж, якщо інші їх критикують, але можуть правильно реагувати в певних ситуаціях. Респондентів з низьким рівнем особистісної тривожності – 1. Це дає зрозуміти, що така людина може занадто сильно стримувати свої емоційні реакції, що сильно впливає на розвиток емоційного інтелекту.

2.3. Аналіз взаємозв'язку рівня тривожності та навчальної успішності у студентів закладу вищої освіти

Всі методики визначають однаковий рівень тривожності: низький, середній, високий, проте деякі з них мають більш розширену шкалу результатів (вище середнього та дуже високий рівні в методиці «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптована за М.М. Пейсаховим)).

За результатами дослідження рівня тривожності ми виявили, що більшість студентів (61%) мають високий рівень тривожності, 11% досліджуваних мають середній рівень тривожності, і менше всього студентів (28%) мають низький рівень тривожності.

Варто розглянути, як різні рівні тривожності проявляються в юнацькому віці:

Висока тривожність – виражається в підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, очікуваннях поганого ставлення та негативних оцінок з боку викладачів та однолітків. Проявляється як почуття невпевненості в собі, беззахисності, безпорадності та безсилля перед реальними або уявними (суб'єктивними) зовнішніми чи внутрішніми факторами, що становлять небезпеку або загрозу для самооцінки, рівня домагань, задоволення базових потреб тощо.

Середній або оптимальний рівень тривожності – юнаки, як правило, спокійні, врівноважені та соціально адаптовані, але можуть відчувати певну тривогу в стресових, незнайомих ситуаціях або публічних виступах. Однак це не порушить їхню соціальну адаптацію.

Юнаки з низьким рівнем тривожності – це ті, хто, так би мовити, «занадто спокійні». Така нечутливість до негараздів зазвичай є компенсаторною та захисною і перешкоджає повноцінному розвитку особистості.

Аналізуючи навчальну успішність низький рівень успішності мають 17%, середній – 22%, достатній – 39% студентів, і високий рівень навчальної успішності мають 22% досліджуваних. З рейтингом навчальної успішності студентів можна ознайомитись у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Навчальний рейтинг успішності студентів експериментальної
вибірки**

ПІБ	Зведений бал	Місце на потоці/Рейтинг
1. П. В.	79,23	14
2. О. М.	83,92	9
3. А. М.	82,02	12
4. Р. Д.	93,43	7
5. П. К.	78,65	15
6. С. І.	89,68	6
7. Д. А.	89,86	5
8. Г. Р.	86,66	7
9. П. К.	92,66	3
10. С. О.	83,68	10
11. Р. Ю.	85,46	10
12. С. А.	95,34	4
13. Г. Б.	95,28	1
14. Ю.О.	93,62	2
15. К. У.	95,66	3
16. Д. А.	79,85	13
17. Б. А.	93,82	6
18. С. Б.	82,46	11

Наступний крок – визначення успішності студентів при різних рівнях тривожності. Серед студентів з високим рівнем тривожності 55 % мають достатній рівень успішності, 27 % студентів мають середній, 18 % низький рівні. У групі студентів з середнім рівнем тривожності виявлено 50 % з середнім рівнем успішності і 50 % – з високим. У групі студентів з низьким рівнем тривожності виявлено 60 % студентів з високим рівнем успішності, 20 % – з достатнім і 20 % – з низьким рівнем успішності у навчанні. Таким чином, ми визначали взаємозв'язок навчальної успішності від рівня тривожності студентів. Кількісні результати вивчення успішності при різних рівнях тривожності учнів представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та рівнем успішності
у навчанні**

Рівні навчальної успішності	Рівні тривоги					
	Низький		Середній		Високий	
	Абсолютний (люди)	Відносний (%)	Абсолютний (люди)	Відносний (%)	Абсолютний (люди)	Відносний (%)
Низький	1	20%	-	-	2	18%
Середній	-	-	1	50%	3	27%
Достатній	1	20%	-	-	6	55%
Високий	3	60%	1	50%	-	-

Порівняння результатів дослідження успішності студентів показують, що більшість студентів, які мають високий рівень тривожності, мають середній і достатній рівень успішності. Основний відсоток студентів з середнім рівнем тривожності визначено у групі з середнім і високим рівнем навчання. Низький рівень тривожності мають студенти, більшість з яких мають високий рівень навчання.

Метою нашого емпіричного дослідження було дослідити зв'язок між навчальною успішністю та рівнем тривожності. Результати статистичного аналізу за допомогою критерію Спірмена засвідчують той факт, що існує математична залежність між рівнями тривожності та рівнем академічної успішності. Результати відображені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Результати кореляційного зв'язку між показниками за
коефіцієнтами кореляції Спірмена**

Показники		Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена
Рівень тривожності за методикою «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова)	Навчальний рейтинг успішності студентів експериментальної вибірки	$\rho = 0,352$ $r_{набл} < r_{крит}$ Не значимий
Рівень тривожності за методикою «Шкала Тривоги Бека»	Навчальний рейтинг успішності студентів експериментальної вибірки	$\rho = 0,315$ $r_{набл} < r_{крит}$ Не значимий

Продовження табл. 2.6.

Рівень тривожності за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна	Навчальний рейтинг успішності студентів експериментальної вибірки	За шкалою ситуативної тривоги $\rho = 0,362$ $r_{набл} < r_{крит}$ Не значимий
		За шкалою особистісної тривожності $\rho = 0,345$ $r_{набл} < r_{крит}$ Не значимий

Так, між показниками навчального рейтингу та рівнем тривожності за методикою «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова) існує зв'язок. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0,352. Зв'язок між досліджуваними ознаками – прямий, тіснота (сила) зв'язку помірна. Число ступенів свободи (f) становить 16. Критичне значення критерію Спірмена за такого числа ступенів свободи становить 0,472. $r_{набл} < r_{крит}$, залежність ознак статистично не значуща ($p > 0,05$).

Коефіцієнт кореляції Спірмена між показниками рейтингу досліджуваних та методикою «Шкала Тривоги Бека» такий: (ρ) дорівнює 0,315. Зв'язок між досліджуваними ознаками – прямий, тіснота (сила) зв'язку помірна. Число ступенів свободи (f) становить 16. Критичне значення критерію Спірмена за такого числа ступенів свободи становить 0,472. $r_{набл} < r_{крит}$, залежність ознак статистично не значуща ($p > 0,05$).

Коефіцієнт кореляції між рівнем навчального рейтингу та рівнем тривожності за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна за шкалою ситуативної тривоги (ρ) дорівнює 0,362.

Зв'язок між досліджуваними ознаками – прямий, тіснота (сила) зв'язку помірна. Число ступенів свободи (f) становить 16. Критичне значення критерію Спірмена за такого числа ступенів свободи становить $0,472 \cdot \sqrt{16} < r_{\text{крит}}$, залежність ознак статистично не значуща ($p > 0,05$). А за шкалою особистісної тривожності (p) дорівнює 0,345. Зв'язок між досліджуваними ознаками – прямий, тіснота (сила) зв'язку помірна. Число ступенів свободи (f) становить 16. Критичне значення критерію Спірмена за такого числа ступенів свободи становить $0,472 \cdot \sqrt{16} < r_{\text{крит}}$, залежність ознак статистично не значуща ($p > 0,05$).

Значимий зв'язок між досліджуваними показниками за кореляцією Спірмена не є значущим. Виходячи з цього, слід зазначити, що загальний рівень тривожності та рівень навчальної успішності мають зв'язок між собою.

Отже, оптимальний рівень тривожності підвищує ефективність навчання, тоді як тривожність, що виходить за оптимальні межі, призводить до дезорганізації навчальної діяльності. Існує багато глибинних причин, що призводять до низької ефективності. Основним припущенням часто є те, що батьки мають надмірні очікування. Звичайна середня успішність студента, який вважається вундеркіндом, сприймається батьками як невдача. Реальним досягненням не приділяється належної уваги та оцінки. Як наслідок, починають спрацьовувати механізми і зростає тривожність, що в свою чергу призводить до реального зриву.

Високі батьківські очікування щодо успішності дітей з раннього дитинства можуть призвести до хронічної академічної неуспішності вже в дошкільному віці. Якщо рівень тривожності вже підвищений, додаткове підвищення (хвилювання) ще більше знижує результати навчання. Через це відповідальні практичні роботи виконуються не краще, а гірше повсякденних завдань. Основною причиною хронічної академічної неуспішності може бути підвищена тривожність, що формується під впливом сімейних конфліктів та неадекватного стилю виховання. Як наслідок, загальна невпевненість у собі,

панічні настрої та схильність реагувати на будь-які труднощі переносяться на студентське життя. У будь-якому випадку, кінцевим результатом є поєднання низької успішності, швидко зростаючої тривоги, невпевненості в собі та низької самооцінки.

Висновки до другого розділу

Таким чином, результати нашого дослідження дозволяють нам зробити висновок про загальний рівень тривожності студентів-психологів. Досліджувані з високим рівнем тривожності, а саме 11 осіб відчують підвищену тривожність, яка може перешкоджати нормальній реакції на ситуації та призводити до психосоматичних розладів, погіршенні в навчанні і міжособистісному спілкування, замкнутості. Середній рівень загальної тривожності мають 2 осіб, це означає, що хоча вони час від часу відчують занепокоєння, вони досить добре усвідомлюють своє поточне емоційне становище і більш-менш благополучно почуваються у своєму найближчому оточенні. Низький рівень загальної тривожності мають 5 осіб, що може говорити про низьку емпатію, недостатньо розвинений емоційний інтелект.

Розділяючи вибірку на групи за статтю, можна спостерігати, що у чоловіків присутній низький і середній рівень тривоги, а в групі жінок в більшості респонденток – високий рівень.

З допомогою кількісного та якісного аналізу результатів, проведеного кореляційного аналізу підтверджено: навчальна успішність та рівень тривожності взаємопов'язані між собою. Кореляційний аналіз виявив, що високий академічний рівень відповідає низькому рівню тривожності і навпаки.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Змістові та процесуальні аспекти корекційно-відновлюваної програми

На наступному етапі нашого дослідження було розроблено корекційну програму у форматі тренінгів зниження та контролю тривожності. Після проведення корекційних заходів досліджувані давали зворотній зв'язок у вигляді опитування (вище описані методики) для спостереження динаміки змін.

Тренінги розраховані на 20 год. – по 2-2,5 год. протягом 9 тижнів.

Корекційну програму розроблено за наступним алгоритмом:

- сформульовано мету корекційної програми;
- визначено методологію і зміст програми;
- обрано стратегію і тактику проведення корекційної програми;
- чітко визначено форму роботи (групова);
- відібрано методики і техніки корекційної роботи;
- визначено загальний час на реалізацію усієї корекційної роботи;
- визначено частоту необхідних зустрічей (1-2 рази на тиждень);
- визначено тривалість кожного корекційного заняття (2 год на початку корекційної програми і 2,5 години на заключному етапі);
- розроблено корекційну програму і визначено зміст корекційних занять;
- передбачено контроль динаміки ходу корекційної роботи, можливості внесення доповнень та змін у програму;
- підготовлено необхідні матеріали та обладнання для реалізації корекційної програми.

Корекційна програма поводилась у формі тренінгу. Тренінг спрямований на зниження та контролювання тривоги, яка заважає оптимальному розвитку тих чи інших сторін особистості та її ефективній життєдіяльності, навчальній успішності, взаємодії в групі, розкриттю внутрішніх потенціалів та розширення самосвідомості.

Таблиця 3.1.

Програма психологічної корекції рівня тривожності юнаків

№ Заняття	Засоби психокорекційного впливу	К-ть годин	Тема тренінгу	Методи і прийоми психокорекційного впливу
1	Тренінгове заняття	2	«Профілактика та подолання тривожних станів»	Вправи: «Хочу про себе сказати, що я ...», «Тривожність – це...», «Кондиціонер перевантаженої нервової системи», «Я - океан», «Таємний тапінг», «Метелик», «Прогресивна м'язова релаксація».
2	Тренінгове заняття	2	«Як швидко і ефективно зняти емоційну і фізичну напругу»	Вправи: «Поза Наполеона», «Драбина», «Муха», «Бурулька», «Погляд на себе очима закоханої людини», «Управління диханням», «Лимон».

Продовження табл.3.1.

3	Тренінгове заняття	2	«Стресовий стан і як з ним боротись»	Вправи: «Мій настрій сьогодні», «Як опанувати стрес?», «Потік вітру», «Я в майбутньому», «Психомалюнок», «Посміхнися стресу». Тест: «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя».
4	Тренінгове заняття	2	«Розвиваємо саморегуляцію»	Вправи: «Блукаючі вогники», «Плесни в долоні», «Стрессова ситуація», «Уміння і навички протистояння стресам», «Дерево», «Перешкода», «Хребці-вагончики», «Проговори стрес».
5	Тренінгове заняття	2	«Профілактика тривоги серед студентів»	Вправи: «Звіти про проактивність», «Рольові ігри на самоствердження», «Свідоме вчинення дурниць», «Сміх», «Імпровізовані (незаплановані) розмови», «Формальні бесіди/промови», «Маяк», «Радісний спогад», «Мета в житті».
6	Тренінгове заняття	2,5	«Долаємо	Вправи: «Стійкість»,

			тривогу разом»	«Могутній союзник», «Внутрішня дитина», «Лінія життя», «Всередині коробки», «Охолодження моїх гарячих точок», «Три тварини», «Мудра лялька», «Хороші та погані мандали», «Плакат афірмації».
7	Тренінгове заняття	2,5	«Дієві методи релаксації та саморегуляції»	Вправи: «Моя ідеальна лікарня зцілення», «Моє ідеальне життя», «Ідеальні недосконалості», «Шари почуттів», «Мурахи і тигри», «Цистерна з газом», «Як це мені допоможе?», «Переписати історію», «Відсутні шматочки».
8	Тренінгове заняття	2,5	«Практичні навички опанування себе»	Вправи: «Внутрішнє святилище», «Я відчуваю себе ___ як ___», «Медитація-розмальовка», «Випорожнити глечик», «Збалансована екосистема», «Зірки вночі», «Коло мрій», «Ковдра», «Радість дарування».

Заняття 1. Тренінг «Профілактика та подолання тривожних станів»
(повне заняття дивитись у Додатку А).

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу, ручки.

Час проведення: 2 години.

- 1) Вступна частина: знайомство; обговорення правил.
- 2) Основна частина:
 - вправа «Хочу про себе сказати, що я ...»,
 - інформаційне повідомлення «Психоедукація про тривогу та її рівні»,
 - вправа «Тривожність – це...»,
 - вправа «Кондиціонер перевантаженої нервової системи»,
 - вправа «Я - океан»,
 - вправа «Таємний тапінг»,
 - інформаційне повідомлення «Етапи дієвих втручань для збереження психологічного здоров'я»,
 - вправа «Метелик»,
 - вправа «Прогресивна м'язова релаксація».

3) Заключна частина: Проведення рефлексії. Обговорення наступних питань:

- Чи здійснились ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?

4) Прощання, домовленості.

Заняття 2. Тренінг «Як швидко і ефективно зняти емоційну і фізичну напругу» (повне заняття дивитись у Додатку Б).

Мета заняття – стабілізація емоційно-психологічного та фізичного стану, оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, повернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: аркуш зі схематичним зображенням сходів, аудіо-запис спокійної музики.

Час проведення: 2 години.

1) Вступна частина: обговорення правил.

2) Основна частина:

- вправа «Поза Наполеона»,
- вправа «Драбина»,
- теоретичний блок,

- вправа «Муха»,
- вправа «Бурулька»,
- теоретичний блок,
- вправа Погляд на себе очима закоханої людини»,
- вправа «Управління диханням»,
- вправа «Лимон».

3) Заключна частина: Проведення рефлексії. Обговорення наступних питань:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?

4) Прощання, домовленості.

Заняття 3. Тренінг «Стресовий стан і як з ним боротись» (повне заняття дивитись у Додатку В).

Мета заняття – надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях, оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, повернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, маркери.

Час проведення: 2 години.

1) Вступна частина: обговорення правил.

2) Основна частина:

- вправа «Мій настрій сьогодні»,
- теоретичний блок,
- вправа «Як опанувати стрес?»»,
- інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах»,
- вправа «Потік вітру»,
- вправа «Я в майбутньому»,
- вправа «Психомалюнок»,
- вправа «Посміхнися стресу»,
- тест: «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя».

3) Заключна частина: Проведення рефлексії. Обговорення наступних питань:

- Яке враження справило на вас це заняття ?
- Що воно вам дало ?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?

4) Прощання, домовленості. Домашнє завдання «Посміхнися стресу».

Заняття 4. Тренінг «Розвиваємо саморегуляцію» (повне заняття дивитись у Додатку Г).

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення, привернути увагу до внутрішнього стану, познайомити з поняттям «стрес», з ознаками та фазами стресового стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.

2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: стілець, папір, олівці, маркери.

Час проведення: 2 години.

1) Вступна частина: обговорення правил.

2) Основна частина:

- вправа «Блукаючі вогники»,
- вправа «Плесни в долоні»,
- теоретичний блок,
- вправа «Стрессова ситуація»,
- вправа «Уміння і навички протистояння стресам»,
- вправа «Дерево»,
- інформаційне повідомлення «Ознаки та причини стрессового напруження та як собі допомогти»,
- вправа «Перешкода»,
- вправа «Хребці-вагончики»,
- вправа «Проговори стрес».

3) Заключна частина: Проведення рефлексії. Обговорення наступних питань:

- Чи здійснилися ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?
- Оцініть вашу особисту активність під час заняття?

4) Прощання, домовленості. Домашнє завдання «Проговори стрес».

Заняття 5. Тренінг «Профілактика тривоги серед студентів» (повне заняття дивитись у Додатку Г).

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, привернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, ручки.

Час проведення: 2 години.

- 1) Вступна частина: обговорення правил.
- 2) Основна частина:
 - вправа «Звіти про проактивність»,
 - вправа «Рольові ігри на самоствердження»,
 - вправа «Свідоме вчинення дурниць»,
 - вправа «Сміх»,
 - вправа «Імпровізовані (незаплановані) розмови»,
 - вправа «Формальні бесіди/промови»,
 - вправа «Маяк»,
 - вправа «Радісний спогад»,
 - вправа «Мета в житті».
- 3) Заключна частина: Проведення рефлексії. Обговорення наступних питань:
 - Чи здійснилися ваші очікування?
 - Які знання ви здобули?
 - Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

- Що ви взяли особисто для себе?

4) Прощання, домовленості.

Заняття 6. Тренінг «Долаємо тривогу разом» (повне заняття дивитись у Додатку Д).

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, привернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, ручки, коробка.

Час проведення: 2,5 годин.

1) Вступна частина: обговорення правил.

2) Основна частина:

- вправа «Стійкість»,
- вправа «Могутній союзник»,
- вправа «Внутрішня дитина»,
- вправа «Лінія життя»,
- вправа «Всередині коробки»,
- вправа «Охолодження моїх гарячих точок»,
- вправа «Три тварини»,
- вправа «Мудра лялька»,
- вправа «Хороші та погані мандали»,

3) Заключна частина: Проведення рефлексії. Обговорення наступних питань:

- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

4) Прощання, домовленості. Домашнє завдання «Плакат афірмації».

Заняття 7. Тренінг «Дієві методи релаксації та саморегуляції» (повне заняття дивитись у Додатку Е).

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, привернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, ручки.

Час проведення: 2,5 годин.

1) Вступна частина: обговорення правил.

2) Основна частина:

- вправа «Моя ідеальна лікарня зцілення»,
- вправа «Моє ідеальне життя»,
- вправа «Ідеальні недосконалості»,
- вправа «Шари почуттів»,
- вправа «Мурахи і тигри»,
- вправа «Цистерна з газом»,
- вправа «Як це мені допоможе?»

- вправа «Переписати історію»,
- вправа «Відсутні шматочки».

3) Заключна частина: Проведення рефлексії. Обговорення наступних питань:

- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

4) Прощання, домовленості.

Заняття 8. Тренінг «Практичні навички опанування себе» (повне заняття дивитись у Додатку Є).

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, привернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, ручки.

Час проведення: 2,5 годин.

1) Вступна частина: обговорення правил.

2) Основна частина:

- вправа «Внутрішнє святилище»,
- вправа «Я відчуваю себе ___ як _____»,
- вправа «Медитація-розмальовка»,
- вправа «Випорожнити глечик»,
- вправа «Збалансована екосистема»,

- вправа «Зірки вночі»,
- вправа «Коло мрій»,
- вправа «Ковдра»,
- вправа «Радість дарування».

3) Заключна частина: Проведення рефлексії. Обговорення наступних питань:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?

4) Прощання, домовленості.

Таким чином, у корекційній програмі була обрана методика проведення тренінгових занять, яка дозволила вплинути на заспокоєння, усвідомлення, самосприйняття піддослідних, на розвиток саморегуляції, вивчення та оцінку особистих потенціалів, на процес активізації ресурсів.

Застосування тренінгових занять, як основного методу психологічної корекції, сприяло:

- оволодінню методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях.
- можливості привернути увагу до внутрішнього стану учасників.
- формуванню практичних вмінь саморегуляції.
- оволодінню навичками стабілізації емоційно-психологічного та фізичного стану.
- визначенню правильного та екологічного для кожного учасника шляху вирішення особистісних проблем і завдань.
- появі почуття захищеності.
- розкриттю внутрішнього потенціалу.
- реалізації життєвих стратегій, шляхом осмислення прожитого та моделювання майбутнього.

- впливу на свідомість та підсвідомість учасників експериментальної групи з метою кращого розуміння себе та уявлень про себе.

Отже, розроблена корекційна програма розрахована на розвиток саморегуляції, інструментів, які допоможуть оволодіти тривогою і вміти стабілізувати свій стан, розглянутих у даному дослідженні і спрямована на подолання проблеми підвищеної тривожності у студентів. Результати ефективності психологічного впливу відображено у наступному розділі.

3.2. Результати психологічної корекції тривожності серед студентів

Результати корекції рівня тривожності юнаків показали кількісні та якісні зміни. Створення колекційної програми та її апробація на учасниках експериментальної групи дали змогу побачити якісні та кількісні зміни в рівні тривожності юнаків. Практичний досвід проведення програми показав, що студенти розвили навички саморегуляції, понизився рівень особистісної та ситуативної тривоги, змінився емоційний стан особистості, відкрився доступ до її ресурсів, що дає можливість для позитивної трансформації, кращого розуміння себе, своїх особливостей, потреб, розширення самосвідомості.

Динаміка змін загального рівня тривожності за методикою «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова) має такий вигляд: середнє значення до експерименту становить $28,028 \pm 12,810$ ($m = \pm 3,019$). Середнє значення після експерименту становить $20,889 \pm 7,992$ ($m = \pm 1,884$). Число ступенів свободи (f) дорівнює 17. Парний t -критерій Стьюдента дорівнює $-5,342$. Критичне значення t -критерію Стьюдента за такого числа ступенів свободи становить 2,11. $t_{\text{набл}} < t_{\text{крит}}$, зміни ознаки статистично не значущі ($p=0,000$). Результати дослідження представлені на рис. 3.1.

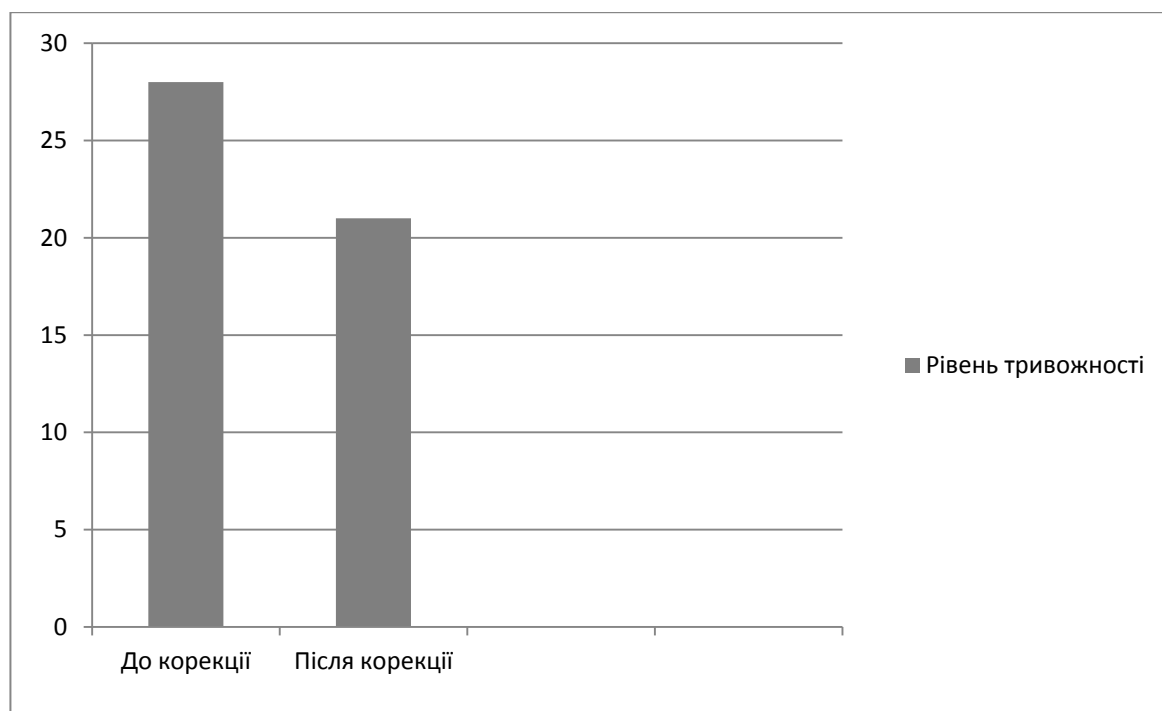


Рис. 3.1. Результати експериментальної групи після формувального експерименту за методикою «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова)

Зріз за допомогою методики «Шкала Тривоги Бека» визначив динаміку змін. Середнє значення до експерименту становить $19,222 \pm 15,000$ ($m = \pm 3,536$). Середнє значення після експерименту становить $15,278 \pm 9,910$ ($m = \pm 2,336$). Число ступенів свободи (f) дорівнює 17. Парний t -критерій Стьюдента дорівнює $-2,644$. Критичне значення t -критерію Стьюдента за такого числа ступенів свободи становить 2,11. $t_{\text{набл}} < t_{\text{крит}}$, зміни ознаки статистично не значущі ($p=0,017$). Результати дослідження представлені на рис. 3.2.

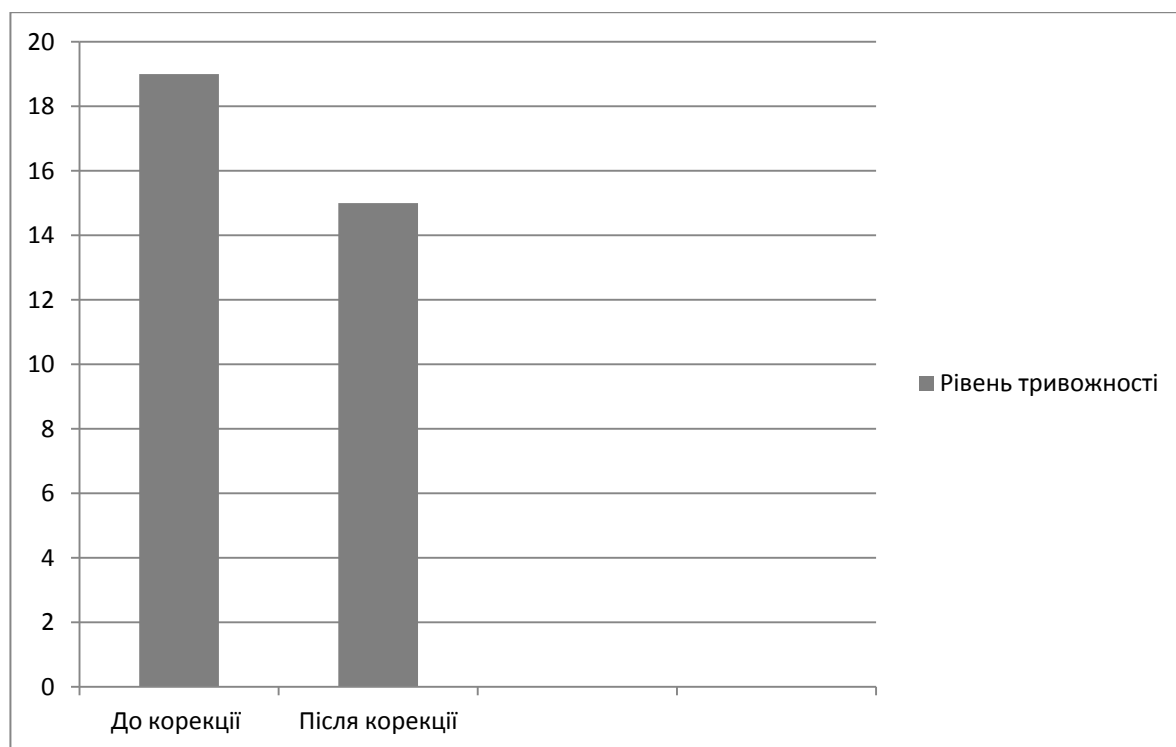


Рис. 3.2. Результати експериментальної групи після формувального експерименту за методикою «Шкала Тривоги Бека»

За шкалою ситуативна тривожність методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна середнє значення до експерименту становить $47,500 \pm 15,879$ ($m = \pm 3,743$). Середнє значення після експерименту становить $33,000 \pm 6,851$ ($m = \pm 1,615$). Число ступенів свободи (f) дорівнює 17. Парний t -критерій Стюдента дорівнює $-5,654$. Критичне значення t -критерію Стюдента за такого числа ступенів свободи становить 2,11. $t_{\text{набл}} < t_{\text{крит}}$, зміни ознаки статистично не значущі ($p=0,000$). Результати дослідження представлені на рис. 3.3.

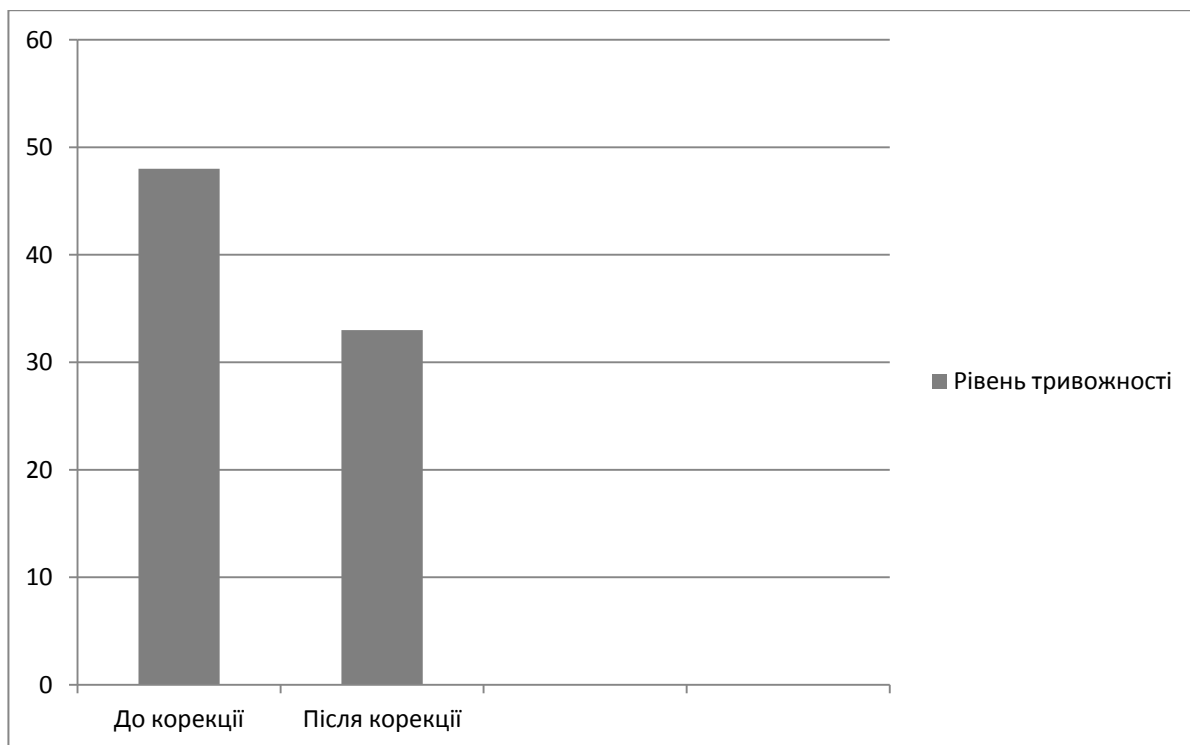


Рис. 3.3. Результати експериментальної групи після формувального експерименту за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна за шкалою ситуативна тривожність

В свою черга шкала особистісної тривожності методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера– Ханіна має такі значення: Середнє значення до експерименту становить $48,611 \pm 14,076$ ($m = \pm 3,318$). Середнє значення після експерименту становить $36,444 \pm 8,410$ ($m = \pm 1,982$). Число ступенів свободи (f) дорівнює 17. Парний t -критерій Стьюдента дорівнює $-6,604$. Критичне значення t -критерію Стьюдента за такого числа ступенів свободи становить 2.11. $t_{\text{набл}} < t_{\text{крит}}$, зміни ознаки статистично не значущі ($p=0,000$). Результати дослідження представлені на рис. 3.4.

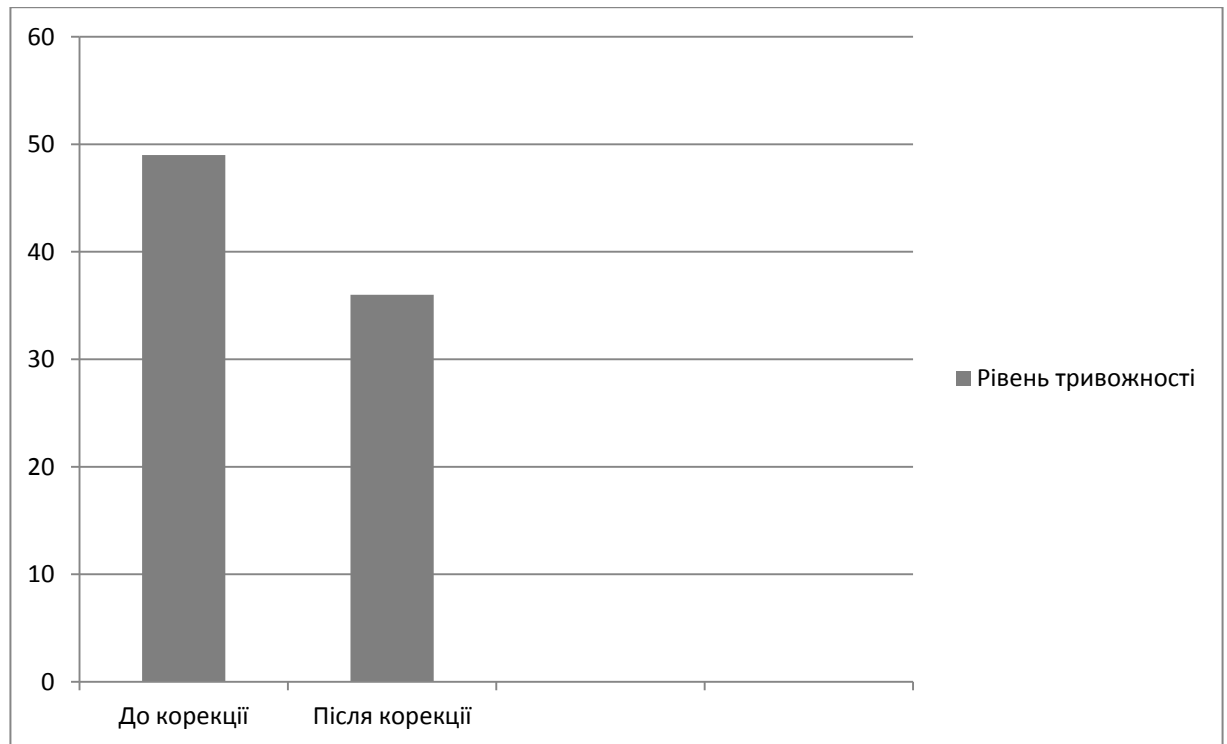


Рис. 3.4. Результати експериментальної групи після формувального експерименту за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна за шкалою особистісна тривожність

Отже, результати контрольного зрізу показали позитивну динаміку пониження рівня тривожності у учасників експериментальної групи до середнього і низького рівня. Аналіз виявив у учасників експериментальної групи покращення психоемоційного стану, значне пониження рівень ситуативної і особистісної тривожності, сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, сформованість оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння, покращення ставлення до себе та до оточуючих, кращого розуміння власних пізнавальних процесів, психічних властивостей.

З отриманих даних можна говорити про розширення показників особистісного самовизначення учасників експериментальної групи:

- формуванню практичних вмінь саморегуляції.
- появі почуття захищеності.
- розкриттю внутрішнього потенціалу.

- впливу на свідомість та підсвідомість учасників експериментальної групи з метою кращого розуміння себе та уявлень про себе.
- підвищення позитивної самооцінки.
- впевненість у своїх силах, бажання допомагати і долати труднощі задля досягнення мети.
- усвідомленість життя, його емоційної насиченості, задоволеність результатами життя.

З огляду на вищесказане, можна констатувати, що корекційно-розвивальна програма підтвердила свою ефективність і може використовуватись у подальших експериментально-наукових розробках з теми, а також у роботі психологічної служби навчальних закладів.

Дана робота може бути продовжена в ракурсі вивчення та корекції взаємозв'язку рівня тривожності і навчальної успішності здобувачів освіти вищих навчальних закладів, адже одним із важливих і найперших факторів погіршення академічної успішності може виступати саме високий рівень тривоги. Результати даного дослідження можуть бути основою для подальшої розробки теми у цьому напрямку. Створена корекційна програма може бути використана практичними психологами, майстрами та вчителями при підготовці класних годин, конкурсів, тренінгів для старшокласників та здобувачів освіти вищого навчального закладу з метою пониження рівня тривоги, який може безпосередньо впливати на академічний рівень успішності.

Висновки до третього розділу

Для розробки корекційної програми була обрана форма тренінгових занять, тому що вона повністю відповідає заданим цілям: тренування здібностей та вироблення навичок учасників експериментальної групи самостійно розуміти проблематику виникнення тривожності та оволодіти

інструментами саморегуляції, звернути увагу та відслідковувати свій внутрішній стан, також корекція поведінки та допомога у створенні перспективної програми розвитку учасників експериментальної групи.

Завдяки рефлексії під час корекційної програми, учасники здобули навички розкриття внутрішнього потенціалу та глибшого знайомства з собою, засвоїли навички, необхідні для зміни поведінки та розвитку особистості. Корекційна програма базувалася на основних принципах окремо взятих елементів арт-терапії: ізотерапії, музичній терапії, мандалотерапії, афірмації. Основними методами впливу були: психотерапевтична бесіда, психологічний тренінг, медитації, групові вправи, домашні завдання, міні-лекції, арт-терапевтичні техніки.

Використання вправ для пониження стану тривоги у корекційній програмі було засобом психотерапевтичного впливу на учасників експериментальної групи. Передбачалося, що завдання зададуть потрібну програму змін у емоційному стані, у поведінці, звільненні від внутрішньої напруги, зміні поглядів та життєвих позицій.

Оцінка розбіжностей даних експериментальної групи на початку та вкінці корекційної програми за допомогою t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок показала відмінність результатів на високому рівні достовірності за всіма методиками. Результати контрольної групи характеризувались сталістю. Процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання в експериментальній групі за результатами корекційної програми сприяли: пониженню рівня тривоги та стресу, покращенню загального емоційного стану, прийняттю відповідальності за власні успіхи й невдачі як в особистому житті так і в навчальній сфері, формуванню позитивної самооцінки та життєвих перспектив, появі впевненості у своїх силах, виникненню бажання допомагати і долати труднощі задля досягнення особистої мети, усвідомленню себе особистістю, яка має достатню ресурсу, щоб вміти розпізнавати та підкорювати тривожність, а не бути її «заручником».

Аналіз результатів рівня тривожності показав ефективність проведеної корекційної програми. Дана робота може бути продовжена в ракурсі вивчення та корекції взаємозв'язку рівня тривожності та навчальної успішності здобувачів освіти вищих навчальних закладів, адже одним із важливих і найперших факторів погіршення академічної успішності може виступати саме високий рівень тривоги.

ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретико-емпіричний розгляд взаємозв'язку тривожності та академічної успішності серед студентів. Розкрито сутність досліджуваного феномену та його складових компонентів: емоційного, когнітивного, ціннісного та конативного. Розроблено діагностичний інструментарій та корекційну програму у вигляді тренінгових занять. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Аналіз вітчизняної та міжнародної теорії і практики з питань тривожності показує, що тривожність – це психічний стан емоційної стурбованості, напруженості, душевного неспокою, підвищеної вразливості до труднощів, загостреного почуття провини і недооцінки себе у ситуаціях очікування, невизначеності і передчуття невідомої небезпеки. Тривожність – особистісне переживання сигналів тілесної або особистісної небезпеки, яке формуються при порушенні стабільності взаємодії індивіда з навколишнім середовищем і складають вихідну основу емоційного реагування на гострий емоційний або психологічний стрес.

Висока тривожність є дуже важливою проблемою для студентів, оскільки такі студенти не користуються популярністю в групах і часто бувають тривожними, замкненими і не товариськими, або навпаки, балакучими, дратівливими і злими. Ще однією причиною їхньої непопулярності є те, що вони не проявляють ініціативи і не завжди демонструють лідерство у міжособистісних стосунках. Студенти, які мають ці розлади, ризикують страждати від низької академічної успішності та опору до всього, що пов'язано з університетом. Це може включати відсутність активності під час пар, погані стосунки з однолітками та викладачами, а також незацікавленість у реалізації своїх захоплень та плануванні майбутнього. Навчання також погіршується через те, що тривога та депресія

можуть впливати на робочу пам'ять, що ускладнює запам'ятовування нової інформації та пригадування раніше засвоєної.

Негативний вплив тривоги та депресії на академічну успішність та загальне благополуччя студента є дуже очевидним. Ранні тривожні розлади, як правило, передбачаються у дорослому віці, що робить вкрай важливим вирішувати їх на ранній стадії. Якщо ці проблеми можна виявити на ранній стадії, поки студент навчається в університеті, є більше шансів на лікування та профілактику, щоб уникнути вищезазначених наслідків.

Підготовка з питань психічного здоров'я має вирішальне значення в університетах, особливо для викладачів, які щодня взаємодіють з студентами і мають багато можливостей спостерігати за поведінкою та налагоджувати контакт.

Теоретичний огляд джерел дозволяє побачити, що тривожність впливає на міжособистісну взаємодію студентської молоді, академічну успішність, на саму поведінку, а, отже, і на продуктивність діяльності, що, як результат, може вплинути на їх майбутню професійну діяльність і їх роль в соціумі.

2. Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: тестування, констатуючий експеримент та корекційна робота (формуючий експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження), метод математичної статистики (критерій Стьюдента, кореляція Спірмена). На першому етапі відповідно до теми і мети експериментального дослідження було складено наступний психодіагностичний комплекс методик: «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова), «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна, «Шкала Тривоги Бека».

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі ЧНУ ім. Петра Могили. Вибірку дослідження склали 18 студентів (4 хлопців, 14 дівчат), віком від 19 до 21. Метою нашого дослідження (експерименту) було емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності, та

способи його корекції. Дане експериментальне дослідження складалося з двох частин: констатувального експерименту і проведення психологічної корекції. На наступному етапі нашого дослідження було розроблено корекційну програму у форматі тренінгів покращення загального психоемоційного стану та пониження рівня тривоги, що, в свою чергу, має позитивний вплив на успіхи в особистій та навчальній сферах.

3. Експериментально дослідили взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності. Результати нашого дослідження дозволяють нам зробити висновок про загальний рівень тривожності студентів-психологів. Досліджувані з високим рівнем тривожності, а саме 11 осіб відчують підвищену тривожність, яка може перешкоджати нормальній реакції на ситуації та призводити до психосоматичних розладів, погіршенні в навчанні і міжособистісному спілкування, замкнутості. Середній рівень загальної тривожності мають 2 осіб, це означає, що хоча вони час від часу відчують занепокоєння, вони досить добре усвідомлюють своє поточне емоційне становище і більш-менш благополучно почуваються у своєму найближчому оточенні. Низький рівень загальної тривожності мають 5 осіб, що може говорити про низьку емпатію, недостатньо розвинений емоційний інтелект.

Розділяючи вибірку на групи за статтю, можна спостерігати, що у чоловіків присутній низький і середній рівень тривоги, а в групі жінок в більшості респонденток – високий рівень.

З допомогою кількісного та якісного аналізу результатів, проведеного кореляційного аналізу підтверджено: навчальна успішність та рівень тривожності взаємопов'язані між собою. Кореляційний аналіз виявив, що високий академічний рівень відповідає низькому рівню тривожності і навпаки.

4. Розроблена корекційна програма мала формат тренінгів із подолання підвищеної тривожності. Вона складалася з 8 занять по 2-2,5 год. і проводилася протягом 9 тижнів. Після проведення корекційних заходів

досліджувані давали зворотній зв'язок у вигляді опитування (вище описані методики) задля спостереження динаміки змін.

Завдяки рефлексії під час корекційної програми, учасники здобули навички розкриття внутрішнього потенціалу та глибшого знайомства з собою, засвоїли навички, необхідні для зміни поведінки та розвитку особистості. Корекційна програма базувалася на основних принципах окремо взятих елементів арт-терапії: ізотерапії, музичній терапії, мандалотерапії, афірмації. Основними методами впливу були: психотерапевтична бесіда, психологічний тренінг, медитації, групові вправи, домашні завдання, міні-лекції, арт-терапевтичні техніки.

Оцінка розбіжностей даних експериментальної групи на початку та вкінці корекційної програми за допомогою t-критерій Стьюдента для залежних вибірок показала відмінність результатів на високому рівні достовірності за всіма методиками. Результати контрольної групи характеризувались сталістю. Процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання в експериментальній групі за результатами корекційної програми сприяли: пониженню рівня тривоги та стресу, покращенню загального емоційного стану, прийняттю відповідальності за власні успіхи й невдачі як в особистому житті так і в навчальній сфері, формуванню позитивної самооцінки та життєвих перспектив, появі впевненості у своїх силах, виникненню бажання допомагати і долати труднощі задля досягнення особистої мети, усвідомленню себе особистістю, яка має достатню ресурсу, щоб вміти розпізнавати та підкорювати тривожність, а не бути її «заручником».

Дана робота може бути продовжена в ракурсі вивчення та корекції взаємозв'язку рівня тривожності і навчальної успішності здобувачів освіти вищих навчальних закладів, адже одним із важливих і найперших факторів погіршення академічної успішності може виступати саме високий рівень тривоги. Результати даного дослідження можуть бути основою для подальшої розробки теми у цьому напрямку. Створена корекційна програма

може бути використана практичними психологами, майстрами та вчителями при підготовці класних годин, конкурсів, тренінгів для старшокласників та здобувачів освіти вищого навчального закладу з метою пониження рівня тривоги, який може безпосередньо впливати на академічний рівень успішності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус Р.М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. Київ, 2019. С. 25–28.
2. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. С. 32–48.
3. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення. Дис. канд. психол. наук. Київський національний університет імені Т. Шевченка. Київ, 2017.
4. Діомідова Н. Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у ситуації іспиту. Психологія і особистість. Київ, 2016. С. 119–128.
5. Єгорова О. Б., Аслонян Т. С. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. Гуманізація навчально-виховного процесу. Київ, 2019. С. 339–348.
6. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Сер. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 1. С. 147–152.
7. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. Луцьк, 2018. 20 с.
8. Керкегор С. Страх і хвилювання. Київ, 1993. 383 с.
9. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? Київ, 2016. С. 131–144.
10. Фрейд З. Введення в психоаналіз. СПб.: Алетейя, 2000. с. 142.
11. Фрейд З. Заборона, симптом і страх. Тривога и тривожність. СПб.: 2001. С.18–22.
12. Фромм Е. Мистецтво кохати. М.: АСТ, 2009. 224 с.
13. Agarwal V. R. A study of reading ability in relation to certain cognitive and non-cognitive factors. Asian Journal of Psychology and Education. London, 1983. pp 41–44.

14. Ahmad S., Hussain A., Azeem M. Relationship of academic SE to self-regulated learning, S I, test anxiety and academic achievement. *International Journal of Education*. Vol. 4. London, 2012. pp. 12–25.
15. Ali M. S. Establishing the construct validity and reliability of an Urdu translation of the Test Anxiety Inventory. *The Assessment Handbook*. Vol. 9. London, 2012. pp. 15–26.
16. AliM S., Mohsin M. N. Relationship of test anxiety with students' achievement in science. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*. Vol. 3. London, 2013. pp. 99–106.
17. AliM S., Awan A. S., Batool S., Muhammad N. Secondary school students' test anxiety and achievement in English. *International Journal of English and Literature (IJEL)*. Vol. 3. London, 2013. pp. 131–138.
18. Allen J. L., Creswell C., Murray L. Prevention of anxiety disorders. *Cognitive behaviour therapy for children and families*. Cambridge University Press. London, 2011. pp. 323–334.
19. Anson A., Bernstein J., Hobfoll S. E. Anxiety and performance in two ego threatening situations. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 48. London, 1984. pp. 168–172.
20. Barlow D. H. Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*. Vol. 55. London, 2002. pp. 1247–1263.
21. Basco R. E., Olea M. T. Correlation between Anxiety Level and Academic Performance of BS Biology Freshmen Students. *International Journal of Educational Research and Technology. IJERT*. Vol. 4. London, 2013. pp. 97–103.
22. Begum S., Phukan M. Academic achievement and intelligence: A correlational study in boy and girls. *Indian Psychological Review*. Vol. 56. London, 2001. pp. 103–106.
23. Boler M., Megan P. *Feeling power: Emotions and education*. Routledge, 2004.

24. Bhansali R., Trivedi K. Is academic anxiety gender specific: A comparative study. *Journal of Social Science*. Vol. 17. London, 2008. pp. 1–3.
25. Breuer A. Biofeedback and anxiety. *Psychiatric Times*. Vol. 16. London, 1999. pp. 1–2.
26. Brand H. S., Schoonheim-Klein M. Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. Vol. 13. London, 2009. pp. 147–53.
27. Bryme B. Relationship between anxiety, fear, self esteem and coping strategies. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 35. London, 2000. pp. 201–215.
28. Cassady J. C., Johnson R. E. Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemp. Ecluc. Psychol*. Vol. 27. London, 2002. pp. 27–295.
29. Chapell M. S., Blanding B., Silverstein M. E., Takahashi M., Newman B., Gubi A., McCann N. Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 97. London, 2005. pp. 268–274.
30. Clancy S., John H., Russell N. «Anxiety neurosis: A disease for the medical model». *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*. London, 1976.
31. Cheraghian B., Fereidooni M., Baraz-Pardjani S. H., Bavarsad N. Test anxiety and its relationship with academic performance among nursing students. *Journal of Knowledge, and Health*. Vol. 3. London, 2008. pp. 25–29.
32. Crow L. D., Crow A. *Adolescent Development and Adjustment*. McGraw-Hill, 1969.
33. Culler R. E., Holahan C. J. Test anxiety and academic performance: The effects of study-related behaviours. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 72. London, 1980. pp. 16–20.
34. Devine A., Fawcett K., Szucs D., Dowker A. Gender differences in mathematics anxiety and the relation to mathematics performance while controlling for test anxiety. *Behavioral and Brain Functions*. Vol. 8. London, 2012. pp. 1–9.

35. Dharamvir Tali D. B., Goel A. A comparative study on anxiety and emotional maturity among adolescents of co-educational and uni-educational schools. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. Vol. 1. London, 2011. pp. 1–7.
36. Donnelly R. Embedding interaction within a blend of learnercentric pedagogy and technology. *World Journal on Educational Technology*. Vol. 1. London, 2009. pp. 6–29.
37. Dordi Nejad F. G., Hakimi H., Ashouri M., Dehghani M., Zeinali Z., Daghighi M. S., Bahrami N. On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. Vol. 15. London, 2011. pp. 3774–3778.
38. Ergene T. The relationships among test anxiety, study habits, achievement, motivation, and academic performance among Turkish high school students. *Education and Science*. Vol. 36. London, 2011. pp. 320–330.
39. Farooqi Y. N., Ghani R., Spielberger C. D. Gender differences in test anxiety and academic performance of medical students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. Vol. 2. London, 2012. pp. 38–43.
40. Frankl V., Viktor E., James C., Hans O. *Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy*. New York, 1967.
41. Frankl V. *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Penguin, 2014.
42. Gaudry E., Spielberger C. D. *Anxiety and Educational achievement*. New York, 1971.
43. Gleiser E., Marcelo C. *The dancing universe: From creation myths to the big bang*. UPNE, 2005.
44. Good C. V. *Dictionary of Education*. New York, 1973. pp.7.
45. Healey M., Justin N. *Understanding anxiety*. Thirroul. New York, 2014.
46. Hashempour S., Mehrad A. *The Effect of Anxiety and Emotional Intelligence on Students' Learning Process*. London, 2014.

47. Hoffman M., Heatherlyn P. Cleare-Hoffman «Existential therapy and emotions: Lessons from cross-cultural exchange». *The Humanistic Psychologist*. Vol. 39. London, 2011. pp. 261–267.
48. Hamzah M. H. *Language Anxiety among First Year Malay Students of the International Islamic College: An Investigation of L2 skills, Sources of anxiety, and L2 performance*. A Master Dissertation in Human Science, IIUM. Malaysia, 2007.
49. Hancock D. R. Effect of test anxiety and evaluative threats on students' achievement and motivation. *The Journal of Educational Research*. Vol. 94. London, 2001. pp. 284–290.
50. Hembree R. Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*. Vol. 58. London, 1988. pp. 44–47.
51. Hong E. Test anxiety, perceived test anxiety, and test performance: Temporal patterns of their effects. *Learning and Individual Differences*. Vol. 11. London, 1999. pp. 431–447.
52. Jain A. Effect of academic anxiety and intelligence on the academic achievement of the elementary level. *Asian Journal of Multidimensional Research*. Vol. 1. London, 2012. pp. 90–95.
53. Jing H. Analysis on the relationship among test anxiety, self-concept and academic competency. Vol. 5. London, 2007. pp. 48–51.
54. Karthigeyan K., Nirmala K. Academic achievement in English: An analysis through gender lens. *MIER Journal of Educational Studies, Trends & Practices*. Vol. 2. London, 2012. pp. 144–157.
55. Kassim M. A., Hanafi R. M., Hancock D. R. Test anxiety and its consequences on academic performance among university students. *Advance in Psychology Research*. Vol. 53. London, 2008. pp. 75–95.
56. Kaur R., Gil T. K. Sex difference in academic achievement in different subjects of rural and urban students. *Indian Psychological Review*. Vol. 40. India, 1993. pp. 20–24.

57. Kaya A. Test anxiety and psychopathology in fifth-grade students in Turkey. *International Journal of Educational Reform*. Vol. 13. London, 2004. pp. 19–26.
58. Keoghi E., Bond F. W., French C. C., Richards A., Davis R. E. Test-Anxiety, Susceptibility to distraction and examination performance. *Journal of Anxiety, Stress and Coping*. Vol. 17. London, 2004. pp. 241–252.
59. Landow M. V. *Stress and Mental Health of College Students*. Nova Publishers, 2006. pp. 324.
60. Lenka S. K., Kant R. A study of academic anxiety of special need's children in special reference to hearing impaired and learning disabled. *International Journal of Multidisciplinary Research*. Vol. 2. London, 2012. pp. 64–72.
61. Luigi M., Francesca D., Maria D. S., Eleonora P., Valentina G. D., Benedetto V. The role of anxiety symptoms in school performance in a community sample of children and adolescents. *BMC Public Health*. Vol. 7. London, 2007.
62. May R. The meaning of anxiety. *Journal of Consulting Psychology*. Vol. 14. London, 1950. pp. 331.
63. Mattoo N. H., Nabi R. A study on academic anxiety among adolescents (14-16 years). *International Journal of Social Science Tomorrow*. Vol. 1. London, 2012. pp. 1–3.
64. McCraty R. *When Anxiety Causes Your Brain to Jam, Use Your Heart*. Institute of Heart Math. Heart Math Research Center, Institute of Heart Math, Boulder Creek. CA, 2007.
65. McDonald A. S. The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*. Vol. 21. London, 2001. pp. 89–101.
66. Mnicholas B. Anxiety on the basis gender differences. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 107. London, 1998. pp. 109–117.
67. Nadeem M., Ali A., Maqbool S., Zaidi S. U. Impact of anxiety on the academic achievement of students having different mental abilities at university

level in Bahawalpur (southern Punjab) Pakistan. *International Online Journal of Educational Sciences*. Vol. 4. Pakistan, 2012. pp. 519–528.

68. Nicholson A. M. Effects of test anxiety on student achievement (ACT) for college bound students. *Dissertation Abstracts International*. Vol. 70. London, 2010. p. 2400.

69. Peleg O. Test anxiety, academic achievement, and self-esteem among Arab adolescents with and without learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*. Vol. 32. London, 2009. pp. 11–20.

70. Pomerantz E. M., Altermatt E. R., Saxon J. L. Making the grade but feeling distressed: gender differences in academic performance and internal distress. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 94. London, 2002. pp. 396–404.

71. Rector E., Neil A., Judith M., Kate K. *Anxiety disorders: An information guide*, camh, centre for Addiction and Mental Health. London, 2016.

72. Rezazadeh M., Tavakoli M. Investigating the relationship among test anxiety, gender, academic achievement and years of study: A case of Iranian EFL university student. *English Language Teaching*. Vol. 2. London, 2009. pp. 68–74.

73. Safree M. A., Yasin M., Dzulkipli M. A. Differences in depression, anxiety and stress between low-and high-achieving students. *Journal of Sustainability Science and Management*. Vol. 6. London, 2011. pp. 169–178.

74. Sena N., Whitaker H., Lowe V., Patricia F. Significant predictors of test anxiety among students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. Vol. 40. London, 2007. pp. 360–376.

75. Szasz S., Thomas M. *The myth of mental illness*. New York, 1974.

76. Sharma S., Sud A. Examination stress and test anxiety: A cross-cultural perspective. *Psychology and Developing Societies*. Vol. 2. London, 1990. pp. 183–201.

77. Singh A. K., Gupta A. S. *Manual for Academic Anxiety Scale for Children (AASC)*. Agra, 2009.

78. Singh S., Thukral P. The role of anxiety in achievement. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*. Vol. 5. London, 2009. pp. 122–125.

79. Singh Y. G. Level of academic anxiety: Self confidence and their relation with academic achievement in secondary students. *International Research Journal*. Vol. 1. London, 2009. pp. 12–13.
80. Sridevi K. V. A study of relationship among general anxiety, test anxiety and academic achievement of higher secondary students. *Journal of Education and Practice*. Vol. 4. London, 2013. pp. 122–130.
81. Suneetha B., Mayuri K. A study on age and gender differences on the factors affecting high academic achievement. *Journal of Community Guidance and Research*. Vol. 18. London, 2001. pp. 197–208.
82. Udeani U. The relationship between study habits, test anxiety and science achievement. *Journal of Education and Practice*. Vol. 3. London, 2012. pp. 151–157.
83. Vankar P. K. Effect of examination anxiety on the educational achievement of the students of standard of Gujarat state. *International Journal for Research in Education*. Vol. 2. London, 2013. pp. 107–111.
84. Vitasari P., Afolayan J.O. The Relationship between Anxiety and Academic Performance. Vol. 8. London, 2010. pp. 40–47.
85. Vitasari P., Wahab M. N., Othman A., Herawan T., Sinnadurai S. K. The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. International Conference on Mathematics Education Research (ICMER 2010). Vol. 8. London, 2010. pp. 490–497.
86. Wampold B., Bruce E. The great psychotherapy debate: Models, methods and findings. Routledge, 2013.
87. Yalom I., Irvin D. Existential psychotherapy. Vol. 1. New York: Basic Books, 1980.
88. Yousefi S., Talib M. A., Mansor M. B., Juhari R. B., Redzuan M. The relationship between test-anxiety and academic achievement among Iranian adolescents. *Asian Social Science*. Vol. 6. Iran, 2010. pp. 100–105.

89. Yun D. Gender differences in verbal and mathematics skills among Chinese adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*. Vol. 13 (1). China, 2001. pp. 22–33.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття 1. Тренінг «Профілактика та подолання тривожних станів»

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу, ручки.

Час проведення: 2 години.

- Вступна частина: знайомство; обговорення правил.

Вітальне слово тренера (3 хв.): «Доброго дня, шановні учасники! Ми зібралися для того, щоб обговорити актуальну для студентів проблему – проблему виникнення стану тривожності під час навчання у ВНЗ. Оскільки тривожність є серйозною перешкодою на шляху до успіху, то наше завдання полягатиме в обговоренні та усвідомленні тих факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня ситуативної тривожності, та у виробленні власних прийомів її зниження. Саме тому тема нашої зустрічі звучить так: «Профілактика та подолання тривожних станів».

Правила роботи групи (5 хв.)

Мета: виробити загальні правила роботи в тренінговій групі.

Хід вправи: з метою прийняття правил роботи в групі тренер використовує метод групової дискусії. Учасники міркують над запитанням: «Чи потрібно в житті дотримуватися різних правил?». Після цього учасники разом із тренером затверджують такі правила:

- активне включення в роботу групи;
- відповідність принципу «тут і тепер»;
- персоніфікація висловлювань «я думаю...», «я вважаю...», «на мою думку...» тощо;
- повага до думок та емоцій інших;
- довірливе ставлення та звернення один до одного на ім'я;
- дотримання принципу конфіденційності.

Вправа-знайомство «Хочу про себе сказати, що я ...» (10 хв.)

Мета: сприяти розвитку в учнів рефлексії особистісних якостей, вмінь, здібностей.

Хід вправи: учасникам пропонується протягом хвилини записати на аркуші паперу, а потім по черзі зачитати продовження речення: «Хочу про себе сказати, що я ...»

Обговорення:

- Чи складно було вам завершити речення?
- Що ви відчували, коли дописували кінцівку речення?
- Яке враження на вас справило почуте від інших учасників тренінгу?

2) Основна частина.

Інформаційне повідомлення «Психоедукація про тривогу та її рівні» (10 хв.)

Усі ми час до часу відчуваємо тривогу і це є добре, адже так наш мозок сигналізує нам про загрозу чим рятує життя і здоров'я.

Тривога – це нормальна і дуже важлива емоція, яка попереджує нас про небезпеку і мобілізує до відповідних дій. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм.

Нормальний рівень тривоги, активує в організмі механізми еустресу – вид корисного здорового рівня стресу, ознаками якого є:

- 1) мобілізація фізичних ресурсів організму;
- 2) підвищення здатності приймати рішення;
- 3) не веде до виснаження та порушення психічного стану.

Фізичні відчуття, індуковані тривою, свідчать про те, що організм активує ресурси, які допомагають людям або залишитися та протистояти виклику, або максимально швидко дістатися до безпечного місця. Гіпофіз починає виділяти адренкортикотропний гормон (АКТГ) – основний стресовий гормон в організмі. АКТГ стимулює надниркові залози, що призводить до вивільнення адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Організм автоматично готується впоратися із загрозою завдяки базовій реакції «бийся або біжи»: пришвидшене серцебиття, частіше дихання, збудження, прилив крові до кінцівок. Такі фізіологічні зміни часто трактуються людиною як загрозливі, адже вони є дискомфортними. Проте, дуже важливо пам'ятати, що насправді такі тілесні прояви не чинять жодної реальної небезпеки для здоров'я, не потребують ніяких специфічних втручань і нормалізуються самі собою.

Поряд з фізіологічними, тривога індукує зміну когнітивних процесів у людини, зокрема мислення, при здоровому рівні тривоги має такі ознаки:

- пов'язане виключно з реальними проблемами;
- дає змогу оцінювати труднощі збалансовано;
- бачити сильні сторони і вразливі місця;
- сфокусоване лише на речах, на які людина має вплив;

- призводить до корисних дій і рішень.

Що черговий раз доводить те, що наша здатність тривожитись на здоровому рівні є дуже важливою і необхідною здатністю для виживання у непростих життєвих обставинах. При певних обставинах, коли рівень напруги дуже високий, поширюється на усі сфери життя та тривалий у часі, або ж особа генетично схильні до надмірної тривожності, змога відпочивати та відновлюватися значно обмежена, часте відчуття безсилля, яке чергується з відчуттям злості може розвинути стан надмірної тривожності. До фізичних проявів якого відносяться: порушення сну, значна втрата чи набір ваги, зміна апетиту, зменшення енергії – постійна втома і знесилення, або протилежне - постійне збудження без можливості розслабитись та заспокоїтись (стан манії). Тілесні відчуття також можуть бути сфокусовані у певних частинах тіла – біль голови, відчуття перебоїв у роботі серця, напруження м'язів, біль спини, розлади випорожнень, тремор та багато інших. Інколи виникають нападopodobні епізоди страху, безперервна тривога чи дивакувата поведінка – ретельне сортування, рахування чи інші ритуали, які приносять заспокоєння, у таких випадках ми говоримо про тривожні розлади, найпоширенішу групу психічних розладів, втім у даному тренінгу вони не є предметом нашої розмови.

Під впливом надмірної тривожності, у когнітивній сфері у людей розвивається особливий спосіб некорисного мислення – переживання. Якщо ви помітили у себе таке некорисне переживання, спробуйте його виявити – розпізнати – та зупинити, адже воно виснажує вас і не веде до жодних ефективних дій. Надмірна тривога, запускає в організмі людини стан дистресу – це стадія виснаження, коли вмикаються механізми нездорового реагування на тригери (певні подразники для людини). Крім фізичних та когнітивних змін, відбуваються зміни психосоціальної сфери, тобто зміна поведінки. Характерними проявами є: прокрастинація, заповільнення у виконанні навіть простих завдань, уникання взаємодії з іншими, відстороненість та дуже низька продуктивність настрою.

Так як тривога дає дуже дискомфортне відчуття, то зміни відбуваються і в настрої людини – негативний, депресивний інколи до стану глибокого пригнічення, сердитість, лють, сум інколи паніка, що також є характерним, це часта мінливість настроїв людини. Ще одним критерієм надмірної тривоги є зміна звичного вживання алкоголю або психоактивних речовин.

Тому так важливо бути уважним до себе та рідних. Ставити собі запитання, що я зараз відчуваю і чому. Намагатися помічати зміни у настрої і поведінці. Обізнаний – значить озброєний. Як правило, добре розуміння того що і чому саме у такий спосіб з вами відбувається це найкраща стратегія збереження

вашої психологічної рівноваги. Також ці знання допоможуть вам розпізнати бентежні ознаки у колеги чи рідних та запропонувати їм допомогу.

Мозковий штурм «Тривожність – це ...» (15 хв.)

Мета: вислухати висловлення всіх учасників групи та узагальнити уявлення про поняття тривожності.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику записати на папері, а потім зачитати вголос свої міркування стосовно визначення поняття тривожності. По завершенню учасники разом із тренером формулюють загальне означення із врахуванням теми тренінгу.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли визначали, що таке тривожність?
- Що, на вашу думку, впливало на визначення тривожності?

Вправа «Кондиціонер перевантаженої нервової системи» (10 хв.)

Мета: сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях.

Хід вправи: подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.

Якщо біля вас є діти, які хвилюються, а у вас є мильні бульбашки, це прекрасно діє. Дмухати на свічки, кульки, мильні кульки, співати — усе допомагає.

Вправа «Я - океан» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами релаксації та заспокоєння.

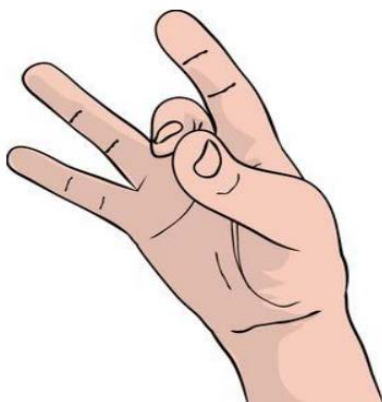
Хід вправи: сядьте зручно, зашлющіть очі. Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку. Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість, з якою ви зіштовхнулися.

Вправа «Тасмний тапінг» (10 хв.)

Мета: оволодіння прийомами релаксації та заспокоєння.

Хід вправи: Тапінг (від англійського – «tap») означає «постукування». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність мигдалеподібного тіла –

мозкового центру, який відповідає за тривожність. Його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.



Інформаційне повідомлення «Етапи дієвих втручань для збереження психологічного здоров'я» (10 хв.)

Маючи знання про тривогу, та способи її розпізнавання, наступним нашим кроком є розробка стратегій само- та взаємодопомоги. У когнітивно-поведінковій психотерапії наявна модель кризового втручання, яка пропонує певні етапи кризових інтервенцій. Розглядаючи проблему тривожності ефективними будуть такі етапи:

I етап. Найпершою і найдієвішою стратегією є – запобігання розвитку надмірної тривоги. Для цього можна скористатися давно відомою ієрархією потреб людини за Маслоу.



Рис. 6. Ієрархія потреб за Маслоу

З неї видно, що найперше, необхідно подбати про забезпечення фізіологічних потреб своїх та ближнього. Сон – дуже важливий параметр, для збереження психічної рівноваги. Облаштуйте максимально можливі комфортні місця для відпочинку та сну, за можливості, щоб вони були темними та прохолодними, бо саме в таких умовах краще відпочивається. Забезпечення їжею та водою. Харчування має бути простим та збалансованим. Також слід збільшити

вживання питної води. Коли фізіологічні потреби забезпеченні, необхідно подбати про відчуття безпеки. Ініціюйте, у колективі або сім'ї, можливість говорити про свої емоційні потреби, нормалізуйте переживання та поділіться своїми міркуваннями і турботами, це створить атмосферу довіри та безпеки. Підтримуйте атмосферу солідарності та взаємодопомоги.

II етап когнітивна робота. Дуже ефективним є дистанціювання від переживань. Коли ви в себе виявили потік неефективних тривожних думок, важливо їх назвати – наголосити собі, що це всього лише думка – обдумати чи ви можете, щось змінити чи ця думка лише виснажує вас. Якщо ви виявили останнє, то слід відпустити таку думку, а не перебувати у її полоні.

III. Прийняття – невід'ємна частина здорового дорослого прийняття труднощів та реальності життя. Необхідними складовими прийняття є: 1 – визнання факту ситуації та реалістичні обмеження, які вона за собою тягне. 2 – визнання не означає схвалення, ігнорування або пасивність. Швидше навпаки – це стан, повного усвідомлення ситуації, проте виконання необхідного та життя згідно цінностей.

IV. Після прийняття ситуації та адаптації до речей, які не підлягають нашому контролю, ефективним буде фокусування на речах, які підпадають під наш вплив. Вирішення осяжних завдань принесе користь, інсталує надію на добре вирішення кризової ситуації чим зменшить відчуття тривоги.

Вправа «Метелик» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами релаксації та заспокоєння.

Хід вправи: цю техніку можна робити під час будь яких сильних неприємних відчуттів, вираженому серцебитті чи нудоті, які є частими супровідними симптомами тривоги. Для проведення цієї техніки, складаємо руки на грудях таким чином, щоб великі пальці були перехрещені між собою, а решта пальців знаходилися на ключицях на протилежній до рук стороні. Таким чином, відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Мигдалеподібне тіло зменшує свою активність, префронтальна зона кори мозку активується і він переходить в більш адаптивний режим. Легко постукуємо почергово пальцями по кожній ключиці, наче змахування крильцями метелика.



Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами релаксації та заспокоєння.

Хід вправи: вправа полягає в тому, що ми поетапно напружуємо різні групи м'язів, затримуємо цю напругу, а потім з видихом відпускаємо і розслабляємо м'язи і тіло.

Є більш коротка версія цієї вправи, коли ви одночасно напружуєте все тіло, тримаєте і розслабляєте, а також більш довга, поетапна робота, коли ви по черзі напружуєте всі м'язи і їх розпружуєте. Я вам розповім про коротку і просту версію.

Напружте м'язи ніг, стопи, ікроножні м'язи, сідниці, спину, живіт, руки, стисніть кулаки, напружте шию, м'язи обличчя та голови. Затримайте напругу. З видихом відпустіть. Якщо в цьому є потреба ви можете зробити декілька циклів такої вправи: напруження, затримання напруги, та відпускання з видихом.

3) Заключна частина.

Підсумок заняття (5 хв.)

Важливо є практикувати техніки щонайчастіше, адже без практики важко буде налаштуватися на необхідний для використання технік лад. Якщо ж їх повторювати, у мозку створюються відповідні нейронні зв'язки і досягнути стану релаксації буде легше. Сподіваємося, що ці вправи допоможуть вам відновити психологічний баланс і подолати тривожні відчуття. Виділіть ті техніки, які допомагають вам найбільше, а також шукайте інші і доповнюйте ними свою «аптечку самодопомоги».

Обговорення:

- Чи здійснились ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?

Додаток Б

Заняття 2. Тренінг «Як швидко і ефективно зняти емоційну і фізичну напругу»

Мета заняття – стабілізація емоційно-психологічного та фізичного стану, оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, повернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: аркуш зі схематичним зображенням сходів, аудіо-запис спокійної музики.

Час проведення: 2 години.

1. Вправа–привітання (5 хв.)

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Інструкція: «Я хочу вас всіх привітати на нашому сьогоднішньому тренінгу, хай один з учасників проговорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!»». Вправа повторюється декілька разів.

2. Вправа-розминка «Поза Наполеона» (10 хв.)

Мета: активізація роботи групи, налаштування на подальшу роботу.

Інструкція: «Зараз я вам покажу три рухи (руки схрещені на грудях, руки витягнуті вперед з розкритими долонями і руки стиснуті в кулаки). Потім по моїй команді: «Раз, два, три!», кожен з вас повинен показати один з трьох рухів (яке сподобається)».

Ця вправа показує, наскільки ви готові до роботи. Якщо більшість показали долоні, значить, вони готові до роботи і досить відкриті. Кулаки показують агресивність, поза Наполеона – деяку закритість або небажання працювати.

3. Вправа «Драбина» (15 хв.)

Мета: усвідомлення себе як особистості, що знаходиться на певному проміжку життєвого шляху і професійної діяльності.

Інструкція: На листочку зі схематичним зображенням сходів, потрібно відзначити своє місцезнаходження на сходах на сьогоднішній день.

Питання для обговорення:

- Подумайте і дайте відповідь, Ви піднімаєтеся вгору або опускаєтесь вниз?
- Чи влаштовує Вас Ваше місце розташування на сходах?
- Що заважає Вам перебувати нагорі?
- Ви в змозі усунути причини, які заважають вам рухатися вгору?

4. Теоретичний блок (10 хв.)

Мета: формування позитивного бачення оточення і себе.

Інструкція: Як ми чинимо з неприємностями, які неминуче зустрічаються в нашому житті? Можна надходити по-різному. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злу, які, безумовно, є в сучасному світі. Але досвід показує, що в будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне. Зіткнувшись з неприємними подіями або припускаючи, що вони можуть відбутися, подумайте про те, що в цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного. Що ж можна зробити, щоб сприймати життя позитивно?

Ось декілька порад:

1. **Сила відносини.** Ми настільки щасливі, наскільки налаштований на це наш розум.
2. **Сила тіла.** Фізичні вправи полегшують стрес і викликають в тілі хімічні реакції, завдяки яким ми відчуваємо себе добре.
3. **Сила життя в миті.** Спогади складаються з особливих моментів - накопичуйте якомога більше таких щасливих миттєвостей.
4. **Сила уявлень про себе.** Людина є тим, що вона про себе думає.
5. **Сила мети.** Мета надає нашому житті сенс і зміст.
6. **Сила сміху.** Почуття гумору полегшує стрес і викликає відчуття щастя.
7. **Сила прощення.** Уміння прощати є ключем, який відкриває двері істинного щастя. Неможливо бути щасливим, якщо в вас залишилися ненависть і образа.
8. **Сила вміння давати.** Щастя не можна знайти в володінні і придбанні чогось для самого себе. Воно криється в умінні давати і допомагати іншим.
9. **Сила взаємин.** Близько взаємини роблять гарні часи ще більш приємними, а важкі періоди - більш легкими.
10. **Сила віри.** Віра викликає довіру до людей, заспокоює розум і звільняє душу від сумнівів, тривоги, занепокоєнь і страху.

5. Вправа «Муха» (10 хв.)

Мета: зняття напруги з лицьової мускулатури.

Інструкція: «Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти

муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, зігнати настирливу комаху».

6. Вправа «Бурулька» (10 хв.)

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Інструкція: «Встаньте, будь ласка, руки підніміть вгору і закрийте очі. Уявіть, що ви - бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла: долоні, плечі, шию, корпус, живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть в цій позі «Заморозьте себе». Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану».

7. Теоретичний блок (10 хв.)

Мета: формування способів ефективної саморегуляції.

Інструкція: Одним з поширених стереотипів життєвої психогієни є уявлення про те, що найкращим способом відпочинку та відновлення є наші захоплення, улюблені заняття, хобі. Число їх зазвичай обмежена. У більшості людей є не більше 1-2 хобі. Багато з таких занять вимагають особливих умов, часу або стану самої людини. Однак існує багато інших можливостей відпочити і відновити свої сили. На аркуші паперу, потрібно написати 5 видів повсякденної діяльності, які приносять вам задоволення. Потім проранжувати їх за ступенем задоволення. Це і є ресурс, який можна використовувати як «швидку допомогу» для відновлення сил. Можна зробити висновок, що ви маєте можливість до саморегуляції, але, з різних причин цього не робите.

Перелік способів ефективної саморегуляції:

- сміх, посмішка, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так;
- прослуховування спокійної, тихої музики;
- спілкування з чоловіком (дружиною), дітьми, онуками;
- рукоділля;
- спілкування з мистецтвом.

8. Вправа «Погляд на себе очима закоханої людини» (15 хв.)

Мета: формування позитивного ставлення до себе та самооцінки.

Інструкція: «Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку. Це - одна з причин збільшення нервозності, роздратування, особливо в ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень. Тому важливо заохочувати себе самим. У разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Розумниця!», «Здорово вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

Луна спокійна музика. Сядьте зручніше, закрийте очі, максимально розслабтеся. Зараз ви станете письменником. Ви пишете книгу, в якій одним з героїв, є ви самі.

Вам треба вирішити, хто з людей, вам відомих, любить вас. Не так важливо, чи любите ви цих людей, але надзвичайно важливо знати, чи люблять вони вас. Виберіть з них одну людину і уявіть таке.

Ви стаєте людиною, який вас любить. З цієї нової позиції ви вдивляєтеся в себе - в ту людину, яка тільки що була так захоплена написанням книги. Ви бачите себе очима людини, яка вас любить. Ви бачите власні слова, жести, манери, описані людиною, який вас любить. Ви вдивляєтеся в себе очима людини, яка вас любить, дізнаєтеся якості і властивості, які були вам не знайомі, або які звикли вважати недоліками.

Ви «переглядаєте» думки і спогади людини, яка вас любить, і розумієте, що вас є за що полюбити. Можна просто бути, і тим самим робити життя іншої людини повніше і більш значущим.

Ви бачите і чуєте все те, що ця людина так цінує в вас. Добре запам'ятавши все, щойно почуте і побачене, ви повільно повертаєтеся в самого себе, знаючи, хто ви є для людини, яка вас любить».

9. Вправа «Управління диханням» (10 хв.)

Мета: зняття фізичної і емоційної напруги, заспокоєння.

Інструкція: Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє у розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Сидячи або стоячи постарайтеся, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома);

- на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;
- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4;
- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим і врівноваженішим.

10. Вправа «Лимон» (5 хв.)

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Інструкція: «Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою».

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було виконати цю вправу?
- Які відчуття були після виконання вправи?

11. Підведення підсумків. Обговорення (10 хв.)

Мета: підбивання підсумку заняття, розвиток саморефлексії.

Інструкція: Учасники, передаючи посмішку по колу, висловлюють побажання один одному і діляться враженнями від заняття.

Обговорення:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?

Додаток В

Заняття 3. Тренінг «Стресовий стан і як з ним боротись»

Мета заняття – надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях, оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, привернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, маркери.

Час проведення: 2 години.

Вступна частина: знайомство; обговорення правил.

1. Вправа «Мій настрій сьогодні» (10 хв.)

Мета: визначити емоційний настрій учасників, створити умови для доброзичливої атмосфери.

Інструкція: Кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, жовтим кольором)».

2. Теоретичний блок (5 хв.)

Мета: пояснення поняття «стрес», усвідомлення негативних факторів стресу.

Інструкція: Стрес (англ. напруження) – реакція організму на зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час здачі іспитів і т.д. В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри. Страх – найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Ознаки стресу:

- швидко з'являється втома;
- важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;
- незадоволення своєю роботою;

- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;
- поганий настрій;
- хочеться спати, але важко заснути;
- часто болить голова.

3. Робота в групах «Як опанувати стрес?» (10 хв.)

Мета: формування шляхів керування стресом.

Інструкція: Учасники об'єднуються в групи і виробляють свої шляхи опанування стресу в нестандартних життєвих ситуаціях. Після закінчення представник від групи ознайомлює присутніх з результатами роботи.

Інструкція для тренера: після того, як учасники закінчили вправу, тренер розповідає як можна ефективно опанувати стрес, а саме:

- умінню керувати своїми емоціями;
- позитивному мисленню, духовності;
- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;
- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);
- загартовуванню (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо ви самостійно не можете опанувати стрес, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації. Релаксація (від лат. – зменшення, послаблення) – поступове повернення до стану рівноваги.

4. Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах» (5 хв.)

Мета: проінформувати про способи самопомоги при стресі.

Інструкція: Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3–4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,...) ; роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу. Пам'ятай! Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

5. Вправа «Потік вітру» (20 хв.)

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: «Повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче.

Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі».

Обговорення:

- Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?
- Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчуті різні стани повітря?
- Які емоції , тілесні відчуття викликали такі уявлення?

6. Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя» (15 хв.)

Мета: усвідомлення свого рівня стресостійкості.

Інструкція: «За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на такі запитання:»

1. Ставлення до самого себе.

Вважаєш себе добрим, гідним поваги (а) чи гадаєш, що значно кращий(б) або гірший (в) за інших?

Якщо ти обрав: варіант (а) – це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе; (б) – можливо, у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти; (в) – шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

2. Ставлення до інших людей.

Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (а) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (б)?

(а) – психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю; (б) – дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто

спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

3. Відчуваюсь господарем свого життя.

Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (а), чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (б)?

(а) – це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі ; (б) – тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина – достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

4. Уміння задовольняти власні потреби.

Якщо виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (а) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (б)?

(а) – правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших ; (б) – той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитись розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

5. Уміння переживати невдачі.

Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань (а) чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (б)?

(а) – це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися з приводу нездійснених бажань. Але ти розумієш , що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає. (б) – іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно , а не пасивно страждати чи «топити горе» в алкоголі або наркотиках.

Інструкція для тренера: «Загальна кількість балів – це приблизна оцінка твоєї психологічної рівноваги за 5– бальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, розвивай самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти».

7. Вправа «Я в майбутньому» (15 хв.)

Мета: формування позитивного ставлення до себе.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг,

зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, коли уявляли себе?
- Чи полюбили ви себе?

Інструкція для тренера: «Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу».

8. Вправа «Психомалюнок» (15 хв.)

Мета: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресів.

Інструкція: Тренер пропонує виконати малюнки на тему «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене.

Інструкція для тренера: «Стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, з боку. Необхідно вміти «зустріти» стрес».

9. Підведення підсумків. Обговорення (5 хв.)

Мета: підбивання підсумку заняття, розвиток саморефлексії.

Інструкція: «Посміхніться один одному і подаруйте компліменти». (Учасники дарують один одному компліменти по черзі).

Обговорення:

- Яке враження справило на вас це заняття ?
- Що воно вам дало ?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?

10. Домашнє завдання «Посміхніся стресу» (5 хв.)

Мета: формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій.

Інструкція: Вдома знайти місце і сісти зручно. Заплющити очі. Сконцентрувати увагу на своєму обличчі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи. Повернутися в кімнату.

Додаток Г

Заняття 4. Тренінг «Розвиваємо саморегуляцію»

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення, повернути увагу до внутрішнього стану, познайомити з поняттям «стрес», з ознаками та фазами стресового стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: стілець, папір, олівці, маркери.

Час проведення: 2 години.

1. Вправа – привітання «Блукаючі вогники» (10 хв.)

Мета: сприяння відновленню контакту між учасниками та налаштування на роботу в групі.

Інструкція: Одному з учасників потрібно встати й сказати: «Доброго дня», а потім двічі плеснути в долоні й сісти. Тепер усі гравці мають виконувати саме цей комплекс, і потім (після семи ходів) черговий учасник додає щось, і так далі. Гра припиняється, якщо членам групи доводиться повторювати по 5–6 рухів і стільки ж фраз.

2. Вправа «Плесни в долоні» (5 хв.)

Мета: визначити схильність до стресових станів.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам продіагностувати себе. Відповідаючи на запитання ствердно, учасник хлопає.

1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу?
2. Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час?
3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?
4. Чи довго переживаєте через неприємності ?
5. Чи завжди ви поспішаєте?
6. Чи доводиться вам мати декілька справ одночасно?
7. Чи нервуєте, коли стоїте в черзі?
8. Чи довго ви сумніваєтеся перед прийняттям рішення?
9. Чи маєте звичку перейматися чужими справами та давати непрохані поради?
10. Чи помічали за собою звичку говорити у швидкому темпі ?

Інструкція для тренера: Якщо учасник плеснув в долоні всі 10 разів, то стресовий стан, нервозність, тривога для нього – звична справа. «Життя схоже на коридор, яким треба пройти. Хто швидше рухається, хто – повільніше, кому - важче, кому - легше, однак пройти треба. Кожен з нас сам робить кроки. Різниця лише в тому-куди ведуть ці кроки. Дуже часто ми самі наближаємо стрес».

3. Теоретичний блок (5 хв.)

Мета: проінформувати про поняття «стрес» та його фази.

Інструкція: Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати». Досить часто авторство терміна передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загального адаптаційного напруження.

У процесі еволюції при зіткненні організму з труднощами, було доведено, що він виробляє такі основні типи реагування: активний – це боротьба; пасивний – це втеча; компромісний – це терпіння. Незалежно від того, який тип реагування вибере організм, перша реакція буде однотиповою – мобілізація функціональних можливостей для подолання надто високих потреб. Походження стресових факторів (стресорів) може бути різноманітним. Це фізичні, хімічні, теплові, соціальні, психічні чинники. Напруга, втома, біль, приниження, втрата крові, довготривала фізична або розумова робота, безсоння, раптовий успіх, проте, незалежно від того позитивні чинники діють чи негативні, відповідь організму буде однаковою. Стрес не завжди є результатом порушення. Будь-яка нормальна діяльність – гра в шахи, емоційні обійми, придбання цуценяти, можуть обумовити розвиток стану стресу, не завдаючи організму шкоди.

Після впливу на організм стресового подразника активізується функція гіпофізу. Він починає в підвищеній кількості виділяти адренокортикотропний гормон, який у свою чергу стимулює діяльність кори наднирників. Ті ж починають виробляти більше гормонів, зокрема кортикостероїдів. Кортикостероїди стимулюють механізми, завдяки яким організм пристосовується (адаптується) до нових умов.

Г. Сельє запропонував виділити три стадії розвитку стресової реакції:

1) Стадія тривожності – характеризується зменшенням розмірів виличкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів, що пов'язано з активацією глюкокортикоїдів.

2) Стадія резистентності – розвивається гіпертрофія кори наднирників зі стійким підвищенням секреції кортикостероїдів та адреналіну. Вони збільшують кількість циркулюючої крові, підвищують артеріальний тиск, підсилюється утворення печінкою глікогену. В цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо дія чинника на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

3) Стадія виснаження. Однак, якщо вплив стресового фактора не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників. Знову з'являються реакції тривожності. Ці процеси є необоротними і закінчуються загибеллю організму (смертю).

4. Вправа «Стрессова ситуація»

Мета: вчитися керувати власним емоційним станом, володіти собою.

Інструкція: Учасники висловлюють і аналізують ситуацію в залежності від моделі поведінки: пасивної, упевненої, агресивної.

Ситуація: «Протидія стресам на роботі».

1. Планування часу.
2. Обсяг підготовки.
3. Емоційний стан.
4. Реакція (у випадках успіху чи невдачі).

5. Вправа «Уміння і навички протистояння стресам» (5 хв.)

Мета: розвивати рефлексію, адекватне сприйняття свого «образу Я».

Інструкція: Потрібно намалювати модель психологічно благополучної людини. Врівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватись, конструктивно розв'язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції.

6. Вправа «Дерево» (5 хв.)

Мета: розвиток саморегуляції учасників.

Інструкція: Кожний учасник сильно натискає п'ятками на підлогу, руки стискає в кулачки, міцно стиснувши зуби. Ведучий говорить, звернувшись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, якщо не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім

учасники піднімають руки вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього ведучий пропонує учасникам розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя.

Обговорення:

- Які емоції супроводжували вас під час вправи?
- Що ви відчули в кінці?
- Чому нас вчить ця вправа?

7. Інформаційне повідомлення «Ознаки та причини стресового напруження та як собі допомогти» (5 хв.)

Мета: надати інформацію про ознаки стресу і як собі допомогти.

Інструкція: Важливо знати які події і у яких випадках є стресогенними саме для вас – це допоможе пом'якшити негативні наслідки. Також важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресової напруги та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну) і тим самим ліквідувати небажаний стан.

Ознаки стресової напруги: 1) Неможливість зосередитись на будь-чому; 2) Занадто часті помилки в роботі; 3) Погіршення пам'яті; 4) Постійне відчуття втоми; 5) Дуже швидке мовлення; 6) Думки зникають; 7) Безпричинні болі у голові, спині, шлунку; 8) Робота не надає колишнього задоволення; 9) Втрата почуття гумору; 10) Різко зростає кількість викурених цигарок; 11) Пристрасть до алкогольних напоїв; 12) Постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Якщо у вас присутні деякі з вище перерахованих основних ознак стресу, спробуйте знайти його причину. Причини стресового напруження: 1) Набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося; 2) Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити; 3) Ви постійно хочете спати; 4) Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день; 5) Ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв; 6) Вам майже нічого не подобається; 7) У вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі; 8) Відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться; 9) З'являється комплекс неповноцінності; 10) Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє; 11) Ви не відчуваєте поваги до себе. 12) У вас є якийсь хронічне захворювання або постійно турбує біль; 13) Ви не задоволені своїм особистим та сексуальним життям.

Методи самопомоги

Обов'язковим є налагодження режиму роботи та відпочинку. Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою. Це може бути риболовля, туристичний похід, плавання, робота на дачній ділянці. Сон повинен тривати не менше 8-9 годин. Корисно дотримуватись певної дієти згідно з віком, статтю, наявними хворобами разом з тим з підвищеним вмістом вітамінів та мікроелементів. До специфічних методів можна віднести: Релаксацію – метод за допомогою якого можна частково або цілком позбутися фізичної та психічної напруги. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати нею досить легко. Але є одна неодмінна умова – мотивація, тобто людина повинна чітко знати для чого їй це треба. Концентрація – передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження, уваги. Ауторегуляція дихання – свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його для заспокоєння, зняття напруги, як м'язової, так і психічної. Аутогенне тренування – це вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою. Тобто, іншими словами, аутогенне тренування це психофізіологічна саморегуляція без лікаря.

Професійна допомога

Професійну допомогу при стресі може надати психолог, психотерапевт або психіатр. При необхідності лікар призначить антидепресанти, заспокійливі препарати, снодійні, адаптогени, коректори імунної системи, ліки для покращення апетиту. Ефективними є фізіотерапевтичні процедури, ванни, електросон, фітотерапія, адаптогени, відпочинок у санаторіях із рекомендованими програмами подолання стресу.

8. Вправа «Перешкода» (10 хв.)

Мета: усвідомлення свого образу «Я», виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець в їх кімнаті. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». (Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант розв'язання даної проблеми).

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Які почуття виникали під час цієї вправи? Що зрозуміли?

9. Вправа «Хребці-вагончики» (5 хв.)

Мета: вчитися фізичній релаксації.

Інструкція: Встати. Заплющити очі. Розслабити тіло. Уявити, що хребці – це вагончики, а голова–потяг. Повільно опускати голову, зігнути спину. Нехай голова потягне за собою всі хребці–вагончики. На 1 хв. зафіксувати положення. Повільно рухатися в зворотному напрямку. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи. Повернутися в кімнату.

10. Підведення підсумків. Обговорення (10 хв.)

Мета: підбивання підсумку заняття, розвиток саморефлексії.

Інструкція: Відбувається обговорення де учасники усвідомлюють, якою мірою реалізовані їхні очікування.

Обговорення:

- Чи здійснилися ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?
- Оцініть вашу особисту активність під час заняття?

11. Домашнє завдання «Проговори стрес» (5 хв.)

Мета: вчитися звільнятися від негативних думок та емоцій.

Інструкція: Сісти зручно та розслабити тіло. Заплющити очі. Повільному вдихнути повітря, на видиху починати «гудіти». Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Додаток Г

Заняття 5. Тренінг «Профілактика тривоги серед студентів»

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, повернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, ручки.

Час проведення: 2 години.

1. Вправа «Звіти про проактивність» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами подолання тривоги.

Інструкція: суть полягає в тому, щоб відчувати себе комфортно в центрі уваги і поділитися з рештою групи деякими невеликими кроками, які ми робимо проти соціальної тривожності. Інші можуть вчитися на нашому досвіді та заохочуватися до подальшого прогресу. Це також допомагає нам налагодити стосунки один з одним, оскільки ми всі проходимо через багато однакових проблем. Ми всі разом працювали над подоланням соціальної тривожності, так чому б не допомогти один одному якомога більше, поділіться своїми методами! Кожен в групі ділиться своїми методами.

Обговорення:

- Яка вправа Вам особисто сподобалась?
- Чому нас вчить ця вправа?

2. Вправа «Рольові ігри на самоствердження» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі.

Інструкція: для того, щоб стати більш впевненими в собі, коли це необхідно, ми працювали над рольовими іграми на самоствердження. Не уникаючи ситуації, ми вчимося мати «товсту шкіру», коли хтось ставиться до нас несправедливо, і ця «товста шкіра» поширюється на інші ситуації, де нам потрібно бути більш наполегливими (і менш тривожними). Відсутність напористості викликає у нас додаткову тривогу, а якщо ми навчимося спокійно протистояти іншим, то наша тривога зменшиться.

У цій рольовій грі один член групи грає роль грубої людини, а інший – впевненої в собі. Обидві ролі корисні тим, що роблять нас більш витривалими і менш чутливими до критики. Роль «грубіяна» важче грати, тому що грубіян повинен відверто поводитися грубо по відношенню до

інших, а це те, з чим люди з соціальною тривожністю не мають багато практики.

3. Вправа «Свідоме вчинення дурниць» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: для цієї вправи ми навмисно робимо щось «дурне» або незручне для нас. Для більшості з нас це поза зоною комфорту і спочатку викликає певне занепокоєння. Наприклад, деякі учасники можуть поводитися як тварини або видавати тваринні звуки. Роблячи щось безглузде з іншою людиною, може бути легше діяти безглуздо, особливо на початку. Суть в тому, щоб кожен учасник зміг зробити кілька дурниць і зміг бути достатньо спокійним, щоб і над собою посміятися.

Обговорення:

- Які емоції Ви відчували під час виконання вправи і після?
- Чому нас вчить ця вправа?

4. Вправа «Сміх» (5 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: сміх – це завжди чудові ліки від тривоги, тому що практично неможливо відчувати тривогу, коли добре смієшся, і це також допомагає тренувати діафрагму. Дослідження показують, що сміх є корисним фізіологічним процесом для нашого організму, і ми відчуваємо себе краще після нього. Він також може допомогти нам накопичити більше «позитивних» емоцій, які безпосередньо знижують рівень тривожності.

Суть полягає в тому, що потрібно просто сміятись без певної причини. Спочатку сміх кожного буде фальшивим, але з часом, це займає кілька днів/тижнів виконання цієї вправи, з'являється справжній сміх. Чим більше ми практикуємо це, тим легше це стає, і тим комфортніше ми відчуваємо себе в режимі сміху. Хоча деякі люди спочатку відчувають занепокоєння з цього приводу, вони виявляють, що це насправді викликає менше занепокоєння приєднатися до сміху, як тільки вони починають сміятися.

5. Вправа «Імпровізовані (незаплановані) розмови» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: деякі члени групи імпровізують на тему, в якій вони досить добре розбираються. Розмова може тривати від 5 до 10 хвилин, залежно від теми та особи. Темою завжди є те, що людина добре знає і про що вона вже говорила раніше. Експромт означає, що вона не планувала цього і не готувалася до цього заздалегідь. Це робиться для того, щоб попрактикуватися в незапланованих розмовах перед групою людей, не турбуючись про те, що

подумають інші. Все це допомагає зменшити тривожність, особливо перед виступами під час занять і презентацій.

6. Вправа «Формальні бесіди/промови» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: учасникам групи потрібно розповісти вірш або промову. Або у них може бути певна презентація на комп'ютері, і вони хочуть попрактикуватися у проведенні професійної презентації. Це більш серйозна і організована розмова, тому вона може викликати більше занепокоєння у деяких людей. Це особливо корисно для членів групи, яким доводиться виступати з промовами або презентаціями під час навчання, тому що вони можуть зосередитися на конкретному зменшенні симптомів тривоги і заспокоїтися під час виступу.

Обговорення:

- Які емоції Ви відчували під час виконання вправи і після?
- Чому нас вчить ця вправа?

7. Вправа «Маяк» (10 хв.)

Мета: оволодіння прийомами зниження тривоги і релаксації.

Інструкція: учасникам потрібно закрити очі, зручно сісти і уявити (візуалізація): «Ви загубилися в морі штормової ночі. Ви бачите проблиск світла, який веде вас до суші. Якщо ви будете наполегливо гребти, то зможете дістатися до берега. Хтось чекає на вас з теплою їжею, сухим одягом і місцем для відпочинку. Тепер можете відкрити очі і намалювати образ маяка як джерело орієнтирів у вашому житті. Зобразіть себе десь на малюнку: у човні на воді, на маяку тощо. Додайте слова, які представляють ваші джерела орієнтирів у житті, тобто віру, сім'ю, надію».

Обговорення:

- Які емоції Ви відчували під час виконання вправи?

8. Вправа «Радісний спогад» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами зниження тривоги і релаксації.

Інструкція: кожен ділиться найрадіснішим спогадом, який спадає на думку. Кожен режисує сцену, розставляючи учасників групи на різні ролі, включаючи себе. Учасник спостерігає за сценою і коментує почуття та спогади, які виникають.

9. Вправа «Мета в житті» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами зниження тривоги.

Інструкція: складіть аркуш паперу на три частини. У першій частині перерахуйте свої дари, сильні сторони, таланти, включаючи здібності та особисті якості. У третій частині перерахуйте проблеми в світі, які вас

хвилюють, наприклад, жорстоке поводження з дітьми, тваринами, безробіття тощо. У середній частині творчо підійдіть до розробки щонайменше трьох способів використання Ваших обдарувань з першого розділу для вирішення проблем, зазначених у третьому розділі. Намалюйте і розфарбуйте зображення однієї з цих ідей так, ніби це вже відбулося і вдалося вирішити проблему.

10. Підведення підсумків. Обговорення (10 хв.)

Мета: підбивання підсумку заняття, розвиток саморефлексії.

Інструкція: Відбувається обговорення де учасники усвідомлюють, якою мірою реалізовані їхні очікування.

Обговорення:

- Чи здійснилися ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?

Додаток Д

Заняття 6. Тренінг «Долаємо тривогу разом»

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, повернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, ручки, коробка.

Час проведення: 2,5 годин.

1. Вправа «Стійкість» (10 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: намалуйте, розфарбуйте або напишіть зображення істоти в природі, яка виживає в суворих умовах: квітка на тротуарі; риба на дні океану; істота в пустелі.

Обговорення:

- Як це може бути пов'язано з темою тренінгу?
- Які методи стійкості є у Вашому арсеналі?

2. Вправа «Могутній союзник» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: подумайте про людину або персонажа, реального чи уявного, який є могутнім, сильним або мудрим. Згадайте час, коли ви відчували себе самотнім, наляканим, неконтрольованим або безпорадним. Уявіть, що Сильна Особа знаходиться поруч з вами під час цього досвіду, пропонуючи допомогу або просто будучи з вами. Учасники розігрують ці спогади з присутньою на Впливовою особою. Кожен учасник обирає необхідних гравців у сцені та інструктує гравців, як їм виконувати дії різних персонажів. Клієнт грає в сцені самого себе.

3. Вправа «Внутрішня дитина» (10 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: намалуйте себе в дитинстві на папері. Додайте зображення і слова, щоб дати цій дитині все, що їй потрібно, в тому числі батьків, які підтримують і виховують її.

Обговорення:

- Які емоції Ви відчували під час виконання вправи?

4. Вправа «Лінія життя» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: на аркуші паперу зробіть дві точки на протилежних кінцях паперу, одну з яких позначте «народження», а іншу – «зараз». Проведіть лінію між цими двома точками. Визначте принаймні три найвищі точки і три найнижчі точки у вашому житті і нанесіть їх на графік відповідно до вашого віку (по горизонталі) і відповідно до почуттів, які ви відчуваєте (по вертикалі). Низькі точки будуть нижче вашої лінії життя, а високі точки будуть вище вашої лінії життя. З'єднайте точки лініями, утворюючи зигзагоподібну лінію. Поділіться з групою тим, що сталося, і група реагує підбадьорюванням, оплесками та похвалою на високих точках і вигуками та словами заохочення на низьких точках. Якщо учасник не відчуває себе комфортно, ділячись деталями свого життя, він може просто сказати: «Вік 6 років, найвища точка».

5. Вправа «Всередині коробки» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: знайдіть маленьку коробку, прикрасьте її зовні зображеннями і словами, які представляють ті якості, які ви демонструєте світу. Прикрасьте внутрішню частину коробки зображеннями і словами, які представляють внутрішні якості, приховані для більшості людей. Поділіться із групою.

6. Вправа «Охолодження моїх гарячих точок» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: потрібно намалювати картинку із зображенням силуету людини, зобразити кольором почуття гніву або емоційного болю на тому місці тіла, яке асоціюється з цими почуттями, наприклад, чорну яму в животі, червоні закарлючки на кулаках, які хочуть вдарити, і т.д. Біля кожної з гарячих точок намалюйте охолоджуючий образ і фразу, наприклад, водоспад зі словами «Відпусти» або музичні ноти зі словами «Не дозволяй іншим людям вивести себе з рівноваги».

Обговорення:

- Які емоції Ви відчували під час виконання вправи?

6. Вправа «Три тварини» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: на аркуші паперу напишіть назву своєї улюбленої тварини і три якості, які вам подобаються в цій тварині. Наприклад, гепард: сумний,

турботливий і сором'язливий. Далі напишіть назву другої улюбленої тварини з трьома якостями, і, нарешті, третю улюблену тварину і три її якості. Розгляньте можливість того, що перша тварина уособлює те, як ви хочете, щоб вас бачили інші, друга тварина уособлює те, як люди бачать вас насправді, а третя тварина уособлює те, ким ви є насправді. (Читання їх вголос разом з групою може бути досить гумористичним). Потім намалюйте, розфарбуйте або розпишіть тварину змішаної породи з трьома обраними вами тваринами, наприклад, істоту з головою гепарда, тулубом миші і риб'ячим хвостом. Додайте місце проживання, їжу, сім'ю та друзів для цієї тварини.

7. Вправа «Мудра лялька» (20 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: Використовуючи підручні матеріали, створіть/уявіть ляльку реального або уявного персонажа, який уособлює мудрість, наприклад, дідуся або Йоду. Кожен учасник розіграє зі своєю лялькою сценку, в якій учасник просить у ляльки поради щодо чогось у житті. Учасники повинні використовувати особливий голос для своїх лялькових персонажів і підтримувати розмову зі своєю лялькою якомога довше.

8. Вправа «Хороші та погані мандали» (15 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: Світ має щасливі та сумні аспекти, але іноді негативні події можуть призвести до позитивних подій. Розгляньте можливість того, що негативні і позитивні події знаходяться в певній гармонії і що існує більший порядок добра. Намалюйте, розфарбуйте мандалу, яка включає в себе як щасливі, так і сумні моменти в житті, переплетені один з одним, в збалансованій і барвистій гармонії. Наприклад, розбиті серця поруч з веселкою, злодій поруч з поліцейським і т.д.

8. Домашнє завдання. Вправа «Плакат афірмації» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами впевненості в собі, знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: придумайте речення або вираз, який допомагає вам почуватися краще, коли ви пригнічені/злі/тривожні. Зробіть великий плакат з цим висловом, використовуючи блискітки, улюблені кольори та/або зображення, і повісьте його на стіну, наприклад, «Це пройде» або «Ти вартий того, чого б це не коштувало».

9. Підведення підсумків. Обговорення (5 хв.)

Мета: підбивання підсумку заняття, розвиток саморефлексії.

Інструкція: Відбувається обговорення де учасники усвідомлюють, якою мірою реалізовані їхні очікування.

Обговорення:

- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

Додаток Е

Заняття 7. Тренінг «Дієві методи релаксації та саморегуляції»

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, привернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, ручки.

Час проведення: 2,5 годин.

1. Вправа «Моя ідеальна лікарня зцілення» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: які існують способи лікування фізичних захворювань, таких як рана, застуда або хвороба? (Наприклад, відпочинок, перев'язки, хірургічне втручання і т.д.) Як вони символізують ті ж методи лікування, які ми використовуємо для вирішення емоційних або психічних проблем? (Наприклад, розмова з друзями і родиною, розмова з терапевтом, приховування або захист наших болючих місць, зміна деструктивних моделей поведінки і т.д.) Спроектуйте свою ідеальну цілющу лікарню або реколекційний центр, який допоможе вам зцілити своє серце і розум, коли у вас виникають проблеми. Включіть туди тварин, їжу, відпочинок, підтримку, посередництво і все, що, на вашу думку, може бути корисним.

2. Вправа «Моє ідеальне життя» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: намалуйте образ свого ідеального життя, включаючи дім, стосунки, одяг, роботу та досягнення. Переверніть аркуш і напишіть три кроки, які допоможуть Вам здійснити Вашу мрію.

3. Вправа «Ідеальні недосконалості» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: якщо людина робить помилки в житті, чи робить це її поганою людиною? Чи може людина визнати себе недосконалою і при цьому пишатися собою? На аркуші паперу напишіть шість речень у такій формі: «Я можу бути [чимось негативним], але [чимось позитивним]». Наприклад, «Я можу курити, але я намагаюся кинути». «Я можу бути іноді злим, але можу бути і турботливим». «У мене можуть бути проблеми, але я все одно хороша людина». По черзі промовляйте по одному твердженню.

4. Вправа «Шари почуттів» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: нашою першою реакцією на труднощі часто є гнів, щоб захистити себе. Під гнівом ховається страх бути скривдженим. Під страхом ховається смуток або біль з приводу ситуації, яку ми не хочемо відчувати. Під сумом - наша глибинна потреба в любові або повазі. Намалюйте чотири кола, що входять одне в одне. Назвіть кола, починаючи із зовнішнього кола, гнів, страх, смуток і любов. Заповніть кожне коло різними шарами почуттів до однієї і тієї ж ситуації. Наприклад, я розлютився, коли викладач накричав на мене в аудиторії. (Гнів), Я боявся, що мене викличуть до кабінету і в мене будуть неприємності (Страх), Мені сумно, що в моєму житті не завжди все йде так, як я хочу, і що мій викладач, здається, ненавидить мене (Смуток), Я хотів би, щоб мене більше цінували і поважали люди в моєму житті (Любов). Додайте кольори та зображення, щоб висловити свої асоціації з почуттями в кожному шарі.

5. Вправа «Мурахи і тигри» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: які якості притаманні мурашкам? (нечисленні, працюють в команді, розподіляють ролі, координують свої дії). Які якості притаманні тиграм? (самотній, діє за власним імпульсом, великий і сильний). Чи бувають випадки, коли краще бути схожим на мурашу? Тигром? Чи бувають випадки, коли гірше бути мурахою? Тигром? Розділіть аркуш паперу навпіл і позначте одну сторону «Мурахи», а іншу – «Тигр». На стороні мурашки намалюйте себе мурахою в ситуації, в якій ви пам'ятаєте, що поводитися як мураха. На стороні тигра намалюйте себе тигром у ситуації, в якій ви пам'ятаєте, що поводитися як тигр. (Мало хто відчуває впевненість у своїй здатності намалювати тигра. потрібно заохотити учасників ризикувати, користуватися гумками і не оцінювати їхні роботи).

6. Вправа «Цистерна з газом» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: навіть маючи великі таланти, людина з низькою самооцінкою не може далеко піти. Це все одно, що мати гарну машину без бензину. З іншого боку, деякі люди, які мають фізичні обмеження, досягли великих успіхів завдяки своїй впевненості в собі. Зробіть на аркуші паперу дві колонки. В одній колонці перелічіть сфери Вашого життя, в яких Ви відчуваєте себе впевнено, а в іншій колонці перелічіть сфери життя, в яких Ви відчуваєте себе невпевнено, тобто навчання, робота, зовнішній вигляд, творчість, дружні стосунки тощо. Підрахуйте кількість пунктів, перелічених у кожній колонці, і запишіть загальну суму внизу кожного списку. Відніміть суму

невпевненості від суми впевненості: саме стільки бензину залишилося у вашому баку. На іншому аркуші паперу зробіть візуальне підтвердження Вашої здатності підвищити рівень впевненості та самоприйняття в тих сферах Вашого життя, в яких Ви наразі не впевнені.

7. Вправа «Як це мені допоможе?» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: запишіть поширені емоційні труднощі, з якими ви стикаєтеся в житті, наприклад, депресію або гнів. Складіть список того, як це почуття служить вам у житті. Наприклад: «Тривога допомагає мені висловити своє горе, захищає мене від невдач, привертає мою увагу і змушує людей залишити мене в спокої». «Гнів дозволяє мені відчувати себе сильним і контролювати ситуацію». Складіть ще один список альтернативних способів задоволення цих потреб.

8. Вправа «Переписати історію» (20 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: виберіть негативний спогад, який вам комфортно опрацьовувати в групі. Намалюйте, розфарбуйте сцену якомога яскравіше. Додайте все, що вам потрібно було в той момент, щоб запобігти, витримати або відреагувати на ситуацію таким чином, щоб вона була кращою, ніж та, що сталася насправді. Після цього напишіть про свій досвід в журналі або у вільній формі. Якщо ви вважаєте, що це правильно, пообіцяйте собі вчитися на цьому досвіді і прагнути отримати допомогу, необхідну для запобігання або подолання складних ситуацій.

9. Вправа «Відсутні шматочки» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: подумайте про поганий досвід зі свого життя, який все ще впливає на вас зараз. Уявіть, що якась частина вас втекла через біль цього досвіду. Визначте, яка саме частина вас втекла: сила, радість, впевненість, миролюбність, влада, гордість, сміливість, довіра до інших, самоповага тощо. Намалюйте, розфарбуйте або напишіть картину того, як ця частина вас виглядає або відчуває себе, коли вона знаходиться в повному і здоровому стані. Напишіть листа цій частині вас, попросивши її повернутися. Складіть свій власний лист або скористайтеся наступною формою:

«Дорогий ____, я знаю, що ти пішов через _____. Тепер тобі безпечно повернутися, тому що _____. Я обіцяю подбати про те, щоб _____ залишався в безпеці. Я сумую за тобою і ти потрібен мені в моєму житті, тому що _____. Будь ласка, повернися, щоб я могла бути цілісною. З любов'ю, _____».

За бажанням напишіть лист-відповідь з відсутньої частини.

10. Підведення підсумків. Обговорення (5 хв.)

Мета: підбивання підсумку заняття, розвиток саморефлексії.

Інструкція: Відбувається обговорення де учасники усвідомлюють, якою мірою реалізовані їхні очікування.

Обговорення:

- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?

Додаток Є

Заняття 8. Тренінг «Практичні навички опанування себе»

Мета заняття – оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення тривожності і стану підвищеної напруги в емоційно-травмуючих ситуаціях, повернути увагу до внутрішнього стану, формувати практичні вміння саморегуляції.

Завдання:

1. Проінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю.
2. Знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.
3. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння елементарними прийомами релаксації та заспокоєння.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, ручки.

Час проведення: 2,5 годин.

1. Вправа «Внутрішнє святилище» (15 хв.)

Мета: оволодіння прийомами саморегуляції.

Інструкція: на намальованому силуеті людської фігури, використовуючи колір і зображення, зобразіть місце, куди ви можете перенестись під час медитації, наприклад, природний пейзаж, вашу релігійну віру або практику, повторювану фразу, колір або пісню, або безпечне місце. Ви можете зобразити святилище як таке, що знаходиться всередині тіла (бажано), або ви також можете зобразити святилище навколо фігури. Назвіть сторінку «Моя внутрішня святина» і обговоріть моменти у вашому житті, коли вам може знадобитися відступити до своєї святини.

Обговорення:

- Які переваги/цілі медитації?

2. Вправа «Я відчуваю себе ___ як _____» (15 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: кожен учасник пише «Я відчуваю себе ___ як _____» заповнюючи пропуски, наприклад, «Я відчуваю себе похмурих, як черепаха, що впала в каналізацію». Намалюйте, розфарбуйте або розпишіть зображення, що асоціюються з почуттям під реченням, використовуючи якомога більше кольорів і деталей.

3. Вправа «Медитація-розмальовка» (15 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: обведіть олівцем на аркуші паперу предмети, що знаходяться в кімнаті, наприклад, тканинну коробку, чашку або пластиковий контейнер. Зробіть цікавий малюнок з фігур, що накладаються одна на одну. Або ж зробіть малюнок, накресливши на аркуші паперу різні форми та візерунки. Розфарбуйте маркерами, кольоровими олівцями. Поки учасники

розфарбовують, тренер може включити розслаблюючу музику на задньому фоні.

Обговорення:

- Як ця вправа вплинула на ваш настрій?

4. Вправа «Випорожнити глечик» (15 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: намалуйте на папері велику пляшку або глечик. Проведіть дві лінії через його центр, щоб зробити три шари в глечик. У верхньому шарі напишіть три рядки, що описують почуття, які ви відчуваєте зараз, і причину, наприклад: «Втомлений, тому що погано спав минулої ночі», або «Нервую, тому що перебуваю з незнайомими людьми». У середньому шарі напишіть три рядки, що описують почуття, які ви відчували в минулому, та їх причину, наприклад: «Сумно, коли помер мій собака» або «Розлютився, коли мама вигнала мене з дому». У нижньому шарі уявіть, що ви заглядаєте в глибину свого серця, не знаючи, що там, і спробуйте здогадатися, написавши три рядки на кшталт «Можливо, я злюся, тому що у мене немає друзів» або «Можливо, я відчуваю страх, тому що я». Спробуйте здивувати себе і написати те, чого ви не очікували. Учасникам не обов'язково ділитися своїм нижнім шаром, якщо це допоможе їм більше ризикувати у написанні.

5. Вправа «Збалансована екосистема» (15 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: збалансована система – це система, в якій кожна частина відіграє свою роль, роблячи свій внесок і беручи щось, щоб система могла підтримувати себе. Те ж саме відбувається в межах однієї людини, сім'ї або суспільства. Намалуйте екосистему, наприклад, пляж, ліс, океан або джунглі. Зобразіть частини екосистеми, які дають і беруть щось одне від одного, наприклад, воду, яка живить тварин і поповнюється за допомогою дощу. Тварини їдять рослини, а також удобрюють ґрунт. Ґрунт отримує поживні речовини з опалого листя і генерує новий ріст рослин.

Обговорення:

- Що відчувається, коли система перебуває в рівновазі?
- Як інші системи можуть утримувати свою рівновагу?

6. Вправа «Зірки вночі» (15 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: обговоріть цитату Стефані Мейер: «Без темряви ми б ніколи не побачили зірок». Які дари темного часу доби є у вашому житті? Намалуйте, розфарбуйте нічну сцену з яскравими зірками і використовуйте слова та зображення на малюнку, щоб представити, які дари ви знайшли в темряві.

7. Вправа «Коло мрій» (20 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: образи та символи – це мова, яка може допомогти нам по-іншому дослідити почуття. Коли ми думаємо про образи сновидінь, ми можемо створити значення, корисне для сновидця. Одна людина з групи ділиться сном, який вона бачила нещодавно, або сном, який має повторювану тему. Людина ділиться якомога більшою кількістю деталей, не роблячи ніяких самопринижуючих коментарів і не опускаючи ніяких незручних деталей. (Якщо сновидець не відчуває себе комфортно, розповідаючи сон повністю, йому пропонується вибрати інший сон). По черзі кожна людина в групі ставить уточнюючі запитання щодо сну, наприклад: «Що ви відчували, коли це сталося?» або «Щось у вашому сні нагадало вам щось з реального життя?» або «Хто ще був з вами в цій сцені?». Зібравши якомога більше інформації, учасники групи та тренер можуть запропонувати інтерпретацію сну, наприклад: «Я думаю, що ваш сон намагається сказати вам, що ви боїтеся втратити ваші стосунки» або «Я думаю, що ваш сон попереджає вас про те, що станеться, якщо ви повернетесь до рецидиву». Після того, як всі учасники поділилися своїми тлумаченнями, сновидінню надається останнє слово про те, що для нього означає сон, і він ділиться своїм тлумаченням власного сновидіння. Повторіть процедуру для всіх, хто ще бачив сон, яким хотів би поділитися з групою.

8. Вправа «Ковдра» (20 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: використовуючи додатковий одяг, наприклад, светр або куртку, учасникам пропонується прикрити частини свого тіла таким чином, щоб посилити відчуття безпеки, захисту або стриманості, наприклад, обмотавши їх навколо плечей, талії або стегон, голови або обличчя. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте, коли вас ховають або прикривають від інших. Спробуйте походити по кімнаті з накидкою, експериментуючи з накриттям різних частин тіла. Що вам було найкомфортніше? На що це було схоже? Далі спробуйте розкрити себе за допомогою тканини у власний спосіб, наприклад, «миготіти» маленькими проблисками прихованих частин, відкриваючи і закриваючи тканину, як крила, або повністю відкинути тканину і ходити по кімнаті без покривала.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли відкривали себе?
- Коли ви відчуваєте себе в безпеці, щоб відкритися іншим?
- Що для вас найважче розкриватися перед іншими?

9. Вправа «Радість дарування» (10 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Інструкція: візьміть три аркуші паперу і подумайте, які подарунки ви хотіли б зробити собі, коханій людині і незнайомій людині. Намалюйте свій ідеальний подарунок для кожної людини на одному з аркушів паперу. Коли ви закінчите розфарбовувати подарунки з якомога більшою кількістю деталей, складіть аркуші паперу і намалюйте обгортковий папір, стрічки і бант на папері так, ніби це загорнутий подарунок. Відкрийте і поділіться з групою.

10. Підведення підсумків. Обговорення (10 хв.)

Мета: підбивання підсумку заняття, розвиток саморефлексії.

Інструкція: Учасники, передаючи посмішку по колу, висловлюють побажання один одному і діляться враженнями від заняття.

Обговорення:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?