Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » лютого 2023 року

УДК 159.98:159.942-057.875

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

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

Виконав:
студент 665Мз групи
ПЛУЖНИК Анатолій Юрійович

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент
АМПЛЄЄВА Ольга Михайлівна

Миколаїв – 2023

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 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студенту **Плужнику Анатолію Юрійовичу.**

1. Тема роботи: «Корекція тривожності у студентів в сучасних умовах» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили від № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об’єкт дослідження – тривожність студентів у сучасних умовах.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості корекції тривожності у студентів в сучасних умовах.
4. Завдання дослідження:

1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення поняття тривожності та її специфіку;

2) визначили основні психологічні підходи до вивчення проявів тривожності у студентському віці;

3) розкрити сутність особливостей корекції тривожності у студентської молоді;

4) практично дослідити особливості корекція тривожності у студентів в сучасних умовах;

5) розробити та апробувати психокорекційну програму, щодо ефективного корекційного впливу на рівні прояву тривожності у студентів у сучасних умовах.

5. Науковий керівник роботи.

ПІП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Амплєєва Ольга Михайлівна к. психол.н., доцент кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	20 січня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	21.09.2022 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	09.10.2022 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення тривожності у студентів в сучасних умовах	20.10.2022 р.
3.2	Розділ 2. Експериментальне дослідження тривожності у студентів в сучасних умовах	25.11.2022 р.
3.3	Розділ 3. Корекція тривожності у студентів в сучасних умовах	08.12.2022 р.
4	Висновки	15.12.2022 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	23.01.2023 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	21.02.2023 р.

Студент _____ Анатолій ПЛУЖНИК

Науковий керівник _____ Ольга АМПЛЄЄВА

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ..... 10
1.1. Поняття тривожності в психологічній літературі 10
1.2. Специфіка тривожності студентської молоді 24
1.3. Особливості корекції тривожності у студентської молоді в дослідженнях вчених 36
Висновки до другого розділу..... 44
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ..... 46
2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми тривожності у студентів..... 46
2.2. Проведення дослідження та обробка результатів проблеми тривожності у студентської молоді..... 54
2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження 67
Висновки до другого розділу..... 73
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ 75
3.1. Програма корекції тривожності у студентів в сучасних умовах 75
3.2. Результати психологічної корекції тривожності у студентів в сучасних умовах..... 88
Висновки до третього розділу 98
ВИСНОВКИ..... 100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 104
ДОДАТКИ..... 112

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реальне життя супроводжується багатьма психоемоційними переживаннями. Емоції та почуття є відображенням повсякденної дійсності у свідомості людини. Вчені розрізняють різні діапазони змісту, процеси та форми цих переживань, а саме тривогу, настрій, стрес, пристрасть, сенсорний тонус, емоцію тощо. У своїй загальній єдності вони складають і характеризують емоційну сферу людини. Сьогодні психологи всіх галузей визнають, що людська тривожність є проблемою нашого часу. Будь-який дисбаланс в людській екосистемі, брак духовних або матеріальних ресурсів для задоволення поточних потреб, невідповідність систем попиту, побоювання, що серйозне викорінення може не бути досягнуто в майбутньому, і нові вимоги навколишнього середовища, які можуть призвести до банкрутства, – все це є джерелами тривожності, що виникають у сучасних умовах життя.

Тривожність, що визначається як невизначене відчуття загрози, яке є непередбачуваним за своєю природою та часом, таке як страх через невизначеність або розчарування механізмами випередження психологічного стресу. Тривожністю вважається психічний стан, що проявляється почуттями, страхами та порушеннями, викликаними можливими неприємностями. Багато людей на питання про те, як вони почуваються в тривожних станах, відповідають, що їх мучать погані самопочуття, хвилювання і навіть тремтіння. Почуття тривоги може призвести до почуття ізоляції та самотності, і деякі люди встановлюються на моделі тривоги та смутку.

Питання, пов’язані з тривогою, необхідно розглядати в особистому та соціальному контексті. На думку Р. Хеллема, більшість форм людської діяльності розгортається між полюсами «безпечно-небезпечно». Людина прагне бути захищеною та відчувати себе в безпеці від реальних чи уявних загроз, таких як хвороба, бідність, екологічна катастрофа, старість тощо [1].

Тривожність вважається індивідуальною психологічною рисою, за якої людина схильна відчувати інтенсивну тривогу з відносно незначних причин. Вважається, що ця концепція є формуванням особистості, або специфікою темпераменту, пов'язаною зі слабкістю нервових процесів, або тим і іншим. У стресових ситуаціях, в тому числі, безсумнівно, під час складання іспитів (особливо на першій сесії), негативний психічний стан студентів спостерігався задовго до іспитів і прогресивно погіршувався, досягаючи максимуму під час отримання екзаменаційних робіт [11].

Проблеми особистісної тривожності – це здебільшого деструктивний стан розуму – одна з найактуальніших проблем сучасності. Існує багато теорій, які пояснюють природу тривоги. Вважається, що вперше вона була представлена як психологічна проблема і розглянута в працях З. Фрейда. Відповідно до його теорії особистості, її структура складається з трьох частин: Id, Ego і Super-Ego, які взаємопов'язані. На думку дослідників, тривога відповідає таким особистісним проявам, як хвилювання, нервозність, страх іспитів, недовіра, перебільшена важливість сприйнятої інформації, передчуття небезпеки [4].

Тривога вважається індикатором «стану перед пробудженням» і відіграє певну роль у поведінкових розладах, таких як адиктивна поведінка та девіантна поведінка. Значення корекції тривожності та подолання тривожності має важливе значення при підготовці учнів до складних ситуацій (екзамени, олімпіади тощо), оволодінні новими видами діяльності тощо.

Багато дослідників сходяться на думці, що тривожність є необхідною умовою розвитку особистості. Проте психологи (В.М. Астапов, Є.В. Новікова, А.М. Пригожан та ін.) стурбовані тим, що висока тривожність може негативно впливати на адаптацію особистості (особливо у першокурсників), призводити до негативних особистісних змін, призводити до різноманітних психосоматичних розладів [25]. Ситуація ускладнюється тим, що динамічні тенденції розвитку сучасного суспільства разом із

позитивними впливами реалізували багато проблем, пов’язаних з адаптивністю суб’єктів.

Студентський вік – найскладніший період для інтелектуальної, інтенсивної та активної соціалізації людини як майбутнього професіонала. Час вступу до вищого навчального закладу збігається з молодістю, яка характеризується складністю особистісних рис. Студентські роки характеризуються різноманітністю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Сучасні умови життєдіяльності студентської молоді пов’язані з багатьма характеристиками, які висувають високі вимоги до психологічних особливостей особистості та психологічних функцій організму.

У складних сучасних соціально-економічних і політичних умовах проблема тривожності студентської молоді є дуже актуальною, насамперед, це пов’язано з підвищенням вимог до формування відповідальності та активної участі у житті суспільства особистості, з формуванням громадянської моральності та духовності, високий професіоналізм, нова ціннісна орієнтація, гуманістичний світогляд. Для сучасного студента характерне поєднання напруженої психологічної діяльності, досвіду різноманітних навчальних ситуацій і складності зростання, яке, у свою чергу, накладається на соціально-економічні та політико-соціальні перетворення. Все це сприяє підвищенню тривожності молодих людей. Однакові почуття не сприяють формуванню гармонійної особистості.

Інформаційна насиченість сучасної освіти, прискорений темп життя, насиченість комунікативними взаємодіями додають додаткових труднощів процесу адаптації студентів. Це зумовлює актуальність дослідження студентської тривожності та загальні масштаби проблематики. Тривожність вивчали багато видатних психологів, наприклад, К. Хорні, описує тривожність як «асоціація між залежністю від значущих людей і ворожим ставленням до них» [10], А. Пригожан тривожність розглядає як, – як стан

підвищеної доцільної готовності відчувати напругу у навчальній дільньності [10].

Аналіз літератури показує, що проблема тривожності найбільш повно досліджена в контексті навчальної діяльності, також дослідження тривожності у студентів відображені в працях психологів (Б.Г. Ананьєв, А.А. Бодапєв, Н.В. В'язовець, Г.Р. Габдреєва, М.А. Іванова, М.П. Мороз, М.І. Педаяс, В.П. Трусов та ін.).

Психічне здоров'я людини залежить від рівня психологічної рівноваги, органічної організації психіки та її адаптивності. Першокурсники готуються до власного самостійного життя, професійної діяльності, віддаленість від батьків призводить до підвищення рівня тривожності, консолідації, що в свою чергу негативно впливає на розвиток особистості, певним чином змінюючи всі сторони її життя. Крім того, високий рівень тривожності може ускладнювати інтелектуальну діяльність у стресових ситуаціях, особливо під час іспитів, знижувати рівень розумової працездатності, викликати невпевненість у собі та може бути однією з причин низького соціального статусу особистості.

Оскільки основним компонентом тривожності в розвитку особистості є почуття страху, слід звернути увагу на його основні ознаки, які часто притаманні першокурсникам, а саме: невпевненість у спілкуванні, настороженість, скутість, невиразне мовлення, незв'язність мови, скутість рухів або, навпаки, надмірна жестикуляція і т.д. Крім того, тривожність часто супроводжується фізіологічними симптомами, такими як серцебиття, діарея, часте дихання, збільшення кровообігу за хвилину, підвищення артеріального тиску, підвищена системна збудливість і зниження порогу чутливості.

На думку багатьох вчених і практикуючих психологів, тривожність лежить в основі багатьох психологічних труднощів, у тому числі багатьох відхилень у розвитку. Рівень особистісної тривожності є одним із найважливіших показників для діагностики особистісного дискомфорту, внутрішньої конфліктності, суперечливості установок і почуттів,

неспроможності психологічних захисних механізмів [1]. Тому необхідно звернути увагу на порушення індивідуального психічного здоров'я в умовах пандемії коронавірусу, акцентуючи увагу на тривожності серед студентів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості корекції тривожності у студентів в сучасних умовах.

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

1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення поняття тривожності та її специфіку.

2) Визначити основні психологічні підходи до вивчення проявів тривожності у студентському віці.

3) Розкрити сутність особливостей корекції тривожності у студентської молоді.

4) Практично дослідити особливості корекції тривожності у студентів в сучасних умовах.

5) Розробити та апробувати психокорекційну програму, щодо ефективного корекційного впливу на рівні прояву тривожності у студентів у сучасних умовах.

Об'єкт – тривожність студентів у сучасних умовах.

Предмет – психологічні особливості корекції тривожності у студентів в сучасних умовах.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (методи тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); *методи математичної статистики* (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Стьюдента) за допомогою програм Excel та SPSS 17.0.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)», методика «Шкала тривожності Бека (BAI)» та методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина), методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка та методика «Самопочуття, активність, настрій (САН)» (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 17 до 18 років.

Теоретична та практична значущість. 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 «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Дефектологія» та «Реабілітаційна психологія».

Розроблені рекомендації роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі з проблематикою виховання та навчання у студентському періоді.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: IV Міжнародна науково-практична конференція «SCIENTIFIC PROGRESS: INNOVATIONS, ACHIEVEMENTS AND PROSPECTS» (9-11.01.2023 року, Мюнхен, Німеччина); III Міжнародна науково-практична конференція «SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD» (12-14.01.2023 року, Торонто, Канада).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні

України категорії Б, 2 статті у збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 150 сторінок, основний зміст викладено на 104 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 16 рисунків та 8 додатків. Список використаних джерел складає 100 праць українських та зарубіжних авторів, з них 40 – англомовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Поняття тривожності в психологічній літературі

Аналізуючи теоретичну літературу, можна побачити, що тривожність є багатогранним психологічним феноменом, виходячи з цього, не тільки різні течії формують різні думки, а й окремі вчені в одній галузі мають суттєві відмінності в трактуванні та дослідженні тривожності, що підкреслює певний суб'єктивний підхід до вивчення цього терміну, що по-різному трактується дослідниками у психологічних досліджень.

Тривожність – форма прояву емоцій, яка найчастіше виникає у людей в критичних ситуаціях, може виконувати кілька функцій: адаптаційну та руйнівну для розумової діяльності. Вивченню тривожності присвячена велика кількість робіт психологів. Тривожність була ретельно вивчена в психоаналітичних термінах, так З. Фрейд вперше виокремив стани тривожності, описавши її як емоційне переживання очікування та невизначеності, відчуття певної безпорадності [15, с. 688-696].

Погляди З. Фрейда узгоджуються з філософськими поглядами С. К'єркегора, оскільки обидва наголошують на необхідності відрізняти страх від тривоги [13]. З. Фрейд розглядав тривогу з двох позицій. По-перше, він вважав, що тривога є результатом сексуального придушення: якщо вивільнення сексуальної енергії буде заблоковано, ця енергія породжуватиме фізичну напругу в тілі, яка потім трансформуватиметься в тривожність. У другому вимірі тривожність виникає через страх перед цими спонуканнями, виявлення або дотримання яких створює зовнішню загрозу, – це пояснення стосується не тільки статевого потягу, а й агресивних потягів в цілому.

Концепція К. Хорні, однієї із засновниць неофрейдизму, ґрунтується на тому, що для повного розуміння проблеми необхідно поєднати дві перспективи: З. Фрейда – соціокультурна концепція особистості дослідника відрізняється від інших теорій і відмовляється від спрощеної біології. Так, основу сутності людини К. Хорні вбачає у вродженому почутті тривожності. На її думку, немовлята починають відчувати занепокоєння з моменту народження. Ця тривога закріплюється і стає внутрішньою властивістю психічної діяльності. К. Хорні порівнювала тривожність зі страхом, стверджуючи, що вони є адекватною реакцією на небезпеку, однак у випадку страху небезпека є очевидною та об'єктивною, тоді як у випадку тривоги небезпека прихована та суб'єктивна, а інтенсивність тривоги безпосередньо пропорційна важливості конкретної ситуації для індивіда [10].

Розуміння тривожності в ранніх і пізніх роботах К. Хорні розходиться, але значення середовища у виникненні тривожності у студентстві залишається незмінним. За словами дослідників, коли юнаки відчувають любов і підтримку своїх близьких, у них розвивається почуття безпеки та впевненості в собі. Однак, якщо дитина не отримує підтримки та підтвердження від інших, тоді «у дитини розвивається не відчуття «нас», а скоріше глибоко ненадійний і незрозумілий досвід тривожності, для якого я використовую концепцію «базової тривоги». Це відчуття самотності та безпорадності у світі, який, на її думку, може бути ворожим до неї» [55, с. 75-82].

Найбільш узагальнено цей підхід виражений у працях Е. Фромма, який основним джерелом тривоги визначає «усвідомлення людської розлуки без возз'єднання в любові» [5, с. 1-27], що призводить людину до усвідомлення власної безпорадності, перед обличчям природних і соціальних сил. Основним вирішенням ситуації Е. Фромм бачить любов у всіх її формах між людьми, стверджуючи, що «любов є відповіддю на проблеми людського існування» [4].

На думку О. Ранка, джерелом тривожності є родова травма, оскільки момент народження та розлука з матір'ю є головною травмуючою подією в житті людини [52]. О. Ранк вважає, що психічні та фізичні тортури, викликані народженням, спочатку викликають тривогу в підсвідомості людей, і це відчуття не зникає протягом усього життя.

Інший психолог психоаналітичного спрямування С. Гроф стверджує, – «було переконливо доведено, що глибоко приховані спогади про травми народження мають сильний психологічний вплив і можуть знову спливти на поверхню в майбутньому» [16, с. 1581-1594]. На його думку, тривожність «логічно і природно супроводжує процес пологів, оскільки пологи є екзистенційно критичною ситуацією, яка включає надзвичайне фізичне та емоційне напруження» [93, с. 234-263].

А. Адлер вважав, що тривожність – це риса характеру, яка супроводжує людину від дитинства до старості. При цьому вчений звернув увагу на те, що вона «в значній мірі знищує її життя, перешкоджає їй контактувати з іншими людьми, зруйновує її надії жити в мирі та показує світові, плоди своєї праці. Страх може торкнутися будь-якої сфери людської діяльності. Ми можемо боятися зовнішнього світу або внутрішнього» [37, с. 381-382].

Розвиток біхевіористської теорії базується на переорієнтації дослідника з аналізу досвіду людини на вивчення її поведінки і взаємозв'язку між ситуаціями і поведінковими реакціями. На відміну від представників психоаналітики, які пов'язують тривожність з «Я» і вивчають її в контексті психозахисту, представники біхевіоризму спираються у своїх дослідженнях на детермінанти поведінки, пов'язані з середовищем або ситуацією, і розглядають тривогу як засіб наближення до феномену страху, оскільки обидва є емоційними реакціями, викликаними умовними рефлексами. У свою чергу, вони призводять до виникнення різноманітних стратегій уникнення, на основі яких відбувається соціалізація особистості, а в разі закріплення дезадаптивних реакцій – виникнення неврозу. Іншими словами, на думку

біхевіористів, тривожність – це набута реакція на загрозливі ситуації, яка пізніше проектується на інші ситуації, пов'язані з цими ситуаціями.

Відповідно до К.Л. Халла, поведінка індивіда є відповіддю на різноманітні стимули – спонукання та спонукання до зменшення або зменшення цих стимулів. На думку дослідників, людина народжується з певними потягами (спрага, голод, біль), які за певної інтенсивності призводять до відповідної механізованої поведінки. Якщо така поведінка виникає за певних умов стимулу, ці умови можуть набути вторинних (навчених) керованих характеристик. К.Л. Халл вважав тривожність вторинним потягом до первинного потягу болю [4].

На початку діяльності О.Х. Маурер, який дотримувався біхевіористської точки зору і розвивав теорію тривожності на основі концепції «стимул-реакція», пізніше змінив свою точку зору і почав вивчати тривогу в контексті теорії навчання. Згідно з цією теорією, тривога є однією з головних мотивацій до навчання, оскільки людина навчається симптоматичній поведінці, оскільки вона зменшує тривожність. На думку дослідників, тривожність відіграє важливу конструктивну роль у розвитку людини.

Р.С. Лазарус стверджує, що тривожність – це результат того, як людина оцінює ситуацію, тобто тривожність – це негативний стан, обумовлений очікуванням невизначеної небезпеки. Іншими словами, на думку дослідників, тривожність – це безцільний страх [70, с. 9-12].

Таким чином, аналіз теорії тривожності демонструє багатоаспектність досліджуваних явищ, різноманіття їх проявів, форм і типів. Проте всі дослідники сходяться на думці, що тривожність є результатом психологічного та фізичного стресу.

У сучасній психології увага зосереджена на вивченні психічного стану, який називають «anxiety», іноді ще називають «anxiousness», що в перекладі означає «неспокійний», «тривожний» [7]. У цьому контексті неоднозначність згаданого психологічного феномену полягає в тому, що різні вчені вживають

термін «тривожність» у різних значеннях. У найзагальнішому вигляді тривожність трактується як: 1) психологічний стан тривоги та емоційної напруги людини (В.Г. Баженов, В.П. Баженова, С.Б. Давлетчина); 2) властивість особистості індивіда, що виявляється в схильності до реагування на тривожні прояви (В.А. Жмуров), 3) відчуття страху і передчуття (М. Кордуел), 4) схильність до переживання реальної та уявної небезпеки (Н.І. Конюхова, С.К. Натова-Бочавер) [7]. О.А. Чернікова визначила тривожність як «страх очікування» [18]. Під тривогою О. Кондаш розумів страх перед іспитами [13]. За визначенням Л.М. Артюшина, С.П. Мосова, О.Р. Охременко, тривожність – це суб'єктивний емоційний стан, що характеризується відчуттям страху або передчуттям небезпеки [13].

Зокрема, С.Л. Соловйова зазначала, що легку тривогу (занепокоєння) можна визначити як відчуття небезпеки, яке попереджає про можливу загрозу та мобілізує організм на її подолання [12]. На думку дослідників, тривожність пов'язана з прогностичною функцією розуму і відіграє адаптивну роль. Вчена стверджує, що сильна тривога (паніка, страх) може хаотично впливати на психіку людини, перешкоджаючи ефективній роботі психічних функцій. У таких умовах особистість втрачає здатність адекватно оцінювати ситуацію, аналізувати отриману інформацію, будувати правильну модель навколишнього світу, приймати правильні рішення.

Різне тлумачення слова «тривожність» призвело до різних напрямів і методів дослідження цього явища. Аналіз літератури підтверджує, що тривожність досліджується як емоційний процес (В.М. Астапов, Ф.Б. Березін, А. Кастанеда, Р.С. Лазарус, К.Д. Спілбергер), як стан занепокоєння (Л.М. Артюшин, В.Г. Баженов, В.П. Баженова, С.Б. Давлетчина, Ю.М. Забродін, К. Ізард, Р.Б. Кеттелл, Р.С. Лазарус, С.П. Мосов, І.А. Мусіна, О.Р. Охременко, К. Д. Спілбергер), як особистісну характеристику (В. Вілюнас, В.А. Жмуров, К. Ізард, Р.Б. Кеттелл, Н.І. Конюхов, Р.С. Лазарус, С.К. Натова-Бочавер, К.Д. Спілбергер). В.М. Астапов розглядав тривогу як складний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на

рівні визначення цілісної особистості. Ф.Б. Березін вважає, що тривога є одним із компонентів страху [4].

Н.В. Імедадзе, В.Р. Кисловська розглядають тривожність як соціально детерміновану властивість особистості. Н.Д. Левітов і Л.С. Виготський характеристикою людської особистості вважали тривожність.

Дослідники кажуть, що тривожність слід вивчати у стосунках «стан – це власність». На цьому особливо наголошував К.Д. Спілбергер, який чітко розмежував поняття стану тривоги (A-state) і ознаки тривоги (A-trait) [26]. На його думку, тривожний стан – це реакція на можливу небезпеку, реальну або уявну, а тривожна риса – це психологічна риса індивіда, що проявляється підвищеною схильністю до почуття неспокою в різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі в тих випадках, коли об'єктивні характеристики не можуть бути передбачені. Розуміння тривожності стану в теорії Ч.Д. Спілбергера базується на таких положеннях:

1) Ситуації, пов'язані з певною загрозою для людини або мають особисте значення, переживаються як неприємні емоційні стани різної інтенсивності;

2) Інтенсивність переживання тривоги пропорційна ступеню загрози або важливості причини переживання. Від цих факторів залежить тривалість переживання тривожного стану;

3) Люди з підвищеною особистісною тривожністю більш інтенсивно сприймають ситуації або обставини, які можуть містити можливість невдачі або загрози;

4) Стресові ситуації супроводжуються зміною поведінки або мобілізацією захисних механізмів особистості. Якщо ця ситуація часто повторюється, то це призведе до розвитку типових захисних механізмів [77].

Таким чином, на думку Ч.Х. Спілбергера, стрижневим елементом стану тривоги є відчуття загрози для індивіда.

У Психологічному словнику під редакцією Б.Г. Мещерякова та В.П. Зінченка тривожність – це «індивідуально-психологічна характеристика,

яка проявляється схильністю людини до частого і інтенсивного переживання тривожних станів, низьким порогом їх виникнення» [65]. При цьому розрізняють тривоги часткові (університет, іспити, стосунки тощо) і тривоги загального характеру, які передбачають сприйняття об'єктів реального життя залежно від їх значущості для особистості.

Під тривожністю як емоційним процесом дослідники розуміють серію когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, які виникають в результаті впливу на індивіда різноманітних стресорів. Зазначимо, що цей процес може бути спровокований зовнішніми стресовими подразниками або окремим внутрішнім джерелом, через що людина сприймає його як небезпеку чи загрозу. Таким чином, поняття тривоги як процесу, містить такі послідовні часові компоненти: стрес – сприйняття загрози – стан тривоги [53].

У той час як наведений вище підхід пов'язує зовнішні джерела стресу з його оцінкою, конфлікт розглядається як суперечність між оцінкою індивідом загрози ситуації (незалежно від її об'єктивних характеристик) і відсутністю необхідних засобів для її запобігання або запобігання як відповідь. Тобто когнітивна оцінка загрози включає наступні етапи процесу оцінювання: 1) безпосереднє оцінювання ситуації як загрози, 2) пошук і вибір засобів подолання загрози, 3) когнітивна переоцінка ситуації та зміна ставлення до неї. Саме тому тривожність виникає тоді, коли оцінка зовнішньої загрози поєднується з неможливістю знайти сприятливі засоби її подолання, попередження та корекції яких розуміється як навчання «переоцінки ситуації» [108].

Загально-психологічна інтерпретація поняття «тривожність» акцентує увагу на переживанні емоційного дискомфорту, пов'язаного з передчуттям неприємностей або передчуттям загрози небезпеки. Іншими словами, слово «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного, тимчасового душевного стану, який людина відчуває під впливом стресора. Тривога виникає, коли людина сприймає подразник або ситуацію як такі, що містять

елементи реальної або потенційної небезпеки, загрози або шкоди (Дж. Аверіл, Р.С. Лазарус, К.Д. Спілбергер).

У контексті наведеного підходу тривога розглядається як стан, що виникає під впливом стресорів (Х. Дельгадо, Р.С. Лазарус, Р.Мей, І.В. Пацявічус, А.М. Пригожан, К.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін) думки вчених сходяться в тому, що стани тривожності є саме результатом дії стресорів. Крім того, більшість із них надають великого значення ролі когнітивних чинників в активації тривожності, тобто когнітивна оцінка загроз є першою ланкою у виникненні тривожних станів, а когнітивна переоцінка визначає інтенсивність тривоги. Цей стан і його тимчасове збереження. Так, Ч.Д. Спілбергер визначив тривожність як «емоційну реакцію», що характеризується передчуттям, суб'єктивним відчуттям напруги, нервозності, тривоги, що супроводжується активацією вегетативної нервової системи [95, с. 3-4]. І.В. Пацявічус під тривожністю розуміє «особливу форму емоційного очікування невдачі» [27].

Слід зазначити, що біологічні аспекти психологічного феномену тривоги залишаються недостатньо вивченими через складність і нелінійність взаємозв'язку між біохімічними, фізіологічними та психологічними процесами. Тривожність, що пояснюється особливостями індивідуального темпераменту, у деяких дослідженнях розглядалася як «тривога соціальної бажаності» та «психодинамічна» тривога, тоді як «тривога соціальної бажаності» асоціювалася зі специфікою соціальних взаємодій індивіда та розглядалася як атрибут особистості (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Психологічні особливості появу відчуття тривожності [23]

№ з/п	Особливість
1.	Тривожністю в різних контекстах називають, як негативним емоційним станом, пов'язаним із відчуттям небезпеки, так і особливістю особистості, яка проявляється у схильності до переживання стану тривоги

Продовження таблиці 1.1.

2.	Стан тривожності проявляється на психологічному та фізіологічному рівнях і виявляється у наростанні емоційної та нервової напруги, швидке дихання та серцебиття, підвищення артеріального тиску
3.	Будучи адаптаційним механізмом, стан тривожності підвищує ефективність діяльності в тому випадку, якщо рівень її оптимальний
4.	Основна відмінність тривожності від страху в її безоб'єктності чи поліоб'єктності: будучи сконцентрованою на певному об'єкті, тривожність переростає у страх
5.	Серед причин виникнення тривожності виділяють зовнішні (головним чином, нелінійність та непередбачуваність процесів у навколишньому середовищі) та внутрішні (психологічні, фізіологічні, нейробіологічні особливості людини)
6.	При вивченні такого складного та багатопланового явища, як тривожність, необхідно дотримуватися комплексного міждисциплінарного підходу, який дозволить виявити справжні причини виникнення цього стану у конкретної людини та визначити шляхи її корекції

Оскільки дослідження було присвячено аналізу тривожності в умовах сучасного стану, найбільш доцільно розглядати даний феномен в контексті когнітивної оцінки ситуації. Тому у дослідженні за взірець було взято визначення тривожності Є.П. Ільїна, – як «результат творчої діяльності, фантазії про майбутнє, беззмістовний порушений емоційний стан гострого внутрішнього страждання, пов'язаний у свідомості індивіда з невдачею, з передбаченням небезпеки або з очікуванням чогось важливого, великого значення для людини в умовах невизначеності» [46, с. 147-150].

Окремим напрямком наукових досліджень є дослідження функції тривоги. Тому В.М. Астапов наголошував на необхідності функціонального підходу до вивчення тривожності, який, за його словами, спрямований на пошук джерела небезпеки та оцінку шляхів її подолання. Він розглядає такі психологічні функції тривожності:

1) Функція сигнального світла полягає в тому, щоб сповіщати про невідому небезпеку та спонукати до пошуку;

2) Пошукова функція – індивід намагається знайти джерело загрози, тому що зустріч з небезпекою знижує відчуття тривоги при нормальній тривозі, у разі постійного пошуку джерела небезпеки можна говорити про патологічні психологічні розлади особистості;

3) Функція оцінки – ситуаційний аналіз. Він має складний характер і включає не тільки функції сприйняття, але й процеси пам'яті, здібності до абстрактного мислення, усвідомлення минулого досвіду та людські навички, серед іншого. Специфіка цієї функції полягає в тому, що вона включає захисну та адаптаційну функції, які сприяють адаптації особистості [24].

Л.В. Бороздіна та О.О. Залученова підкреслюють, що спрямованість тривожності – це пошук джерел небезпеки та оцінка шляхів їх подолання [58]. При цьому складність ситуації може залежати як від складності завдання, так і від складності умов ситуації (її важливості для особистості, введення оціночних компонентів тощо).

Досліджуючи причини тривожності, вчені помітили, що вони надзвичайно різноманітні і можуть охоплювати всі сфери життя людини. Так, у ході дослідження феномену тривожності асоціації тривожності з особливостями сім'ї та особливостями домашнього виховання; академічною успішністю; стосунками з учителями та однокласниками; посттравматичним стресом; екологічними; природними передумовами; соціальними причинами, тобто особистісним сприйняттям, сприйняття навколишньої дійсності як загрозливої та нестійкої. Значним джерелом тривожності є внутрішній конфлікт, пов'язаний із самоставленням, самооцінкою, тощо.

Загалом А.М. Пригожан виділила такі види тривожності:

– стійка тривога в будь-якій сфері (екзаменаційна, міжособистісна тощо), зазвичай позначена як специфічна, особистісна або актуальна;

– загальна, генералізована тривожність, яка вільно змінює об'єкти у відповідь на зміни їх важливості для індивіда [39, с. 71-79].

Також, А.М. Прихожан були виділені відкриті та закриті форми тривожності (Табл. 1.2.):

1) відкриті форми:
   - гостра, нерегульована тривожність;
   - регульована та компенсуюча тривожність;
   - культивована тривожність;
2) закриті (замасковані) форми тривожності названі нею «масками»:
   - агресивність;
   - надмірна залежність;
   - апатія;
   - брехливість;
   - ліньки;
   - надмірна мрійливість.

Таблиця 1.2.

Форми тривожності за класифікацією А.М. Прихожан [79]

Ситуативний тип тривожності	**Форма тривожності**	**Психічний прояв тривожності**
Навчальна тривожність	Відкрита	гостра, нерегульована тривожність
		регульована та компенсуюча тривожність
Самооцінна тривожність		культивована тривожність
Міжособистісна тривожність	Закрита	Агресивність
		надмірна залежність
		Апатія
		Брехливість
		Лінь
		надмірна мрійливість

Розрізняють також звичайну і невротичну тривогу (Р. Мей, О. Ранк). Нормальна тривога – це реакція людини, коли її цінності знаходяться під загрозою. Нормальної тривоги достатньо, щоб впоратися з реальними загрозами і не призвести до депресії та стомленості. О. Ранк підкреслював, що нормальна тривога супроводжує досвід індивіда протягом усього життя, який, якщо він успішно пережитий, призводить до більшої незалежності та нових стосунків з іншими [89, с. 77-80].

Стосовно нормальної тривоги Р. Мей підкреслює, що її можна назвати лише реакцією:

– достатній для боротьби з реальними загрозами;

– не містить інших механізмів придушення або подолання внутрішніх психологічних конфліктів і, отже, зовнішніх конфліктів;

– самоконтроль не потребує захисних механізмів нейротизму, але може бути змінений конструктивно на рівні довільного усвідомлення або послаблений при об'єктивній зміні ситуації [31, с. 65-87].

А.М. Пригожан визначила тривогу за рівнем усвідомлення тривожності особистістю:

1) відкриту, яка свідомо переживається і проявляється в поведінці та діяльності у формі тривожного стану;

2) приховану, яка не усвідомлюється, що проявляється як надмірний спокій, байдужість або навіть заперечення практичних питань, так і специфічна поведінка [98, с. 22-28].

У цих категоріях розрізняють різні форми тривоги. Під формою тривоги дослідниця розуміє природу переживання, особливе поєднання усвідомлення, вербальних і невербальних проявів у поведінкових, комунікативних і діяльнісних характеристиках, що проявляються як способи подолання і компенсації, а також як людина реагує на переживання тим самим її ставлення.

Так, А.М. Пригожан виділяє три форми відкритої тривоги:

1) важку, неконтрольовану – індивід не може подолати її самостійно;

2) тривожність, регульовану і компенсовану (у цій формі розрізняють дві Seed-форми:

а) редукція рівня тривожності;

б) її використання для стимулювання власної активності та підвищення активності);

3) культивована тривожність – у цьому випадку тривожність сприймається і переживається як цінна властивість особистості, яка може бути досягнута зазначених цілей [36]. А.М. Пригожан також зазначала, що прихованої тривожності значно менше, ніж явної. Одну з цих форм вона називає «недостатнім спокоєм», коли людина приховує тривогу від інших і від себе, розвиваючи стійкі та негнучкі способи захисту від неї, які одночасно перешкоджають усвідомленню загроз із зовнішнього світу, а також перешкоджають її власному досвіду. Іншу форму прихованої тривожності вона називає «відходом від ситуації».

На думку Ю.М. Омельченка та З.Г. Кісарчук, вирізняють прояви тривоги на двох рівнях: фізичному та психологічному. Фізичні прояви тривожності включають:

– психофізіологічні стани (прискорене серцебиття, прискорення та ускладнення дихання, напруга м’язів, судоми в горлі, почервоніння або блідість шкіри, тремтіння та пітливість рук тощо);

– фізичні та розумові вади (біль і розлади в животі, нудота, головний біль тощо);

– невротичний синдром (плаксивість, гіперактивність, поганий або поганий апетит, заїкання, тики тощо).

Симптоми тривожності включають:

– емоційний компонент, включаючи комбінації тривожних переживань (нервозність, хвилювання, занепокоєння, страх, безпорадність, розгубленість, роздратування тощо);

– поведінкові компоненти, пов’язані з гальмівними реакціями (труднощі зосередження, пасивність, відсутність незалежності, мрійливість, безсилля перед труднощами тощо);

– когнітивні компоненти (включаючи такі компоненти, як сфери мотивації – порушення процесів цілепокладання, самоорганізації та саморегуляції; занадто високий чи низький рівень домагань; самооцінка – занижена чи завищена; самосвідомість – створює ірраціональну складову у сприйнятті «Я-образу» словесне виконання – що порушує ритм мовлення, виробляються специфічні мовленнєві установки тощо) [82].

Отже, шляхом аналізу теоретичного матеріалу можна виділити три основні підходи до пояснення феномену тривожності. По-перше, тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика або властивість темпераменту, яка визначає індивідуальні особливості тривожного процесу, визначає не тільки готовність особистості до тривоги, але й визначає параметри тривожного стану. Тривожність та поведінкові форми, що лежать в основі цих станів. По-друге, тривожність – це низка когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій, які виникають під впливом стресорів. По-третє, тривожність трактується як негативний психологічний стан особистості, який зумовлений негативними очікуваннями особистості щодо майбутнього в певній емоційній ситуації. Тривожність проявляється, таким чином впливаючи на емоційну, поведінкову та когнітивну сфери життя людини, змінюючи продуктивність її життя. З психологічної точки зору, тривожність проявляється в емоційній, поведінковій і когнітивній сферах життя людини. Отже, можна сказати, що стан тривоги впливає на фізичне здоров’я людини та ефективність її діяльності, в тому числі й навчальної.

1.2. Специфіка тривожності студентської молоді

Як і будь-яке інше складне психологічне утворення, особистісна тривожність є континуумом трьох основних функціональних компонентів – когнітивного, афективного та операційного. Порушуючи особистість на цих трьох рівнях, тривога безпосередньо впливає на емоційний настрій індивіда, характер пізнавальної діяльності, саме світогляд і сприйняття, якість і успішність виконання конкретних завдань. Як показали Б. Вайнер та К. Шнайдер, успішність діяльності у «тривожних» і «нетривожних» осіб залежить від різних умов. Для тривожних осіб ефективність діяльності зросла більшою мірою після того, як вони повідомили про успішний результат своєї діяльності, тоді як для «нетривожних» суб'єктів інформація про їх попереднє погане виконання завдання надавала якісно протилежні стимули [59].

Дослідження А. Пригожан свідчать, що тривога як тимчасовий стан за умови виконання відносно простих видів діяльності сприяє їх успішному виконанню, активізує внутрішній потенціал особистості, допомагає своєчасно виконувати поставлені завдання. Однак у разі вирішення складних завдань, особливо інтелектуальних, переживання станів тривоги, занепокоєння, безсилля можуть зробити особистість дезадаптивною, перешкоджаючи процесу пошуку альтернативних і конструктивних рішень [17, с. 363-382].

А. Пригожан виділяє дві великі категорії тривоги:

1) Відкритість – свідоме переживання та прояв тривожних станів у поведінці та діяльності;

2) Приховування – неусвідомлення різним ступенем, що проявляється як надмірний спокій, нечутливість або навіть заперечення реальних негараздів, або непрямі прояви через певну поведінку [8, с. 34-45].

На думку А. Пригожана, форми тривожності – це специфічні поєднання якостей досвідчених, свідомих, вербальних і невербальних проявів у поведінці, спілкуванні та особливостях діяльності. Тривога має форму

складних способів її спонтанного подолання та компенсації, а також ставлення людини до пережитого.

Три форми прояву тривоги:

1) Гостра, нерегульована або погано регульована тривога – інтенсивна, усвідомлена, зовнішньо виражена через симптоми тривоги, з якими людина не може впоратися сама.

2) Регулююча і компенсуюча тривожність, при якій людина самостійно виробляє високоефективні способи подолання існуючої тривожності.

3) Виховувана тривожність – у цьому випадку, на відміну від вищезазначених форм, тривожність усвідомлюється і розглядається як цінна якість особистості, яка може виправдати очікування.

Поведінка високо-тривожних осіб у діяльності, спрямованій на досягнення успіху, характеризується: Люди з високим рівнем тривожності були більш емоційно чутливими, а люди з низьким – більш чуйними на інформацію про невдачу. Люди з високою тривожністю приймають гірші рішення, ніж люди з низькою тривожністю в стресових ситуаціях або коли часу, відведеного на виконання поставленого завдання, недостатньо. Страх невдачі властивий людям з високою тривожністю. Цей страх домінує над їхнім бажанням досягти успіху. У людей з низькою тривожністю домінує прагнення до успіху. Звичайно, це переважає страх можливої невдачі. Для людей із високим рівнем тривожності новина про успіх є більш мотивуючою, ніж новина про невдачу. Люди з низьким рівнем тривожності частіше були мотивовані повідомленнями про невдачі. Особистісна тривожність може спонукати індивідів сприймати й оцінювати багато об’єктивно безпечних ситуацій як загрози [6, с. 284-290].

Як показали Р. Кеттелл і І. Шейер, високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Підвищена особиста тривожність може негативно вплинути на музикантів, спортсменів та інші види діяльності. Крім

того, для таких осіб характерна менша стійкість до монотонної роботи порівняно з особами з низьким рівнем тривожності [56, с. 21-31].

Тривожність також може значною мірою вплинути на те, як людина рухається. За словами Н. Буксєєвої, високий рівень тривожності частіше спостерігається у людей з м'яким (вільним) стилем діяльності, ніж властивий твердим (авторитарним) особистостям. Також спостерігається тенденція, згідно з якою особи з високою особистісною тривожністю мають низьку самооцінку, авторитарні моделі діяльності (особливо у представників педагогічної сфери діяльності), уникнення соціальних контактів. На відміну від них люди з низьким нейротизмом напористі і прагнуть позитивно спілкуватися з іншими [94, с. 42-52].

Чинники тривожності можуть проявлятися в різних сферах буття людини, умовно поділяються на об'єктивні та суб'єктивні, проявляючись у психофізіологічних, соціальних та психологічних аспектах життя. Зосередження уваги на психології, пов'язаній з індивідуальними особливостями студента, дозволяє виявити особистісні, адаптаційні та мотиваційні фактори, теоретичну модель яких показано на рисунку 1.1. Особисті фактори тривоги включають ідіосинкратичні самоуявлення та суперечливі погляди на час. Як негативний аспект самосвідомості, самодисонанс і низька самооцінка можуть призвести до почуття тривоги, що може призвести до особистої невпевненості у власних силах і здібностях. Через низьку самооцінку молоді люди відчувають тривогу в навчанні та стосунках.

Окремим напрямком дослідження впливу тривожності на індивіда є вивчення взаємозв'язку між проявами тривожного стану індивіда та видами особисто значущої діяльності, якими він займається. Огляд складного, багатокомпонентного психологічного становлення тривожності як структури залучення особистості до важливих видів діяльності дозволив виділити структуру тривожності студента як класичну тричленність: суб'єкт, об'єкт, зміст і стан переживання тривоги.

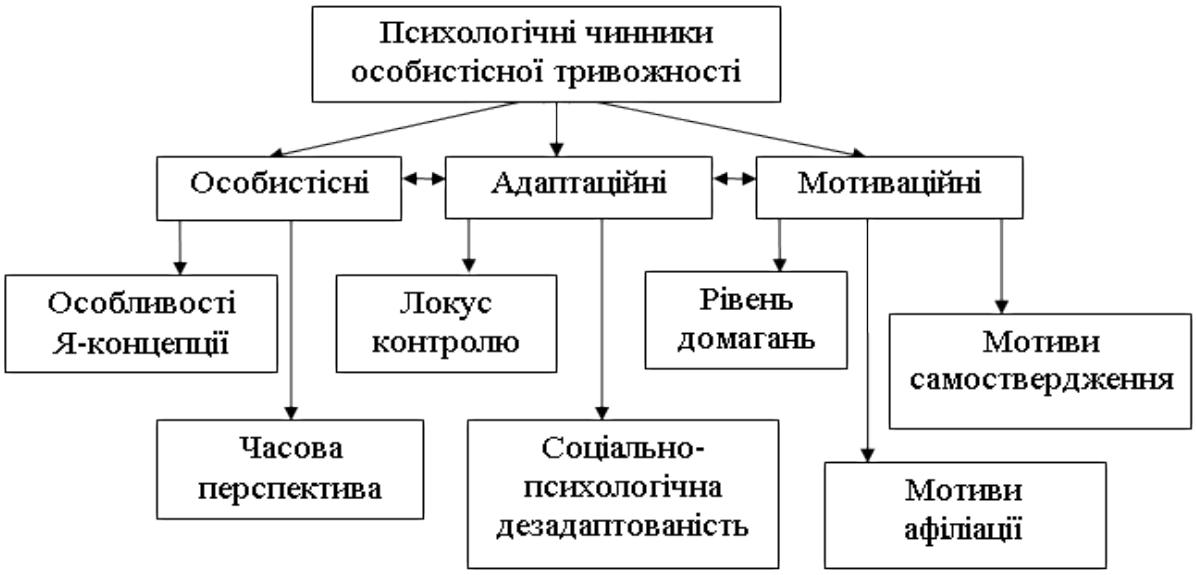

Рис. 1.1. Психологічні чинники особистісної тривожності у період студентства

Суб'єкт тривожності – це людина нестійка, умовна або та яка ризикує втратити свою ідентичність. У свою чергу, ідентичність студента перебуває в «щасливих студентських буднях», «майбутніх експертах», «простому гуртожитку», «зустріч фетишів» та інші поняття в когнітивній бібліотеці. Часто суб'єкти в стані тривоги зосереджуються на неминучості «вулика» ЗВО, а не на втраті конкретних стосунків у студентській популяції. Отже, емоційно насичені неформальні контакти є вторинними конструктами в тій же структурі ідентичності молоді [96, с. 109-110].

Тривожний суб'єкт має пластичні асоціації з об'єктами – з точки зору його приватної історії адаптації у вищому середовищі, звикання до ряду ситуацій і диспозицій, які провокують переживання тривоги, у вир самонавіювання або виховання страху. Серед багатьох таких типових стресових ситуацій важливо виділити:

1) Оцінка ситуації. Оцінювання навчальних, науково-дослідницьких чи творчих досягнень студентів на поточному, проектному чи заліковому

етапі контролю, а також ситуації довільного висловлювання та оціночних міркувань викладачів курсу та студентів;

2) Ситуації, коли соціальні очікування не виправдовуються. Він є результатом розпаду ідеального образу «Я» суб'єкта, органічно вписаного в картину колективних устремлінь на етапі початкового знайомства з навчальним закладом або задовго до нього. Юнак, який боїться зламати мрії своїх батьків, «розмазати» власну родину вуличним, міським навколишнім середовищем, вичерпати кредит довіри викладача тощо;

3) Випадки, коли адаптація не досягнута. Це пов'язано із запланованими навчальними «перехідними» моментами, множенням векторів розвитку діяльності, і зокрема проблемою формування збалансованого ритму поєднання навчання з «дорослим життям»: підготовка до написання курсових і дипломних робіт, через виробничу практику, перехід на позашкільну (персональну) форму навчання, пов'язану зі створенням власної сім'ї чи працевлаштуванням, стажуванням тощо. Буквально це означає реалізацію потреби в розвинутих комунікативних навичках і розвитку практичних навичок, володінні професійно-діловим стилем самопрезентації.

Персоніфіковану частину об'єкта утворюють образи особи, які так чи інакше впливають на ідентичність студента по відношенню до конкретної особистості:

1) Представник конкурентного середовища. Студенти, які розвивають відносно ефективніші механізми психологічної саморегуляції, досягають кращих успіхів у навчанні та, як правило, отримують особливу увагу з боку викладачів. Палітра експресивних оціночних міркувань, мабуть, розширилася за рахунок елементів «вуличної мови», складного поєднання академічного стилю та просторічної лексики, з принизливими (принизливими вульгарностями) відтінками, «вивільними» порівняннями, іронією, гумором тощо. Таким чином, межі дотримання етичного кодексу визначаються учасниками спілкування довільно залежно від пластичності конкретних ситуаційних подій.

2) Статусно значущі особистості. Ця категорія, у свою чергу, підсумовує коло тісного спілкування (знайомі та друзі), коло формального спілкування (викладачі та офіційні особи організацій, які наглядають за навчальним процесом на формальному рівні – наприклад, декан), родину та сімейна громада. Як правило, учасники спілкування послідовно відтворюють зміст своїх героїв за допомогою загальних формул і набору мовних кліше, які структурують хід розмови [68. с. 47-54].

Уявлення про зміст і структуру студентської тривожності формують перспективне бачення розповідей про остракізм із навчальних закладів чи сімейних груп. Інтенсивність цього «оживлення» картини ззовні забезпечується зчепленням специфічних знаків прийняття, за якими можна зробити висновки про розповсюдження того самого «Я» студента у світі:

1) Діалог, що містить мовні формули, загальнокультурні кліше. Вони несуть інформацію про зміни стратегій поведінки інших щодо особистості конкретного студента, виражаючи установки осуду, глузування, критики чи безпідставної симпатії;

2) Предметні символи оцінюють ЗМІ. Зміна місця в рейтингу навчальних досягнень, зміна списку розподілу студентів за місцем виробничої практики (замість можливості стажування в відомій компанії – робота в «залінійній» організації), вступні книжки, скорочення матеріальної допомоги батькам (особливо кишенькові гроші) тощо;

3) Кінестетичні, вокальні та мімо-жестикувальні модуляції в індивідуальній поведінці, які передаються через оціночний розгляд і судження;

4) Реконструкція поведінкових патернів у контексті ритуальної взаємодії людей. Вони передбачають упущення в структурі соціально-ритуальної поведінки, зрив зібрань у звичній формі вітання або появу нових елементів (через необхідність їх корекції з боку), радикальні зміни способів спілкування тощо [73, с. 84-88].

Розробка тривимірної моделі структури студентської тривожності також дозволила переглянути уявлення про її ймовірні види. Тому в характерних типах тривожності студентів було виділено навчально-оцінювальний, особистісний та адаптаційний типи. За словами Ч. Спілберга, концепція навчальної та оціночної тривоги збігається з типовою реактивною тривожністю. Відомо, що на основі емоційної пам'яті про неуспішну подію можна передбачити не лише стресовий досвід наближення академічної неуспішності на етапі виконання контрольного завдання (сесії), але й будь-яку негативну оцінку протягом усього процесу навчання та студентського життя. Суб'єктивно це проявляється у порушенні ритму, інтонації, структури та мовленнєвої програми, зокрема підвищеній частці парціальних проявів, таких як маніпулятивні жести, голосові паузи, невротичні тремтіння, недостатній інтерпретації реакцій навколишнього середовища.

Особистісна тривожність пов'язана із застосуванням соціально очікуваних стереотипів (щасливе майбутнє після вищої освіти), резонансом ситуацій відчуження серед близьких і знайомих людей і відповідною втратою суб'єктивно важливих зовнішніх комплексів. Захист виражається у вигляді позитивних «заохочень», таких як увага, турбота, розуміння, моральне та матеріальне стимулювання. Адаптивна тривожність проявляється у перспективі перебування в кризі, специфічному збільшенні частоти негативної оцінки знань, компетенцій та особистісних навичок, частково сформованих на попередніх етапах навчання, переживань через неспроможність. Ефективно адаптувати та використовувати власний набір комунікативних та ділових якостей.

Студенти живуть майбутнім, і для них сьогодення – лише підготовка до іншого справжнього дорослого життя. Це полегшує вирішення проблеми, оскільки на них дивляться зневажливо, але це не знімає їхнього рівня відповідальності. Зрілість приходить тоді, коли людина розуміє, що життя не привабливе і все налагоджено. Подолання цих ілюзій спонукає зрілу людину докласти певних зусиль для здійснення свого життєвого плану. Здатність

підтримувати та зосереджувати зусилля значною мірою залежить від структури та важливості цілей.

Також, велику увагу А.С. Макаренко приділяє розробці мотивів часової перспективи, пишучи: «Чим старша особистість, тим більше відсувається обов'язкова грань найближчої оптимістичної перспективи... Найслабша людина – це та, хто визначає свою поведінку та її перспективи є характерними маркерами мотиваційних рис» [2]. Така тенденція проявлятися у «вразливих» дорослих в формі короткострокової мотиваційної установки, як схильність «жити моментом», «плисти за течією», відсутність бачення власного життя, використання «плавання до руки» – ця стратегія життя характеризується вузькістю і свободою. Б.М. Теплов ввів розрізнення «короткострокової» і «довгострокової» мотивації (Рис. 1.2).

Якщо мотивація стосується лише найближчого майбутнього, то це називається короткостроковою мотивацією, а якщо мотивація відноситься до віддаленого майбутнього, то її називають довгостроковою. Це залежить від ставлення людини до своєї діяльності, від труднощів, з якими вона стикається при її здійсненні.

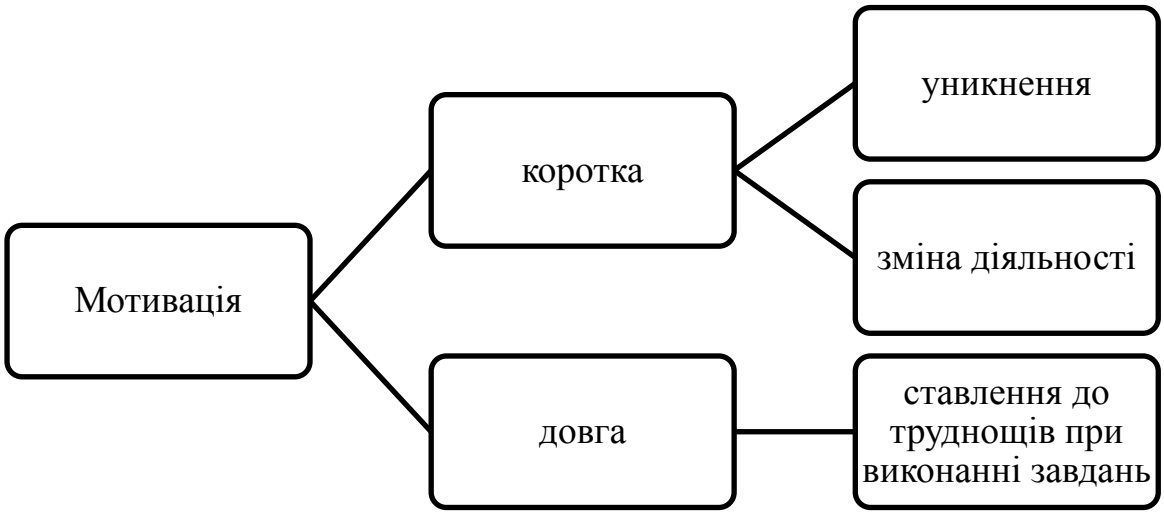

Рис. 1.2. Схема формування мотивації за Б.М. Тепловим

Короткочасні мотиви і навіть незначні труднощі можуть викликати бажання уникнути їх і змінити рід діяльності, наприклад, знайти легшу роботу. Лише тривала динаміка може створити такий настрій на роботу, який піднімає їх значимість до незвичайної висоти, а дорослі про це забули, чим їх дратують.

Потреби і особистісні цінності входять у внутрішній світ людини зовсім в іншому вигляді. Потреби відображаються у внутрішньому світі у вигляді бажань і потягів, що виходять від «Я», більш-менш довільних і тому випадкових. Швидше, особистісні цінності відображаються в них у формі ідеальних образів ідеальних рис або ідеальних обставин, які переживаються як об'єктивні і незалежні від «Я». На відміну від потреб, особистісні цінності, по-перше, не обмежені конкретним моментом, конкретною ситуацією, по-друге, вони не тягнуть людину до чогось зсередини, а залучають її ззовні, по-третє, вони не егоїстичні, вони дають оцінку. Фактор об'єктивності, оскільки будь-яка цінність сприймається як належність іншій. Звичайно, ця об'єктивність є відносною, оскільки навіть найбільш універсальні цінності, які стають частиною внутрішнього світу конкретної людини, змінюються в ній і набувають своїх унікальних характеристик.

Мотивація починає формуватися з виникненням потреб, які породжуються емоційною стурбованістю, невдоволенням. Реалізація мотивації відбувається поступово: спочатку усвідомлюється, що є причиною емоційної незадоволеності, необхідність існування людини в даний момент, потім усвідомлюється об'єкт, який задовольняє цю потребу і може її задовольнити (формування бажання), а пізніше усвідомлюється, чому, яким способом і якими діями можна досягти бажаної мети. Зрештою, все це завершується реалізацією енергетичної складової мотивації в реальних діях. Крім того, сфери мотивації можуть бути виявлені та сформовані особистими рисами, такими як потреби в спілкуванні (приналежність), мотиви влади, мотивація допомагати іншим (альтруїзм) і агресія.

Афіліація – людина хоче вписатися в суспільство інших, мати з ними емоційні та позитивні стосунки. Протилежністю мотивації приналежності є мотивація відмови, яка проявляється в страху бути проігнорованим і неприйнятим людьми, яких ви знаєте. Мотив влади – це прагнення людини мати владу над іншими, панувати, керувати та домінувати над іншими [33].

Альтруїзм – це прагнення людини безкорисливо допомагати іншим, протилежним егоїзму є прагнення задовольнити егоїстичні індивідуальні потреби та інтереси незалежно від потреб та інтересів інших людей і соціальних груп. Він також розглядає силу та стабільність мотивацій, які складають сферу особистої мотивації. Мотиваційні системи, які можуть диференціювати різні види діяльності. Наприклад, серед спонукань до навчальної діяльності можна назвати загально-пізнавальну і специфічну – інтерес до різних предметів навчання [84, с. 38-47].

У сфері індивідуальної мотивації особливе місце займає комунікативна мотивація, яка, з одного боку, тісно пов’язана з мотивацією діяльності, оскільки в процесі спільної діяльності люди неминуче вступають у спілкування. Цей тісний зв’язок не виключає їхньої незалежності в області особистої мотивації. Процес мотивування і формування мотивації, як правило, включає засвоєння соціального досвіду, індивідуального досвіду індивіда, його розуміння, позитивні успіхи в цій діяльності, сприятливе ставлення соціального середовища до цієї діяльності (такої поведінки).

Посиленню мотивації та її розвитку, підвищенню її стійкості сприяють багато чинників: спостережене соціальне життя, існуючі суспільні відносини; цілеспрямоване виховання особистості: формування ідейної впевненості в собі, працьовитість; систематична й ефективна діяльність; її оптимальна організація, своєчасна оцінка дій, позитивний вплив на команду тощо.

Емоційна сфера енергетично впливає на мотиваційну. Від її особливостей залежить зовнішня виразність мотивації, її динаміка, що протікає в ході поведінки і діяльності. Воля, як здатність керувати своїми діями, також насичена мотивами, які містяться у вольовому акті як одній із

найважливіших його ланок. Широке використання стимулів сприяє певній мотивації. Стимули можуть стати мотивацією і навіть прийняттям (або задоволенням будь-яких потреб).

Емоційна сфера енергетично впливає на мотиваційну. Від її особливостей залежить зовнішня виразність мотивації, її динаміка, що протікає в ході поведінки і діяльності. Воля, як здатність керувати своїми діями, також насичена мотивами, які містяться у вольовому акті як одній із найважливіших його ланок. Широке використання стимулів сприяє певній мотивації. Стимули можуть стати мотивацією і навіть прийняттям (або задоволенням будь-яких потреб) [57, с. 80-89].

Заслуговує на увагу характеристика мотивації навчальної діяльності студентів, оскільки вони безпосередньо впливають на якість професійної підготовки та формування професійної особистості. Серед них: пізнавальні, професійні мотиви, мотиви творчих досягнень, широкі соціальні мотиви – мотиви особистого престижу, мотиви збереження та підвищення статусу, мотиви самоактуалізації, мотиви самоствердження, матеріалістичні мотиви.

Важливим мотиватором ефективності навчальної діяльності є мотивація творчих досягнень. Потреба в досягненні сприймається людиною як бажання досягти успіху, як різниця між минулим рівнем продуктивності і теперішнім, як змагання з собою за успіх і як бажання покращити результати будь-якої справи, якою вона займається. також втілюється в досягненні довгострокових цілей, в досягненні унікальних, оригінальних результатів у продуктах діяльності та методах вирішення проблем.

Потреба в досягненні спонукає людину шукати ситуації, в яких вона може відчути задоволення, яке приносить успіх. Оскільки навчальні ситуації містять багато можливостей для досягнення вищих рівнів, можна припустити, що особи з високою потребою в досягненнях повинні бути більш задоволені своїм навчанням і докладати більше зусиль у процесі навчання, що призведе до вищих результатів навчання (до вищої успішності студентів). Зворотний бік потреби реалізувати – це потреба уникнути

невдачі. Студенти з яскраво вираженим бажанням уникнути невдач загалом виявляли меншу потребу покращувати досягнуті результати, віддавали перевагу стандартним підходам унікальним і боялися творчості. Для учнів, у яких основною мотивацією є уникнення невдач, є підвищена тривожність і неконструктивне ставлення до навчання (частіше зустрічаються захисні установки щодо навчальної діяльності) [29, с. 427-436].

У молодості продовжує розвиватися потреба в самоствердженні. Мотивація самоствердження (домінування) проявляється в прагненні людини керувати іншими, контролювати їхню поведінку, бути авторитетною, переконливою. Вони проявляються в бажанні довести іншим правду, бути переможцем у суперечках, нав'язувати іншим свою думку, смаки, стиль і моду, вирішувати проблеми. У навчальній діяльності студентів ця потреба покращує задоволення від навчання, сприяє процесу навчання та підвищує почуття відповідальності за навчання. Мотивація домінування підвищує ефективність навчальної діяльності, особливо коли вводиться елемент змагальності, навіть якщо він поєднується з мотивацією досягнення.

Пізнавальні потреби є однією з достатніх мотивацій навчання сучасних студентів. Це намагання людини розширити досвід і знання, упорядкувати те й інше, розвинути компетентність, розвинути здатність вільно використовувати знання і факти, зрозуміти проблеми, їх природу, систематизувати досвід за допомогою розумової діяльності, створити логічно послідовний і ефективний

Відповідно до картини світу, оскільки студент ще не брав участі у вирішенні практичних завдань, що виникають в умовах виробництва (в тому числі й педагогічної праці), його основною і цілком обґрунтованою метою є оволодіння методами і прийомами навчальної діяльності, отримати необхідний базовий багаж знань, оволодіти соціологічним статусом. Поступово, з набуттям професійних знань, вони глибше розуміють тонкощі майбутньої професії та формують певне ставлення до майбутньої професійної діяльності.

Пізнавальна та професійна мотивація є формою мотиваційного синдрому. Вони є відносно самостійними компонентами єдиного, більш широкого синдрому мотивацій загальної навчальної діяльності, які відображають динаміку перетворення цих мотивацій одна в одну. Суттєва відмінність між синдромом професійної мотивації та когнітивним синдромом полягає у виразності первинної професійної мотивації та когнітивної мотивації відповідно [1, с. 679-692].

Отже, можна зробити висновок, що студентський вік – це вік усвідомлення особистістю власної індивідуальності, неповторності, відмінності. У результаті цього усвідомлення підвищується внутрішня напруга та тривожність, що створює відчуття самотності.

1.3. Особливості корекції тривожності у студентської молоді в дослідженнях вчених

В умовах серйозних суспільно-політичних змін, економічної кризи та погіршення матеріального становища психічний стан українців зазнає постійного впливу негативних чинників, які призводять до розвитку стану тривоги. Тому все більшого значення набувають дослідження, спрямовані на подолання цього стану для покращення психічного здоров’я громадян та підвищення ефективності їх діяльності.

Дослідники психотерапії подолання негативних психічних станів О.О. Прохоров, А.О. Реан, Є.І. Рогов, Ю.Є. Сосновікова наголошують на системному підході до конкретних проблем. Аналіз наукової літератури показує, що в дискусії про психологічну модифікацію тривожності основними спірними аспектами є: 1) компоненти стану, які потребують модифікації, 2) методи подолання, 3) методи і засоби подолання. занепокоєння.

У роботі О.Б. Ігумнова детально описано складові умов, за яких необхідно звертатися до психолого-корекційної роботи, та характеристику

такої роботи., на думку дослідників, у контексті нашого дослідження робота з подолання негативних психічних станів має стосуватися психофізіологічного, емоційно-вольового, когнітивно-особистісного, мотиваційно-смислового, поведінкового та психосоціального компонентів конкретних психічних станів, тривожного стану [69, с. 13-15].

Під впливом психофізіологічного рівня дослідники розуміють, як оволодіти методами нормалізації функцій, методами розслаблення та нейтралізації нервово-психічної напруги, придушення непотрібних реакцій у складних ситуаціях, набуття навичок активізації, підвищення загального тонусу, швидкого вступу в робочі процеси. стан, підвищення внутрішньої стійкості та нервово-психічної стійкості особистості [11, с. 332-345].

Вплив на емоційно-вольовий компонент передбачає подолання внутрішньої напруги; ідентифікацію власних психічних станів і домінуючих емоцій; прийняття почуттів і емоцій; розуміння емоцій інших; вільне вираження емоцій; усвідомлення проблематичності та неконструктивності певних емоційних реакцій та їх Вплив на інших, розширення діапазону позитивних психічних станів [99].

Робота над когнітивно-особистісним компонентом спрямована на розширення знань студентів про характеристики та причини негативних психічних станів; прогнозування наслідків їхнього впливу на поведінку та діяльність окремих людей та інших людей та стосунки; розвиток навичок рефлексії; виявлення ірраціональних переконань та оцінки об’єктивують власні думки, почуття та емоції змінюють мислення для підтримки негативного психологічного контексту розвивають навички аналізу проблемних ситуацій та пошуку конструктивних рішень проблем розвивають відповідне ставлення до оцінок і думок інших [43, с. 25].

Основними цілями впливу на мотиваційно-смисловий компонент є усвідомлення особистісного сенсу і смислової спрямованості, що лежать в основі негативних переживань; контроль безпосередніх спонукань, оцінка власних вчинків; формування необхідних співвідношень між мотивацією і

смислом, ситуаціями негативного психічного стану. Саморегулювати мотивації та цілі щодо негативних психічних станів; розробляти інструкції щодо управління власними психічними станами; сприймати позитивну позицію щодо можливості регуляції власних негативних психічних станів; усвідомлювати їх вплив на стан оточуючих [67, с. 24-36].

Корекція в області поведінки повинна бути спрямована на формування конструктивних і ефективних моделей поведінки, реагування, поведінкових стереотипів; оволодіння прийомами подолання тривоги і негативних емоцій; створення успішних ситуацій; позбавлення від дезадаптивних моделей поведінки; розвиток саморегуляції, самоконтролю, релаксаційно-мобілізаційні навички, розвиток гнучкості поведінки, наполегливості, толерантності, адаптивних стратегій [4].

Психосоціальна орієнтація має бути спрямована на розвиток навичок соціальних знань, уміння переоцінювати ситуації, впевненості в собі, ефективних міжособистісних навичок, комунікативних навичок, конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях, здатності повністю розуміти себе та інших, об’єктивно оцінювати власний вплив на ситуації та ситуацій на виникнення негативних станів; розвиток здатності до рефлексії та збереження душевної рівноваги в складних ситуаціях;навчання методам децентралізації та пошуку альтернативних моделей емоційного та поведінкового реагування; виховання спокою, зосередженості, неприйняття негативу емоції та здатність діяти відповідно до обставин і ситуацій; розвиток емпатії, позитивного світогляду та готовності надати підтримку іншим; здатність навчитися адекватно реагувати на емоції, бажання та потреби інших, і направляти їх до бажаних цілей[4].

Методи подолання негативних психічних станів, у тому числі тривожності, є предметом активної дискусії серед дослідників. Так, дослідники приділяли багато уваги вивченню залежності від наркотиків, що не дозволяє триматись подалі від тривоги. Власну діяльність особистості

дослідники віднесли до конструктивних способів подолання тривоги [30, с. 1-7].

Аналізуючи особливості психолого-корекційної роботи з подолання тривожності, А.М. Парафіянка наголошує на тому, що остання повинна носити не вузько-функціональний, а загальний, індивідуально-орієнтований характер, зосереджуючись на тих факторах середовища та розвитку, які можуть призвести до вікової функції тривожності. Дослідники також наголошують на необхідності комбінованого причинно-наслідкового та симптоматичного підходу до зниження тривоги, підкреслюючи, що подолання тривоги не може обмежуватися конкретними психологічними завданнями. Натомість, на думку вченого, необхідно було запровадити спеціальний навчальний блок, спрямований на перенесення набутих умінь і засобів діяльності в реальне життя, закріплення їх і за потреби коригування [9, с. 664-670].

Баранов О.А., Кудашев А.Р., Реан А.О. зазначають, що подолання негативних психічних станів, особливо станів тривоги, передбачає серію самозмін і розвиток нових особистісних самозмін і самокорекції відповідно до вимог навколишнє середовище [7].

На думку Г.Ш. Габдреєвої успішна психологічна корекція негативних психічних станів, у тому числі тривожності, можлива лише за умови взаємодії когнітивного, мотиваційного, емоційного та активаційного компонентів саморегуляційної структури особистості [80].

При цьому основною метою психолого-корекційної роботи з подолання негативних станів є «сформувати у людини потребу в самоуправлінні, ознайомити її з прийомами цього процесу, навчити попереджати і долати можливі наслідки психічних розладів, стресу, у важкій навчальній і професійній діяльності, здатність підтримувати необхідний оптимальний психічний стан» [3, с. 128-140].

Є.І. Рогов підкреслював, що подолання тривожності пов’язане з вирішенням двох ключових проблем:

1) опанування тривожного стану та усунення його негативних наслідків;

2) подолання активної тривожності як стійкого особистісного утворення.

На думку дослідників, виправлення слід вносити на трьох взаємопов'язаних рівнях:

1) Оволодіти прийомами навчання збудження і підвищеної тривожності;

2) Розширення функціонально-діяльнісних можливостей індивіда, формування в нього необхідних умінь, навичок і знань, що визначають підвищення ефективності діяльності;

3) Перебудова особистісних якостей індивіда, головним чином його самооцінки і мотивація [32, с. 499-517]. Стосовно способів подолання тривоги К.Е. Ізард зазначає, що існує три шляхи усунення негативних емоційних станів:

1) за допомогою іншої емоції;

2) за допомогою моторної регуляції;

3) за допомогою когнітивної регуляції [78, с. 8-17].

Перший спосіб регуляції передбачає свідоме зусилля активувати іншу емоцію, протилежну тій, яку людина відчуває і хоче усунути. Другий спосіб передбачає використання фізичних навантажень для зняття стану емоційної напруги. Третій метод передбачає використання уваги та мислення для усунення або контролю над небажаними емоціями.

Для подолання тривоги В.Л. Лозицький рекомендує використовувати прийоми саморегуляції, які він розуміє як «приведення системи в гармонійний стійкий стан по відношенню до нестійких зовнішніх і внутрішніх факторів, по відношенню до потенціалу її власних ресурсів» [19, с. 148-161].

Загалом серед методів подолання тривожності дослідники виділяють такі: розумово-моторне тренування (Г.Ш. Габдреєва, О.О. Прохоров),

сенсорне відтворення (Г.Ш. Габдреєва, О.Б. Ігумнова, О.О. Прохоров), гетерогенне тренування, танці – для терапії, парадоксальні інтенції, ексцентричність, комунікативний тренінг (О.Б. Ігумнова); ігротерапія (О.А. Баранов, А.Р. Кудашев, Н.І. Куценко, А.О. Реан), арт-терапія, музикотерапія, креаційна терапія (П.І. Підкасистий); когнітивна терапія, психологічний тренінг (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий, Н.І. Куценко).

Аналіз теоретичної літератури дозволив виділити групи методів подолання тривожності, засновані на компонентах тривожного стану, які спрямовані на корекцію (Табл. 1.3.). *Таблиця 1.3.*

Узагальнена таблиця групи методів корекції тривожності [12]

№ з/п	Методи впливу на складові тривожності	Дії/Вправи
1.	Методи впливу на психофізіологічні	– дихальна гімнастика (О.А. Баранов,
	компоненти	О.Б. Ігумнова, А.Р. Кудашев, П.І. Підкасистий, А.О. Реан); – вправи на розслаблення м’язів та обличчя (Г.Ш. Габдрєєва, О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко, О.О. Прохоров); – вправи для регуляції душевно-тілесного тонусу (О.А. Баранов, А.Р. Кудашев, А.О. Реан);
		– самонавіювання (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко); – вправи розумової гімнастики (О.А. Баранов, О.Б. Ігумнова А.Р. Кудашев, А.О. Реан)
		– гімнастичні вправи для йоги та цигун (Н.І. Куценко); – розумові практичні вправи Рейки (Н.І. Куценко); – танцювальна терапія (О.Б. Ігумнова); – спортивно-фізична праця (П.І. Підкасистий, А.М. Пригожан); – зміни роду діяльності (Н.І. Куценко).
2.	Методи впливу на емоційно-вольову складову	– танцювальна терапія (О.Б. Ігумнова); – креативна терапія та музикотерапія (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий); – розвиваючі вправи, що посилюють і – послаблюють прояви психічних станів

Продовження табл. 1.3.

		– (О.Б. Ігумнова); – вправи на розвиток спостережливості в експресивних висловлюваннях інших (О.Б. Ігумнова); – ігротерапія (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко); – вправи розумової гімнастики (О.А. Баранов, О.Б. Ігумнова, А.Р. Кудашев, А.О. Реан);
		– засоби сенсорного відтворення (Г.Ш. Габдреєва, О.Б. Ігумнова, О.О. Прохоров).
3.	Засоби впливу на когнітивно-особистісну складову	– міні-лекції (О.Б. Інгумнова); – моделювання ситуацій (О.Б. Ігумнова. А.М. Прихожан);
		– раціоналізація очікуваної події (О.Б. Ігумнова); – когнітивні техніки (О.Б. Ігумнова); – раціонально-емотивні техніки (О.Б. Ігумнова); – апаратурно-програмно-методичні засоби особистісного тренінгу (Н.І. Куценко).
		– засоби парадоксальної інтенції (О.Б. Ігумнова); – засоби самоорганізації психіки (Н.І. Куценко, А.М. Прихожан); – вербалізація тривожності (П.І. Підкасистий); – групова дискусія (О.Б. Ігумнова); – груповий аналіз (О.Б. Ігумнова); – аналіз проблемних ситуацій (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан); – прийоми позитивного мислення (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий, А.М. Прихожан); – схеми оцінювання й реагування при виникненні тривожності (О.Б. Ігумнова); – уточнення реальності у вигляді спеціальних питань, які дозволяють усвідомити неправдивість власних переконань (П.І. Підкасистий).
4.	Засоби впливу на мотиваційно-смислову складову	– міні-лекції (О.Б. Ігумнова); – групові дискусії (О.Б. Ігумнова); аналіз і обмін досвідом (О.Б. Ігумнова).

Продовження табл. 1.3.

		– вправи на самопізнання (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко. П.І. Підкасистий, А.М. Прихожан); – рефлексія особистісного досвіду (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан); – децентрація (О.Б. Ігумнова); аналіз та узгодження суперечливихмотивів (О.Б. Ігумнова); – вправи на проектування майбутнього (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан); – створення нових смислів (О.Б. Ігумнова). – виявлення необхідних для досягнення мети ресурсів (О.Б. Ігумнова, П.І. Підкасистий. А.М. Прихожан).
5.	Засоби впливу на поведінкову складову	– вправи на релаксаці (Г.Ш. Габдрєєва, О.Б. Ігумнова, О.О. Прохоров); – вправи на мобілізацію (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко); – самонавіювання (О.Б. Ігумнова); – засоби імаготерапії (О.Б. Ігумнова); – рольові й імітаційні ігри (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко, А.М. Прихожан); – засоби комунікативного тренінгу (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан); – вправи на розвиток впевненості у собі (О.Б. Ігумнова, А.М. Прихожан).
6.	Засоби впливу на соціально-психологічну складову	– психотехнічні вправи (О.Б. Ігумнова); – ігри на вирішення конфлікту (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко, А.М. Прихожан); – позиційні ігри (О.Б. Ігумнова, Н.І. Куценко); – групова дискусія (О.Б. Ігумнова).

Аналіз наукової літератури з корекції рівня тривожності демонструє доступні методи та інструменти (міні-лекції; змодельовані ситуації; когнітивні техніки; раціонально-емоційні техніки; способи психічної самоорганізації; вербалізація тривоги; групові дискусії та аналіз; аналіз проблемних ситуацій; навички позитивного мислення; оцінка та плани реагування під час тривожних подій; роз’яснення реальності у формі

спеціальних запитань, що дозволяє людям усвідомити, що їхні переконання хибні; аналіз та обмін досвідом; вправи на самопізнання; особистий досвід, рефлексія; навчання стилям спілкування; вправляння вашої впевненості в собі), вони можуть бути використані як основа для таких програм.

Таким чином, аналіз теоретичних витоків проблеми подолання негативних психічних станів і тривожних станів, зокрема, свідчить про те, що процедури розвитку контролю над тривожністю повинні носити комплексний характер і розраховані на відображення індивідуального та самостійного управління тривожністю в різних ситуаціях.

Висновки до першого розділу

Сьогодні проблема тривожності є однією з найбільш експериментально вивчених і теоретично визначених проблем соціальної педагогіки, психології та медицини. За всю історію теоретичних і практичних досліджень тривожність неодноразово розглядалася як чисто медична, природно обумовлена ознака темпераменту, або, навпаки, суто психологічна індивідуальна схильність, при якій індивіди регулярно відчувають тривожні, стурбовані, об'єктивні стани. Безпричинний страх у різних життєвих ситуаціях. На рівні природної доцільності тривога відіграє активну роль не тільки як індикатор порушення, а й як мобілізатор психологічних резервів. В інших ситуаціях тривога неприродна, патологічна, неадекватна, шкідлива. Він стає хронічним, стійким і починається не тільки в стресових ситуаціях, але і без видимої причини. Тоді тривога не тільки не допомагає людині, а навпаки, починає заважати її повсякденній діяльності.

Тривожність через швидко наростаючі стани емоційної напруги, занепокоєння, очікування негативних результатів і критичної оцінки, а також досвід плекання негативного досвіду раніше фіксованих тривожних думок у діапазоні суб’єктів, які займаються особисто значущими видами діяльності, часто що призводить до спонтанних, дезадаптивних, заблокованих впливів

активності, які сприяють зниженню рівня явної та орієнтованої на успіх мотивації. У навчальній діяльності через об’єктивну необхідність частого занурення в стресові ситуації перевірки власних навчальних досягнень та особистісних якостей висока тривожність позначатиметься на студентах як суб’єкті переживання тривожності, що відбивається на міжособистісному спілкуванні «студентів».

Відповідно до особливостей корекції тривожності студентської молоді, зазначено вплив на основні складові психічного розвитку особистості, такі як: психофізіологічна, емоційно-вольова, когнітивно-особистісна, мотивоційно-смислова, поведінкова та соціально-психологічна. Вплив на кожну складову здійснюється в залежності від рівня проявів тривожності, емоційних проявів та ін. Саме тому корекційна програма здійснюється в залежності від симптоматики проявів стресогенів у студентському віці.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

2.1. Методичне забезпечення вивчення проблеми тривожності у студентів

Тривожність – це стан психіки, при якому людина відчуває тривогу (занепокоєння) і страх в конкретних соціальних ситуаціях, пов'язаних з підвищеним емоційним або фізичним напруженням. Питання тривоги є дуже важливими сьогодні, тому що вони пов'язані з проблемами психосоціальної адаптації та високим рівнем тривожності у розвитку самооцінки та особистих якостей студентської молоді [38, с. 2-10].

Період здобуття вищої освіти та професійного опанування для молоді є і важливим, і складним. Адже в цей період становлення особистості, особистість стає більш самостійною, їй необхідно набувати знань і практичних навичок з обраної професії та вчитися вирішувати складні завдання. Однак через певні негативні події у власному житті, хвилювання за близьких, труднощі в навчанні, конфлікти з оточенням, соціально-економічну нестабільність країни, невпевненість у майбутньому тощо, саме люди цієї вікової групи можуть відчувати пригнічені емоції, що може легко перетворитися на тривожність та перейти у хронічну форму. Оскільки основним компонентом тривожності в розвитку особистості є відчуття тривоги, то рекомендується виділити його основні ознаки, а саме невпевненість, настороженість, розгубленість, невиразне та незначне мовлення, страх перед очима, блідість, неспокій, нервозність, ригідність рухів або, навпаки, надмірна жестикуляція [81].

Високо тривожні студенти характеризуються хибною самооцінкою і невпевненістю в собі, постійним страхом перед невідомим, у зв'язку з чим –

рідко виявляють ініціативу, намагаються не бути поміченими, намагаються не порушувати дисципліну, чітко виконувати розпорядження. Юнаки та дівчата з високою особистісною тривожністю часто не мають авторитету та популярності в групах через ізоляцію, незахищеність, погані соціальні навички, відсутність ініціативи або, навпаки, прояви ОКР.

Тривожність, як індикатор рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, в тому числі навчальну та пізнавальну. Тривожні стани можуть позитивно і негативно впливати на діяльність і успішність студента залежно від його рівня тривожності.

Високий рівень тривожності може ускладнювати пізнавальну діяльність учнів, знижувати зосередженість і гнучкість у стратегіях дій, знижувати інтелектуальну продуктивність, порушувати діяльність, у тому числі нехтування, призводити до надмірного емоційного залучення та, зрештою, призводити до низької самооцінки в молодих людей. Нині зростає кількість людей, які страждають на тривожні розлади, що характеризуються тривогою, невизначеністю та емоційною невизначеністю [20, с. 175-184].

Студентська тривожність найчастіше виникає на перших і останніх курсах. Розвиток соціальних ролей студентів на різних курсах має певні особливості. Студенти першого курсу розглядають питання адаптації та участі в студентському житті. Поведінка дуже покірна. Другий рік – це період інтенсивної навчальної та професійної діяльності. У житті другокурсників зосереджені різноманітні форми навчання, культури та дозвілля. Третій рік пов’язаний з початком спеціалізації, збільшенням дослідницьких інтересів і звуженням сфер особистого інтересу. Четвертий рік – це час стажування, справжнє розуміння професії та нові цінності для майбутньої роботи, можливий розвиток фінансових та сімейних ситуацій. Саме тому відповідно до зазначеної мети нашого дослідження, було вирішено, дослідити рівень тривожності та емоційний стан студентів під впливом сучасних умов на 1 курсі.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 17 до 18 років.

Для дослідження рівня тривожності студентів психологів було обрано методики, зріз яких було зафіксовано на першому курсі навчання:

1) методика «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»;

2) методика «Шкала тривожності Бека (BAI)»;

3) методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина);

4) методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка;

5) методика «Самопочуття, активність, настрій (САН)» (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва).

Дослідження проводилось у три етапи: перший – теоретичний аналіз літератури з обраної тематики, другий етап – підбір відповідного діагностичного інструментарію, проведення діагностики, попередній зріз та аналіз отриманих результатів, третій етап – проведення психокорекційної роботи на основі отриманих даним, аналіз проведеної роботи після корекції методами математично-статистичної обробки даних.

Вимірювання тривожності як риси особистості є особливо важливим, оскільки цей атрибут визначає поведінку суб’єкта. Певний ступінь тривожності є природною і необхідною характеристикою активної особистості. У кожного є свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – і це здорова тривожність. Оцінка людиною свого становища в цьому відношенні є важливою частиною самоконтролю і самовиховання.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI) за Спілбергом-Ханіним (Додаток А) включає дослідження двох основних типів тривожності, ситуативної та особистісної тривоги, де наявність одного не виключає наявності іншого. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає тривожні тенденції

суб'єкта і передбачає схильність сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозу і реагувати на кожну ситуацію певною реакцією. Як тенденція, особистісна тривожність активізується, коли людина сприймає певні стимули як небезпечні для самооцінки [47, с. 73-78].

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, тривогою, стурбованістю, щодо іспитів, невизначеністю професійного майбутнього. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом. Люди, які підпадають під категорію високої тривожності, схильні сприймати різноманітні ситуації як загрозу своїй самооцінці та життю, а також реагувати на них інтенсивним станом тривоги. Якщо, згідно з методикою, випробуваний має високі особистісні показники тривожності, то доцільно припустити, що стан тривожності виникає в різних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетентності та престижу.

Більшість відомих показників тривожності дозволяють оцінювати лише окремі чи тривожні стани або більш конкретні реакції. Єдина методика, що дозволяє диференціально виміряти тривожність як індивідуальну властивість і стан, запропонована Ч.Д. Спілберга, адаптація Ю.Л. Ханін, тому і має таку назву.

Стимульний матеріал містить 20 тверджень, що стосуються тривожних станів (тривожний стан, стан реактивної або ситуативної тривоги) і 20 тверджень, що визначають тривожність як схильність, особистісну характеристику (тривожність рис). Описуючи тривожність як психологічний феномен, Ч.Д. Спілберг писав – це «стан тривоги, що характеризується суб'єктивною, свідомо пов'язаною з активацією або руйнуванням реакцією» [47, с. 73-78]. Тривожність риса особистості, що відноситься до мотивації або набутої поведінкової диспозиції, яка змушує людей сприймати широке, об'єктивно безпечне середовище, яке містить загрози, спонукаючи їх реагувати на це середовище тривожним станом, який є таким же

інтенсивним, як і реальний рівень небезпеки. Шкала реактивності та особистої тривожності Спілберга-Ханіна є єдиною, яка дозволяє диференціально вимірювати тривожність як особистісну властивість і стан.

За результатами цієї методики можна отримати низькі, середні та високі показники тривоги і ситуаційної оцінки індивіда. Низька тривожність свідчить про те, що суб'єкту необхідно розвивати почуття відповідальності та усвідомлення своєї реальної мотивації діяльності. Але іноді дуже низька тривожність є доказом того, що людина активно пригнічує високу тривожність, щоб показати себе «в найкращому вигляді». Усім відомо, що тривога і занепокоєння тісно пов'язані зі стресом. Таким чином, методики, що оцінюють вираженість тривожності, також можуть успішно використовуватися для діагностики рівня стресу. При цьому ситуаційна тривожність характеризуватиме поточний рівень стресу, а також особистісну тривожність – загалом вразливість (чи стійкість) до впливу різноманітних стресорів.

Оцінка тривожності як стабілізуючої риси особистості важлива при підборі персоналу, формуванні колективу, розгляді психологічної сумісності, а особливо при видах робіт у ситуаціях підвищеної небезпеки, коли від виконавців вимагається відповідальність, уважність, аналітичність і під час узагальнення інформації та уникнення конфліктних ситуацій.

Першим питання підвищеної тривожності підняв З. Фрейд, а потім багато вчених світу почали активно розробляти цю тему. Одним із них був А. Темкін-Бек, американський психотерапевт, який написав численні книги та статті з когнітивної терапії. Багато своїх робіт він присвятив різним емоційним розладам, у тому числі і тривожності. Сьогодні інвентаризація тривоги Бека, виміряна за допомогою спеціальної методики під назвою «Інвентаризація тривожності Бека», дуже популярна. Ця техніка включає пропозиції, з яких люди повинні вибрати варіант відповіді. Загалом вона містить 21 запитання щодо фізичних чи психічних симптомів тривожності. Відповідати потрібно максимально щиро. При цьому необхідно буде

враховувати свої відчуття хоча б за останній тиждень, до моменту «тут і зараз». Для кожного запитання надаються однакові чотири варіанти відповіді [21, с. 1411-1427]:

– Мене це зовсім не турбує (0 балів). Проте останнім часом таких симптомів не спостерігалося.

– Іноді (1 бал). Тобто симптоми спостерігаються, але ніяких незручностей фактично не доставляють.

– Помірний (2 бали). Тобто симптоми неприємні, але переносяться.

– Дуже сильний (3 бали). Тим не менш, з симптомами важко жити.

Метод дуже простий і зручний та може бути використаний для первинної оцінки ступеня проявів тривожних розладів у широких верствах населення: молодих людей старше 14 років, дорослих і людей похилого віку, клінічних контингентів і під час скринінгових досліджень. Заповнення шкали займає трохи більше 10 хвилин, і зазвичай респонденти можуть виконати цей метод самостійно без додаткової допомоги. Людей, які мають високі показники за шкалою тривожності, необхідно направити до спеціаліста (психолога) в деяких клінічних випадках до спільної роботи психолога та психіатра (Додаток Б).

Як правило, шкала використовується під час профоглядів, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації спеціалістів, а також у клінічній практиці при підозрі на коморбідність (у тому числі взаємозалежність) між соматичним розладом і тривожністю.

Методика «Шкала тривожності Тейлора» (в адаптації Т.В. Немчина) складається з 50 тверджень, на які респонденти повинні відповісти «так» або «ні». Твердження в цьому технічному варіанті вибрано з Міннесотського множинного опитування особистості (MMPI). Вибір діагностичної точки був зроблений на основі здатності аналізу розрізняти осіб із «хронічною тривожною реакцією». Тривалість діагностики 15-30 хв. Для зручності

користування кожне твердження надається досліджуваним на окремій картці (Додаток В).

Найвідоміший технічний варіант в адаптації Т.А. Немчинова і В.Г. Норакідзе в 1975 році додали в анкету шкалу брехні, за якою можна судити про демонстративності і нещирості відповідей респондентів. Обидва варіанти діагностики використовуються для індивідуального та групового обстеження, здатні вирішувати теоретичні та практичні завдання, а також можуть бути включені в доповнення інших психодіагностичних методик [10, с. 337-345].

Також доцільно використовувати метод бесіди (Додаток Д), щоб можна було чіткіше описати та пояснити симптоматику тривожності респондентів у ході навчання та чітко сформулювати майбутні цілі.

Методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) (за В.А. Доскіним та ін.) спрямована на визначення оперативної оцінки психоемоційного стану людини на момент дослідження (Додаток Ж). Розробляючи цю методику, автори прагнули об’єднати три основні компоненти функції психоемоційного стану – самопочуття, активність і настрій, які можна описати полярними оцінками, з безперервною послідовністю проміжних значень між ними є докази того, що шкала САН є надто загальною [85].

Факторний аналіз дозволив ідентифікувати більш диференційовані шкали: «благополуччя», «рівень стресу», «емоційна спрямованість» і «мотивація». Конструктивну валідність САН встановлено на основі порівняння з результатами психофізіологічних методів, враховуючи такі показники, як критичні частоти, динаміка температури тіла, вимірювання часових рефлексів.

САН являє собою карту (таблицю) з 30 протилежних пар ознак, що відображають досліджувані характеристики психоемоційних станів (самопочуття, активність, настрій). Кожна з яких представлена 10 парами слів. В бланку є шкала оцінок між полярними характеристиками.

Респондентам пропонується пов’язати свій стан з певною оцінкою за шкалою (що вказує на ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики його стану). При обробці результатів оцінки переводяться в «сирі» бали від 1 до 7. Кількісно визначений результат є сумою (або середнім арифметичним) основних балів для кожної категорії.

Методика широко використовується для оцінки психічного стану, психоемоційних реакцій на стрес, виявлення індивідуальних особливостей, біоритмів психофізіологічних функцій як у хворих, так і у здорових осіб.

Використовуючи методику «Самооцінка психічного стану», розроблену та представлену Г.Ю. Айзенком (Додаток З), можна визначити, як студенти самостійно оцінюють показники власного психічного стану. А саме такі як: тривожність, фрустрація, агресія, ригідність. Ці стани є важливими факторами для визначення загальної адаптивних можливостей людини. Автор методики – Г.Ю. Айзенк – британський психолог, один із лідерів у галузі психології та біології, основоположник теорії факторів особистості. Методика може використовуватися або як самостійний клініко-психологічний метод, або як частина безперервної програми в поєднанні з іншими методами того ж напрямку [8, 34-45].

Методика складається з 40 тверджень, які містять описи різних психічних станів. Анкета складалася з 4 модулів, кожен з яких відповідав певному стану: тривога, депресія, агресивність, ригідність. Тест типу «олівець-папір», що дозволяє групове та індивідуальне використання.

Для аналізу отриманих даних було запропоновано такі математичні методи обробки даних, як описові статистичні методи, критерій Пірсона $\chi 2$, використання кореляційного аналізу, критерій Стьюдента з подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Також використовувався якісний аналіз обробки даних за допомогою контент-аналізу.

2.2. Проведення дослідження та обробка результатів проблеми тривожності у студентської молоді

Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 17 до 18 років. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Першим етапом дослідження тривожності студентської молоді, було проведено за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» отримали такі результати (Табл. 2.1): середнє значення ситуативної та особистісної тривожності (ситуативна – 32 %, особистісна – 53 %), що свідчить про те, що хвилювання, яке відчувають студенти, вступаючи на перший курс, явно схоже на те, що вони відчувають зараз, а незнання «як це буде...» проявляється у студентів, як наслідок – невизначеність щодо майбутнього. За результатами чітко відслідковується тенденція до проявів емоційних станів, які орієнтовані на зовнішні фактори або навпаки, саме тому відповідно студенти з високим рівнем інтернальності, скоріше за все виявляють високі показники за рівнем особистісної тривожності, екстернали навпаки – мають високі показники за рівнем ситуативної тривожності.

Таблиця 2.1.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»

Показники	**Низький рівень**		**Середній рівень**		**Високий рівень**	
	%	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**
Ситуативна тривожність	46	17	38	12	16	4
Особистісна тривожність	28	9	53	17	19	4

Питання адаптації актуальні на всіх рівнях навчання. Незважаючи на різницю в цілях, змісті та процесуальних компонентах, на кожному рівні освіти процес адаптації характеризується як специфічним, так і загальним. Дослідження показало, що існує певна вікова тенденція рівня індивідуальної тривожності (Рис. 2.1.).

Потреба в адаптації виникає, коли молоді люди починають взаємодіяти з новою системою, незважаючи на певну неузгодженість, яка породжує потребу змінюватися. Ці зміни можуть бути пов’язані з самою людиною чи системами, з якими вона взаємодіє, або з характером взаємодій між ними. Тобто ініціюючим механізмом процесу адаптації людини є зміна середовища, в якому звичні способи поведінки виявляються мало ефективними або взагалі неефективними [22, с. 52-76], що вимагає подолання труднощів, пов’язаних із новизною, з умовами якої борються студенти.

Показники низького рівня незначні. Високі показники тривожності були значно знижені, тоді як низькі показники тривожності значно підвищилися. Проте підвищений рівень тривожності є суб’єктивним проявом дистресу особистості. Основними причинами розвитку у студентів високої особистісної тривожності є міжособистісні стосунки, різні ситуації, що виникають у процесі навчання. Тривога описує песимістичне ставлення до себе, інших і реальності в цілому [61].

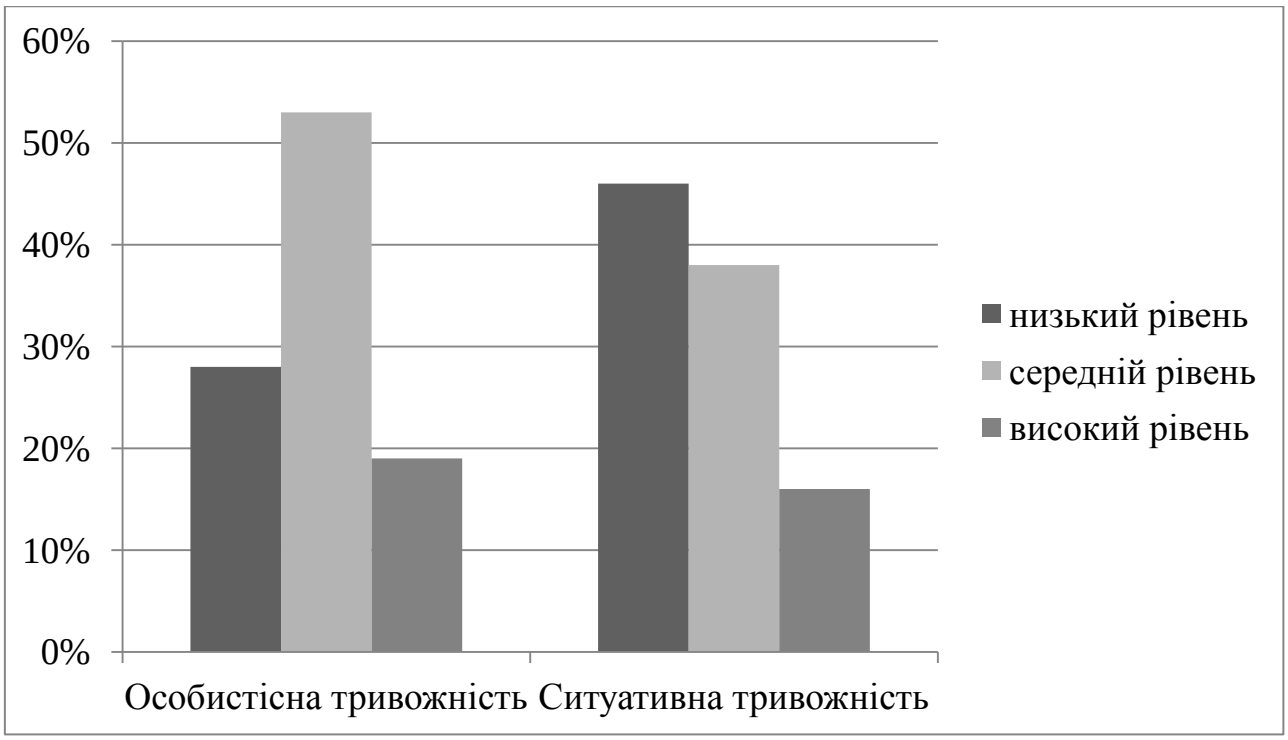

Рис. 2.1. Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності у студентів за методико «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»

Переважання високого рівня особистісної тривожності та низького рівня реактивної тривожності вказує на те, що студенти менш реагують на стресові ситуації та менше відчувають стрес і тривогу. Це також може підтвердити, що респонденти активно замінюють високу тривожність, щоб представити себе «найкращими». Низький рівень тривожності вимагає більшої уваги до мотивації та підвищеної відповідальності [76, с. 3-6].

За допомогою методики «Шкала тривожності Бека (BAI)» (англ. The Beck Anxiety Inventory) для дослідження динамічного рівня тривожності студентів найбільш значущий показник середнього рівня тривожності встановлено у 43 % від загальної кількості респондентів, менший показник – 39 %, і лише 18 % респондентів мали високі показники, отримані результати підтверджують відповіді студентів на складний процес адаптації та

соціалізації, в новому колективі в групі, а також з науково-педагогічним колективом кафедри (Рис. 2.2.).

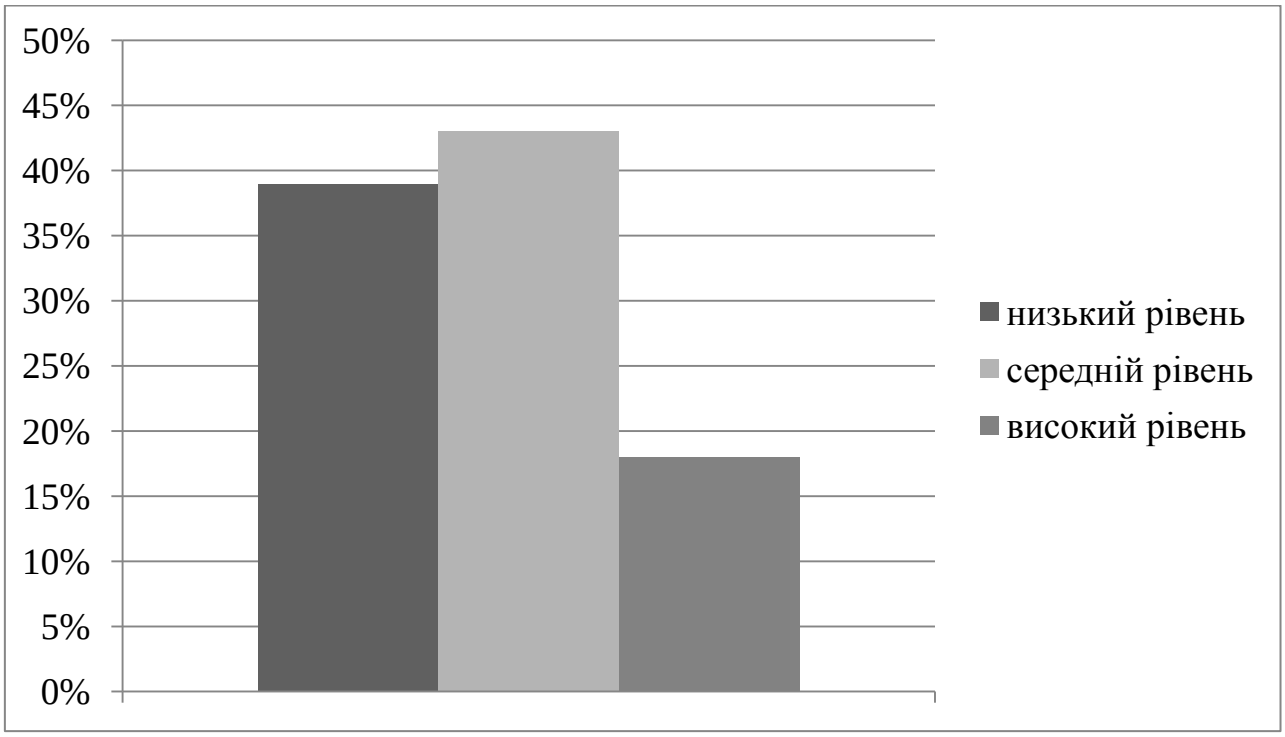

Рис. 2.2. Розподіл рівнів тривожності у студентів за методикою «Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

З отриманих результатів можна стверджувати, про те, що студенти переживають кризу ідентичності, яка впливає на показники рівня тривожності, як ситуативної (залежно від подій, які переживає студент у житті), так і особистісної (через призму власних переконань і за внутрішніми зв'язками, встановленими в дитинстві установками [45, с. 23-30].

Для детального дослідження для підтвердження достовірності даних було обрано методику «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина). Динаміка рівня тривожності студентів може змінюватись протягом навчання, використовуючи шкалу Тейлора, яка має більш детальну структуру рівня, щоб відстежити тенденції до підвищення або зниження рівня тривожності (Рис. 2.3).

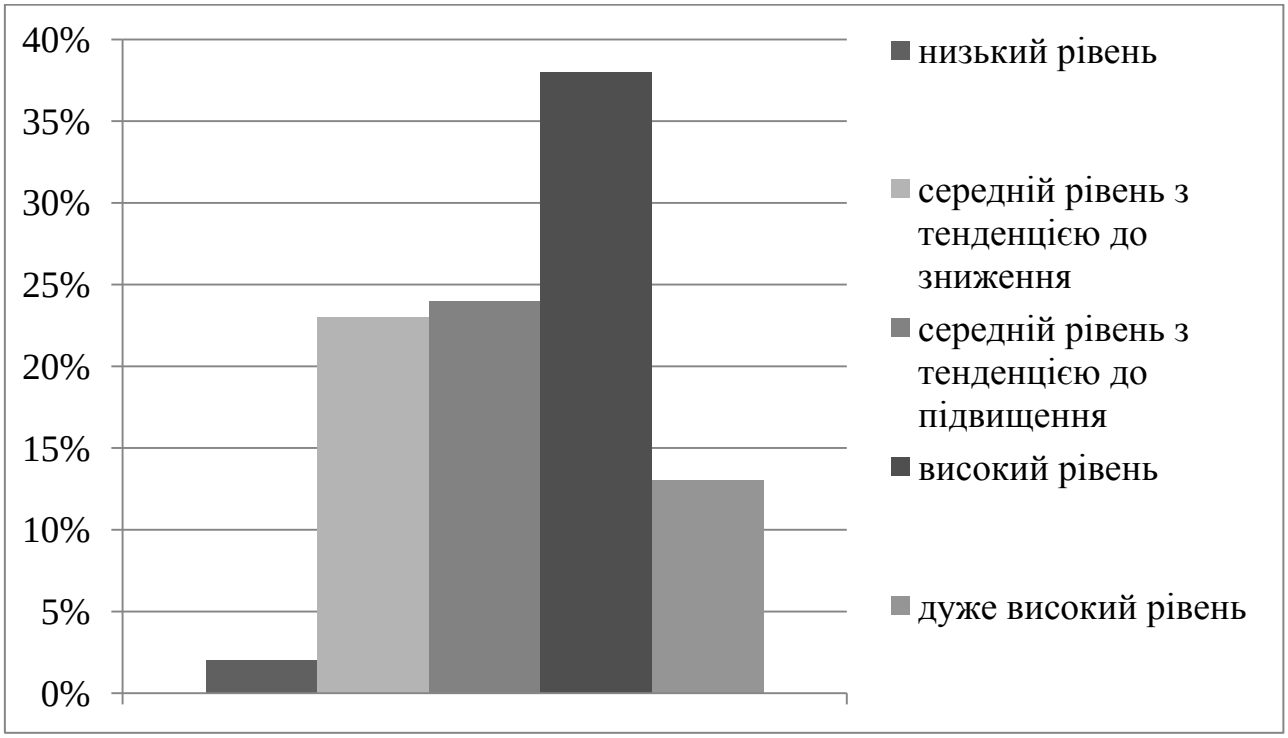

Рис. 2.3. Розподіл тривожності у студентів за методикою «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина)

За результатами методики отримано наступні результати: рівень респондентів був низьким – 2 %, що вказувало на їх здатність справлятися зі стресом у навчанні, що важливо для майбутніх спеціалістів, особливо важлива професійна стійкість, чия професійна або діяльність є дуже інтенсивною серед сотень інших галузей, середній рівень має тенденцію до зниження у 23 %, середній рівень має тенденцію до зростання – 24 %, а 38 % респондентів отримали високий показник, що був найвищим показником на першому курсі, що проявлялося ескпресивністю та швидкими змінами настрою, що негативно вплинуло на успішність цих студентів, їхнє спілкування та взаємодію з іншими, при цьому 13 % відповіли, що відчували сильну стурбованість, щодо навчання.

Результати отриманих даних свідчать, що більшість студентів мають середні рівні тривожності з різними тенденціями (зниження або підвищення).

Такі студенти в основному поводяться спокійно і впевнено, але в залежності від ситуації іноді емоційно включені і на деякий час критично сприймають дійсніть, виглядають пригніченими або мінливими. Водночас, щоб виявити конкретну ситуацію тривожності успішності у студентів, варто зазначити, що серед респондентів, які виявили стресові реакції, дівчата частіше відчувають тривогу, ніж юнаки (Рис. 2.4.).

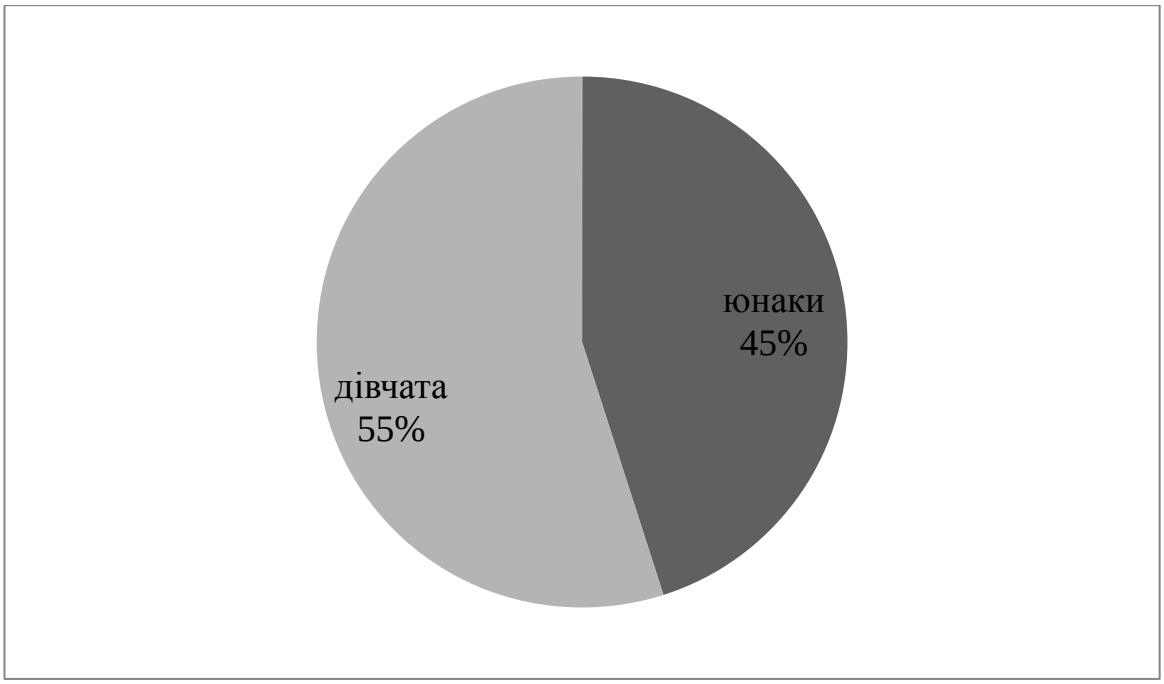

Рис. 2.4. Особливості прояву тривожності серед студентів в залежності від статі

Такі результати пов’язані з формуванням і вираженням анатомо-фізіологічних особливостей фізичного розвитку жінок і чоловіків, а також відповідних сильних і слабких сторін «чоловічих» і «жіночих» якостей. Тому жінка народжується з широким діапазоном емоцій, які вона часто проявляє їх без вагань, відкрито і яскраво в різних життєвих ситуаціях, особливо пов’язаних із сім’єю [49, с. 23-25]. Наприклад, матері переживають через хворобу дітей, переживають за успішність студентів у навчанні тощо.

Натомість чоловіки намагаються стримувати свої емоції, зокрема страх, щоб довести жінкам, що вони гідні бути чоловіками (бути сильнішими).

У результаті студенти з високою тривожністю, як правило, бачать все дуже чітко, особливо коли йдеться про зовнішність та особистісні якості. Таким людям важко вислуховувати критику або смиренно терпіти. В результаті їхня самооцінка стає нижчою. Тому людям з таким рівнем тривожності необхідно розвивати впевненість у собі та відчуття успіху. Їм необхідно переключити увагу з високої важливості зовнішніх вимог, категорій і завдань на осмислене розуміння діяльності. Натомість слід заохочувати студентів із низькими успіхами до роботи, особливо в університеті, вказуючи на їхню важливість та інтерес до різних видів діяльності [86].

Крім того, за допомогою методу інтерв'ю визначено основні складові показників задоволеності студентського життя та показники, що впливають на рівень тривожності студентів першого курсу навчання. Перспективи підготовки до майбутнього професійного становлення (Рис. 2.5.).

Основним завданням даного методу є діагностування, рівня задоволеності власним життям студентів, аналіз на фоні саме яких обставин може виникати відчуття тривожності, що провокує незадоволеність і виникнення стресових реакцій на обставини які пов'язана з навчанням та сучасними умовами життя у країні.

Питання були орієнтовані на:

- Соціальну залученість і взаємодію студента, наскільки якісно та за власним бажанням студент будує комунікацію;
- Фрустрації на фоні «бажаного результату» при формуванні свого майбутнього шляху;
- Виникнення стресу впродовж навчання на основі самовираження під час навчання;
- Впевненість або невпевненість у своїх знанням, що провокує виникнення стресу у студентів про засвоєнні знань;

- Невідповідність очікувань, наскільки студенти здатні порівнювати та зменшувати свої власні визнання «про себе»;

- Наявність або відсутність реакцій, які спрямовані на опір стресу, умовно наскільки студенти можуть адекватно оцінювати реальну дійсність навколо себе [63];

- Проблематика та страх стосунків з викладачами, на скільки авторитет викладача тисне на студента при навчальному процесі у межах ЗВО.

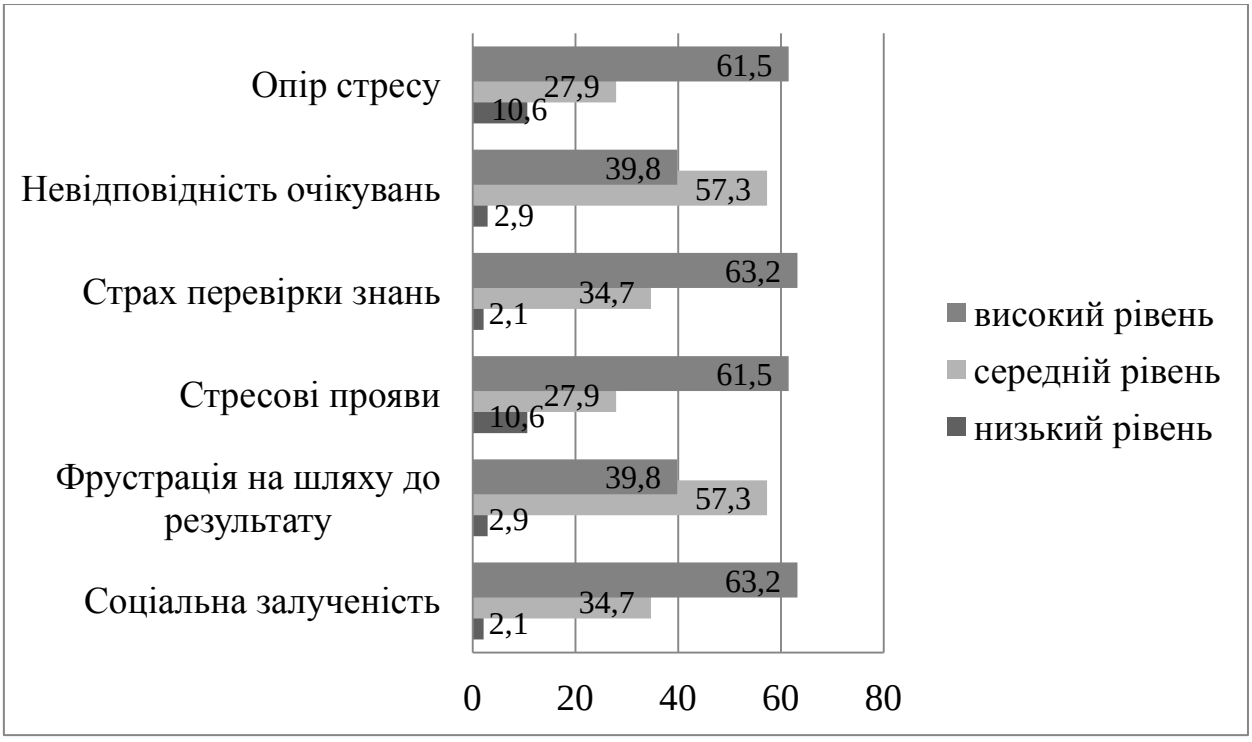

Рис. 2.5. Загальні результати бесіди зі студентами

За результатами бесіди можна побачити, що у студентів на високому рівні вираження перебувають показники «опір стресу» – 61,5 %, «страх перевірки знань» – 63,2 %, «стресові прояви» – 61,5 % та «соціальна залученість» 63,2 %. Такі результати можуть свідчити і про заниження самооцінки студентів, а також сильний вплив з боку соціуму, аби підлягати

під певну категорії та відповідати очікуванням і викладачів, і родини та інших значимими особами у житті студента.

«Невідповідність очікуванням» має середні показники вираженості 57,3 %, що свідчить про певну тенденцію у взаємодії студента та його реакцій на пристосування до зовнішніх обставин. Відповідно різних ситуацій у житті студента, він/вона вчинятиме з урахуванням уже набути знань та навичок відповідно свого віку та власних можливостей. Показник «фрустрація на шляху до результату» 57,3 % має виражені середні оцінки, що скоріш за все описує попередній досвід студентів, не вмотивовані дії батьків на фоні навчання у шкільному віці, не відповідні реакції батьків у сторону очікувань студента зараз, також чим вище виражений показник емоційної включеності тим швидше виникає фрустрація на фоні певних подій. Також передумовою виникнення фрустрації є етап, на якому з'являється перешкода (якщо труднощі виникають в діяльності, чим ближче до мети, то розчарування більше) [83].

Психічний стан – це певна структурна організація всіх наявних у людини психічних компонентів, зумовлена даною ситуацією та передбаченням результату дії, оцінювана з точки зору особистісних орієнтацій і установок, цілей і мотивів усієї діяльності [14]. Психічні стани багатовимірні, вони одночасно є організуючою системою психічних процесів, усієї діяльності людини в даний момент, а також типом міжособистісних відносин. Вони завжди дають оцінку ситуації та людських потреб. Існує уявлення про стани як фон, на якому відбувається духовна і практична діяльність людини [6].

Аналіз психічних станів досліджуваної вибірки студентів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (Рис. 2.6.) дозволяє зазначити наступне: психічні стани, які описує Г. Айзенком в методиці, такі як тривожність (52 %) та ригідність (52 %) мають середній рівень вираженності, що свідчить про відсутність виражених ознак цих психічних станів у діагностованих студентів. Натомість, середній показник рівня агресивності є

дещо завищеним (32 %), що вказує на домінування агресивності серед інших психічних станів. Високі показники рівня агресивності виявлені у 23 % респондентів. Слід зазначити, що методика Г. Айзенка дозволяє діагностувати звичайний, всепроникний, у певному сенсі інваріантний психічний стан суб'єкта, який є показником більш глибоких емоційних процесів, що характеризуються високим ступенем стабільності та домінування, що в свою чергу, є невід'ємною частиною активних і стійких емоцій студентів. У сукупності було визначено вагому тенденцію підвищення рівня агресії серед студентської молоді на тлі цілком задовільного функціонального психоемоційного стану та майже повної відсутності негативних психологічних станів, таких як депресія та пригніченість [74, с. 36].

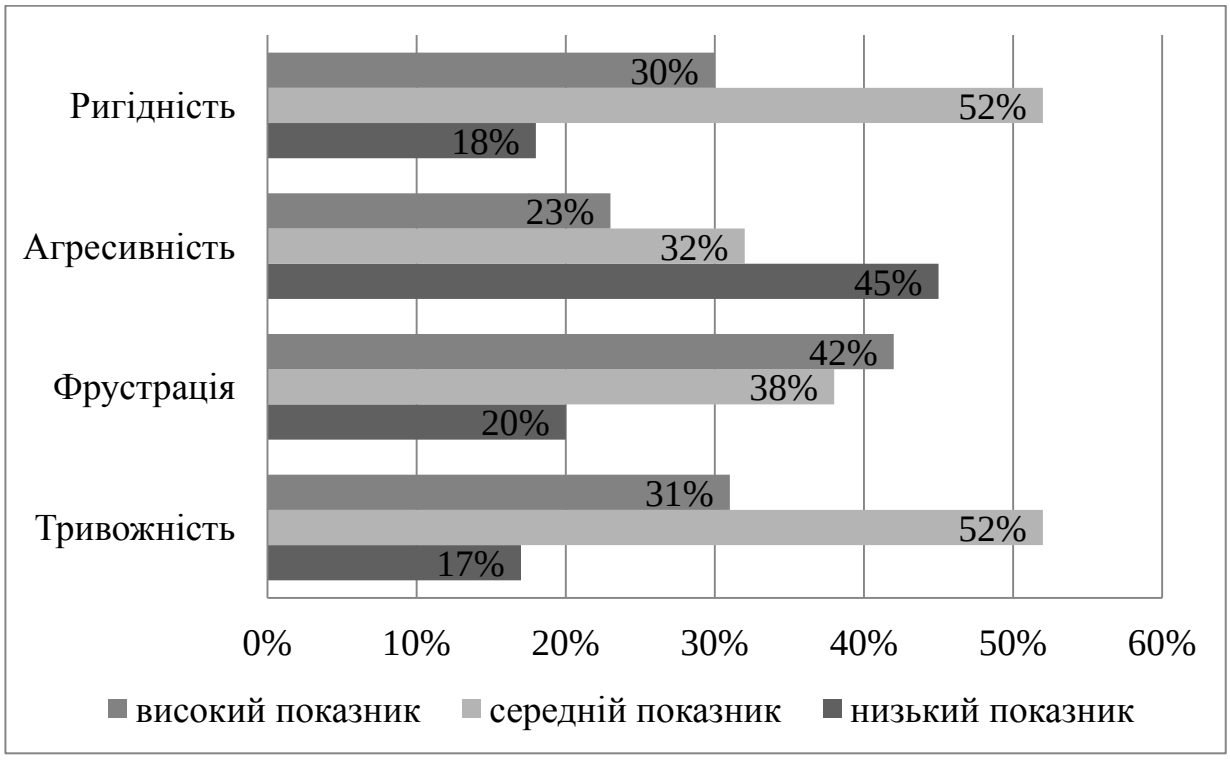

Рис. 2.6. Результати за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

Показник «тривожність» має високі результати у 31 % респондентів, що цілком пояснює та вказують на середній ступінь вираженності даного

психічного стану, що цілком природно, оскільки триває процес адаптації, але, можна відмітити позитивні тенденції в адаптації у студентів.

«Фрустрація» має високі показники (42 %), що може виявлятися у деякому відставанні емоційних відгуків при зміні об’єкту вираження емоцій у студентів. Більше половини респондентів (52 %) зазначають про помірний рівень фрустрації та високу стійкість до невдач і подолання труднощів (31 %), і лише 17 % зазначили про високий рівень фрустрації, страх перед труднощами та невдачею.

«Ригідність» лише на 18 % характеризується відсутністю таких проявів, як легкість та гнучкість. 52 % мали середній рівень ригідності, а 30 % демонстрували сильні стереотипи ригідності, поведінки, думок, переконань, що суперечать дійсності.

За розподілом результатів маємо: загальний показник «ригідності» більш виражений у юнаків, тому, коли щось потрібно вирішити, студенти почуваються більш невпевнено, ніж студенти-дівчата, і їм важче, ніж дівчатам, розглядати інші шляхи вирішення проблеми. «Агресивність» була майже однаковою для дівчат і хлопців, що свідчить про ситуативний характер емоційної реакції [14].

За шкалою «фрустрації» емоційної працездатності рівень фрустрації у юнаків значно вищий, ніж у дівчат, що свідчить про наявність труднощів на шляху досягнення цілей у студентському віці, а також про розрив між реальністю та очікуваннями. Шкала «тривожності» знаходиться майже на одному рівні, оскільки в студентському віці різною мірою виражені конкретні, об’єктивні форми емоційних станів, джерело яких пов’язане з передбачуваними зовнішніми загрозами [87].

Виявлення закономірностей досягнення та підтримки психічних станів у контексті поняття «середовище» свідчить про важливість категорій соціальної підтримки. Соціальна підтримка пом’якшує дію стресорів і конструює різні психологічні стани, що виникають під час навчальної діяльності. Для полегшення цієї ситуації недостатньо наявності соціальних

зв’язків, суб’єкт повинен сприймати в цій якості соціальну підтримку. Крім того, він повинен відповідати індивідуальним критеріям адекватності та доступності [88].

Рис. 2.7. Результати дослідження домінуючого психічного стану між юнаками та дівчатами за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

Важлива роль у підтримці психічного настрою належить викладачу, який може підштовхнути студентів до активної роботи та створити атмосферу творчого підйому з початком навчання. У формуванні взаєморозуміння виявляти психологічний стан студентів допомагають життєрадісність, оптимізм, ясність, плановість, витримка викладача. У разі неуспішності студента важливо пояснити йому/їй чому, підтримати хоча б словом, пообіцяти допомогти, порадити, як краще організувати самостійну роботу [25].

Викладачі активізують у студентів високий рівень емоцій, почуття відповідальності, почуття готовності, що допомагає студентам підтримувати

позитивний психологічний стан. Знаючи природу та причини психологічних станів, викладач може більш ефективно керувати діяльністю студентів, навчанням і професійним самостановленням.

За методикою «Самопочуття, активність, настрій» (САН) за В.А. Доскіним та ін. встановлено наступні результати (Рис. 2.8.): 31 % респондентів мали високий показник «самопочуття», 22 % мали високий показник «активність», 41 % мали високий показник «настрій». Низький показник «настрою» виявлено 23 % студентів. Відповідно до отриманих результатів можна підтвердити взаємозалежність, яка існує між показниками за цією методикою, оскільки настрій студентів може змінюватися від показника самопочуття, а відповідно до настрою маємо відповідні зміни показника активності.

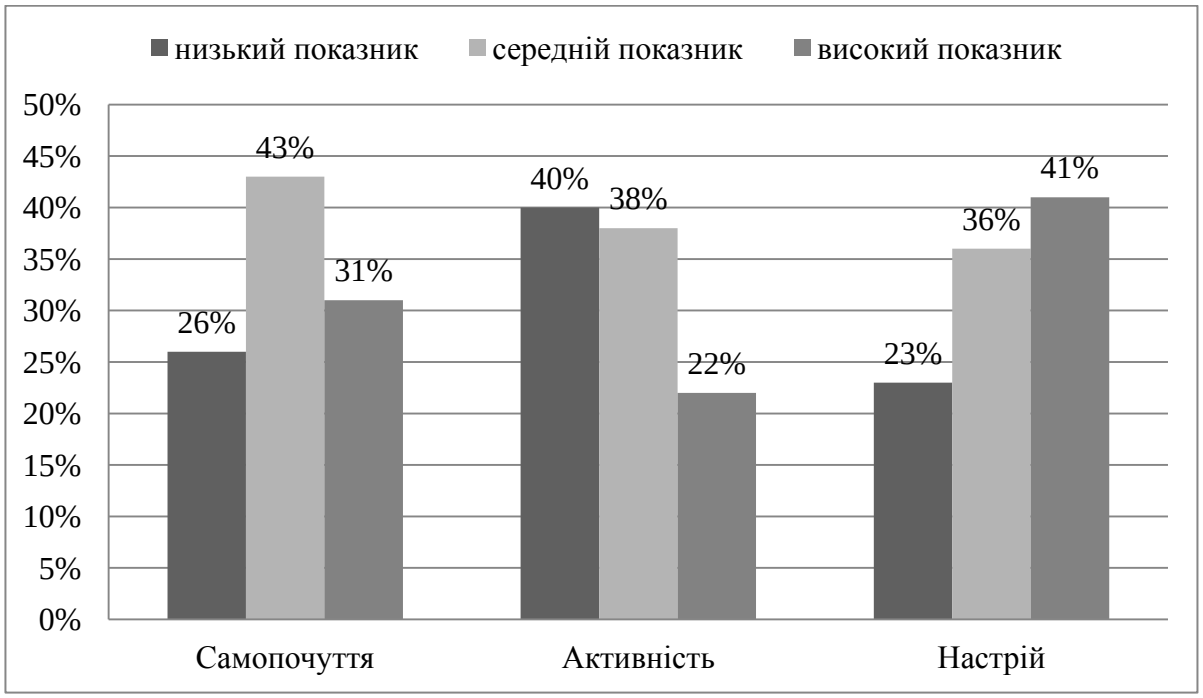

Рис. 2.8. Результати за методикою «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) (за В.А. Доскіним та ін.)

Таким чином, отримані дані дозволяють вказати на те, що серед першокурсників тривожність пов’язана з фрустрацією, необхідною для

успіху, генералізованою тривожністю [28], страхом самовираження та невідповідністю очікуванням інших. Тривога, як складний процес, включає емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти, і пов'язана з такими якостями особистості, як емоційна стабільність, ригідність та фрустрація. Рівень тривожності безпосередньо пов'язаний з успішністю студентів. Зокрема, підвищений рівень особистісної тривожності серед студентів призводить до підвищення напруги в багатьох навчальних ситуаціях, що може стати перешкодою для їх здатності до продуктивного професійного становлення.

2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження

Студентські роки – найскладніший період для інтелектуальної, інтенсивної та активної соціалізації людини як майбутнього «виконавця», професіонала. Час вступу до вищого навчального закладу збігається з молодістю, яка характеризується складністю особистісних рис. Студентський вік характеризується широкою варіативністю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Сучасні умови життєдіяльності студентської молоді пов'язані з багатьма характеристиками, які висувають високі вимоги до психологічних особливостей особистості та психологічних функцій організму [90].

У складних сучасних соціально-економічних і політичних умовах проблема тривожності студентської молоді є дуже актуальною, насамперед, це пов'язано з підвищенням вимог до формування відповідальної особистості, що активно бере участь у житті суспільства, з формуванням громадянської моралі та духовність, високий професіоналізм, нова ціннісна орієнтація, гуманістичний світогляд студента.

Для сучасного студента характерне поєднання напруженої психологічної діяльності, досвіду різноманітних навчальних ситуацій і складності зростання, яке в свою чергу накладається на соціально-економічні

та політико-соціальні перетворення. Все це сприяє підвищенню тривожності молодих людей. Однакові почуття не сприяють формуванню гармонійної особистості.

Психічне здоров'я людини залежить від рівня психологічної рівноваги, гармонійної організації психіки та її адаптивності. Першокурсники готуються до самостійного життя, професійної діяльності, віддаленість від батьків призводить до підвищення рівня тривожності, консолідації, що в свою чергу негативно впливає на розвиток особистості, так чи інакше змінюючи всі сторони її життя. Крім того, високий рівень тривожності може ускладнювати інтелектуальну діяльність у стресових ситуаціях, особливо під час іспитів, знижувати рівень розумової працездатності, викликаний невпевненістю у собі та є однією з причин низького соціального статусу особистості [92].

Крім того, тривожність часто супроводжується такими фізіологічними симптомами, як серцебиття, діарея, часте дихання, збільшення кровообігу за хвилину, підвищення артеріального тиску, підвищена системна збудливість і зниження порогу чутливості. Ці ознаки є як свідомими, так і несвідомими. Наприклад, людина може мати діарею перед тестом і повністю відчувати тривогу. Але прискорене серцебиття або часті позиви до сечовипускання можуть виникати без будь-якого усвідомлення тривоги, і лише пізніше людина починає розуміти, що відчуває тривогу [34].

Хоча, слід зазначити, що певний ступінь тривожності є природною і обов'язковою рисою особистої активності. При цьому кожна людина має свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана «корисна тривожність», яка забезпечує надійне, послідовне та якісне виконання діяльності, досягнення результатів, посильних для одного та є важливою частиною самоконтролю і самовиховання.

Основними причинами високої особистісної тривожності студентів є міжособистісні стосунки, різні ситуації, що виникають під час навчального процесу. Тривога затьмарює ставлення людей до себе, інших і реальності.

Тривожні студенти не очікують, що підуть собі будь-які поступки. Все це супроводжується загостреним, хворобливим почуттям гідності. Тепер вони переломлюються крізь призму тривоги і сумнівів. У студентів, тривожність не є стійкою рисою характеру, яка є відносно оборотною за допомогою відповідних психолого-педагогічних заходів. Люди з високою тривожністю схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та засобам існування в різноманітних ситуаціях і реагувати явно вираженими станами тривоги.

Результати досліджень зазвичай показують, що молодь, яка приходить навчатися у заклади вищої освіти, має досить виразний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, який у процесі навчання починає спадати. За результатами цього підходу також було розраховано кореляційний критерій Пірсона [50] для порівняння рівня ситуативної та особистісної тривожності дівчат і юнаків, оскільки рівень тривожності є важливим для планування подальшого навчального процесу студентів.

У дослідженні взяли участь 11 юнаків та 19 дівчат, відповідно до встановленої кількості отримано наступні результати: r = 0,251, двостороннє значення r = 0,213, що дає підстави стверджувати про наявність значущості при p = 0,05 (двосторонній) рівень кореляції, який вказує на те, що рух двох змінних знаходиться в ідеальному позитивному зв’язку, тобто якщо індекс індивідуальної тривожності зростає, то індекс ситуативної тривожності рухається в тому самому напрямку пропорційно сумі, і навпаки.

Крім того, згідно з впливом пубертатної кризи (криза незалежності), розрахунок критерію Стьюдента використовувався для порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності і отримано такі результати:

- індекс особистісної тривожності ±7,231, відповідно тестове значення дорівнює 0,178, тому значення t-критерію Стьюдента дорівнює 2,021, $t_{крт.} \leq t_{набл.}$ Рівень значущості p = 0,05, що підтверджує достовірність отриманих результатів;

- індекс ситуативної тривожності ±5,321, а тестове значення 0,871, тому значення t-критерію Стьюдента становить 3,005, $t_{крт.} \leq t_{набл.}$ Рівень значущості p = 0,01 підтверджує достовірність отриманих результатів.

Студенти з високим рівнем тривожності характеризувались замкнутістю та низькими соціальними навичками. Часто вони безініціативні, що пов'язано з очікуванням невдач і низькою самооцінкою. Навпаки, студенти з низьким рівнем тривожності хороші в спілкуванні та ініціативні, але для них характерна слабка емоційна включеність у різноманітні життєві ситуації та відносно стримане ставлення до себе. Середній рівень тривожності вказує на те, що ці студенти більш-менш гармонізовані, досить активні та комунікабельні, хоча бувають ситуації, коли виникає необґрунтована тривожність, у більшості студентів цієї спеціальності такий рівень, оскільки він може втягнути їх у неприємності та швидко знайти вихід поза ситуацією, але це залежить від відповідного типу особистості. Наявність у студентів середнього загалом рівня ситуативної тривожності можна вважати оптимальним рівнем тривожності (корисної тривожності), який забезпечить якісне виконання ними діяльності з реальними результатами [97].

Відповідно до проведеного дослідження також було встановлено, що шкала «фрустрації» негативно корелює з «агресією» (-0,32, $p < 0,001$), що може вказувати на те, що ці умови зменшуються, оскільки активні інтереси збільшуються в освітніх аспектах взаємодії у ЗВО. Отже, студенти взаємодіють там, де є менше опору: якщо немає об'єктивних причин для поганої автономності, потрібно знизити емоційну напругу і тим самим зменшити агресивність і ригідність у власних проявах. У разі серйозних змін у системі освіти агресивність і ригідність студентів потребують координації, тому як суб'єктивні відчуття можуть посилитися [60]. Було виявлено також сильну кореляцію між ригіністю та тривожністю (0,51, $p < 0,001$) і агресією (0,30, $p < 0,001$), а також зворотний зв'язок із фрустрацією (-0,28, $p < 0,001$) [75, с.36].

Діагностуючи суб'єктивні відчуття студентів, такі як настрій, самопочуття та активність було встановлено t-критерій Стьюдента для шкали «настрою» ± 3,031 при рівні значущості p = 0,05 – це вказує на різницю між показниками, а отже, отриманий результат значимий при $t_{крит.} < t_{набл.}$. Враховуючи таке значення критерію, можна сказати, що існує можливість кореляції між результатами, отриманими у юнаків і дівчат студентського періоду, показники якої можуть змінюватися в залежності від різних умов (віку, часу, ситуації тощо). Шкала «активність» показує наступні результати t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок становить ± 2,418 на рівні значущості p = 0,05 – це вказує на наявність різниці між показниками і, отже, значущого $t_{крит.} < t_{набл.}$.

Аналіз за допомогою кореляційного тесту Пірсона, r = 0,2 підтверджує достовірність – цей результат вказує на низький рівень значущості для позитивної кореляції, маючи на увазі, що дві зміни в цьому випадку, показники тривожності, в ідеалі позитивно корелюють і рухаються в одному напрямку з тією ж величиною. За допомогою критерію Стьюдента також можна порівняти показники тривожності студентів за результатами, отриманими за шкалою Бека та шкалою Тейлора, і значення тестової величини T = 1,002, t-критерій 1,139 ± 2,127, при значенні p = 0,05 – що підтверджує важливість отриманих результатів $t_{крт.} \leq t_{набл.}$ і надійність виконаного методу.

Студентський вік – це період життя, коли починається процес особистісного, психологічного та професійного зростання. Зрештою, ці зміни змушують переоцінити власне близьке та соціальне оточення, що може призвести до переоцінки життєво важливих критеріїв у житті. Загалом усі зміни викликають інтерес, тривожність, страх і навіть біль. Цьому процесу можна сприяти, студенти навчаться долати труднощі, з якими вони стикаються та оволодіють навичками саморегуляції [42].

Тривожність викликає реальний особистісний дискомфорт у найважливіших сферах діяльності та спілкування і, на відміну від об'єктивно

сприятливих ситуацій, є наслідком певних особистісних конфліктів, порушеної самооцінки тощо. Тривожність як властивість особистості багато в чому визначає поведінку суб'єктів. Певний ступінь тривожності є природною і необхідною рисою активної діяльності індивідів. Кожен має свій власний оптимальний або бажаний рівень тривожності – це явище більш відомо як корисна тривожність. Оцінка людиною свого становища в цьому відношенні є для нього важливою частиною самоконтролю і самовиховання. Однак підвищення рівня тривожності є суб'єктивною ознакою дискомфорту людини.

Основними причинами високої особистісної тривожності студентів є міжособистісні стосунки, різні ситуації, що виникають під час навчального процесу. Тривога затьмарює ставлення людей до себе, інших і реальності. Тривожні студенти не очікують, що зроблять собі будь-які послуги. Все це супроводжується загостреним, незрілим становленням студента. Тепер вони переломлюються крізь призму тривоги і сумнівів. У студентів тривожність не є стійкою рисою характеру, яка є відносно оборотною за допомогою відповідних психолого-педагогічних заходів [91].

Часто тривожні студенти є дуже невпевненими в собі людьми з хиткою самооцінкою. Страх перед невідомим, який вони часто відчувають, змушує їх рідко проявляти ініціативу. Вони не люблять привертати до себе увагу, поводяться не типово, намагаються отримати саме те, що бажають – не вмотивовані. Таких людей називають скромними і сором'язливими. Тривожність багато в чому визначає поведінку студентів. Є ступінь тривожності – природна і обов'язкова риса особистої залученості. Рівні тривожності вказують на внутрішнє ставлення студентів до ситуації та дають непряму інформацію про характер стосунків з іншими та викладачами [62].

Коли цей рівень перевищує оптимальний рівень, можна сказати, що це ознака підвищеної тривожності. Підвищений рівень може свідчити про відсутність емоційної адаптації до інших соціальних ситуацій. Студенти цього рівня виявляють слабкість і некомпетентність. Часто тривожних

студентів загалом не сприймають у групах, але вони не самотні, і часто їх найменше люблять, оскільки вони часто надто активні, замкнуті або, навпаки, надмірно соціальні. Причиною їх непопулярності є відсутність ініціативи, тому ці студенти не завжди можуть бути лідерами у взаємодії.

Виникають внутрішні конфлікти, пов’язані зі сферою спілкування, і зростає невпевненість у собі через безініціативність тривожних студентів і наявність бажання домінувати з боку інших студентів, що призводить до зниження емоційного контексту, тенденції до уникнення спілкування [100]. Невпевнена і тривожна людина завжди не довіряє іншим, а недовіра породжує внутрішній страх особистості. Вона боїться оточуючих, може відчувати осуд та образи зі сторони, що сприяє формуванню агресивних реакцій психологічного захисту від оточуючих. Це також психологічна захисна реакція, що проявляється як відмова від спілкування та уникнення «загрозливої» людини. Ці студенти часто самотні, замкнуті та пасивні. Це часто впливає на успішність навчальної діяльності та встановлення зв’язків із оточенням [40].

Отже, можна констатувати, що для тривожних студентів характерна низька самооцінка та самоповага, вони не вірять у себе та свої сили, почуваються самотніми у світі, замикаються в собі. А це в свою чергу сприяє несприятливому розвитку особистості студента, що відображає його позицію в групі.

Висновки до другого розділу

Відповідно до методичного забезпечення вивчення тривожності у студентів в сучасних умовах, було окреслено основні компоненти, , а саме: активність, настрій, самопочуття, рівень ситуативної та особистісної тривожності, агресивність, ригідність та фрустрація. Було встановлено, що високі показники за рівнем ситуативної (16 %) та особистісної (19 %) тривожності майже на одному рівні, що свідчить про потенційно

пригнічений емоційний стан студента, що впливає не тільки на конкретну ситуацію, а і на взаємодію з іншими навіть за межами ЗВО.

Також встановили пряму залежність на рівні r = 0,2 високих показників за шкалою ситуативної тривожності та настрою, що пояснює реакцію на зовнішні фактори через студентів, адже у ситуації пригніченого емоційного стану рівень тривожності, також рівень агресії прямопропрорційно збільшуються. Було виявлено також сильну кореляцію між ригідністю та тривожністю (0,51, $p < 0,0001$) та агресією (0,30, $p < 0,001$), а також зворотний зв'язок із фрустрацією (0,28, $p < 0,001$).

На основі проведеної бесіди, було виокремлено основні критерії, які можуть впливати на підвищення рівня тривожності у студентської молоді, такі як: соціальна залученість, фрустрація на шляху до результату, стресові прояви, страх перевірки знань, невідповідність очікувань та опір стресу, що має свої особливості на кожному віковому періоді становлення особистості і виникненні життєвих криз.

Тривожність, як складний процес, включає емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти. Рівень тривожності безпосередньо пов'язаний з успішністю студентів. Зокрема, підвищений рівень особистісної тривожності серед студентів призводить до підвищення напруги в багатьох навчальних ситуаціях, що може стати перешкодою для їх здатності працювати.

Тому вирішення досліджуваної проблеми, полягає у визнанні потреби першокурсників бути активними та спілкуватися, формувати певну позитивну емоцію, вчитися регулювати емоційні прояви та поведінку. Проблем багато, тому дуже важливо своєчасно виявляти студентів з певним ступенем тривожності, проводити з ними корекційно-профілактичну роботу, надавати психолого-емоційну та педагогічну допомогу.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

3.1. Програма корекції тривожності у студентів в сучасних умовах

Більшість студентів емоційно не вмотивовані та мають суперечливі почуття. Емоційна дестабілізація у студентів зумовлена як фізіологічно, так і психологічно на шляху до професійного становлення. Студенти часто відчувають сильні позитивні або сильні негативні емоції і рідше перебувають у нейтральному стані. Незалученість є однією з ознак студентів, які активно шукають свою унікальну сутність. Емоційна невизначеність визначається значною невпевненістю студента в правильності свого поведінкового вибору.

Зміни афекту у студентів зумовлені їх новим становищем у соціальному середовищі. Бажання зайняти цю посаду, а саме: рано стати дорослим, породжує абсолютно новий набір досвіду. Люди, які явно виявляють психологічні особливості професійного становлення, таке явище називають «особистісним зростанням». У ньому присутні зміна настрою – від невмотивованої активності до пасивності і багато інших полярних якостей, які чергуються. Крім того, може взагалі не бути будь-якої істотної причини для такої зміни настрою студента. Таким чином, у студентів чутливість до зовнішніх суджень щодо їх зовнішності, здібностей і навичок поєднується з самовпевненістю і незворотними судженнями оточуючих.

Сентиментальність у порівнянні з очевидною нечутливістю, хвороблива сором’язливість у порівнянні з яскравою незалежністю, бажання схвалення інших проти яскравої незалежності, боротьба з авторитетом, загальноприйняті правила та ідеали в порівнянні з випадковим ідолопоклонством, а чуттєві фантазії в порівнянні з сухими міркуваннями [72].

Студент намагається зрозуміти себе, свою сутність, що позбавляє його мирного життя. Більш того, саме в дитинстві діапазон полярних почуттів дуже великий. Часом у студентів спалахують такі палкі почуття, що ніщо не заважає йому йти до поставленої мети: у цей момент для нього немає ні моральної перешкоди, ні страху людини, ні страху смерті.

Такий стан може формувати низьку самооцінку – як поширену проблему сучасного суспільства, що характеризується неусвідомленням власного «Я». Ця проблема має багато негативних «супутників», серед яких: сором'язливість, надмірна сором'язливість, страх бути відкинутим або вилученим, нерішучість, невпевненість у власних можливостях і власній привабливості, ревнощі, боягузтво, надмірна образливість, заздрість, боязнь здатися абсурдом. Люди з низькою самооцінкою майже ніколи не бувають переможцями і, як правило, завідомо знедолені в суспільстві [54].

Наступним, може бути виявлено, комплекс неповноцінності – це набір психологічних та емоційних почуттів людини, які проявляються у вигляді почуття неповноцінності та ірраціональної віри в те, що інші вищі за себе. Почуття неповноцінності може виникати з різних причин, таких як дискримінація, травма, власні помилки та невдачі тощо. Таким чином почуття неповноцінності може суттєво вплинути на самопочуття та поведінку людини.

Саме тому, наступним етапом дослідження відповідно мети було дослідження особливості корекції тривожності у студентів в сучасних умовах та перевірка результатів після. Після отриманих результатів попереднього етапу діагностування та теоретико-методологічного аналізу було встановлено, що тривожність є результатом невпевненості в собі, і тому навчання базується на підґрунті впевненості в собі, а техніки саморегуляції розуму і тіла дуже ефективні в боротьбі з тривожністю: медитація, дихальні вправи, релаксація, афірмації.

Таким чином, ці прийоми можуть бути використані не тільки для конкретної мети, запропонованої психологом, але і як загальний засіб для

зняття фізичної та психічної напруги, втоми та реакцій на стрес. Регульоване дихання допомагає заспокоїтися і зняти м'язову і психічну напругу. Афірмація формує позитивну життєву позицію та самоставлення студента.

Метою корекційної програми є зниження рівня тривожності студентів до нормального стану, сприяння розвитку та вдосконаленню стилів вербального та невербального спілкування, створення сприятливих умов для адекватного психологічного, соціального та духовного розвитку особистості, усвідомлення та самопізнання;формувати толерантне ставлення до інших. Основні завдання:

- зниження тривожності та скутості у студентів;
- розвиток уміння контролювати рівень тривожності;
- розвиток самооцінки та самопізнання на шляху професійного становлення;
- формування толерантного ставлення до оточуючих;
- розвиток сфери спілкування.

Саме тому було запропоновано розділити програми на 3 основні блоки, які допоможуть дослідити кожну сферу життя студентів та виявити основні проблеми та ознаки виникнення тривожності, всього було розроблено 10 занять тривалістю по 2 години кожне (Табл. 3.1.). *Таблиця 3.1.*

№з/п	**Назва зустрічі**	**Мета**	**Вправи**
Блок І. Цілісність власного «Я»			
1.	Знайомство	формування доброзичливої робочої атмосфери в групі, встановлення особистих кордонів при взаємодії у вправах	Вступ
			Обговорення правили роботи.
			Вправа «Колективний аутотренінг»
			Вправа «Моє ім'я»
			Вправа «Хто я?»
			Вправа «Сонечко»
			Вправа «Мій Всесвіт»
			Прощання
2.	Самопізнання	актуалізація внутрішньої готовності до змін і	Привітання.
			Вправа «Наші очікування»

Продовження таблиці 3.1.

		самозмін, розширення уявлень студента до себе	Вправа «Який Я»
			Вправа «Чарівний базар»
			Вправа «Повітряна кулька»
			Вправа «Який Я?»
			Вправа «Словесний психологічний портрет»
			Прощання
3.	Моя самооцінка	навчання способів внутрішнього контролю, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування уміння відкрито виражати позитивні почуття	Привітання
			Вправа «Емоційний термометр»
			Вправа «Скульптор»
			Колаж «Гарний настрій»
			Вправа «Мої сильні і
			слабкі сторони»
			Вправа «Карта мого «Я»
			Вправа «Броунівський рух»
			Прощання. Рефлексія.
Блок ІІ. Я – неповторний			
4.	Страхи	опанування навичок самоконтролю та прийомів релаксації, розвиток емоційної саморегуляції, формування уміння відкрито виражати свої емоції та почуття, сприяння емоційному підйому, гарному настрою	Привітання. Вправа «Павутинка дружби»
			Вправа «Наші почуття і емоції»
			Інформаційне повідомлення «Страхи»
			Вправа «Вчимося розслаблюватися»
			Вправа «Пантоміма»
			Вправа «Скульптура»
			Вправа «Оплески по колу»
			Прощання
5.	Я та інші	розвиток навичок рефлексії, уваги до своїх почуттів і почуттів іншого, саморегуляція негативного емоційного стану	Привітання. Вправа «Рукостискання на трьох»
			Вправа «Музика почуттів»
			Вправа «Море хвилюється»

Продовження таблиці 3.1.

			Вправа «Іскорка доброти. Магія слова»
			Вправа «Скарбничка образ»
			Вправа «Аукціон ідей»
			Вправа «Корабель»
			Вправа «Образ психологічного стану»
			Прощання
6.	Звичайна людина	активізація самосвідомості, самовираження, зняття тривожності, підвищення впевненості в собі, розвиток здатності вербально виражати почуття, формування робочого настрою, згуртованості групи	Привітання. Вправа «Привітання буз слів»
			Вправа «Поміняйтеся місцями ті, хто...»
			Вправа «Що таке страх»
			Вправа «Подобається – не подобається»
			Вправа «Знищення страху»
			Вправа «Один день із життя дівчинки студентки»
			Вправа «Я впевнений у собі»
			Обговорення заняття
			Прощання
7.	Моя душевна погода	зниження рівня тривожності та страху, переборювання замкненості, пасивності, рефлексія настрою	Привітання. Вправа «Аплодисменти»
			Вступна бесіда
			Вправа «Ваш настрій»
			Вправа «Душевна погода інших»
			Вправа «Автопортрет»
			Вправа «Психологічний куточок»
			Вправа «Прозорі картинки»
			Релаксація
			Прощання

Продовження таблиці 3.1.

Блок ІІІ. Життя без тривожності			
8.	Цінність людського життя	усвідомлення й вербалізація свого психологічного стану, зниження емоційного напруження, профілактика проявів агресивності	Привітання. Вправа «Оле-Неше-Нешиков»
			Вправа «Ланцюжок із скріпок»
			Вправа «Моя агресивна енергія»
			Вправа «Конкурс художника»
			Вправа «Скарбничка почуттів-асоціацій»
			Обговорення на тему «Що мене тривожить»
			Релаксація «Занедбаний сад»
			Вправа «Побудуй вежу»
			Вправа «Моє життя»
			Гра «Сонце і дощ»
			Прощання
9.	Моє життя в моїх руках	усвідомлення й вербалізація свого психологічного стану, зниження емоційного напруження, профілактика проявів агресивності	Привітання. Вправа «Клубок ниток»
			Вправа «Театр масок»
			Вправа «Кулачки»
			Притча «Мій негативний емоційний стан»
			Вправа «Поради мудреця»
			Вправа «Яким я хотів би бути»
10.	Сад моїх бажань	формування у студентів уміння долати труднощі, досягати успіху; актуалізація життєвих цілей і підвищення мотивації до досягнення життєвих цілей	Привітання. Вправа «Чарівне привітання»
			Вправа «Естафета хороших новин»
			Вправа «Сад почуттів»
			Вправа «Мої ідеали»
			Вправа «Машина часу»

Продовження таблиці 3.1.

			Вправа «Формула самозміни»
			Вправа «Дерево мети»
			Вправа «Підбиття підсумків»
			Вправа «Масаж»
			Прощання. Вправа «Куля бажань»
			Заключне слово. Рефлексія

Аби істотно знизити рівень тривожності, необхідно забезпечити реальний успіх будь-якої діяльності. Менше критикувати і більше заохочувати, не порівнювати з іншими, порівнювати тільки з собою, і оцінювати підвищення реальних змін в житті студента. У сферах, де студенти погано встигають, необхідна заохочуюча система оцінювання. Замість того, щоб весь час зосереджуватися на невдачах, необхідно відзначати найменші успіхи. Довірливі дотики та теплі емоційні стосунки також можуть зменшити генералізовану тривожність. Необхідно вивчити систему міжособистісних стосунків студентів у групі з метою цілеспрямованого формування цих стосунків і створення доброї емоційної атмосфери. Необхідно виявити та культивувати їхні позитивні якості, покращити їх низьку самооцінку та рівень домагань, щоб покращити їхній статус у міжособистісній системі. Необхідно мотивувати цих студентів на успіх, у тому числі в соціальному житті [48].

Саме тому на початку корекційної роботи студентам було запропоновано, вести щоденник у якому вони могли б за бажанням фіксувати власні зміни та зростання, так званий «щоденник-рефлексія», де можна описувати будь-що, будь-як, як кому довподоби без урахувань системи і плану. Ведення щоденника дозволяє студенту дізнатися про власний розвиток, про те, що з ним відбувалося, про особливості його реакцій у тих

чи інших ситуаціях. Якщо питання на кшталт: «Чому відбулися ці зміни?», «Хто їх зробив?», «Чи змінився я в бажаному напрямку?» розглядаються одночасно, то основа саморозвитку та відповідальності створює основу для власного зростання.

Програма корекції орієнтована на зниження рівня тривожності у студентському віці. Вправи побудовані таким чином аби розвити основні якості студентів, для зміщення їх фокусу уваги на досягнення, а не на страхи, переживання і т.д. Одним із факторів тривожності є низька самооцінка студентів, тому одним із завдань було поставлено підняття рівня самоцінності у студентському періоді.

Перший блок «Цілісність власного «Я» орієнтований на пізнання себе, усвідомлення власних якостей, як позитивних так і негативних, що дозволяє студентам оцінити реальний стан їх самопочуття «тут і зараз». Вірогідно, що на цій стадії у студентів виникне супротив стосовно позитивних налаштувань у свій бік, але це свідчитиме по початок та готовність роботи над собою та своїм станом зараз. Також на цьому етапі формується довірлива атмосфери групи, що теж важливо для дієвої комунікативної роботи, особливо для вправ, які орієнтовані на спільну взаємодію.

Другий блок «Я – неповторний» цілком повністю переключає увагу студентів на іншу діяльність, що усуває внутрішні страхи та зажими у студентському житті, а також сприяє усвідомленню власної унікальності, своїх сильних і слабких сторін і власної корисності для оточуючих і суспільства. Студентський вік – переломний момент у житті студента, адже він вже не є залежним від батьківської робити і стає більш самостійним, утворюється новий тип розвиту здатності до самовизначення життєвих цілей і визначення необхідних якостей для їх досягнення, особливо у професійному становленні, що є невід’ємною складовою в цей період життя.

У третьому блоці «Життя без тривожності» студенти вчаться практично використовувати практичні поради з якими ознайомились попередньо. Студенти актуалізують життєві цілі і підвищують мотивації до

досягнення життєвих цілей. Вправи налаштовані на формування віри у себе, свої сили та на результати в залежності від вкладених ресурсів особистості у певний процес. Основне направлення зниження емоційного напруження, профілактика проявів агресивності у студентів під час навчання та пандемії, що провокує загострення тривожності на фоні інформаційних подій у житті.

Також, для дослідження виявів тривожності студентів та її вплив на життя та навчання було розроблено список питань, які розширять уявлення для студентів про проблематику даного феномену та його вплив на різні сфери життя (Додаток Д). Що може формувати низьку самооцінку – як поширену проблему сучасного суспільства, що характеризується неусвідомленням власного «Я». Ця проблема має багато негативних «супутників», серед яких: сором'язливість, надмірна сором'язливість, страх бути відкинутим або вилученим, нерішучість, невпевненість у власних можливостях і власній професійності, конкурентність, боягузтво, надмірна образливість, заздрість, боязнь здатися недосвідченим. Люди з низькою самооцінкою майже ніколи не бувають переможцями і, як правило, завідомо знедолені в суспільстві [41].

Наступним, може бути виявлено, комплекс неповноцінності – це набір психологічних та емоційних почуттів людини, які проявляються у вигляді почуття неповноцінності та ірраціональної віри в те, що інші вищі за себе. Почуття неповноцінності може виникати з різних причин, таких як дискримінація, травма, власні помилки та невдачі тощо. Таким чином почуття неповноцінності може суттєво вплинути на самопочуття та поведінку людини.

Студент – це абсолютно нова ідентичність, яку отримує старшокласник після вступу до вищого навчального закладу. Тепер перед колишнім школярем стоїть багато інших завдань і випробувань, які він повинен вирішити і пройти самостійно. Хоча на першому етапі вищої освіти студент здебільшого сповнений позитивних емоцій, перш за все, з моменту усвідомлення факту вступу до омріяного університету, учорашнього

старшокласника супроводжувало відчуття тривоги через зміну оточення, без підтримки старих і вірних друзів – однокласників, улюблених учителів, батьків, страх перед усім незнайомим, це пов'язано з отриманням спеціальності у ЗВО.

При визначенні психологічних умов розвитку сфери мотивації, розуміючи ці умови як системи, що здійснюють психологічний вплив на особистість, вони визначаються як необхідні і достатні. Психологічні умови, необхідні для формування домену особистісної мотивації, включають: включення індивіда в ситуацію виконання діяльності, потреби в стимулах, мотивацію розвитку, організаційний аналіз і синтез діяльності та творчість. До достатніх психологічних умов належать: успішність і задоволеність у поведінці та діяльності. Психологічні засоби трактуються як системи зовнішніх і внутрішніх психологічних впливів на особистісні мотиваційні сфери (мову, значення, суб'єктивні сприйняття, події, думки тощо). Якщо психологічні умови - це способи і способи впливу на сферу особистісної мотивації, то засоби – це системи, що здійснюють психологічний вплив на особистість студента [44].

Водночас подібні негативні емоційні переживання характерні для досвідчених студентів, яких особливо хвилює велика кількість окремих, модульних контрольних робіт, екзаменаційних сесій (до яких вони просто не можуть пристосуватися через притаманну їм нервозність), участь у науково-практичних сесії, кожен повинен проявити себе максимально. З кращого боку, продемонструвати власні знання, наскільки це можлио, і продемонструвати свої здібності та навички. Супроводжуючи таким чином майбутніх спеціалістів на всіх етапах вузівської спеціалізації, тривожність негативно впливає не лише на фізичне, а й на психічне здоров'я студентів.

Практична діяльність завжди має багатомотивність, тому в навчанні студентів необхідно розуміти ієрархічну структуру мотивів, їх приналежність, звертаючи увагу на основні мотиви дії. Звичайно, коли мова

заходить про мотивацію, можливі варіації, тому важливо враховувати, що спонукає студентів навчатися на кожному курсі у межах університету.

Мотивація до навчання є не лише передумовою, а й наслідком успішної професійної підготовки студента. У діяльності формується мотивація, викладач організовує діяльність, а також у ній формується ставлення студентів до діяльності. Має бути позитивне ставлення до навчального матеріалу, тобто предмет навчання має бути по-своєму цікавим, а пізнавальна діяльність спрямована на подолання поведінкових зразків особистості. На жаль, багато студентів не вимагають особливого від навчання та професійної діяльності.

Дослідженнями зарубіжних психологів встановлено, що зовнішня мотивація студентів зникає разом із зникненням зовнішнього підкріплення. Вона знижує креативність, спонтанність, пов’язану з негативними емоціями, підвищує продуктивність діяльності за певним реалізованим у ній алгоритмом, але знижує якість і обсяг розв’язування евристичних задач. Також студенти воліють вибирати легкі завдання або тільки ті, за які вони можуть отримати гарні оцінки. Внутрішня мотивація пов’язана з вищими рівнями когнітивної гнучкості, креативності, підвищеної самооцінки, позитивного емоційного домінування, інтересу та задоволення від навчальної діяльності. У навчальній діяльності внутрішня мотивація пов’язана з кращим запам’ятовуванням матеріалу, високим рівнем засвоєння, пріоритетністю найважчих завдань [64].

У корекційній роботі зі студентами із стійкою концепцією особистості, що характеризується тривожністю, використовуються такі прийоми:

– переосмислення симптомів тривоги – часто студенти з підвищеною тривожністю деморалізуються при перших ознаках цього стану. У багатьох випадках виявляється корисним сказати їм, пояснити їм, що це ознаки активації того, що людина готова діяти, що більшість людей відчуває їх, і що вони допомагають реагувати, хоча найкраще з можливих, за певної підготовки ця технологія може допомогти;

– налаштуватися на певний емоційний стан – студентові пропонується подумки пов’язати свій збуджений, тривожний емоційний стан з мелодією, кольором, пейзажем і деякими характерними жестами; спокійний, розслаблений стан – іншим кольором або жестом, впевнено «виграти» – використовувати третє. При сильному хвилюванні спочатку запам’ятайте перше, потім друге, потім третє і повторіть кілька разів;

– щасливий спогад – студенту пропонується уявити ситуацію, в якій він відчуває себе абсолютно спокійним, розслабленим, і запам’ятати всі відчуття якомога яскравіше, щоб відобразити ситуацію;

– рольове використання – у складних ситуаціях студентам пропонується яскраво уявити пародійний образ (наприклад, улюбленого кіногероя), увійти в цю роль і постати в його образі. Такий підхід особливо ефективний для молоді;

– посмішка – навчіться цілеспрямованому управлінню м’язами обличчя. Студентам початкових курсів даються стандартні вправи для розслаблення м’язів обличчя, пояснюється значення «маски» для зняття нервово-м’язової напруги;

– дихання – обговорює важливість ритмічного дихання та пропонує способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, видихати вдвічі довше, ніж вдихати; у разі сильного напруження зробити глибокий вдих у два рази довше або зробити глибокий вдих і затримати його на 20-30 секунд;

– уявіть тренування – ситуація, що викликала тривогу, була заздалегідь представлена у всіх подробицях, що призводять до пережитих нею важких моментів, власні дії і ретельно обмірковувалися;

– репетиція – психологи обігрують студентські ситуації, які призводять до тривожності студентів. Корисно також, коли психолог, заздалегідь не попередивши студента, змінює тон розмови з ним: він стає нетерплячим, а співрозмовника перебивають незадоволені слухачі;

– доведіть це до абсурду – у бесідах з психологами та в інших ситуаціях апріорного гармонійного спокою студентів просять виявляти дуже інтенсивну тривогу, страх, ніби жартома [71].

Деякі поради щодо розвитку адекватної самооцінки у студентів [66]:

– Не хваліть, але не забувайте заохочувати, схвалення, як і покарання, має відповідати поведінці.

– Заохочуйте студентів проявляти ініціативу, але також показуйте, що інші можуть мати певну перевагу.

– Власним прикладом демонструвати правильність ставлення до успіхів і невдач, вголос оцінювати власні здібності та результати вчинків.

– Не порівнюйте студента з іншими людьми, порівнюйте його з самим собою (яким він був вчора, можливо, він буде завтра).

Потрібні терпіння, винахідливість, такт і, головне, пам’ятайте: будь-яка спроба покращити самооцінку тривожного студента має ґрунтуватися на чесності, довірі та безумовній любові оточення. Тож, щоб тривожність була конструктивною, необхідно навчити студентів навичкам саморегуляції, вмінню аналізувати тривожні ситуації, завчасно планувати свої дії в подібних ситуаціях, помічати помилки та враховувати їх у майбутньому. На відміну від деструктивної тривожності, конструктивна тривожність завжди спрямована на подолання чітко визначеної перешкоди, і в цьому випадку дорослі можуть допомогти студенту зрозуміти, що це за перешкода насправді і як її подолати.

Отже, своєчасна діагностика стресорів і причин емоційної напруги і тривожності у студентів, формулювання рекомендацій викладачам щодо створення позитивної емоційної атмосфери в сім’ї є важливими завданнями практичного психолога, який спирається на проактивну позицію для негайного виконання цих завдань. Адже лише спільними зусиллями психологів і батьків можна створити сприятливі умови для ефективної психологічної корекції студентів із підвищеною тривожністю.

3.2. Результати психологічної корекції тривожності у студентів в сучасних умовах

Проведена психологічна корекція, щодо зниження рівня тривожності студентів та стабілізації їх емоційного стану дозволила констатувати, що у більшості виникають суперечливі почуття, а емоційна нестабільність у студентів зумовлена психологічними змінами та майбутнім професійним становленням. Студенти часто відчувають сильні позитивні або сильні негативні емоції і рідше перебувають у нейтральному стані. Невмотивованість є однією з ознак студентів, які активно шукають свою унікальну сутність. Емоційна нестабільність визначається значною невпевненістю студента в правильності свого професійного становлення.

Після проведення корекційної роботи результати за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» наступні (Рис. 3.1): високий рівень особистісної тривожності знизився на 17 % від попередніх даних, що свідчить про зняття емоційної напруги серед студентів, та збільшення орієнтацій направлених на себе та на групову роботу, за допомогою критерію Стьюдента було здійснено перевірку відмінності показників та їх достовірності $t_{емп.} = 3,1$ при значенні $p \leq 0,01$, що підтверджує достовірність отриманих результатів, які перебувають у зоні значимості.

Показник високого рівня ситуативної тривожності знизився на 8 %, що свідчить про все таки присутню приналежність студентів до деяких тривожних моментів у житті, але тенденція до зниження вказує на подальше усвідомлення і потенційно зниження емоційних проявів до конкретних подій у житті, при цьому $t_{емп.} = 3,2$ при значенні $p \leq 0,01$ – що підтверджує значимість отриманих результатів.

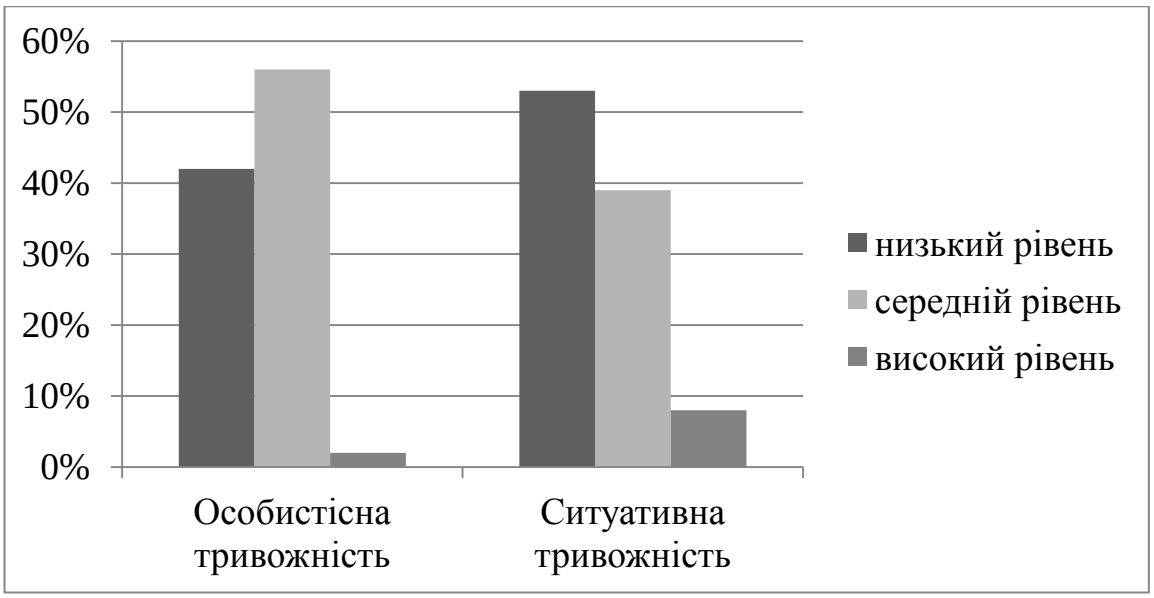

Рис. 3.1. Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності у студентів після корекційної роботи за методико «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»

Отже, за даною методикою виникає відповідна прямопропорційна залежність рівня особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності, що було перевірено за критерієм Пірсона $\chi 2_{емп.} = 299{,}37$ що більше за $p \geq 0{,}01$ що підтверджує нашу гіпотезу, рівень значимості двох змінних дорівнює $r = 17{,}3$. Іншими словами, отримані результати дозволяють стверджувати, що запропонована програма сприятиме зменшенню ситуативної тривожності студентів у емоційно-стресових ситуаціях навчального процесу, а також їх особистісної тривожності, що, у свою чергу, сприятиме зменшенню їх емоційних проявів (Додаток К).

Також рівень такої взаємодії може свідчити про саморегуляцію серед студентів. Вважаємо, що це сталося тому, що на третьому етапі дослідження, порівняно з першим, студенти контрольної групи були більш налаштовані на умови навчальної діяльності, що позитивно вплинуло на їх загальний психологічний стан, а також у здатності самостійно пристосовуватися до будь-яких ситуацій у житті та навчанні.

Показники за методикою методика «Шкала тривожності Бека (BAI)» змінились наступним чином (Рис. 3.2.): низький рівень тривожності

збільшився на 13 % від попереднього зрізу, середній рівень знизився на 2 %, високі показники знизились на 7 %, що свідчить про позитивну динаміку рівня тривожності за шкалою тривожності Бека.

Математично-статистична обробка даних за програмою SPSS 17.0 на визначення рівня тривожності за шкалою Бека до та після корекційної роботи отримала такі результати $t_{емп.} = 5,4$ при $t_{крит.} = 2,76$ у значенні $p \leq 0,01$, що підтверджує достовірність отриманих результатів, які перебувають у зоні значимості.

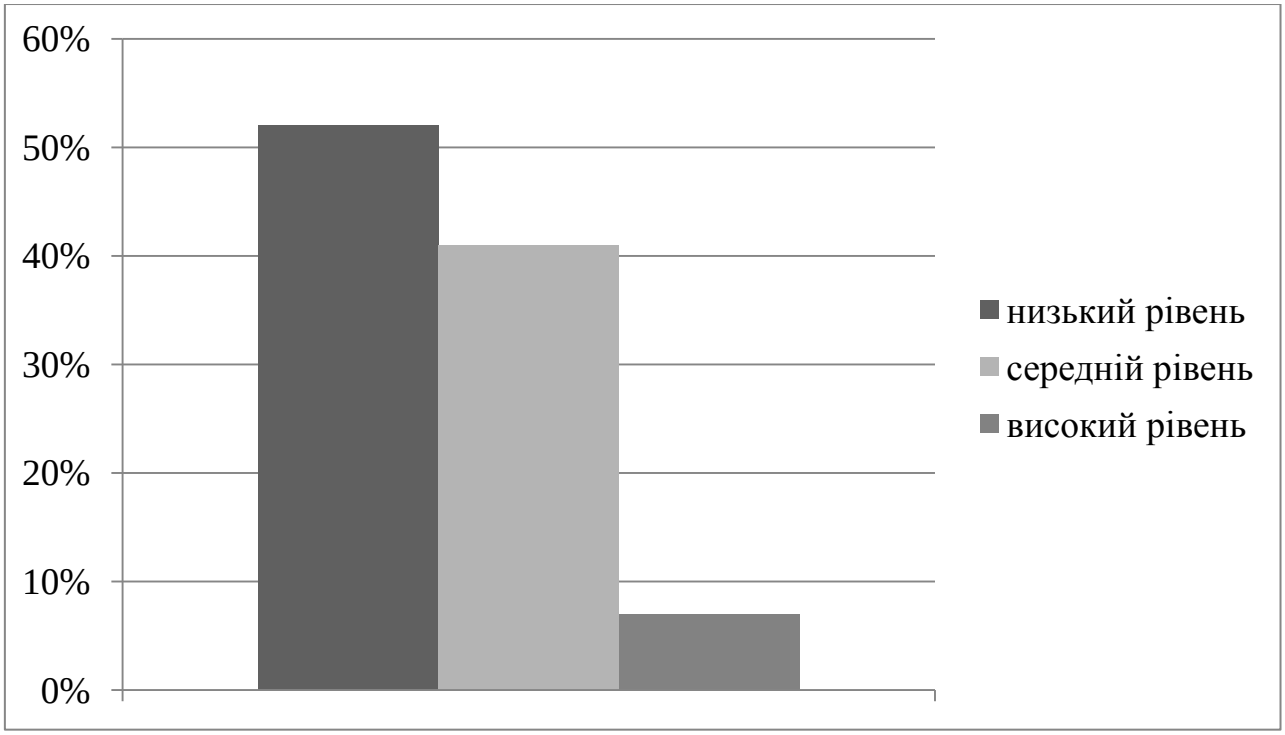

Рис. 3.2. Розподіл рівнів тривожності у студентів після корекції за методикою «Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

Наступна методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина) після корекційної роботи результати значно змінилися у кращу сторону (Рис. 3.3.). Низький рівень тривожності після корекції взагалі відсутній, середній рівень відповідно тенденцій: до підвищення (31 %), до зниження (29 %).

Високий рівень за шкалою тривожності Тейлора знизився вагомо на 35 %, що є доволі значимим результатом для студентів, розрахунки наступні: $t_{емп.} = 4,5$ при значенні $p \leq 0,05$ що доводить значимість проведеної роботи.

При зовнішній мотивації студенти мають споживацьке ставлення до навчання, (запам'ятовують) навчальний матеріал для найближчої мети (відповісти на семінарі, скласти іспит) і швидко забувають його після повторного відтворення. За внутрішньої динаміки навчально-професійної діяльності на перше місце виходять професійно-пізнавальні інтереси студентів, що теж може провокувати надмірний прояв тривожності, страх відповіді «якщо я не готовий».

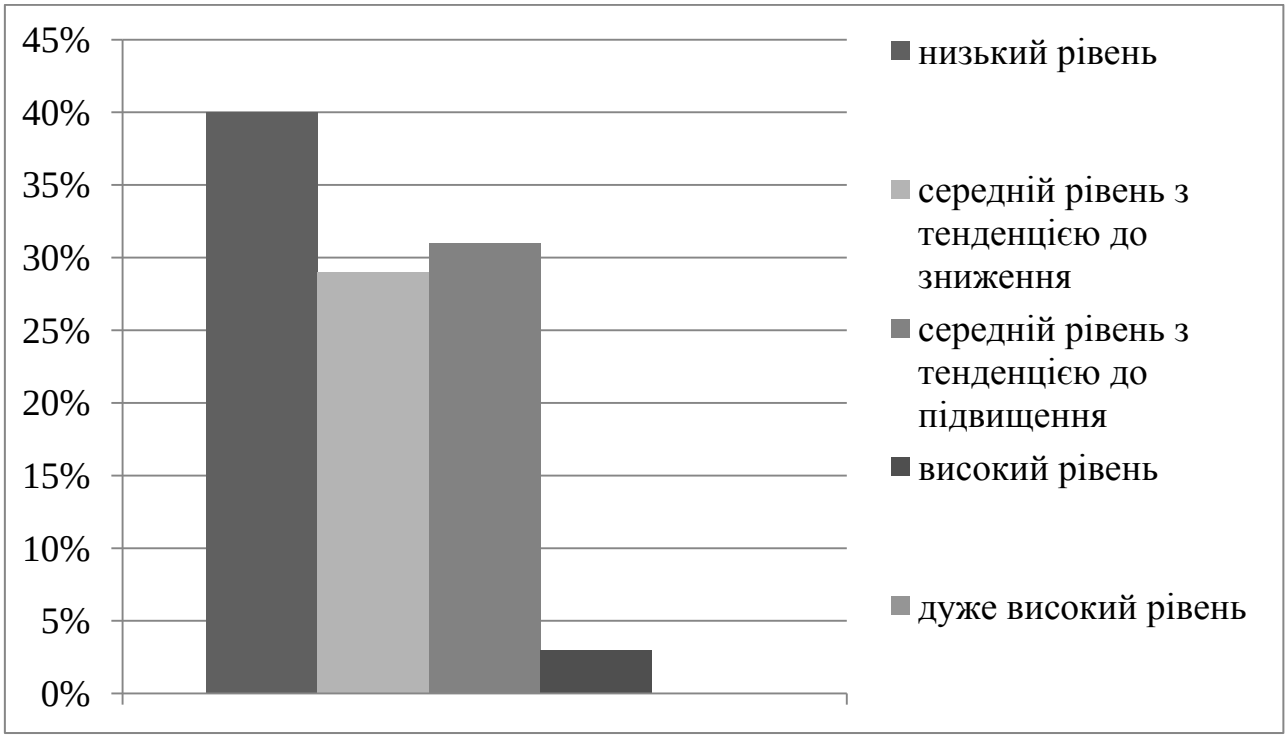

Рис. 3.3. Розподіл рівнів тривожності у студентів після корекції за методикою «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина)

Отже, показник тривожності за трьома обраними методиками або значно знизився з тенденціями по відсутності, або взагалі відсутній, що доводить дієвість проведених вправ та ефективність корекційної роботи.

Результати методики «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка після проведеної мають позитивну тенденцію (Рис. 3.4.).

Показник «тривожність» знизився на 18 %, що свідчить про подолання негативних емоційних проявів, відпрацювання навичок вирішення проблемних ситуацій, розвитку почуття відповідальності за власні дії, послаблення впливу психологічних факторів на особистісну тривожність студентів, розвиваючи вміння планувати майбутнє, і вибудовуючи різні форми поведінки, пов'язані з роботою у групі та планів на майбутнє професійне становлення.

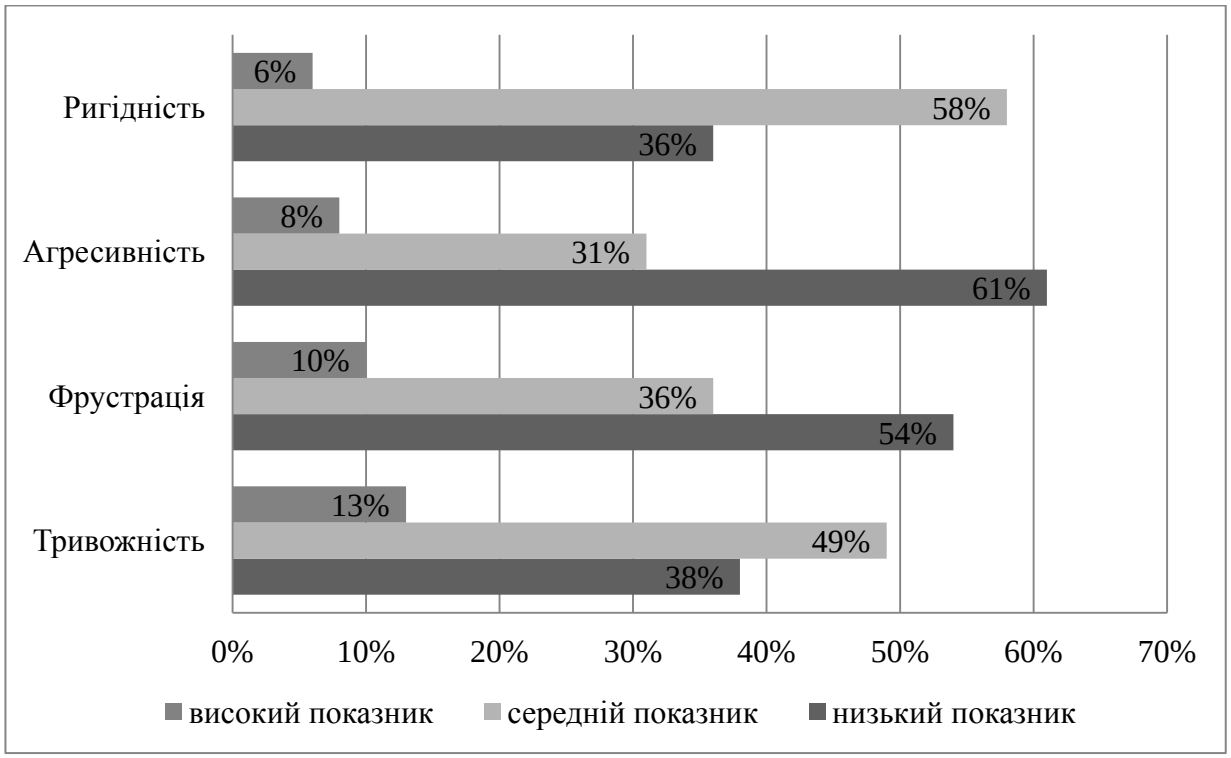

Рис. 3.4. Результати після корекції за методикою «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка

Розрахунки проведені до та після корекції за критерієм розбіжності Стьюдента підтверджують ефективність використаних вправ $t_{емп.} = 3,5$ при значенні $p \leq 0,05$ що доводить значимість проведеної роботи.

За шкалою «фрустрації» також помітно зміни зниження високого рівня на 32 %, що свідчить про стимулювання когнітивного потенціалу особистості, загартування волі, підвищення емоційної стійкості і тим самим продуктивно впливають на емоційно-вольову сферу студентів. Фрустрацію слід розглядати у трьох складових: психологічна (емоційна) складова – виникнення емоцій на фруструючу ситуацію; фізіологічна – відноситься до реакції тіла на фруструючу ситуацію (підняття тиску, наповненість у серці тощо); когнітивна – мисленнєвий аналіз ситуації визначає відношення до фруструючої ситуації і варіанти виходу з неї). За критерієм Стьюдента розрахунки $t_{емп.} = 3,7$ при значенні $p \leq 0,01$ що підтверджує значимість отриманих результатів.

Високі показники «агресивності» знизилися на 15 %, середній рівень майже не змінився 31 % респондентів та низький рівень відзначають 61 % респондентів, що свідчить про формування адекватної рольової поведінки серед студентської молоді. Виникнення агресії студентів зазвичай пов’язане з відсутністю в них навичок ефективного спілкування. Працюючи в групі студентам вдалося налаштувати гармонійну атмосферу для роботи, що допоможе й надалі використовувати адекватні методи спілкування та взаємодії з іншими за межами ЗВО. Відповідно розрахунків маємо $t_{емп.} = 4,9$ при значенні $p \leq 0,01$ що підтверджує значимість результатів.

Якщо на початку емпіричної частини дослідження респонденти мали високий рівень 30 % за шкалою «ригідності», що було визначено як своєрідні перешкоди (психологічні бар’єри) у процесі формування навчального інтелекту та реалізації навчальної діяльності студентів. То після корекції високі показники за цією шкалою знизилися на 18 %, що свідчить про зміщення фокусу уваги студентів та уміння бути гнучкими та пристосовуватись, що було закладено у корекційній програмі. Студенти готові керувати власну думку, ставлення, установку, мотиви, модус переживання і т.д. Обробка даних підтверджує значущі зміни до та після корекції, адже $t_{емп.} = 6,4$ при значенні $p \leq 0,01$ що свідчить про позитивні

зміни. Основним плюсом проявів ригідності у студентів є відстоювання власних думок і позицій, а також наявність нонконформістських проявів.

Наступна методика «Самопочуття, активність, настрій (САН)» (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва) відображає також позитивні результати за шкалами (Рис. 3.5). Високі показники за шкалою «самопочуття» знизилися на 16 %, що свідчить про високий рівень адаптації у сучасних умовах у період пандемії. Адаптація першокурсника – це процес розвитку певного режиму діяльності особистості, тобто бачення її в такому стані, в конкретних умовах часу і місця, коли вся розумова і фізична енергія спрямовується і використовується даному випадку реалізація основних вмотивованих завдань – навчання та професійного становлення. Математична обробка показала, що $t_{емп.} = 3,7$ при значенні $p \leq 0,05$ що підтверджує значимість отриманих результатів.

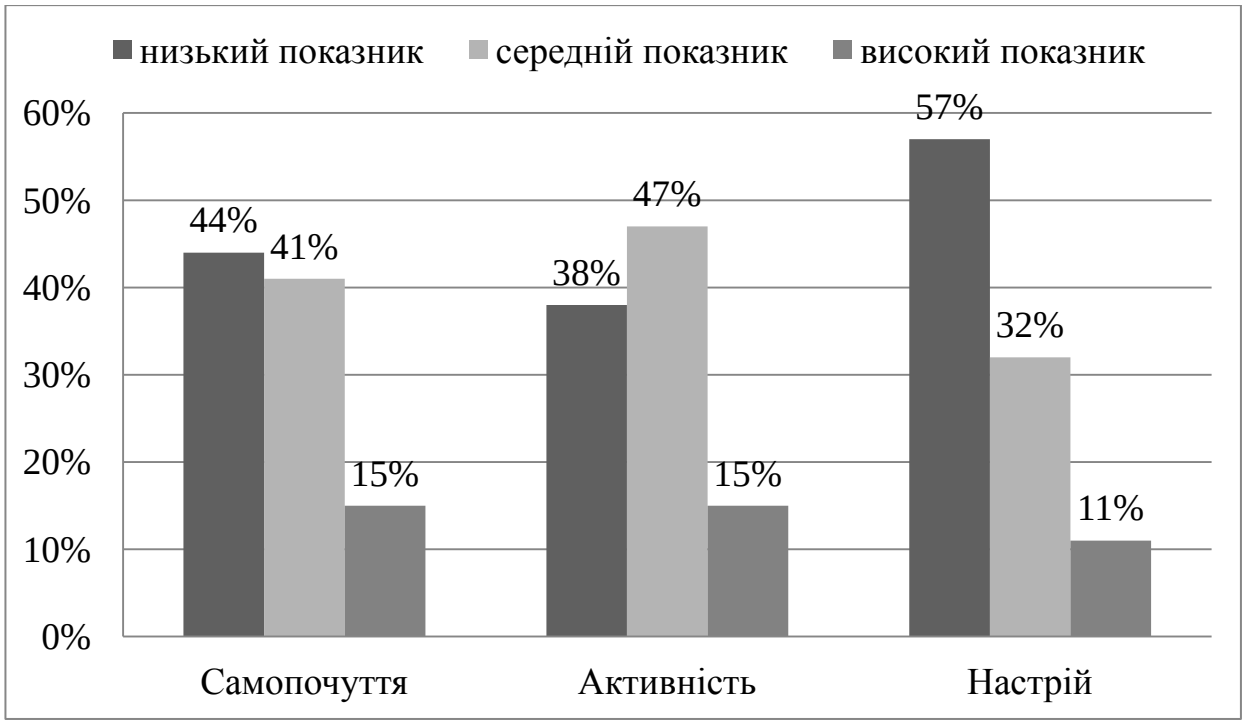

Рис. 3.5. Результати після корекційної роботи за методикою «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) (за В.А. Доскіним та ін.)

Особлива увага приділяється процесу адаптації до мінливих умов життєвого середовища, насамперед на початкових етапах навчання у ЗВО. Вони вимагають від молоді активації адаптаційних механізмів і часто призводять до стану психологічного перенапруження. Так, показано, що формування нових стереотипів поведінки протягом першого року навчання призводить до дезадаптивного синдрому у 35-40 % студентів першого курсу.

Будь-яка серйозна зміна в освітньому процесі, особливо несподівана, може ускладнити і без того складний механізм адаптації. Тут суттєвий вплив на перебіг психічного стану студента мають такі чинники, як ставлення до обраної професії, професійний спрямування, особистісне самовизначення, система ціннісних орієнтацій, особливості індивідуального типу, ґрунтовність соціальних норм, що застосовуються до кожної особистості тощо [35].

Показник активності вказує на зміну високого рівня, що знизився на 7 %, при цьому середній рівень відмічається у 47 % респондентів та лише 15 % фіксують високий рівень. Скоріше за все такі результати отримано через втомленість респондентів після такого активного та швидкого емоційного зросту, адже у ході корекційної роботи відбувається багато внутрішніх трансформацій орієнтованих на самозміни і нову взаємодію з іншими. При цьому значення $t_{емп.} = 6,1$ при значенні $p \leq 0,01$ що підтверджує значимість отриманих результатів. Слід також зазначити, що студенти із зовнішньою мотивацією (надмірно активні) не такі самостійні та невимушені в організації навчального процесу, їх «занурення» в навчальну діяльність менше. Їх діяльність була мотивована не стільки пізнавальними чи професійними мотиваціями, скільки іншими чинниками, окрім процесу та результатів навчальної діяльності (наприклад, отримання стипендії), а також зовнішніми мотивами, щодо навчальної діяльності студента є багато прагматичних мотивацій (відстрочка від призову в армію, майбутнє працевлаштування тощо).

Отримані емпіричні дані до та після корекції зазнали істотних змін, а тому ефективність корекційної роботи вважається доведеною (Рис. 2.9).

Тенденція до зниження помітна майже за усіма визначеними критеріями, показник «активності» зазнав сильного зниження через, втомленість студентів на шляху до свого пізнання, необхідні часові межі, для усвідомлення студентів важливих моментів для життя та навчання.

У дослідницькому експерименті вдалося знизити рівень тривожності першокурсників, що свідчить про ефективність тренувальних вправ на цьому етапі адаптації студентів до ЗВО та нових умов життя. Хоча можливості спокійніші, тому студенти ефективніше долатимуть перешкоди у своєму житті.

Отже, у ході дослідження встановлено, рівень тривожності переважної більшості студентів є низьким або середнім, що проявляється надмірними переживаннями перед очікуваними труднощами та досягненнями, низькою самооцінкою, порушенням рівноваги та задоволеності власним життям.

Показники надмірної тривожності пов’язані як з навчальною діяльністю майбутніх спеціалістів (зокрема перевантаження навчальними матеріалами, розчарування професійним вибором, труднощі при працевлаштуванні тощо), так і з особистими проблемами (сімейні конфлікти, смерть близьких, недостатнє матеріальне забезпечення, тощо), негативно позначається фізичне та психічне здоров’я студентської молоді. Тому для підтримки гарної фізичної форми та внутрішнього комфорту молодим людям необхідно навчитися визначати особисті пріоритети, цілі, завдання, активно прагнути до досягнень, впевнено крокувати життєвим та професійним шляхом.

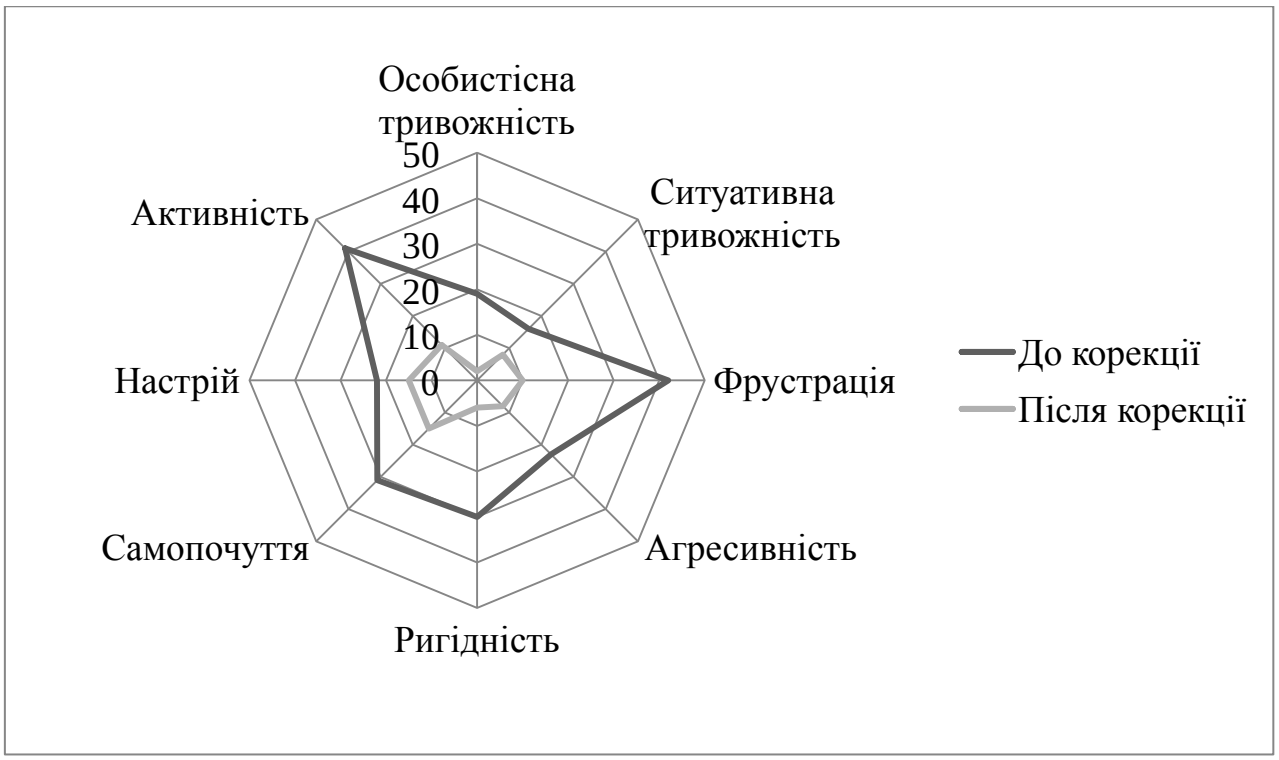

Рис. 3.6. Узагальнений аналіз даний до та після корекції за основними критеріями оцінки рівня тривожності студентів

Таким чином, отримані дані дозволяють вказати на те, що серед першокурсників тривожність пов’язана з фрустрацією, необхідною для успіху, генералізованою тривожністю, страхом самовираження та невідповідністю очікуванням інших. Тривожність, як складний процес, включає емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти, і пов’язана з такими якостями особистості, як емоційна стабільність, соціальна та інтелектуальна активність перед професійним становленням студентів.

Рівень тривожності безпосередньо пов’язаний з успішністю студентів. Зокрема, підвищений рівень особистісної тривожності серед студентів призводить до підвищення напруги в багатьох навчальних ситуаціях, що може стати перешкодою для їх здатності професійного зросту. Тому вирішення досліджуваної проблеми, полягає у визнанні першокурсниками потреби в активній діяльності та спілкуванні, формуванні певної позитивної емоції реакції, навчанні регуляції емоційних проявів та поведінки.

Висновки до третього розділу

На основі теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних було розроблено корекційну програму, яка спрямована на позитивний та ефективний вплив на рівні прояву тривожності у студентів у сучасних умовах. Корекційна програма складається з трьох блоків у які входять 10 зустрічей, тривалістю близько 2 годин. Головною метою корекційної програми є узгодження Я-концепції студента, його сприйняття себе і ставлення до себе; реалізація і активізація процесу особистісного саморозвитку; формування здатності до саморегуляції емоцій та поведінки на шляху до професійного зростання.

Основними завданнями корекційної програми є допомога у підвищенні рівня самоприйняття; підвищення самооцінки та розвиток позитивної оцінки; розвиток рефлексивних навичок; зменшення міжособистісних конфліктів та емоційної напруги; формування контруктивної реакції на ситуації;. формування самомотивації студентів; вдосконалення навичок самоконтролю та розвиток впевненості у собі та свої силах як професіонала.

Після корекційної програми було проведено повторний зріз за визначеними методиками та встановлено змінені показники за рівнем тривожності студентів. Було проведено повторний зріз за визначеними методиками та встановлено змінені показники за рівнем тривожності студентів. Результати показали високий рівень особистісної тривожності знизився на 17 % від попередніх даних, що свідчить про зняття емоційної напруги серед студентів, та збільшення орієнтацій направлених на себе та на групову роботу. Показник високого рівня ситуативної тривожності знизився на 8 %, що свідчить про все таки присутню приналежність студентів до деяких тривожних моментів у житті, але тенденція до зниження вказує на подальше усвідомлення і потенційно зниження емоційних проявів до конкретних подій у житті.

Показник «тривожність» знизився на 18 %, що свідчить про подолання негативних емоційних проявів, відпрацювання навичок вирішення проблемних ситуацій, розвитку почуття відповідальності за власні дії, послаблення впливу психологічних факторів на особистісну тривожність студентів. За шкалою «фрустрації» також помітно зміни зниження високого рівня на 32 %, що свідчить про стимулювання когнітивного потенціалу особистості, загартування волі, підвищення емоційної стійкості і тим самим продуктивно впливають на емоційно-вольову сферу студентів. Високі показники «агресивності» знизилися на 15 %, середній рівень майже не змінився 31 % респондентів та низький рівень відзначають 61 % респондентів, що свідчить про формування адекватної рольової поведінки серед студентської молоді. За шкалою ригідності високі показники знизилися на 18 %, що свідчить про зміщення фокусу уваги студентів та уміння бути гнучкими та пристосовуватись до нових умов.

Високі показники за шкалою «самопочуття» знизилися на 16 %, що свідчить про високий рівень адаптації у сучасних умовах у період пандемії. Показник активності вказує на зміну високого рівня, що знизився на 7 %, при цьому середній рівень відмічається у 47 % респондентів та лише 15 % фіксують високий рівень. Рівень тривожності переважної більшості студентів є низьким або середнім, що проявляється надмірною тривожністю перед очікуваними труднощами та досягненнями, низькою самооцінкою, порушенням рівноваги та задоволеності власним життям на шляху до власного професіоналізму.

ВИСНОВКИ

Студентські роки – найскладніший період для інтелектуальної, інтенсивної та активної соціалізації людини як майбутнього «виконавця», професіонала. Період навчання в університеті збігається з періодом молодості, який відзначається складністю особистісних рис. Студентський вік характеризується широкою варіативністю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Сучасні умови життєдіяльності студентської молоді пов’язані з багатьма характеристиками, які висувають високі вимоги до психологічних особливостей особистості та психологічних функцій організму.

Науковий стан проблем тривожності характеризується неузгодженістю між теоретичними розробками та їх експериментальним підтвердженням. Дослідники погоджуються, що надмірне вираження тривожності може призвести до міжособистісного дисонансу, внутрішнього конфлікту та супутнього емоційного дискомфорту, демонструючи згубний вплив тривожності на фізичне та психічне здоров’я, а також її тісний зв’язок із домінуючими потребами та мотиваціями людини у професійному становленні.

Відповідно до зазначених завдань дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначили основні напрямки вивчення поняття тривожності, що розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика або властивість темпераменту, визначає індивідуальні особливості тривожного процесу та визначає параметри тривожного стану. Дослідили її специфіку, яка пов’язана із застосуванням соціально очікуваних стереотипів (щасливе майбутнє після вищої освіти), резонансом ситуацій відчуження серед близьких і знайомих людей і відповідною втратою суб’єктивно важливих зовнішніх комплексів, а також емоційно-вольовою сферою (агресивність, ригідність, фрустрація, настрій, активність та самопочуття).

2) Визначили основні психологічні підходи до вивчення проявів тривожності у студентському віці, що визначається як складний процес, що включає когнітивні, афективні та вмотивовані реакції на ситуації, які людина об'єктивно оцінює як потенційно загрозливі. Психологічні причини виникнення та формування тривожності студентів безпосередньо пов'язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями. Зниження рівня тривожності студентів є важливим чинником їхнього загального особистісного зростання та успіху у ЗВО в сучасних умовах.

3) Розкрити сутність особливостей корекції тривожності у студентської молоді, що формує загальні принципи особистісно-орієнтованого підходу, розвитку особистості як суб'єкта життєвого шляху, реалізації індивідуального потенціалу як детермінанти формування особистості, теорії емоцій та їх роль у психологічній регуляції діяльності, регуляція можливості якісних змін окремих сторін особистості за короткий проміжок часу шляхом позитивного соціально-психологічного підкріплення, використання якого призводить до ослаблення впливу негативних психологічних факторів на особистість студента, зниження високого рівня особистісної тривожності. У корекційній роботі з тривожністю використовують такі компоненти: психофізіологічний, емоційно-вольовий, когнітивно-особистісний, психосоціальний та мотиваційно-смисловий.

4) Практично дослідили особливості корекції тривожності у студентів в сучасних умовах та встановили, що студенти першого курсу віком від 17 до 18 років, схильні переживати прояви тривожності через адаптацію у сучасних умовах навчання у ЗВО та розвитку пандемії. За допомогою п'яти обраних методик встановили середнє значення ситуативної та особистісної тривожності (ситуативна – 32 %, особистісна – 53 %), що свідчить про присутнє хвилювання першокурсників на початку навчання. Було оцінено також особливості прояву тривожності в залежності від статевого розподілу респондентів 45 % хлопців та 55 % дівчат, які відчувають напругу та тривожні прояви на початку навчання у ЗВО. У

студентів на високому рівні вираження перебувають показники «опір стресу» – 61,5 %, «страх перевірки знань» – 63,2 %, «стресові прояви» – 61,5 % та «соціальна залученість» 63,2 %. Такі результати можуть свідчити і про заниження самооцінки студентів, а також сильний вплив з боку соціуму, аби підлягати під певну категорію у суспільстві та відповідати очікуванням і викладачів, і родини та інших значними осіб у житті студента. Досліджуючи психічні стани виявили показники тривожності (52 %) та ригідності (52 %), що мають середній рівень вираженності. «Фрустрація» має високі показники (42 %), що може виявлятися у деякому відставанні емоційних відгуків при зміні об'єкту вираження емоцій у студентів. 31 % респондентів мали високий показник «самопочуття», 22 % мали високий показник «активність», 41 % мали високий показник «настрій». Встановили позитивну кореляцію між рівнем особистісної та ситуативної тривожності $r = 0,251$, при $p = 0,05$. Було виявлено також сильну кореляцію між ригідністю та тривожністю (0,51, $p < 0,0001$) і агресією (0,30, $p < 0,001$), а також зворотний зв'язок із фрустрацією (0,28, $p < 0,001$).

5) Розробили та апробували психокорекційну програму, щодо ефективного корекційного впливу на рівні прояву тривожності у студентів у сучасних умовах та встановили, що вплив психологічних факторів на особистісну тривожність студентів можна значно послабити шляхом активізації самопізнання та саморефлексії, подолання негативних емоційних проявів, відпрацювання навичок вирішення проблем, формування відповідальності за власну поведінку та вчинки, розвиток навичок планування майбутнього, закріплення поведінкових форм, пов'язаних зі співпрацею. Спеціально організована психотерапія може оптимізувати рівень особистісної тривожності молодих людей, гармонізувати Я-концепцію, позитивно вплинути на самоприйняття, надати можливість краще зрозуміти себе, знизити тривожність, пов'язану з плануванням майбутнього, навчити за

рахунок засвоєння засобів саморегуляції та умінню вирішувати проблемні ситуації, що сприяють особистісному зростанню.

Корекційна програма складається із трьох блоків, що орієнтовані на зниження рівня тривожності та активацію уміння долати труднощі. Після проведеної корекційної програми високий рівень особистісної тривожності знизився на 17 % ($p \leq 0,01$); рівень ситуативної тривожності знизився на 8 % ($p \leq 0,01$); «фрустрації» також помітно зміни зниження високого рівня на 32 % ($p \leq 0,01$); показники «агресивності» знизилися на 15 % ($p \leq 0,01$); показники за шкалою «самопочуття» знизилися на 16 % ($p \leq 0,05$); показник активності вказує на зміну високого рівня, що знизився на 7 % ($p \leq 0,01$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексенко Є.А. Тривога. Історії наднеспокійних людей. Київ. 2018. 156 с.

2. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 6.

3. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Особливості дослідження тривожності студентської молоді. The 4-th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (January 9-11, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P.386-392.

4. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Особливості психологічної корекції тривожності у студентів. The 3-rd International scientific and practical conference “Scientific research in the modern world” (January 12-14, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. P. 458-462.

5. Астапов В.М. Тривожність у дітей. 2018. 160 с.

6. Ахмедов Т.І. Психологічні проблеми тривожності. 2015. С. 23–30.

7. Барінов Д.Н. Соціоструктурні джерела тривожності. Вип. 10. 2016. С. 147–150.

8. Барсукова Є.У. Реактивна тривожність – природне чи набутий стан організму. *Сучасна педагогіка.* №10 (47). 2016. С. 73–78.

9. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. 2016. 121 с.

10. Бех І.Д. Особистість народжується в сім’ї. Початкова школа. 2016. Вип. 2. С. 23–25.

11. Бєляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.

12. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам’янець-Подільський. 2017. 96 с.

13. Бізюк О.П. Особистість та тривога: навч. посібник. 2017. 236 с.

14. Воронова А.А. Арт-терапія для дітей та їх батьків. 2017. 253 с.

15. Головаха Е.И. Психологическое время личности. Київ. Думка. 2017. 209 с.

16. Гур'єв М.Є. Соціально-психологічні причини та особливості прояву страхів і тривог у дітей та підлітків. Вип. 21. 2016. С. 75–82.

17. Джос Ю.С. Особливості біоелектричної активності головного мозку у жінок похилого віку з високим рівнем особистісної тривожності. Вип. 4. 2016. С. 21–31.

18. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. Вип. 3. 2016. С. 80-89.

19. Захаров А.І. Походження дитячих неврозів та психотерапія. 2020. 448 с.

20. Ільїн Є.П. Диференціальна психофізіологія чоловіка та жінки. 2016. 544 с.

21. Ільїн Є.П. Емоції та почуття. 2016. 740 с.

22. Караваєва Т.А. Холістична діагностика прикордонних психічних розладів. 2017. 286 с.

23. Карандашев В.М. Вивчення оцінної тривожності. Київ. 2016. 80 с.

24. Ковпак Д.В. Страхи, тривоги, фобії... Як їх позбутися? 2016. 288 с.

25. Костіна Л. Ігрова терапія з тривожними дітьми. 2016. 160 с.

26. Костіна Л.М. Методи діагностики тривожності. Київ. 2006. 198 с.

27. Нехорошкова О.М. Нариси психофізіології діяльності тривожних дітей. 2016. 142 с.

28. Нехорошкова О.М. Нейробіологічні причини формування тривожних станів. Вип. 3. 2017. С. 24–36.

29. Нехорошкова О.М. Проблема тривожності як складного психофізіологічного. Вип. 6. 2017. С. 47–54.

30. Осадько О. Страх себе: специфіка психологічної допомоги. 2017. № 17. С. 13–15.

31. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Київ. 2018. № 13. С. 9 –12.

32. Осипова А.А. Загальна психокорекція: навчальний посібник. Київ. 2016. 510 с.

33. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 112 с.

34. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології.. Київ. : Знання, 2020. С. 84–88.

35. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота.* 2018. Вип. 6–7. С. 3−6.

36. Подласий І.П. Курс лекцій з корекційної педагогіки: навч. посіб. для студентів серед. спец. навч. закладів. Київ. 2017. 349 с.

37. Пономаренко Л. И. Тренинг развития рефлексии у подростков. *Практична психологія та соціальна робота.* 2017. Вип. 3. С. 8−17.

38. Портнова А.Г., Холодцева Е.Л. Влияние личностной и трудовой зрелости специалиста на достижение уровня профессионализма URL: http://konfep.narod./portn.htm (дата звернення: 09.11.2022).

39. Потеряхин А. М. Психология управления. Основы межличностного общения. Київ. ВИРА-Р. 2019. 384 с.

40. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара. *Издательский Дом «БАХРАХ».* 2018. 672 с.

41. Практическая психология / под ред. М. К. Тутушкиной. *Дидактика плюс*. 2019. 368 с.

42. Прихожан А.М. Види тривожності. Режим доступу: URL: http://studme.org/38948/psihologiya (дата звернення: 12.11.2022).

43. Прихожан А.М. Причини, профілактика та подолання тривожності. *Психологічна наука та освіта*. Вип. 2. 2016. С. 38–47.

44. Прихожан А.М. Психологія тривожності. 2016. 178 с.

45. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. 2016. 304 с.

46. Проблеми психології сучасного підлітка. зб. наук. праць / під ред. Д.І. Фельдштейна. Київ. Педагогіка. 2016. 160 с.

47. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.

48. Рекало В. І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота.* 2016. Вип. 7. С. 77−80.

49. Роджерс К. Погляд на психотерапію: становлення людини. Київ. 2016. 401 с.

50. Роджерс Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств. URL: http://www.voppsy.com (дата звернення: 10.10.2022).

51. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології 20 століття. Київ. Либідь. 2018. 992 с.

52. Савчин М . Вікова психологія. Київ. 2001. С. 234–263.

53. Сидоров К.Р. Тривожність як психологічний феномен. 2016. Вип. 3. С. 42–52.

54. Смирнова Е.О. Структура і динаміка батьківських відносин. *Питання психології.* Вип. 6. 2019. С. 3–4.

55. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття „життєва компетентність. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство.* наук.-мет. зб. Київ: Контекст. 2016. С. 109−110.

56. Соловйова С.Л. Тривога та тривожність: теорія та практика. 2016. Вип. 6 (17). URL: https://clck.ru/YqeLf (дата звернення: 12.11.2022).

57. Соломатіна П.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки підлітків. *Педагогіка і психологія.* Вип. 3. 2017. С. 22–28.

58. Стреляу Я. Роль темпераменту в психічному розвитку. Київ. 2019. 227 с.

59. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ. Міленіум. 2018. 84 с.

60. Burke J.D., Pardini D.A. & Loeber R. Reciprocal relationships between parenting behavior and disruptive psychopathology from childhood through adolescence. Journal of Abnormal Child Psychology. 2018. V. 36. P. 679–692.

61. Burt S.A., Krueger R.F. Parent-child conflict and the comorbidity among childhood externalizing disorders. Archives of General Psychiatry. 2016. vol. 60. 505 p.

62. Chang L.R., Chiu Y. N. Father's parenting and father–child relationship among children and adolescents with attention- deficit/hyperactivity disorder. Comprehensive Psychiatry. 2017. V. 54, P. 128–140.

63. Christian K. Effects of play intervention on play skills in preschooler children: A pilot study. Poster session presented at the meeting of American Psychological Association. Washington. DC. August. 2020.

64. Chronis A. M., Chacko A. Enhancements to the behavioral parent training paradigm for families of children with ADHD: Review and future directions. Clinical Child and Family Psychology Review. 2016. V. 7. P. 1–27.

65. Cicchetti D.V. Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. Psychological Assessment. 1994. V. 6. P. 284–290.

66. Coffman J.K., Reliability and validity of the Parent-Child Relationship Inventory (PCRI): Evidence from a longitudinal cross- informant investigation. Psychological Assessment. 2019.

67. Efficacy of parent-child interaction therapy: Interim report of a randomized trial with short-term maintenance. Journal of Clinical Child Psychology. 2021. P. 34–45.

68. Esbjørn B.H. Parental Changes After Involvement in their Anxious

Child's Cognitive Behavior Therapy. Journal of Anxiety Disorders. 2018. P. 664–670.

69. Fabiano G.A. A waitlist-controlled trial of behavioral parent training for fathers of children with ADHD. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. 2019. P. 337–345.

70. Fehr K.K. Aggression in pretend play and aggressive behavior in the classroom. Early Education & Development. 2018. P. 332–345.

71. Figley C. Trauma and its wake. Vol. 2. New York : Brunner / Mazel. 2017.

72. Figley C.R. Traumatic stress the role of the family and social support system. Trauma and its wake. V. 2nd. NY. 1986.

73. Fromberg D.P. Play and meaning in early childhood education. Boston. 2020.

74. Gau S.S. (2021). Parental and family factors for attention-deficit hyperactivity disorder in Taiwanese children. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 2021. P. 688–696.

75. Gau S.S. Maternal parenting styles and mother – child relationship among adolescents with and without persistent attention – deficit/hyperactivity disorder. Research in developmental disabilities. 2016. P. 1581–1594.

76. Gerdes A.C. Attention-deficit/hyperactivity disordered boys' relationships with their mothers and fathers: Child, mother, and father perceptions. Development and Psychopathology. 2016. P. 363–382.

77. Goodwin J. The etiology of combat-related PTSD. In: Williams T. (Ed). Posttraumatic stress disorder : a handbook for clinicians. Cincinnati : DC DAV. 1987.

78. Greenberger E., Steinberg L. When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2017.

79. Healey D.M. Maternal positive parenting style is associated with better functioning in hyperactive/inattentive preschool children. Infant and Child Development. 2016. P. 148–161.

80. Hoffman J. Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. 2020. P. 175–184.

81. Hudson J.L. Parent–child interactions and anxiety disorders: An observational study. Behaviour research and therapy. 2018. P. 1411–1427.

82. Inkeles A., Leidermn H. An approach to the study of psychosocial maturity // International Journal of Comparative S. 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52–76.

83. Kohlberg L. Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development. N.Y. 2018.

84. Levinson D. Tht seasons of a man's life. New York. Knopf. 2018.

85. Marcia J. Identity in adolescence // Handbook of adolescence psychology / ed. By J. Adelson. NY: Wiley. 2018.

86. Masten A. S. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. American Psychologist. 2018. 205 s.

87. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy. Chicago. 2017.

88. Moore M. Follow-up of a pretend play intervention: Effects on play, creativity, and emotional processes in children. Creativity Research Journal. 2018. P. 427-436.

89. Mulqueen J.M. Meta-Analysis: Parental Interventions for Preschool ADHD. Journal of attention disorders. 2018. P. 1–7.

90. Mundy P. Nonverbal communication, joint attention, and early socioemotional development. Emotional Development in Atypical Children. 2016. P. 65–87.

91. Oyserman D. Self-Concept and Identity // The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2016. P. 499–517.

92. Psychologia: Jednostka w społczeństwie Ilementy psychologii stosowanej. Gdańsk, 2017. 468 s.

93. Psychologia: Podstawy psychologii. Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 2019. 638 s.

94. Psychologia: Tom 1. Podstawy psychologii − Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 2019. 638 s.

95. Psychologia: Tom 3. Jednostka w społczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk. 2018. 468 s.

96. Random House. Ney York. 2017. P. 381−382.

97. Rodgers C. R. Empatic: an unappreciatrd way of being. The Counseling Psychology st. 2017. Vol. 5. P. 2–10.

98. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. The Psychhtrapy. 19922016. Vol. 8. P. 71−79.

99. Twenty Active Training Programs / Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego. Pfeiffer&Company. 2017.

100. Twenty Active Training Programs/Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego, CA: Pfeiffer&Company. 2020.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна або (Тест Спілбергера-Ханіна)»

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи:

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходь в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл. А.1.).

Таблиця А.1.

Опитувальний бланк ситуативної тривожності
(Спілбергера-Ханіна)

№з/п	Ситауація	Ні, це не так	Напевно, що так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4

Продовження таблиці А.1.

16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

РТ = ∑1 - ∑2 + 35,

де ∑1 – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

∑2 – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

3. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Додаток Б

«Шкала тривожності Бека (BAI)» (The Beck Anxiety Inventory)

Шкала тривожності Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, скр. BAI) - клінічна тестова методика, призначена для скринінгу тривожності та оцінки ступені її виразності (Табл. Б.1).

Внутрішня структура

Опитувальник складається з 21 пункту, складений аналогічно BDI. Кожен пункт включає один із типових симптомів тривоги, тілесних чи психічних. Кожен пункт повинен бути оцінений респондентом від 0 (симптом не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно).

Клінічне значення

Шкала тривожності Бека є простим, зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих і літніх, контингету клініки та при скринінгових дослідженнях. Заповнення шкали займає трохи більше 10 хвилин, зазвичай, це можна довірити самому випробуваному. Особи, які отримали високі бали за шкалою, мають бути спрямовані на консультацію до фахівця.

Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації спеціаліста, у клінічній практиці, коли є підозра, що соматичний розлад коморбідний із тривогою (у тому числі взаємообумовлений).

Таблиця Б.1.

Тестовий матеріал

Твердження	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				

Продовження таблиці Б.1.

2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов’язане зі спекою)				

Інтерпретація

Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали.

– Значення до 21 бала включно свідчить про незначний рівень тривожності.

– Значення від 22 до 35 балів означає середню вираженість тривожності.

– Значення вище 36 балів (при максимумі 63 бали) свідчить про дуже високу тривожність.

Додаток В

Методика «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина)

Опитувальник складається із 50 тверджень. Для зручності користування кожне твердження пропонується обстежуваному на окремій картці. Відповідно до інструкції, обстежуваний відкладає праворуч і ліворуч картки, залежно від цього, згоден він чи згоден з які у них твердженнями. Тестування продовжується 15-30 хвилин.

Тестовий матеріал

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.

20. Мені здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.

21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.

22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли намагаюся щось зробити.

23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.

24. Мене дуже турбують можливі невдачі.

25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.

27. Я працюю з великою напругою.

28. Я легко приходжу в замішання.

29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через що-небудь.

30. Я схильний приймати все дуже серйозно.

31. Я часто плачу.

32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.

33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.

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

35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.

37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.

38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.

39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з’являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.

40. Навіть у холодні дні я легко потію.

41. Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.

42. Я – людина легко збудлива.

43. Іноді я відчуваю себе марним.

44. Іноді мені здається, що мої нерви дуже розгублені, і я ось-ось вийду з себе.

45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.

46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.

47. Я майже весь час відчуваю голод.

48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.

49. Життя для мене пов’язане з незвичайною напругою.

50. Очікування завжди нервує мене.

Оцінка результатів дослідження з опитувальника проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, що свідчать про тривожність.

Кожна відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 , 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал.

Сумарна оцінка: 40-50 балів сприймається як показник дуже високого рівня тривожності; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності; 15-25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні; 5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень та 0-5 балів – про низький рівень тривожності.

Додаток Д

Бесіда-опитування на тему: «Прояви тривожності»

1) Найбільший Ваш страх у період навчання?
2) Чи важко Вам призвичаїтись до нових викладачів?
3) Чи вдається Вас боротись іі стресом та протистояти йому? Опишіть коли це найчастіше трапляється.
4) Чи маєте ви певні переживання перед сесією?
5) Чи часто Ви лінуєтесь?
6) Чи часто Ви уникаєте непосильних задач?
7) Як ви відчуваєте себе у групі?
8) Як виявляється Ваше переживання в реальності?
9) Як часто Вас супроводжують відчуття стресу?
10) Яка Ваша опора та мотивація?

Додаток Ж

Методика «Самопочуття, активність, настрій (САН)»

Тест «САН», назва якого складається з перших букв слів «Самопочуття», «Активність», «Настрій», був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І.М. Сєченова: В.А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М.П. Мірошніковим і В.Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. «САН» використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). «САН» – це бланк (Табл. Ж.1.), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співвставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари

ознак. Наприклад, між парою тверджень «САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ» і «САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ» розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від «0» відображає самопочуття – вище за середній, а цифра три – відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника.

У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали «3 2 1 0 1 2 3».

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал «3 шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал «0» оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

Наприклад:

	7	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3	2	1	0	1	2	3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
ПАСИВНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах: «самопочуття», «активність», «настрій».

Таблиця Ж.1.

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3	2	1	0	1	2	3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3	2	1	0	1	2	3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНИЙ

Продовження таблиці Ж.1.

4	МАЛОРУХОМИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3	2	1	0	1	2	3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЄРАДІСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3	2	1	0	1	2	3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3	2	1	0	1	2	3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3	2	1	0	1	2	3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- < 30 балів – низька оцінка;
- 30 - 50 балів – середня оцінка;
- 50 балів – висока оцінка.

3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настрій обстеженої особи.

Додаток З

Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенк

Вік досліджуваного: **з 12 років.**

Таблиця 3.1.

Тестовий матеріал

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	**1**	**0**
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переношу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			

Продовження таблиці 3.1.

19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невиправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - ***тривожність;***

II - 11-20-те питання - ***фрустрація*** (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - ***агресивність;***

IV - 31-40-ве питання - ***ригідність*** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток К

Таблиця К.1.

Результати діагностичного інструментарію до та після корекційної роботи

Стать	Спілберг-Ханін До/Після				Шкала Бека		Шкала Тейлора		Самооцінка психічних станів (Айзенк)				Самооцінка психічних станів (Айзенк)				САН					
					До	Після	До	Після	До				Після				До			Після		
	СТ	ОТ	СТ	ОТ					Т	Ф	А	Р	Т	Ф	А	Р	С	А	Н	С	А	Н
2	44	44	31	80	21	36	5	25	15	0	15	7	20	15	20	20	3	2	6	7	7	6
1	31	31	80	45	63	63	40	25	20	8	8	15	15	14	20	15	3	3	4	7	5	7
2	20	20	30	45	35	63	40	15	16	15	15	8	20	15	15	15	5	2	3	5	5	5
2	45	45	80	80	35	63	40	40	8	7	14	14	15	15	14	20	4	2	7	4	5	7
2	30	30	45	45	21	21	50	15	14	15	20	20	20	15	20	20	2	3	7	7	7	7
2	31	31	44	44	35	63	15	15	14	14	20	8	20	14	20	15	7	3	2	7	7	5
2	20	20	20	20	21	63	40	25	14	8	8	8	15	20	15	15	5	4	5	5	5	5
2	30	44	44	44	21	21	25	15	8	20	15	15	15	20	15	15	6	6	6	6	6	6
2	44	31	45	31	35	63	15	15	20	7	15	14	20	15	20	14	5	7	2	5	7	5
1	30	20	20	80	22	63	40	25	20	15	20	8	20	15	20	20	7	6	7	7	6	7
2	30	45	80	80	63	63	50	15	5	14	8	20	20	14	14	20	4	4	4	4	4	5
1	80	30	45	30	22	63	15	25	14	8	9	8	15	20	15	15	3	6	6	7	6	6
2	20	31	20	80	21	21	25	15	8	20	15	7	15	14	20	15	6	5	2	6	5	7
1	31	20	80	44	35	63	40	25	20	15	20	14	15	15	15	15	4	7	7	7	7	7
2	20	30	31	31	21	21	25	15	20	7	8	8	20	20	15	20	7	3	3	7	7	5
1	20	44	30	80	22	63	15	15	15	20	15	20	20	15	15	20	5	4	6	5	7	6
2	45	30	31	31	21	21	25	25	20	8	15	8	20	15	20	20	5	5	3	7	5	7

Продовження таблиці К.1.

1	31	30	80	20	35	63	15	15	7	14	8	14	15	20	20	20	2	2	7	7	5	7
2	30	80	44	44	21	22	40	15	14	15	8	8	8	20	15	15	4	5	2	4	5	5
1	44	20	30	80	35	63	25	25	14	0	15	7	14	20	15	20	4	6	6	4	6	7
2	20	31	80	45	22	21	40	15	8	14	15	14	20	14	15	15	7	4	4	7	7	5
1	80	20	80	45	63	63	40	25	14	8	8	8	14	15	15	15	5	1	5	5	7	5
2	30	31	45	31	35	21	40	15	8	20	20	20	15	20	20	20	1	4	7	7	7	7
2	44	20	31	80	35	63	15	15	8	7	20	8	15	15	20	15	7	7	2	7	7	5
2	20	33	45	30	35	35	25	15	14	15	8	8	15	20	15	15	5	2	6	7	5	6
2	44	44	44	44	22	63	40	25	14	15	8	8	20	15	20	20	6	4	3	7	7	7
2	31	30	80	20	35	63	25	15	7	8	15	7	16	15	15	15	5	3	4	5	7	7
2	30	45	45	31	21	63	25	15	15	14	8	8	15	15	14	20	6	4	5	6	5	5
1	44	45	30	30	21	21	50	25	20	20	14	15	14	15	20	20	7	2	4	7	7	5
2	31	31	80	44	35	63	40	25	8	15	15	20	14	15	20	15	4	3	5	7	7	5

**1-хлопці, 2-дівчата*

Додаток К

Корекційна програма щодо ефективного впливу на рівні прояву тривожності у студентів у сучасних умовах

Блок І. Цілісність власного «Я»
Зустріч 1. Знайомство

Мета зустрічі: *формування доброзичливої робочої атмосфери в групі, встановлення особистих кордонів при взаємодії у вправах.*

Матеріали: психологічний щоденник, кольорові олівці, аркуші паперу формату А-4.

Вступна частина.

Психолог. Ми зібралися сьогодні не випадково. Напевно, багато хто з нас хотів би з'ясувати, чому у нього бувають труднощі у спілкуванні з товаришами, у навчанні, навіть у ставленні до себе. Хтось почувається невпевнено, хтось самотньо, хтось тривожно. Саме ці питання та багато інших будуть обговорюватись на наших заняттях.

Заняття відрізнятимуться від традиційних уроків. Вони проходитимуть у вигляді тренінгових занять, завдяки яким ви зможете познайомитись один з одним ближче, стати згуртованою командою, перебороти тривожність і скутість у спілкуванні. Головне – поділитися власними невдачами й досягненнями, прикрощами й радощами, одержати допомогу й підтримку, відчути значимість і цінність своєї особистості. А все це можливо лише завдяки доброзичливій і душевній атмосфері.

Психолог пропонує правила роботи у групі.

- Бути активним.
- Один говорить – усі слухають.
- Не бійся бути самим собою.
- Нікого не критикуй.
- Працюй «тут і тепер»
- Будь відкритий до нових знань, ідей.
- Працюй у доброму гуморі.

(Учні записують правила роботи у групі у психологічний щоденник).

Вправа «Моє ім'я».

Учасники сідають у коло. Школярам пропонується по колу повідомити іншим членам групи таку інформацію:

- Ім'я ;
- Основне захоплення;
- Дві найкращі риси свого характеру;
- Цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя.

Психолог та інші члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання.

Щоденник або психологічний зошит. Психолог розповідає про призначення щоденника. Кожна людина так чи інакше за собою спостерігає, але далеко не кожна усвідомлює це, і тому забуває про свої спостереження. Якщо ми будемо записувати свої спостереження, то дістанемо багато цікавого матеріалу для міркувань про себе самого. Для того, щоб навчитися аналізувати свої думки, почуття, вчинки, емоційні стани, ми будемо виконувати в щоденнику різні завдання на самопізнання. Потрібно також підкреслити, що не можна без дозволу читати чужий щоденник, так як ніхто не має права вторгатися у цей внутрішній світ.

Вправа «Колективний аутотренінг»

Починається зі звичайного аутотренінгу.

Психолог. Заплющте очі. Сядьте зручно., покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі берег моря. Зробіть глибокий видих (пауза), повільний вдих. Шумить морська хвиля. Вона заспокоює вас. Ви сидите на березі моря біля води. Ноги торкаються морської піни. Повільно робите вдих і видих. Відчуваєте приємну прохолоду морської води .

З кожним вдихом вода повільно входить у вас через ступні ніг, піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом – повертається згори вниз, як відлив. І знову: приплив – відлив, приплив – відлив… Вашому тілу приємно, спокійно. Вода омиває й очищає кожну клітинку вашого тіла і ззовні, і зсередини. Ви – берег моря, ви розчинилися в піску, і вас омиває вода… Вдих – приплив, видих – відплив. Ви злилися з природою. Вам добре і приємно.

Потім психолог пропонує уявити, що поруч із вами на цьому березі моря– ваші друзі, однокласники. І всі ви хочете здійснити морську прогулянку. Кожен стихійно починає розповідати про те, що він бачить (уявляє), допомагає іншим створити колективний образ цієї прогулянки.

- Хто як почувається?
- Хто і що бачив?
- Кого з учасників прогулянки було уявити легше, а кого важче?

Вправа «Хто я?».

Студентам пропонується протягом 5-7 хвилин письмово відповідати на запитання «Хто я?».

Обговорення. Відповіді учасників аналізуються, визначається тематика висловлювань, проводиться диференціація суджень про себе.

Рекомендації: дану процедуру можна повторити наприкінці заняття. Результати порівняти.

Вправа «Сонечко».

Психолог роздає кожному учню аркуш паперу формату А-4 і пропонує намалювати посередині себе (своє обличчя) – це буде середина сонечка, а від нього йтимуть промінчики. Кожен малюнок потім показують усім учням, і вони мають вгадати (можна з підказкою), хто тут намальований. Після цього всі малюнки пускають по колу, і кожен учень повинен написати на промінчиках кожного малюнка позитивні риси характеру свого однокласника (того, кому належить цей малюнок). Наприкінці всі малюнки зачитують, відбувається обговорення:

- Чи здогадувався кожен із вас, що має такі риси, які написали однокласники?
- Які почуття виникали у вас, коли ви прочитали, що написано на промінчиках?

Домашнє завдання.

Вправа «Мій Всесвіт».

Завдання виконується у психологічному щоденнику.

Дайте відповіді на запитання:

1. Моє улюблене заняття …
2. Мій улюблений колір…
3. Моя улюблена тварина…
4. Мій найкращий друг…
5. Мої улюблені книги…
6. Моя улюблена гра…
7. Мій улюблений запах…
8. Мій улюблений одяг…
9. Моя улюблена музика…
10. Моя улюблена пора року…
11. Моя улюблена рослина…
12. Мій улюблений вид спорту…
13. Мій улюблений виконавець…
14. Місце де я люблю бувати…
15. Я маю здібності до…
16. Найкраще я вмію…
17. Мій улюблений герой…
18. Людина, якою я захоплююся…
19. Мій улюблений урок…
20. Я впевнений у собі, тому що…

Підбиття підсумків.

Учням пропонується пригадати, що відбувалося на занятті, й відповісти на запитання:

1. Що було цікавим для вас на цьому занятті?

Зустріч 2. Самопізнання

Мета зустрічі: *актуалізація внутрішньої готовності до змін і самозмін, розширення уявлень підлі студента про себе.*

Матеріали: психологічний щоденник, кольорові стікери, фломастери, аркуші паперу.

Вправа «Привітання»

Діти сидять у колі. По черзі кожному пропонують назвати своє ім’я, привітатися з учасником, який сидить ліворуч, і сказати йому комплімент.

Вправа «Наші очікування»

Учням пропонують на кольорових стікерах написати свої очікування від заняття, потім зачитати їх у голос. Усі очікування приклеюють на плакат «Наші очікування».

Вправа «Який Я».

Ведучий пропонує учасникам виписати в стовпчик із заданого списку прикметників слова, що максимально точно характеризують кожного з них, проранжувати їх і відповісти на запитання: які якості вам у собі подобаються, які ні (можна відзначити кольоровим олівцем); скільки тих і інших; що хотіли б набути, від чого позбутися. Проводиться обговорення з використанням запропонованих вище запитань.

Список прикметників до вправи «Який Я».

Акуратний, активний, ввічливий, ощадливий, життєрадісний, вдумливий, уважний, запальний, добрий, щирий, допитливий, надійний, наполегливий, товариський, слабовільний, організований, чуйний, терплячий, господарський, спортивний, сміливий, самостійний, скромний, кмітливий, старанний, стриманий, працьовитий, умілий, упевнений, сумлінний, ініціативний, цікавий, компетентний, обережний, рішучий, боязкий, привітний, розважливий, уразливий, лагідний, захоплений, чесний, чуйний, справедливий, цілеспрямований, ерудований, спритний, життєрадісний, упертий, відповідальний, грубий, гордий, мрійливий, уміє володіти собою.

Вправа «Чарівний базар».

Психолог пояснює умови гри: «ми всі, імовірно, маємо такі якості, які нам допомагають або навпаки заважають жити. Пропоную зіграти в гру «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому обмінюються: особистісними якостями людей. Візьміть по аркушу паперу і вгорі аркуша великими буквами напишіть «Куплю», нижче розбірливо, щоб могли прочитати торговці, великими буквами напишіть якості, які ви хотіли б придбати. Приколіть цей аркуш шпилькою на груди. Тепер візьміть маленькі листочки і на кожному напишіть по одній якості, яку ви хотіли б обміняти або продати на базарі. І ось ви чарівному базарі». Походіть, придивіться до товару, дізнайтесь, кому, які якості потрібні, хто чим торгує. Поводьтеся вільно, поторгуйтеся. Ви можете обміняти свій товар на одну чи кілька якостей, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте, не можна просто віддавати якості, нічого не діставши взамін. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Якщо вас щось не влаштовує, шукайте варіанти». У ході гри психолог допомагає гравцям, стимулює їх.

Обговорення: учасники групи діляться своїми враженнями. Легко чи важко було знайти якості, які хотілося б придбати? А від яких хотілося позбутися? Що вдалося, що не вдалося реалізувати на «чарівному базарі» й чому? Що відчували, про що думали, коли були в ролі продавця або покупця? Яка роль більше сподобалася?

Вправа «Який я?»

Мета: самопізнання, розвиток здатності до самоаналізу.

Матеріали: бланк із особистісними рисами, ручки

Учасникам пропонують за 10-бальною шкалою оцінити свої особистісні риси.

Бланк із особистісними рисами

Особистісні риси/бали										
Упевненість										
Щирість										
Здатність подобатися										
Уміння переконувати										
Упертість										
Байдужість										
Агресивність										
Залежність від думки інших										

Після виконання вправи відбувається обговорення.

Вправа «Повітряна кулька»

Усі учасники стоять чи сидять у колі.

Психолог: Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати повітряні кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через напівроздулені губи, надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більшою і більшою, як збільшуються, ростуть візерунки. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кульки. Дміть обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному.

Вправу можна повторити тричі.

Домашнє завдання.

Вправа «Словесний психологічний портрет».

Завдання виконується у психологічному щоденнику.

Зі списку прикметників (див. вправу «Який Я») випишіть слова, що характеризують ваш ідеал. Проранжируйте їх. Попросіть дорослих і однолітків, яким ви довіряєте, скласти з декількох прикметників ваш портрет. Порівняйте свої психологічні портрети: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-очима інших.

Прощання.

Обмін враженнями

Психолог. Ми підійшли до завершення сьогоднішнього заняття. Спостерігаючи за вами, я побачила, що всім було весело та цікаво. Давайте поділимося враженнями і відчуттями.

Зустріч 3. Моя самооцінка

Мета зустрічі: *навчання способів внутрішнього контролю, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування уміння відкрито виражати позитивні почуття.*

Матеріали: психологічний щоденник, кольорові стікери, фломастери, аркуші паперу, клей, ножиці, популярні журнали.

Вправа. Привітання.

Діти стають у коло, торкаючись долонями передають вітання один одному. Рухаються колом, при цьому промовляючи «Привіт».

Вправа «Емоційний термометр»

Психолог нагадує групі: для того, щоб керувати своїм станом, настроєм, емоціями, треба вміти подивитися на себе з боку, проаналізувати те, що відчуваєш.

Студентам надають (чи вони самі виготовляють заздалегідь), фішки п’яти кольорів з таким значенням: чорна – «мені вкрай погано»; коричнева —«мені погано»; зелена – «нормально»; жовта – «мені добре»; червона – «чудово». Примітка: кількість фішок та їх інтерпретацію можна розширити: «мені сумно», «я злюся», «я скривджений», «я задоволений собою» та ін..

Завдання:

1. За допомогою різнобарвних фішок скласти емоційний портрет свого сьогоднішнього дня.
2. Відзначити ті настрої, що були викликані іншими людьми.

Потім студенти розбиваються на групки (кількість за бажанням дітей) розповідають один одному про те, що намальовано на їхніх емоційних портретах дня.

Обговорення. Аналізується виконане завдання: як часто у вас змінюється настрій? Як ви вважаєте, що краще: стійкий рівний настрій чи чутливе реагування на зміну ситуації? Як залежить ваш настрій від інших людей? Які переваги має людина, чий настрій залежить і не залежить від інших людей? Які переваги і які недоліки мають люди, схильні до «крайніх» настроїв.

Висновок: люди відрізняються за стійкістю настрою, за залежністю настрою від поведінки інших людей. Щоб ладнати з людьми, треба враховувати особливості їхнього емоційного життя. Щоб володіти своїми почуттями, слід навчитися розуміти, що ти зараз відчуваєш, чому і чим можеш собі допомогти.

Вправа «Скульптор»

Учасники об’єднуються у пари. Один з учасників – «скульптор», інший – «глина». «Скульптор» ліпить із глини будь-яку фігуру людини. Потім розповідає кого він зліпив, про його характер, настрій тощо. Група може ставити запитання. Далі відбувається зміна ролей.

- Яка роль була легшою: «скульптора» чи «глини»? Чому?

Вправа-Колаж «Гарний настрій»

Учасники об’єднуються у групи. Кожній із них дається завдання створити колаж «Гарний настрій».

По закінченню роботи групи презентують свої роботи.

Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»

Мета: визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

Вправа «Карта мого Я»

Мета: розвиток власної ідентифікації та сприйняття самого себе.

Малюнок обведеної руки дитини заповніть підписами характерних рис, інтересів, почуттів: яким ти буваєш, коли злий, щасливий, сміливий, роздратований, веселий, здивований, сумний, що любиш, яким хочеш стати тощо. А потім передайте свій малюнок по колу, інші доповнять його думкою про вас.

Вправа "Броунівський рух"

Мета: зняти емоційне напруження; налаштувати групу на робочий лад.

Час: 5 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам порухатися, як атоми. За командою всі учасники об’єднуються в "молекули", у кожній з яких є стільки назвав ведучий. Так відбувається взаємодія учасників.

Прощання. Рефлексія заняття.

Необхідно сказати, які почуття й відчуття ти пережив на цьому занятті.

Блок ІІ. Я – неповторний

Зустріч 4. Страхи

Мета зустріч: *опанування навичок самоконтролю та прийомів релаксації, розвиток емоційної саморегуляції, формування уміння відкрито виражати свої емоції та почуття, сприяння емоційному підйому, гарному настрою.*

Вправа «Павутинка дружби»

Мета: Розвиток групової взаємодії та навичок культури поведінки.

Станьте у коло і передайте клубочок яскравих ниток, кому захочете, при цьому потрібно звернутися на ім’я: "Привіт, друже…" та вислови добрі побажання або комплімент. Поступово з ниток утворюється павутинка.

Психолог: Павутинка чудовим візерунком з’єднала справжніх друзів, тих, кого ви любите, цінуєте. Які почуття викликала гра? Що було найприємнішим? Тепер ми знаємо ще один спосіб, як зробити приємне іншим і покращити їм настрій.

Вправа «Наші почуття і емоції»

Психолог пропонує записати під диктовку у психологічному щоденнику «імена» деяких почуттів і емоцій: радість, сум, гнів, страх, спокій, нудьга, роздратування. Далі студентам пропонують протягом 2 хвилин продовжити самостійно список емоцій («Напишіть стільки, скільки встигнете»). Після цього перегляньте ваш список і підкресліть лінією ті емоції, які ви відчували часто. Хрестиком позначте ті почуття, які ви не хотіли б відчувати.

Обговорення завдання. Які почуття ви відчуваєте частіше – приємні чи неприємні? Які почуття й емоції ви хотіли б відчувати частіше, які – зовсім не хотіли? Чи хотіли б ви, щоб у вас взагалі не було ніяких емоцій? Чи були випадки у вашому житті, коли емоції вам заважали (приклади з життя)? Чи були випадки у вашому житті, коли вам заважали емоції інших людей?

Групова дискусія щодо питання: «Чи згодні ви, що деякі почуття треба приховувати, придушувати, ні в якому разі не виражати?

Висновок: ми не завжди розуміємо свої почуття й почуття інших людей, потрібно вчитися впізнавати їх; до почуттів треба бути уважними, вони не виникають просто так, а повідомляють нам про щось; почуття не треба придушувати, а треба розібратися, проаналізувати і правильно виразити їх соціально прийнятним способом.

Вправа «Малюнки-метаморфози»

Мета: Сприяє зближенню учасників шляхом участі у спільній діяльності.

Кожному із вас я пропоную намалювати на своєму аркуші якийсь простий і знайомий всім образ і передати його за командою психолога сусіду праворуч. Кожен по черзі додає щось своє до зображеного іншим, передаючи малюнок по колу, поки він не повернеться до свого першого автора і не набуде завершеного вигляду – сюжету, який може значно відрізнятися із задуманого спочатку.

Інформаційне повідомлення "Страхи"

Хто з нас не знайомий зі страхом, цієї, мабуть, самої згубною для людини емоцією! Кожним в якісь моменти життя опановує страх. Головним чином через те, що людина здатна передбачати або, у всякому разі, він думає, що здатний зазирнути в майбутнє. Страх - це завжди передбаченнястраждання, болю...

Вправа «Вчимося розслаблюватися»

Психолог розповідає про те,що у випадках, коли відчуваєш напруження, скутість, тривогу, можна допомогти собі, розслаблюючись за допомогою простих прийомів, що допомагають не тільки відчути себе більш комфортно й спокійно, але й створити умови для більш зваженої, обміркованої поведінки. Найбільш простим і ефективним способом розслаблення є глибоке, ритмічне дихання.

- Сядьте зручніше, спина спирається на спинку стільця, розслаблюється. Руки спокійно лежать на колінах. Можна заплющити очі. Увагу спрямуйте на дихання. Супроводжуйте дихання фразами: «Я відчуваю свій вдих… свій видих… відчуваю вдих… і т.д.». Студентам можна запропонувати уявити хвилю, яка набігає і відкочується на пустельний берег, повітряну кульку в грудях або рахувати подумки до десяти на вдих і видих: «Раз (при вдиху), два (при видиху) і т.д. до десяти.
- А тепер спробуйте дихати по-іншому: вдих – довший видих. Наберіть повні груди повітря й обережно випустіть його. Уявіть себе повітряною кулькою, що піднімається й опускається в ритмі дихання. На вдиху кулька стає легкою і злітає вгору. На видиху – важкою і опускається вниз. З кожним вдихом потрібно прагнути піднятися все вище, а на

видиху зупинятися на досягнутому рівні. При цьому потрібно ніби не помічати видиху, роблячи його повільно й обережно. Таке дихання називають «ранковим». Воно тонізує організм, піднімає настрій, бадьорить.

Примітка: 1) навчання дихальних вправ відбувається під керівництвом психолога, а потім студентам рекомендується виконувати їх кілька разів на день; 2) під час вправ на релаксацію бажано давати музичний супровід.

Обговорення: Розкажіть, що ви відчували, виконуючи цю вправу. Психолог починає першим. Він показує , як можна говорити про свої почуття, намагаючись описати те, що відчував, докладніше.

Вправа «Пантоміма»

Учням пропонується, використовуючи міміку і жести й не вимовляючи ані звуку, зобразити задану тварину так, що усі здогадалися, хто це.

Вправа «Оплески по колу»

Психолог: ми добре попрацювали сьогодні, і я хочу запропонувати вам гру, під час якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають усе сильнішими. Психолог починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, йому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т.д. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

Домашнє завдання

Вправа «Рефлексія емоційного стану».

Завдання виконується у психологічному щоденнику.

Проаналізуйте, коли у вас виникають ті чи інші емоційні стани. Закінчіть речення (роздається кожному) : Мені добре, коли… Мені сумно, коли… Я почуваю себе нерозумно, коли… Я серджуся , коли… Я відчуваю себе непевно, коли… Я боюся, коли… Мені легко й радісно, коли… Я пишаюся собою, коли… . Намалюйте вираз свого обличчя, коли ви відчуваєте ці почуття.

Зустріч 5. Я та інші

Мета зустрічі: *розвиток навичок рефлексії, уваги до своїх почуттів і почуттів іншого, саморегуляція негативного емоційного стану.*

Вправа 1. Привітання.

Дітям пропонується назвати себе та свій настрій у цей момент. Якщо в когось настрій поганий, інші «дарують» йому частинку свого доброго настрою– говорять щось приємне.

Вправа «Рукостискання на трьох»

Мета: Створення позитивної атмосфери, привітання

Я пропоную вам об’єднатися в трійки. Кожній трійці потрібно придумати рукостискання, в якому бере участь відразу три особи. У цьому рукостисканні має бути використана лише одна рука кожного, і це має бути або ліва рука, або права.

Вправа «Музика почуттів»

Мета: створити ситуацію успіху для малоактивних учасників, підбадьорити їх, заохотити до роботи.

Зараз ви прослухаєте мелодії Моцарта. Ваше завдання визначити, який настрій передає музика. Вам потрібно описати характер образу мелодії, наприклад:

- весела, радісна, щаслива, приємна, безтурботна;
- самотня, печальна, сумна, відчужена, беззахисна;
- задушевна, лагідна, мрійлива, добра, спокійна, плавна, тиха;
- сердита, тривожна, загрозлива, зла;
- стомлена, плавна, лінива, тиха, спокійна;
- схвильована, тривожна, швидка, ритмічна, голосна;
- святкова, піднесена, поважна.

Музика, ніби жива, має свій характер і настрій. Спробуйте зобразити образ почуття, який викликає у вас мелодія фарбами на папері з допомогою пальців. Це можуть бути різнокольорові лінії, плями, крапки, образи, фігури.

Обговорення:

- Чи сподобалося вам?
- Чи важко було малювати з допомогою пальців?
- Що ви відчували про малюванні?

Вправа "Я могутнє дерево"

Мета:візуалізувати власні почуття, підвищити рівень довіри один до одного, визначити положення кожного в групі.

Спробуйте всі разом створити образ сильного, могутнього дерева: станьте поряд одне з одним у тісне коло, торкаючись плечем до плеча сусіда, ноги широко розставлені.

Психолог: Який величезний, сильний, могутній стовбур дерева у нас вийшов. Гілки тягнуться вгору, переплітаються між собою (діти піднімають руки догори та переплітають їх). У такому дереві добре й затишно і пташкам,і білкам.

Після уявлення себе деревом визначте, як воно почувається. Намалюйте своє дерево та асоціації, що виникли. Придумайте назву малюнкай історію, яку дерево хотіло б розказати про себе:

- Де росте дерево, який у нього настрій?
- Що або хто поряд з ним, підтримує його?
- Чи є у нього друзі і вороги?
- Чого боїться дерево? Що його тривожить?
- Про що мріє дерево? Чого бажає?
- Це дерево щасливе чи ні?
- За що його люблять люди?
- Чому воно радіє? Що йому допомагає?

Завершити нашу вправу пропоную обміном подарунків. Ваші малюнки подаруйте вашим товаришам. В кожного повинен бути такий подарунок.

Вправа «Море хвилюється»

Діти обирають ведучого, який повертається спиною до присутніх і говорить: «Море хвилюється раз...». На рахунок «три» діти мають завмерти у незвичайній позі. Психолог підходить по черзі до кожного учня і намагається зрозуміти, який емоційний стан той зображає. Дитина сама розповідає, що хотіла сказати своєю позою.

У цьому варіанті гри учням пропонують зобразити фігуру з вираженим відтінком злості, ненависті, агресії. Це може бути будь-який персонаж із мультфільмів чи реальна

людина (можливо, сам малюк, злий на когось). Основною метою гри є надання дітям шансу «виплеснути» негативну емоційну енергію, дати вихід агресивним імпульсам.

Керівник групи стежить, щоб ці «виплески» не виходили за рамки дозволеного, щоб діти не завдали ведучому чи іншим учасникам фізичних травм.

Вправа «Скарбничка образ»

Студентам пропонується намалювати чи описати «скарбничку» й помістити в неї всі образи, яких вони зазнали до сьогодні. Завдання виконується протягом 8-10 хвилин.

Обговорення. Що робити з цією скарбничкою? Психолог говорить про безплідність накопичення образ, про жалість до самого себе як про одну з найгірших звичок. Група вирішує, що можна зробити зі скарбничкою. Всі підтримують пропозицію розірвати її і викинути. Порушується проблема: що робити з «поточними» образами? Як надалі ставитися до кривдника? Ще раз підкреслюється, що вміння виразити образу, досаду важливе для самого себе, але не є розв'язанням проблеми, так само як і реванш, помста і т.д.

Вправа «Аукціон ідей»

Студента пропонують якнайбільше способів, що допомагають справитися з образою. Способи, прийняті психологом, записуються на дошці, у щоденник і по можливості обігруються. Підтримуються пропозиції типу:

- Записувати образу, а потім рвати записку;
- Подумки відправити образу в небо (чи пустити за вітром, за водою), стежачи, як у міру віддалення образа стає все меншою і меншою.

Психолог пропонує свої способи:

- «кульбаба» (здмухнути образи, неприємності, як пух кульбаби);
- «водоспад» (вода змиває всі образи, а шум водоспаду заспокоює);
- Відстрочка реакції (у даному випадку образи) у часі, наприклад, порахувати до 10 або уявити, що пройшло кілька років;
- Стирання неприємності з пам'яті (уявити, що неприємність згоряє в полум'ї свічі, змивається з піску морською хвилею);
- Подивитися на те, що трапилося, ніби з боку, очима стороннього спостерігача й запитати: «А що, власне, відбулося?» (переоцінка важливості проблеми).

Вправа «Корабель»

Уявіть великий корабель, що відчалює від берега. Вітер наповнює його вітрила, і він рухається у відкрите море.

Жваво уявіть, як здіймаються вітрила, і як ніс корабля розсікає хвилі. Відчуйте рушійну силу вітру і почуйте шум хвиль.

Тепер уявіть себе на кораблі. Ви біля штурвала, перед вами відкрите море. Вода іскриться на сонці, і ви ледь розрізняєте далеку лінію обрію, де сходяться море й небо. Ви відчуваєте запах моря і вітер, який б'є вам в обличчя. Руками ви відчуваєте дерев' яну поверхню штурвала. Ви повертаєте штурвал то вправо, то вліво, відчуваючи свою владу над кораблем.

Зосередьтесь на своїй здатності направляти корабель у будь-якому напрямку. Керування ним не вимагає від вас зусиль, і кожне ваше рішення негайно втілюється в дію. Ви відчуваєте, що корабель вам підвладний. Усвідомте це відчуття влади, панування, виявляючи різні його відтінки, а потім нехай образ згасне.

Обговорення.

Прощання. Рефлексія заняття.

Необхідно сказати, які почуття й відчуття ти пережив на цьому занятті.

Домашнє завдання

Вправа «Образ психологічного стану»

Перед дзеркалом «виліпіть» із самого себе скульптуру під назвою «Бадьорість, впевненість, сила, життєрадісність». Запам'ятайте позу і міміку. «Одягайте і носіть» цю позу три рази на день. Запам'ятайте почуття, які відчуваєте при цьому.

Зустріч 6. Звичайна людина

Мета зустрічі: *активізація самосвідомості, самовираження, зняття тривожності, підвищення впевненості в собі, розвиток здатності вербально виражати почуття, формування робочого настрою, згуртованості групи.*

Матеріали: психологічний щоденник, олівці, фломастери, аркуші паперу.

Вправа. Привітання.

Дітям пропонується назвати себе та свій настрій у цей момент. Якщо в когось настрій поганий, інші «дарують» йому частинку свого доброго настрою – говорять щось приємне.

Гра «Поміняйтеся місцями ті, хто...»

Ведучий стає в коло. Інші учасники сидять на стільцях. Ведучий промовляє фразу «Поміняйтеся місцями ті, хто...», закінчуючи її описом якоїсь ситуації, яка, можливо, характерна для тебе і ще когось. (Наприклад, приходив в школу з незробленими уроками, запізнювався на урок, отримував «2», любить тварин...) Учасники, яким притаманна названа якість, міняються місцями. Завдання ведучого — встигнути сісти на одне з вільних місць. Учасник, що залишився без місця, стає ведучим. «Ситуації» ведучому розкладені на окремому стільці текстом донизу:

- коли-небудь приходив до школи з невиконаними уроками; .
- хоч раз у житті запізнювався на урок;
- їздив у транспорті «зайцем»;
- хоч раз сперечався з батьками;
- хоч раз у житті переходив вулицю в недозволеному місці;
- отримав «2» за невивчений урок;
- пропускав без поважної причини урок фізкультури;
- хоч раз у житті списував на самостійній чи контрольній.

Вправа «Що таке страх»

Психолог пропонує дітям зобразити страх мімікою і жестами, а також згадати приказки про страх.

- Чи часто у вас виникає почуття страху?
- Чи помічали ви колись, що почуття страху виникає у дорослих (мами, тата, дідуся, бабусі)? Як вони поводяться при цьому?
- Чи можна дорослих або вас у такому разі назвати боягузами?

Примітка. Під час обговорення треба звернути увагу дітей на те, що чимало людей переживає відчуття страху – і дорослі, й діти. Але це не робить їх боягузами. Просто бувають ситуації, коли щось чи хтось – неприємне для нас, непередбачуване, і це може викликати почуття страху.

Вправа «Знищення страху»

Дітям дається завдання намалювати те, чого вони найбільше бояться, намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху. Коли виконання малюнків завершене, студенти по черзі (за бажанням) коротко пояснюють, чого вони бояться, що зображено на малюнку.

Після цього психолог пропонує школярам зробити з цим малюнком, що захочеться: спалити, розірвати, зім'яти.

- Чи легко було намалювати свій страх?
- Що ви відчували, коли зіпсували малюнок?

Рефлексія .

Підбиття підсумків

Учням пропонують пригадати, що відбувалося на занятті, й відповісти на запитання:

- Що вас зацікавило?
- Чи поліпшився у вас настрій?
- Чи досі хвилюють вас ваші страхи?

«Подобається – не подобається»

Психолог просить студентів розкреслити аркуш паперу у своєму психологічному щоденнику навпіл і написати відповіді на запитання:

- Що мені не подобається в школі?
- Що мені не подобається вдома?
- Що мені не подобається взагалі в житті?

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записують у правій частині аркуша:

- Що мені подобається у школі?
- Що мені подобається вдома?
- Що мені подобається взагалі в житті?

Студенти розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, щоб показати, що не так усе й погано в житті.

Зустріч 7. Моя душевна погода

Мета зустрічі: *зниження рівня тривожності та страху, переборювання замкненості, пасивності, рефлексія настрою.*

Вправа. Привітання.

Дітям пропонується назвати себе та сказати, якими , на їхню думку бачать їх друзі чи батьки. Наприклад: «Привіт! Я Оксана. Мої батьки хочуть бачити мене старанною ученицею».

Вправа «Ваш настрій»

Дітям пропонується сісти або стати у зручну позу, заплющити очі та уявити колір, який імпонує їхньому настрою у цю хвилину.

- Який колір ви уявили?
- Вам було холодно чи тепло?

Психолог. Кожній людині інколи буває страшно, вона чогось боїться. Це нормально, бо трапляються різні ситуації, і вони можуть викликати різні емоції та почуття.

Вступна бесіда

Мета: підвести учасників до розуміння теми заняття

У нас на душі буває різна погода: квітуча весна, тепле літо, похмура осінь. І наша внутрішня погоду дуже часто впливає на наш зовнішні вигляд, на наші відносини із близькими та оточуючими. Ми дуже часто навіть не усвідомлюємо, що ж саме впливає на наш внутрішній стан. Чому так частоми прокидаємося, і не можемо зрозуміти, що ж саме з нами сьогодні не так. Сьогоднішнє наше заняття допоможе нам розібратися в цих питаннях.

Вправа «Моя душевна погода»

Мета: зрозуміти власну внутрішню погоду та її вплив на оточуючий світ

Отже, перед вами аркуші паперу та олівці. Ваше завдання намалювати декілька малюнків. Розташовуйте зображення поруч, на одній половиніаркуша.

Моя душевна погода:

А) коли я йду до школи

Б) коли повертаюся додому після уроків В) коли збираюся робити уроки

А тепер зігніть аркуш навпіл, і виконайте ще три малюнки, розташовуючи їх під попередніми.

Як я виглядаю:

А) коли йду до школи

Б) коли йду додому після уроків

В) коли збираюся робити уроки

Обговорення:

- Скажіть, чи відрізняються ваші малюнки у верхній частині аркуша від малюнків у нижній частині аркуша?
- Як ви думаєте, чому?
- Чи завжди можна проявляти людям свою внутрішню погоду?

Вправа «Автопортрет»

Дітям пропонується на аркуші паперу формату А-4 намалювати автопортрет, а на звороті вказати 8-10 своїх найважливіших рис характеру. Потім психолог бере кожен малюнок і разом з учнями за названими рисами визначає «автора», а за автопортретом намагається з'ясувати риси.

- Чи збігаються ваші риси з тими, які назвали інші учасники, подивившись на ваш автопортрет?
- Які почуття виникли у вас, якщо риси не співпадали?
- За якою рисою ви одразу впізнали когось?
- За якими рисами одразу впізнали вас?

Вправа «Психологічний куточок»

Психолог пропонує студентам сісти зручно, розслабитись, зробити 2-3 глибоких вдихи і заплющити очі. Згадайте ваше улюблене місце. Це найбезпечніше місце, де ви себе відчуваєте впевнено і спокійно. Постарайтеся побачити його. Згадайте звуки, кольори, запахи, що його оточують. Побудьте якийсь час тут. Зверніть увагу на свої думки і почуття. Зробіть 2-3 глибоких вдихи і розплющте очі. А тепер уявіть це місце.

Обговорення. А тепер розкажіть про картинку свого безпечного місця. Поділіться з групою почуттями, які ви відчували, коли подумки знаходилися в цьому місці. Як ви тепер себе почуваєте? Психолог говорить, що кожного разу, коли людина відчуває емоційний дискомфорт, страх, переживе неприємності, вона подумки може відправитися у своє «безпечне місце», заспокоїтися там, набратися сил і впевненості.

Вправа. Прощання «Посмішка по колу».

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки.

Підбиття підсумків

Учням пропонують пригадати, що відбувалося на занятті, й відповісти на запитання:

- Що вас зацікавило?
- Які думки та почуття виникали у вас впродовж заняття?

Блок ІІІ. Життя без тривожності

Зустріч 8. Цінність людського життя

Мета зустрічі: *усвідомлення й вербалізація свого психологічного стану, зниження емоційного напруження, профілактика проявів агресивності.*

Вправа. Привітання.

Діти стають у коло, торкаючись долонями передають вітання один одному. Рухаються колом, при цьому промовляючи «Привіт».

Вправа «Оле-Неше-Нешеков»

Мета: активізувати учнів, підготувати їх до подальшої роботи

Кожен учасник по черзі питає у сусіда ліворуч: "А ви не бачили Оле- Неше-Нешикова? ". Запитувати потрібно так, щоб товариш розсміявся. Якщо сусід ліворуч розсміявся, він виходить із гри, якщо ні – ставить це саме запитання наступному учасникові.

Вправа «Ланцюжок із скріпок»

Прошу вас розділитися на команди. Учасників у кожній команді повинно бути порівну. Тепер кожна команда повинна за 5 хвилин зібрати ланцюжок із скріпок. Скріпки розкладені по всій кімнаті. Тому вам потрібно спочатку знайти їх, а потім зібрати. Вперед.

Вправа «Скарбничка почуттів-асоціацій»

Зараз я пропоную вам написати на листочках, які почуття викликає у вас слово тривога? Коли ви написали, ваші листочки потрібно покласти у скарбничку, а я буду витягувати по одному і зачитувати вам. Таким чином ми зможемо створити "клінічну картину" почуття тривоги, яке переслідує кожнулюдину, але у різній мірі.

Вправа «Море хвилюється»

Діти обирають ведучого, який повертається спиною до присутніх і говорить: «Море хвилюється раз...». На рахунок «три» діти мають завмерти у незвичайній позі. Психолог

підходить по черзі до кожного учня і намагається зрозуміти, який емоційний стан той зображає. Дитина сама розповідає, що хотіла сказати своєю позою.

У цьому варіанті гри учням пропонують зобразити фігуру з вираженим відтінком злості, ненависті, агресії. Це може бути будь-який персонаж із мультфільмів чи реальна людина (можливо, сам малюк, злий на когось). Основною метою гри є надання дітям шансу «виплеснути» негативну емоційну енергію, дати вихід агресивним імпульсам.

Керівник групи стежить, щоб ці «виплески» не виходили за рамки дозволеного, щоб діти не завдали ведучому чи іншим учасникам фізичних травм.

Вправа «Моя агресивна енергія»

Психолог просить студентів згадати, які почуття вони відчувають найчастіше, а які зовсім не хотіли б відчувати. Пропонує поговорити про гнів, агресивність, про почуття, які можуть зашкодити іншим людям або з якими найважче справитися.

Інформування. Кожній людині від природи дана агресивні енергія, однак люди використовують її по-різному. Одні – щоб творити, і тоді агресивну енергію можна назвати конструктивною. Інші – щоб знищувати чи руйнувати, і тоді їхня енергія – деструктивна. Конструктивна енергія – це активність, прагнення досягнень, захист інших людей і власної гідності. Деструктивна енергія – це насильство, жорстокість, ненависть, недоброзичливість, злість, причепливість, сварливість, гнів, роздратування, упертість, самозвинувачення. Тому, щоб розуміти, що з нами відбувається, дуже важливо розпізнавати свої агресивні імпульси, керувати ними й направляти в бажане русло, не заподіюючи шкоди іншим.

Психолог просить учасників проаналізувати власну поведінку та спробувати відповісти на запитання: «У якій формі (деструктивній чи конструктивній) найчастіше виявляється ваша агресивна енергія? Як ви справляєтесь зі своєю агресивною енергією (зі своїми негативними почуттями): даєте їй вихід чи, навпаки, намагаєтесь стримуватися? Як ви ставитеся до власної агресивної енергії: боїтеся її чи одержуєте від неї задоволення? Які ваші звичні способи розрядки цієї енергії?

У процесі виконання вправи необхідно надати можливість висловитися кожному учаснику групи, не обмежуючи його в часі і не звужуючи тематику його розповіді.

Вправа «Конкурс художника»

Психолог заздалегідь готує чорно-білі малюнки будь-якого агресивного казкового персонажа. Дітям пропонують уявити себе добрим художником, який може змінити цих персонажів на добрих. Учні мають прималювати «добрі» деталі: яскравого капелюха, красиві іграшки, пухнастий хвіст. Потім проводиться конкурс на найдобрішого персонажа.

Вправа «Сонце і дощ»

Я роздаю вам таблички із зображенням сонечка на одному боці і хмаринки на іншому. Ваше завдання полягає в тому, що ви почувши музику повинні показати відповідну табличку. Наприклад, якщо звучить весела мелодія, то ви показуєте сонечко, якщо сумна – хмаринку. Розпочнемо.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Як ви себе почуваєте?

Прощання.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякуєгрупі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Зустріч. 9. Моє життя в моїх руках

Мета зустріч: *усвідомлення й вербалізація свого психологічного стану, зниження емоційного напруження, профілактика проявів агресивності.*

Вправа. Привітання.

Дітям пропонується назвати себе та свій настрій у цей момент. Якщо в когось настрій поганий, інші «дарують» йому частинку свого доброго настрою – говорять щось приємне.

Вправа «Клубок ниток»

Мета: активізувати роботу групи.

Об'єднайтеся в пари й сядьте обличчям одне до одного на відстані декількох кроків. В одного з вас – уявне веретено товстих вовняних ниток. Відмотайте трохи й, не випускаючи з рук кінчик нитки, киньте веретено другому учневі. Візьміть уявний клаптик паперу і намотуйте на нього нитку в клубок. Нехай другий учень тримає веретено, повертає його, відпускаючи нитку, а ви намотуйте. Уся нитка з веретена має перейти на ваш клубок.

Стежте обидва, щоб уявна нитка не звисала до змлі, а була натягнута потрібно, щоб ваші рухи були узгодженими. Стежте за руками вашого партнера. Ви повинні пристосуватися до його маніпуляцій, уловити ритмперемотування.

Вправа «Театр масок»

Психолог. Діти! Зараз ми відвідаємо «Театр масок». Ви будете акторами, а я — фотографом. Я пропонуватиму вам передати вираз обличчя різних героїв, їхню міміку та жести. Сміятися можна, але тільки після того, як кадр відзнято.

1. Зобразіть, як виглядає Баба Яга.
2. Зобразіть, як рухається Кощій Безсмертний.
3. Зобразіть Ворону, яка тримає у дзьобі сир (із байки «Ворона й Лисиця»).
4. Покажіть, як злякалася Бабуся з казки «Червона Шапочка», коли зрозуміла, що розмовляє з Вовком.
5. Покажіть, як хитро усміхалася Лисиця, щоб сподобатись Колобку.
6. Зобразіть Людожера з казки «Кіт у чоботях», як він перетворився на лева, а потім на мишеня.
7. Зобразіть П'єро з казки «Золотий ключик».
8. Зобразіть Хороброго Кравця з казки «Сімох одним ударом», коли він убив сім мух одним ударом.

Робочий день актора скінчився. Ми з вами втомилися. Давайте відпочинемо, посидимо спокійно. Дякую всім!

Вправа. «Кулачки»

Психолог. Станьте прямо, опустіть руки вздовж тулуба; дуже сильно, до болю, стисніть кулаки і потім повільно їх розслабте. Зверніть увагу на відмінність між відчуттями у напруженому стані й розслабленому. Так, під час розслаблення кисті можливе легке поколювання.Діти розповідають про свої враження. Тренер повідомляє, що цей прийом дозволяє стримати перший імпульс, який спонукає до фізичної агресії.

Вправа. «Мій негативний емоційний стан»

Кожному учаснику на аркуші паперу формату А4 пропонують намалювати себе у негативному емоційному стані. Це може бути агресивність, лють роздратованість, заздрощі тощо.

- Чи подобаєтесь ви собі на цьому малюнку?
- Може, хтось із вас хоче показати малюнок класу, розказати про себе, про свій стан?
- Як часто ви хотіли б перебувати у такому стані?

Психолог. Якщо ви не подобаєтесь собі у такому стані, можете розірвати свій портрет або покласти його на край парти. Нехай цей жест буде символом того, що ви намагатиметеся більше не повертатись до таких емоційно негативних станів.

Людина, яка постійно відчуває погані емоції, може тяжко захворіти. У неї погіршуються стосунки з іншими. Постійно переважання негативних емоцій провокує песимістичні думки, негарні вчинки.

Вправа. «Поради мудреця»

Психолог. Уявіть собі. Що ви звернулись до мудреця за порадою: «Як мені допомогти впоратись зі злістю, гнівом, ненавистю, мстивістю?». Яку пораду, на вашу думку, дасть мудрець? Свої відповіді запишіть у психологічному щоденнику.

Далі всі учасники по черзі зачитують свої поради, а психолог записує їх на одному великому аркуші. Таким чином одержимо плакат із порадами «Як упоратися з негативним емоційним станом».

Домашнє завдання. Вправа «Яким я хотів би бути».

Подумайте й напишіть у психологічний щоденник список якостей, якими ви хотіли б володіти («Я хочу бути…»).

Вправа. Прощання «Я відчуваю»

Необхідно сказати, які почуття й відчуття ти пережив на цьому занятті.

Зустріч 10. Сад моїх бажань

Мета зустрічі: *формування у студентів уміння долати труднощі, досягати успіху; актуалізація життєвих цілей і підвищення мотивації до досягнення життєвих цілей.*

Вправа «Чарівне привітання»

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа «Естафета хороших новин»

Мета: активізувати групу, покращити настрій учасників.

Психолог. Я хочу, щоб кожен з вас розповів нам про щось приємне, що сталося з ним учора (за останній час). Поки ви говорите, іграшка знаходиться у ваших руках. Коли ви закінчите розповідь, передайте естафету хороших новин, тобто киньте іграшку тому, хто сидить не дуже далеко від вас.

Вправа «Сад почуттів»

Мета: навчити управляти власним емоційним станом, та стабілізувати внутрішній стан.

Психолог. Давайте сядемо в коло і поговоримо про те, що для вас є складним і що відбувається, коли ви відчуваєте напругу. У вас болить голова або живіт? Чи ви не можете зосередитися й робите багато помилок?

Чи думали ви про те, що викликає у вас напруження, призводить до стресу? Подумайте про це хвилинку в тиші. Тепер говоритиме хтось із вас.

Спочатку нехай кожен учасник розповість про свою стресову ситуацію,а ведучий записує на дошці список різних можливих ситуацій.

А тепер, сядьте зручно і заплющте очі. Я хочу показати вам, як ускладній ситуації можна поповнити запас внутрішнього спокою. Тричі глибоко вдихніть і уважно слухайте мій голос.

Уяви собі. Що ти йдеш по саду, яким багато років не ступала людська нога, і тобі слід потурбуватися про цей сад, навести в ньому порядок. Ти береш легенькі граблі та інші необхідні інструменти. Ти зрізуєш старі гілки, що загороджують світло іншим рослинкам. Ти робиш усе необхідне для того,щоб у саду знову було красиво і ним можна було любуватися. Потім ти висаджуєш нові рослини, квіти.

Тепер сад виглядає дуже красиво. Всюди квіти.

Вправа. Мої ідеали.

Психолог пропонує учасникам групи виділити різні, досить великі періоди свого життя і постаратися згадати, хто з людей був для студентів прикладом, на кого вони хотіли бути схожими - у чомусь чи в усьому. Це можуть бути не тільки рідні і близькі, знайомі, друзі і т.д., але й вигадані герої - персонажі книг або фільмів, історичні особи.

Обговорення. Чим вони для вас привабливі? Допомогли вони вам у житті чи, може, перешкодили в чомусь?

Вправа. «Машина часу».

Перегляньте список своїх бажаних якостей з домашнього завдання. Прочитайте їх про себе ще раз: «Я хочу бути...» і назвіть якості, які хотіли б мати.

Тепер заплющте очі, розслабтеся, дихайте глибоко й рівно. Тепло і спокій розлилися по всьому тілу. Уявіть собі: ви сидите перед машиною часу, що може показати вам ваше майбутнє таким, яке задовольняє ваші найпотаємніші бажання. Перед вами пульт керування і величезний сріблястий екран, що може передавати об'ємне зображення. Натискайте будь-яку клавішу, наприклад: «Через три роки». Подивіться уважно, що відбувається на екрані. Ви бачите себе! Який ви? Що ви робите? Хто вас оточує? У яких відносинах ви з цими людьми? Натисніть ще одну клавішу: «Десять років потому». Що ви бачите тепер? Ви бачите людину. Ця людина - ви такий, яким ви собі подобаєтеся. Зараз ви такий, яким хочете бути і можете стати. Уявіть себе в різних ситуаціях і зрозумійте, чого у вас - теперішньому - ще немає, що приваблює вас у тій людині. Згадайте такі недавні події свого життя, коли ви діяли не найкращим чином, події, які були для вас важкими. Як би та людина повелася в цих ситуаціях? Дайте їй зіграти ці сцени. Посидьте ще якийсь час. Запам'ятайте цей образ, вираз обличчя, позу, манеру поведінки. Усвідомте, що вас приваблює в тій людині, що в ній є такого, чого у вас немає.

Вправа. «Формула самозміни». Візьміть ручку і запишіть у щоденник: «Я хочу бути...», «Я можу бути...», «Я буду...» і перелічіть ті цілі, які ви хочете досягти, або якості,

які бажаєте виробити в себе. Цю «формулу самозміни» варто повторювати якнайчастіше, бажано щодня, адже думки, які ми собі дозволяємо, створюють нас.

Обговорення. Студенти обмінюються своїми враженнями від виконаного завдання. Легко його було виконувати чи важко? Якими ви побачили себе? Бажаючі зачитують свою «формулу самозміни».

Вправа. «Дерево мети». Прочитайте свою формулу самозміни: «Я хочу бути, Я можу бути, Я буду» і проаналізуйте, що необхідно зробити для досягнення поставленої мети. Напишіть на сторінці щоденника: «Дерево мети» і визначте кроки до успіху (їх не повинно бути багато і вони мають бути реальними). Попросіть дорослих і однолітків, яким ви довіряєте, допомогти вам (приклад розбирається на дошці).

Вправа «Масаж»

Мета: створити позитивну атмосферу, завершити тренінг.

Усі учасники стають у коло один за одним. Кладуть руки на плечі тим, хто стоїть перед ними, й починають виконувати масажні рухи, наслідуючи ведучого і слухаючи його коментарі.

Виконання масажу можна поєднати з рухом учасників по колу. За деякий час усі можуть обернутися на 180^{o}: коло змінить напрямок руху, а кожен з учасників зможе подякувати гарним масажем попередньому "масажистові".

Вправа. Прощання «Куля бажань».

Усі стають колом, один з учасників бере у руки кулю, передає її сусіду ліворуч, промовляючи: «… (ім’я), бажаю тобі… ».

Упродовж виконання завдання треба дивитися одне на одного, виражаючи інтонацією та мімікою своє добре ставлення.

Заключне слово психолога.

Психолог повідомляє дітям про закінчення занять, підбиває підсумки, дякує учням за те, що вони старанно відвідували заняття та працювали, пропонує висловити свої думки й почуття.