

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра теоретичної психології

**Соціально-психологічні детермінанти тривожності
студентської молоді**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Тетяни ХЛЯН

Науковий керівник
доктор педагогічних наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент
доктор психологічних наук, доцент
Євген Карпенко

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » _____ 2024 р., протокол №
завідувач кафедри теоретичної психології
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів
2024**

АНОТАЦІЯ

Тетяна ХЛЯН. Кваліфікаційна робота. Соціально-психологічні детермінанти тривожності студентської молоді

В кваліфікаційній роботі актуалізовано проблему тривожності студентської молоді, яка слугує перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей. Проаналізовано основні психологічні концепції та теорії проблеми тривожності особистості. Розглянуто вікові закономірності розвитку особистості в юнацькому віці. Виокремлено соціально-психологічні детермінанти тривожності студентської молоді. Емпірично досліджено особливості соціально-психологічних детермінанти тривожності студентської молоді. Здійснено аналіз шляхів психокорекції тривожності студентської молоді. Розроблено програму психокорекції тривожності студентів. В основу програми включено комплекс занять із використанням вправ арт-терапії та тілесно орієнтованої терапії, які є ефективними та дієвими методами подолання тривожності у юнацькому віці.

Ключові слова: тривожність, юнацький вік, студентська молодь, соціально-психологічні детермінанти, психокорекція.

Tatyana Khlyan. Qualification work. Socio-psychological determinants of anxiety among student youth

In the qualification work, the problem of anxiety among student youth, which serves as an obstacle on the way to the realization of one's own knowledge and abilities, is actualized. The main psychological concepts and theories of the problem of personality anxiety are analyzed. Age patterns of personality development in youth are considered. The socio-psychological determinants of anxiety among student youth are singled out. Empirically researched features of socio-psychological determinants of anxiety among student youth. An analysis of ways of psychocorrection of anxiety among student youth was carried out. A psychocorrection program for students' anxiety has been developed. The basis of the program includes a set of classes using art therapy exercises and body-oriented therapy, which are effective and efficient methods of overcoming anxiety in youth.

Key words: anxiety, youth, student youth, social and psychological determinants, psychocorrection.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
1.1. Тривожність особистості як соціально-психологічна проблема.....	7
1.2. Особливості розвитку особистості у юнацькому віці.....	12
1.3. Особливості соціально-психологічних детермінант тривожності студентської молоді.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Методи дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	28
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
3.1. Психокорекційна програма зі зниження тривожності у студентської молоді.....	39
3.2. Практичні рекомендації студентам щодо подолання тривожності.....	41
Висновки до третього розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Суттєві зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві, обумовлюють виникнення різноманітних особистісних зрушень, що негативним чином впливають на психічне здоров'я та благополуччя кожного індивіда. Нестабільність соціально-політичної ситуації, соціально-економічного розвитку, поглиблення кризової ситуації в нашій країні, постійне перебування у ситуації невизначеності провокують виникнення емоційного дисбалансу, тривожності, депресивних станів, страхів. Освітнє середовище також є чинником виникнення екзистенціальних страхів, які можуть негативно вплинути на психоемоційний стан особистості. Відтак, часто у юнацькому віці спостерігається особистісна тривожність. У сучасних умовах надшвидких змін професійних технологій підготовка кваліфікованих спеціалістів суттєво змінюється, формується попит на випускників із вищою освітою, що швидко адаптуються у ситуаціях реальної діяльності, здатних до самонавчання, саморозвитку, самоконтролю та толерантності у ситуаціях невизначеності.

Отже, тривожність слугує перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей випускників, що негативно впливає на усі сфери життєдіяльності особистості та професійну успішність.

Феномен «тривожність» має досить багато трактувань у психологічній науці й дуже часто може використовуватись як синонім до понять «переживання», «страх». Дослідженню тривожності присвячені напрацювання представників зарубіжних напрямів психологічної науки (Ч.Спілберг, А. Адлер, Дж. Тейлор, К. Хорні, Г. Салівен, З. Фрейд, Е. Еріксон, Е.Формм, К. Юнг) та вітчизняних психологів (С. Тимченко, Я. Омельченко, Н. Бондар, І. Тисячник, В. Семиченко, С. Ставицька, Ю. Клепач та ін.).

Однак, вивчення психологічних наукових праць із проблем феномену тривожності показало недостатній рівень дослідженості особливостей соціально-психологічних детермінант тривожності у юнацькому віці, які є

особливо важливими для ефективної соціалізації і професіоналізації студентської молоді.

Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні й емпіричному вивченні особливостей соціально-психологічних детермінант тривожності у студентському віці та шляхів її психокорекції.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічних детермінант тривожності студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні психологічні концепції та теорії проблеми тривожності особистості.
2. Розглянути вікові закономірності розвитку особистості в юнацькому віці.
3. Виокремити соціально-психологічні детермінанти тривожності студентської молоді.
4. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічних детермінант тривожності студентської молоді.
3. Здійснити аналіз шляхів психокорекції тривожності студентської молоді

Теоретико-методологічні основи дослідження: Основні теоретичні положення досліджень тривожності особистості зарубіжних (Ч.Спілберг, А. Адлер, Дж. Тейлор, К. Хорні, Г. Салівен, З. Фрейд, Е. Еріксон, Е.Формм, К. Юнг) та вітчизняних психологів (С. Тимченко, Я. Омельченко, Н. Бондар, І. Тисячник, Ю. Клепач та ін.), вітчизняні дослідження вікових закономірностей особистості у юнацькому віці (Г. Балл, І. Булах, Н. Жигайло, Н. Павлик, В. Рибалка, С. Ставицька, В. Семиченко О. Кокун та ін.)

Методи дослідження: теоретичний аналіз та синтез наукової літератури; емпіричні методи (бесіда, тестування), методи математичної статистики (кореляційний аналіз Спірмена).

Емпірична база дослідження: У дослідженні прийняли участь студенти Львівського державного університету внутрішніх справ спеціальності «Психологія», кількість учасників – 50 осіб.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень щодо соціально-психологічних детермінанти тривожності студентської молоді, особливостей тривожних станів особистості у юнацькому віці.

Практичне значення дослідження: Результати дослідження можуть бути використані у процесі викладання дисциплін психологічного циклу, розроблена психокорекційна програма може бути використана у практичній роботі психологів при роботі з студентською молоддю.

Структуру кваліфікаційної роботи складають вступ, три розділи, висновки, література та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Тривожність особистості як соціально-психологічна проблема

Проблема вивчення та дослідження феномену тривожності (далі - Т) в сучасній науці останнім часом є доволі актуальною. Науковці наголошують, що, із одного боку, адекватний рівень Т відіграє важливу роль у емоційно-вольовій регуляції, сприяє розвитку адаптаційних ресурсів зрілої особистості, а з іншого – високий рівень Т провокує труднощі при формуванні адекватного уявлення про себе та свої особистісні якості, ускладнює процеси спілкування, соціалізації та оволодіння новими видами діяльності.

Феномен Т перебував у колі наукових інтересів багатьох відомих науковців (Ч.Спілберг, А. Адлер, Дж. Тейлор, З. Фройд, Е. Фромм, Р.Мей, Г. Айзенк та інші). Чинники виникнення Т досліджували Я. Омельченко, С. Ставицька, Ю. Клепач, К. Роджерс, Г. Салліван, Б. Філіпс, К. Хорні та інші.

Вцілому, Т є суб'єктивним виявом стану особистості, її дезадаптації. Т як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки є показником незадоволення значимих потреб особистості. Вона актуалізується під час ситуативних переживань або проявляється гіпертрофовано як стійка індивідуальна особливість особистості постійно.

Стан Т є станом готовності: підвищеної уваги, сенсорно-моторного напруження, що забезпечує відповідну реакцію на страх. Тривожність, як механізм самозахисту, існує як емоція, що слугує інстинкту самозбереження. Саме тривога є основним механізмом для реакції «бий або біжи» [11,с.34].

У давні часи Т слугувала мотивом до пошуку їжі, побудови житла, створення сім'ї чи плем'я, захисту власної території та проживаючих на ній. Механізм тривоги зберігається на генетичному рівні як механізм необхідний для виживання [32].

Аналіз наукової літератури показує, що існує декілька теорій у вивченні тривоги і Т. Так, згідно теорії З. Фройда зіткнення біологічних потягів й соціальних заборон призводить до виникнення неврозів й Т. Також учений вказує, що, передбачуючи небезпеку чи очікуючи важливої події при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції [31].

Згідно з теорією А. Адлера в основі неврозів також знаходиться тривога, що виникає внаслідок невдалого соціального досвіду або ж тому, що людина не змогла досягнути бажаного через індивідуальні особливості. [20].

К. Хорни вважає, що головним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами [20]. Відповідно, тривога як стан недовіри до соціуму загалом, детермінується соціально, тому потреба в її подоланні заважає особистісному самовдосконаленню. А Т як стан занепокоєння виникає в дитинстві за наявності страху несхвалення рідними [20].

На думку Е. Фромма існує суттєвий зв'язок Т із історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та Т [21].

Отже, основні теорії вивчення Т дають змогу усвідомити складність самого явища, його неоднозначність, а це, в свою чергу, призводить до необхідності більш чіткого визначення суті поняття та його розуміння.

Аналіз наукових розвідок доводить, що поняття «тривога» і «тривожність» напряду пов'язані між собою. На думку Ч. Спілбергера, тривога є емоційним станом, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм [21]. Часті переживання тривоги людиною можуть призводити до формування такої особистісної риси як Т – відносно сформована схильність особистості до надмірного хвилювання, сприймання загрози

власному «Я» в різних ситуаціях і, як наслідок, зростанню стану суб'єктивної тривоги [4]. Стійка спрямованість особистості на сприймання загрозливих ситуацій, трансформує Т у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючої дійсності [4].

Щодо суті понять «тривога», «тривожність» й причин їх виникнення в науковій літературі існують різні погляди та підходи. Так, до прикладу, вчені вважають, що поняття «страх» і «тривога» своїм спільним компонентом мають почуття схвильованості, викликане небезпекою та відсутністю відчуття безпеки [15].

На думку К. Роджерса основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи Т [15].

Визначаючи тривожність, вчені називають її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій [10].

Прихильник теорії З. Фрейда, вчений В. Райх розглядав Т як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [11, с.16]. Вчений, досліджуючи Т на фізіологічному рівні, стверджує, що вона існує на нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному рівнях [11].

На думку В. Ставицької, тривожність є психічним станом внутрішнього хвилювання, що може бути безпричинним та обумовленим виключно суб'єктивними факторами. Авторка зауважує, що Т належить до ряду негативних емоцій, у яких фізіологічний аспект є домінуючим [28].

Вчені також розглядають тривогу як реакцію на ситуацію, що характеризується невизначеністю та несе в собі потенційну загрозу. Страх являє собою реакцію на безпосередню об'єктивну небезпеку, а при тривозі ця

реакція прихована та має суб'єктивний характер. Тривога є важливим проявом емоцій[39].

С. Тимченко розуміє тривогу як емоційний стан сильного внутрішнього безпричинного хвилювання, що виникає у свідомості індивіда у зв'язку із очікуванням невдач, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значимого в умовах невизначеності. Отже, поява тривоги у людини пов'язана, на її думку, з наявністю незакінчених ситуацій, заблокованої активності, яка не дає змогу звільнити збудження [37].

Тривога є регулятором поведінки і виконує ряд важливих функцій (інформаційна, пошукова, оцінна). Т розглядається як неприємний емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруження, очікуванням негативного розвитку подій. Тим не менш, автори стверджують, що базовий рівень Т для своєчасного адекватного прийняття рішень, орієнтації в соціальному середовищі є необхідною умовою збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості [2].

В. Семиченко вважає, що тривога як психічне явище виступає внутрішньою пристосувальною передумовою, що забезпечує формування оптимальних способів саморегуляції дій та є станом емоційного передбачення невдач. Тривога дає змогу індивіду зрозуміти необхідність передбачення усіх основних умов майбутніх дій, сприяючи при цьому оптимальній підготовці до діяльності [26].

Зважаючи на різноманітні підходи до розуміння та тлумачення феномену Т, беззаперечним є факт наявності в науковій літературі певної кількості класифікацій видів і форм прояву тривожності.

Вчені виділяють такі види тривожності як особистісна, ситуативна, відкрита та прихована. Дослідники розуміють особистісну Т як базову рису особистості, що формується у ранньому дитинстві і проявляється як готовність індивіда до хвилювання та переживання страху із приводу різних суб'єктивно значимих подій. Ситуативна Т виступає показником інтенсивності переживання, яке виникає у відповідь на будь-яку типову подію [19]. Описуючи

відкрити форму тривожності, вчені вказують, що переживання здійснюється індивідом свідомо у формі поведінки і дій у вигляді стану тривоги. До відкритих форм можна віднести гостру, нерегульовану Т; регульовану і компенсовану Т; культивовану Т [24]. Прихована Т характеризується надмірним спокоєм, нечутливістю до реальних неприємностей та навіть їх заперечення. До прихованих форм Т належать: апатія, брехливість, агресивність, надмірна залежність, лень, надмірна мрійливість тощо [14].

Також в залежності від ситуації, в якій перебуває суб'єкт, виділяють навчальну, самооціночну та міжособистісну Т [12].

Виокремлюючи ситуативну й особистісну Т, науковці вважають, що ситуативна Т виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо). Особистісна ж Т є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них [18, с. 46].

Мобілізуючу та демобілізуючу Т у своїх наукових працях виокремлює Р. Мей [39]. Мобілізуюча Т виявляється як стимуляція активності, стеничні реакції, загальне збудження. Демобілізуюча Т, на думку автора, може проявлятися у формі ступору, астенії, втрати інтересу тощо.

А. Смулевич виділяє патологічну тривогу і трактує її як форму безпричинного та невизначеного хвилювання, що може посилюватися при невідповідності очікувань індивіда ситуації, що відбувається. Причинами такого виду тривоги є внутрішні протиріччя [39].

Дослідники також виділяють й конструктивну Т, яка здатна оптимізувати адаптацію або стимулювати продуктивну самореалізацію; проміжну Т (неоднозначний, амбівалентний вплив тривоги на поведінку) та деструктивну Т, яка дезорієнтує поведінку індивіда, провокує негативні емоції та стани [8].

Таким чином, феномен Т має досить складну психологічну природу. Використовуючи функціональний підхід до вивчення проблеми тривоги, Т визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні й конативні

реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна.

1.2 Особливості розвитку особистості у юнацькому віці

Юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини: відбувається формування соціальної зрілості особистості, усвідомлюється залученість до суспільних відносин, відбувається напружений процес самовизначення, тривають пошуки можливостей соціального самоствердження [2, с.152].

На думку Е.Еріксона процес самореалізації визначається як процес формування ідентичності. Суб'єкт усвідомлює тотожність власної особистості, шукає відповіді на актуальне для нього питання щодо власного місця та значення себе в певному соціумі. Оволодіваючи новими соціальними ролями, сюнак намагається узгодити всі якості в цілісність без протиріч, намагається узгоджувати інтроспективні оцінки та оцінки оточуючих. На цьому етапі можуть виникати певні протиріччя: адекватна самооцінка або нерішучість; неузгодженість часових перспектив з відчуттям часу; апробація різних соціальних ролей або застрягання на одній з них; студентство та застій в професійній діяльності; позиція лідера або невизначеність у стосунках тощо [24, с.112].

Отже, формування ідентичності, карколомні зрушення в особистісних структурах, екзистенційні переживання також викликають тривожні стани, можуть стимулювати прояви Т.

В юнацькому віці формується ряд новоутворень, на основі яких виникають умови входження особистості в нову для неї систему стосунків, прийняття нових життєвих цілей, досягнення більш високого рівня саморегуляції діяльності і поведінки.

До основних новоутворень юнацького віку можна віднести саморефлексію, усвідомлення власної індивідуальності, появу життєвих планів,

готовність до самовизначення, установку на свідому побудову власного життя тощо [7, с.86].

Самовизначення у змісті набуття життєвого досвіду та провідних компетенцій набуває вагомої ролі вже на етапі підліткового віку, коли особистість хоча й перебуває на етапі остаточного формування, але вже ставить перед собою певні життєві цілі та орієнтири (майбутня професія, соціальне оточення, перспективи життя тощо) [6;11].

Американський учений Е. Еріксон вважав, що в процесі становлення особистість переживає низку послідовних стадій, кожна з яких характеризується специфічною кризою у взаєминах особистості з навколишнім світом, коли людина постає перед вибором між двома альтернативними можливостями, одна з яких має позитивний напрям, а інша – негативний [41].

Було виокремлено такі вікові етапи, кожен з котрих сприяє певному формуванню самовизначення особистості (всього вісім етапів):

1. Перший період – від народження до набуття одного року. Провідну роль відіграє набуття емоційного зв'язку та спілкування немовля з батьками, що сприяє зміцненню зв'язків та обумовлює позитивний/негативний результат подальшого розвитку.

2. Друга стадія – від року до трьох. Дитина починає ходити, активно пізнавати навколишній світ, формується цікавість, інтерес до оточуючої дійсності, формується потреба у спілкуванні, постановці питань. Формуються почуття сорому, гордості, впевненості в собі. Набуває важливості виховання, формування ціннісних орієнтирів, уявлень про правила поведінки у суспільстві.

3. Третій етап – дошкільне дитинство, провідною взаємодією є гра (3-6 років). У дитини формується ініціативність, активність, творчість, які закладаються у грі. За її допомогою дитина засвоює взаємини між людьми, розвиває волю, пам'ять, мислення тощо.

4. Четверта стадія - молодший шкільний вік (6 - 11 років). Провідною діяльністю є навчання. Якщо дитина успішно опановує знаннями, новими навичками, вміннями, діями – набуває необхідних освітніх компетенцій,

адаптується до навчання. Молодший школяр вірить у свої сили, спокійно ставиться до складних завдань та особливостей освітньої діяльності.

5. П'ята стадія - підлітковий і юнацький вік (11 - 20 років). Відбувається бурхливе фізіологічне зростання, статеве дозрівання, занепокоєність тим, як його (її) сприймають інші, потреба знайти своє професійне покликання. Можуть загострюватися взаємини з близькими, друзями.

6. Шостий етап - молодість (від 20 до 25 - 30 років). Стадія молодості відповідає вступу людини в інтенсивне особисте життя і професійну діяльність. Багато молодих людей формують власні родини, відбувається налагодження взаємодії у стадії «діади», «тріади».

7. Сьома, центральна, стадія - дорослість, зрілість (від 30 до 60 років). У зрілі роки виокремлюють два кризові періоди. Криза 33—35 років, коли, досягнувши певного соціального та сімейного становища, людина з тривогою починає думати: «Що далі?»

Потім настає період стабілізації - від 35 до 40-43 років, коли людина закріплює все те, чого досягла. Криза 45-55 років настає, коли з'являються перші ознаки погіршення здоров'я, втрати краси та фізичної форми.

Завершальний, восьмий етап охоплює віковий період після 60-65 років. Людина переосмислює своє життя, розуміє близькість його завершення, усвідомлює своє «Я», перебуває в духовних роздумах про прожиті роки, прагне використати ті шанси, що надані життям та ще можуть бути реалізовані [12;19].

Відповідно кожен життєвий етап має свої особливості та аспекти становлення та реалізації особистості, що може сприяти набуттю певних передумов, як позитивних, так і негативних, які виступатимуть підґрунтям для розвитку тривожності особистості.

Дослідники наголошують, що наразі вагому роль у формуванні самовизначення особистості відіграють такі елементи:

- Мотиви та вмотивованість особистості: розуміння того, чого хоче досягти та що для цього потрібно;

- Самопізнання та самооцінка: розуміння власних «позитивних» та «негативних» рис, виокремлення подальших кроків для саморозвитку;
- Розуміння вимог суспільства, ціннісні орієнтири та оцінка суспільних норм життя, розуміння загальних вимог [18;25].

У змісті загальних складових самовизначення важливо враховувати типи:

1. Соціальне самовизначення - усвідомлена приналежність до соціальних груп і дотримання соціальних норм.
2. Громадянське самовизначення - позиція громадянина своєї країни.
3. Суспільно-політичне самовизначення - прихильність політичним поглядам і партіям.
4. Професійне самовизначення - свідомий вибір професії та справи життя.
5. Релігійне самовизначення - прихильність конкретної релігії та ставлення до інших конфесій.
6. Сімейне самовизначення - уявлення про модель сім'ї та відносин в ній.
7. Внутрішньо-групове самовизначення - усвідомлення своєї ролі всередині соціальної групи [31;37].

Для гармонійного розвитку особистості важливо, щоб усі складові самовизначення особистості були реалізовані в обсязі, що є для людини прийнятним.

Для реалізації самовизначення повинні бути задовільнені такі аспекти:

- соціалізація особистості, наявність добробуту,
- успішність людини у житті, можливість виконання діяльності відповідно до власного,
- самостійного розуміння аспекту вчинків та поведінки [20].

Соціалізація – процес входження особистості в соціальне середовище, пристосування до нього, його освоєння, в тому числі та творче. В процесі соціалізації відбувається перетворення соціального досвіду у власні установки, цінності, орієнтації, засвоєння соціальних норм, ролей, навичок [23].

Самооцінка підкреслює постійність ідентичності особистості незалежно від мінливих умов середовища і пов'язана з проявом самосвідомості. Крім

цього, самооцінка впливає на ефективність діяльності та на становлення особистості на всіх етапах розвитку [3].

Структура «Я - концепції» як динамічної системи уявлень людини про саму себе

«Я-концепція» виникає в людини у процесі розгортання соціальної взаємодії як винятковий результат її культурного розвитку, відносно стійке і водночас піддатливе внутрішнім коливанням і змінам психічне утворення[12;21].

Основними функціями Я-концепції є такі, що представлені на рисунку 1.1.:

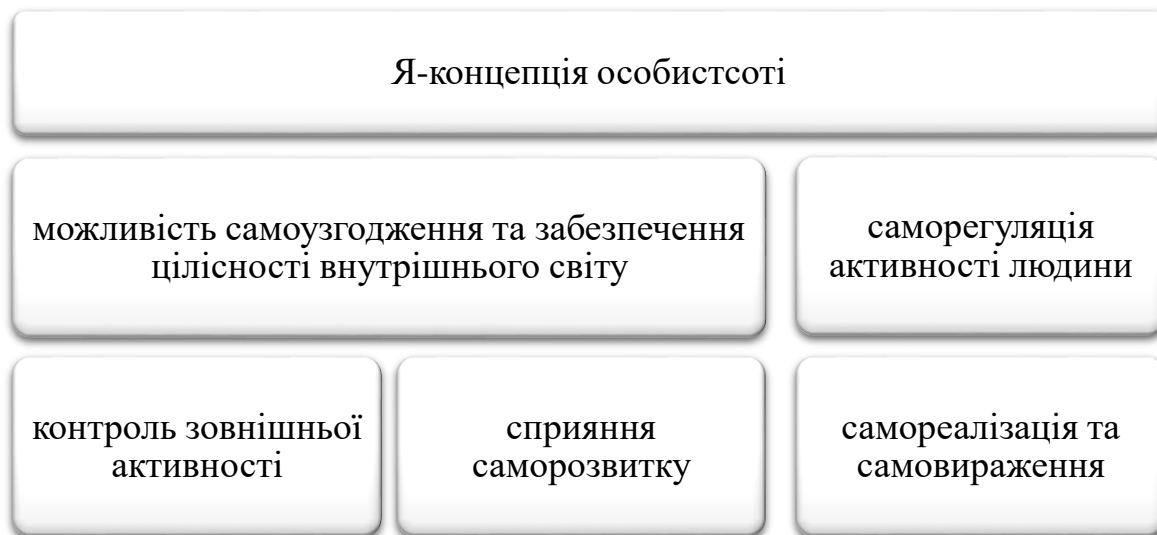


Рис. 1.1. Складові «Я- концепції» особистості

Залежно від того, на якому рівні виявляється активність людини, у структурі «Я-концепції» виділяють трьох компонентну структуру :

- а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей;
- б) самооцінку;
- в) суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї [27].

Проте, за низки умов, зокрема стресу, можуть виникати негативні аспекти у бажанні самореалізації та самостановлення.

Стрес (від лат. Stress - напруга) - стан сильного емоційного напруження, яке виявляється впливом на організм подразників різної природи, що

порушують звичний спосіб життя. На сучасному етапі на перше місце вийшла проблема психоемоційного стресу. Чинники, що викликають його, можуть бути фізіологічними (великі фізичні навантаження) і психологічними (вікові кризи, значні інформаційні перевантаження, страх, горе та ін.). Жодній людині не вдається уникнути стресу, тому основна його функція – захисна [23;38].

Емоційна чуйність є важливою особистісною якістю, яке грає особливу роль у процесі взаємодії та спілкування людей. Емоційна чуйність є першопричиною активних дій. У процесі особистісного розвитку це якість впливає розвиток доброти гуманності, чуттєвості [17;32].

Займаючись проблемою емоційної чуйності, вчені [34; 36], розглядають її як процес, що включає наступні компоненти: когнітивний (розуміння психічного стану іншого без зміни свого стану), емоційний (розуміння стану іншого і співпереживання на основі децентрації), дієвий (розуміння, співпереживання і підтримка). Вона визначає емоційну чуйність як «діяльність оцінювання», на яку характерні зіставлення, «афектне хвилювання», оцінка і спонукання.

У взаємодії особистості виділяють такі структурні компоненти емоційної чуйності:

- мотиваційний: біологічні чинники, визначаючи характер емоційної реакції впливу різних явищ і предметів навколишнього світу;
- соціально-комунікативний: тільки у відносинах з іншими людьми або при взаємодії з іншими предметами та явищами зовнішнього світу виникає необхідність емоційного реагування та чуйності;
- когнітивний: зв'язок емоційної чуйності з пізнавальним процесом обумовлює розуміння, ідентифікацію, запам'ятовування емоцій, збагачуючи цим інтелектуальну та емоційну сфери;
- поведінковий: прояв чуйності у поведінці у різних реакціях є показником, що відбувається формування емоційної чуйності;

- оціночно-рефлексивний: аналіз сприйнятої інформації, її оцінювання зумовлює подальше емоційне реагування та розуміння почуттів та переживань інших людей [1;5].

У юнацькому віці Т проявляється дуже різноманітно та часом несподіваною, маскуючись під інші проблеми. Основними ознаками Т у студентів є пасивність на заняттях, скутість під час відповідей, збентеження під час найменшого зауваження з боку викладача. Під час перерви тривожний студент не може знайти собі заняття, любить перебувати серед інших студентів, не вступаючи в тісні контакти з ними. Крім того, в силу великих емоційних навантажень, виникають психосоматичні захворювання, опірність імунної системи знижена за рахунок тривоги, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан особистості (організм постійно знаходиться у стані напруги)[2].

1.3. Особливості соціально-психологічних детермінант тривожності студентської молоді

Т як феномен має яскраво виражену вікову специфіку, що простежується у різниці джерел появи, форм прояву та реалізації варіантів компенсацій та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, що викликають тривогу незалежно від того реальна існуюча небезпека чи нереальна і тривожність притаманна особистості як індивідуально-особистісна характеристика.

Особливим періодом в житті людини є студентський вік. Цей період можна охарактеризувати насамперед як початкову ланку зрілих періодів життя людини, як завершальний етап періодів дитинства. На цьому етапі молода людина визначається з вибором професії й свого місця в системі соціальних стосунків; шукає сенс життя, остаточно формує світогляд і життєву позицію.

Проблеми студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії і специфічної спільноти людей, які організаційно об'єднані інститутом вищої освіти вивчали І. Булах, Л. Долинська та ін.

Як соціальну групу та центральний період становлення людини, особистості, студентство характеризується професійною спрямованістю, сформованістю стійкого ставлення до майбутньої професії, усвідомленням особливостей професійної діяльності [1, с.5].

T багато в чому визначає поведінку студента. За рівнем T можна робити висновки про внутрішнє ставлення молодої людини до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Якщо цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про підвищений рівень T.

Аналіз соціальної ситуації розвитку студента дає змогу зробити висновок, що в студентському віці актуалізується внутрішня позиція з установкою на досягнення глобальної мети – стратегії життя, вибудовуються плани на її досягнення. Складність вибору у самовизначенні обумовлюється ще й тим, що авторитетне доросле оточення часто сумнівається в правильності своїх рекомендацій. Така ситуація змушує молоду людину самотійно приймати власні рішення і брати відповідальність за них на себе. Відсутність досвіду та певні переживання і страхи у цьому контексті часто породжують розгубленість молодої людини, ситуативну, а іноді й особистісну T.

Студентський період життя можна охарактеризувати насамперед як початкову ланку зрілих періодів життя людини, як завершальний етап періодів дитинства. На цьому етапі молода людина визначається з вибором професії й свого місця в системі соціальних стосунків; шукає сенс життя, остаточно формує світогляд і життєву позицію.

Аналіз наукової літератури дає змогу стверджувати, що поведінка тривожних студентів має певні особливості. Так, такі молоді люди, як правило, не визнаються групою, але й не залишаються ізольованими, вони входять в число найменш популярних оскільки замкнені, некомунікабельні або ж навпаки – над-комунікабельні, нав'язливі, озлоблені [3, с. 79].

Також для студентів із підвищеним рівнем T характерними є занижена самооцінка і самоповага, вони невпевнені в собі, в своїх силах і можливостях,

почуваються самотньо. Т, що співвідноситься з цінностями, що змінюються, незадоволеністю потреби в збереженні контролю над оточуючою дійсністю, переживається студентами як емоційний дискомфорт.

Початок студентського життя піддається впливові певних стресових чинників: зміна референтного та мікросоціального середовища в ЗВО, нерідко зміна житлових умов, зміна звичного способу життя, у тому числі порядку навчальних занять в порівнянні зі шкільним навчанням тощо [23].

Труднощі будь-якого аспекту студентства можуть свідчити про несформованість внутрішньої позиції «Я-студент», низьку продуктивність учбово-професійної діяльності і знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями розгубленості та Т.

Динаміка Т у студентів протягом часу навчання в університеті зазвичай така, що у першокурсників переважає високий рівень ситуативної Т і низький рівень індивідуальної Т. Причиною високого рівня її ситуативної Т являється зміна соціального оточення і перехід до нового етапу життя.

У студентів з'являється нове соціальне оточення (одногрупники, викладачі, представники професійної спільноти) та багато нових видів роботи, притаманних для студентів (курсіві роботи, екзамени). Дослідники зазначають, що рівень індивідуальної Т не домінує серед студентів першокурсників через вікові особливості, що характеризуються «максималізмом» і недостатньою кількістю життєвого досвіду [8, с.2].

У студентів останніх курсів навчання спостерігається високий рівень індивідуальної Т і знижується рівень ситуативної, адже адаптація та пристосування до соціального оточення та форм робіт відбулося успішно, а зараз постає питання індивідуального та професійного самовизначення, адже студенти скоро стануть молодими спеціалістами і їм необхідно буде шукати роботу, адаптуватися до нового етапу та нових соціальних умов (трудоий колектив, самостійність, відповідальність) [24].

Отже, рівень Т впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення студента.

Вчені серед детермінант тривожності у відповідності до нової соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності виділяють наступні: надмірна кількість інформації, велике навчальне навантаження; ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; дефіцит часу; велика кількість матеріалу, який треба вивчити; дефіцит спілкування з друзями; зміни розпорядку дня; багато самостійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів тощо.

Нова стадія розвитку інтелекту, посилення особистого контролю, самоуправління, відкритість внутрішнього світу, сепарація від дорослих сприяє становленню новоутворення юнацького віку – стійкої самосвідомості та стабільності «образу-Я» [21, с.14].

Водночас вирішення таких суттєвих персонологічних питань нерідко супроводжується протиріччями, внутрішньою напруженістю, тривогою. Зазначені екзистенційні проблеми часто викликають стан фрустрованості. Він може розповсюджуватись на різні рівні та сфери існування молодої людини а також може призводити до різних форм девіантної поведінки, адикцій, погіршення психологічного самопочуття.

Отже, продуктивна життєтворчість сприяє появі відчуття задоволення якістю життя, підвищенню самооцінки. Натомість життєвий неуспіх породжує розчарування, розгубленість, тривожність тощо (Н. Бондар, І. Тисячник) [18, с.24].

Отже соціально-психологічні причини виникнення та формування тривожності у студентів напряду пов'язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями.

Зниження рівня Т у студентів – важливий фактор їх повноцінного особистісного зростання та успішного навчання в ЗВО в цілому. У зв'язку з

цим, актуальним постає питання розробки відповідних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження Т у студентів.

Висновки до першого розділу

Феномен Т має досить складну психологічну природу. Використовуючи функціональний підхід до дослідження проблеми тривоги, Т визначається як складний процес, який вміщає афективні, когнітивні, та конативні реакції в ситуації, яку людина об'єктивно оцінює як потенційно небезпечну.

Під Т розуміють емоційний стан сильного безпричинного внутрішнього хвилювання, що виникає у свідомості особистості у зв'язку із очікуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось важливого, значущого в умовах невизначеності. Тому поява тривоги в людини пов'язана з наявністю незавершених ситуацій, заблокованих видів діяльності, які не дають звільнитися від хвилювання.

Вчені виділяють види Т як особистісну, ситуативну, явну і приховану. Під особистим Т дослідники розуміють фундаментальну рису особистості, яка формується в ранньому дитинстві і проявляється як готовність індивіда хвилюватися і відчувати страх перед різними суб'єктивно значущими подіями. Ситуаційний Т є показником інтенсивності переживань, які виникають у відповідь на будь-яку типову подію.

Юнацький вік є сприятливим періодом для розвитку основного соціогенного потенціалу особистості: формується соціальна зрілість особистості, відбувається залучення до соціальних відносин, відбувається напружений процес самовизначення, триває пошук соціальних можливостей.

У зрілому юнацькому віці Т проявляється дуже різноманітно і іноді несподівано, зливаючись з іншими проблемами. Основними ознаками Т в юності є пасивність на заняттях, скутість у відповідях, збентеженість при зауваженні викладачів. На перерві тривожний студент часто не може знайти собі заняття, любить перебувати серед інших, не контактуючи із ними. Крім того, через високу емоційну напругу виникають психосоматичні захворювання,

знижується опірність імунної системи через хвилювання, що негативно позначається в майбутньому на морально-фізіологічному стані.

Для студентів із високим рівнем Т характерна низька самооцінка й самоповага, вони неупевнені в собі, своїх силах й здібностях, відчуваються самотніми. Т, що пов'язана зі зміною ціннісних орієнтирів, незадоволенням потреби зберігати контроль над навколишньою дійсністю, переживається ними як емоційний дискомфорт.

Серед детермінант Т вчені виділяють наступні: надмірна кількість інформації, великий обсяг навчального навантаження; ненормований день; емоційні перевантаження і нервові виснаження (під час сесії); нестача часу; великий обсяг матеріалу для вивчення; відсутність спілкування із друзями; зміни у розпорядку дня; великий обсяг самостійної роботи; непристосованість організму до великих розумових навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до впливу зовнішнього середовища тощо.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до мети та завдань нашого дослідження нами було підібрано психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей соціально-психологічних детермінант тривожності студентської молоді.

1. Методика «Тривожність» Дж. Тейлор [28].
2. Методика визначення структури емоційної спрямованості (за В. Семиченко) [20].
3. Методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан [22, с.4].

У нашому дослідженні прийняли участь студенти 4 курсу ЛьвДУВС за спеціальністю 053 «Психологія». Загальна кількість досліджуваних 50 осіб, а їх віковий діапазон становив 20-22 роки. Слід зазначити, що опитування респондентів проводилось із застосуванням онлайн-платформи.

Розглянемо детальніше підібраний нами психодіагностичний інструментарій.

Методика «Тривожність» Дж. Тейлор призначена для вимірювання рівня Т. Методика здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання, її використовують при індивідуальному та груповому обстеженні. Для зручності користування кожне твердження може пропонуватися респонденту на окремій картці, однак, ми здійснювали опитування за допомогою онлайн-платформи. Відповідно до інструкції респондент залежно від того, згоден він чи не згоден з твердженнями, що містяться в них, відповідав «так» чи «ні». Тестування тривало 30 хв [28].

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»), відповідно до номера твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь» [28].

Ключ:

Відповіді «так» до висловлювання 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 оцінюються в 1 бал. Відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58 оцінюються також в 1 бал. Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59 [28].

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги [52].

Методика на визначення структури емоційної спрямованості (за В. Семиченко) [20] дозволяє виявити ранги певних типів емоційних переживань у мотиваційній сфері особистості досліджуваного. Застосування методики дозволяє отримати інформацію стосовно спрямованості емоцій студентів ЗВО як основного показника орієнтаційної складової мотиваційної сфери особистості, яка є важливою детермінантою Т. Емоції, можна охарактеризувати наступним чином [20].

1. *Альтруїстичні емоції* виникають на основі потреби у допомозі іншим людям, у бажанні приносити радість і щастя людям. Альтруїстичні емоції проявляються у турботі, переживанні почуття занепокоєння за долю когонебудь, у співпереживанні радісних моментів іншого, у ніжності, розчуленні, відданості, жалю [20].

2. *Комунікативні емоції* виникають на основі потреби у спілкуванні. Однак, не будь-яка емоція, яка виникає при спілкуванні, є комунікативною. Комунікативною є тільки ті емоції, які виникають як реакція на задоволеність чи незадоволеність прагнення до емоційної близькості (мати друга, співчуваючого співрозмовника тощо), бажання спілкуватися, ділитися переживаннями. Автор сюди ж відносить почуття симпатії, почуття поваги до

кого-небудь, відчуття вдячності, ідеалізації кого-небудь, бажання заслужити схвалення близьких людей.

3. Глоричні емоції (від лат. gloria – слава) пов'язані з потребою у самоствердженні, славі, у прагненні самоствердитись, завоювати визнання. Такі емоції виникають тоді, коли людина стає предметом загальної уваги і захоплення, інакше у неї виникають негативні емоції. Прояви таких емоцій часто можуть бути як спроба взяти реванш, почуття гордості, переваги, задоволення тим, що людина «виросла у своїх очах».

4. Праксичні емоції виникають у зв'язку з діяльністю, її успішністю або неуспішністю, бажанням добитися значних успіху в праці, наявністю труднощів. Пов'язують їх появу із «рефлексом мети». Ці емоції виражаються в почутті напруги, захопленості роботою, в задоволенні результатами своєї праці, у приємній втомі.

5. Пугнічні емоції (від лат. pugna – боротьба) пов'язані з потребою в подоланні небезпеки, виникненні інтересу до боротьби. Це може бути жага гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, гранична мобілізація своїх можливостей.

6. Романтичні емоції пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, незвіданого. Проявляються в очікуванні «світлого дива», казки, у привабливому почутті далечі, в почутті особливої «значущості» або в зловісно-таємничому почутті.

7. Гностичні емоції (від грецьк. gnosis – знання) зазвичай називають інтелектуальними почуттями та пов'язані не просто з потребою в отриманні будь-якої нової інформації, а з потребою в «когнітивній гармонії». Суть цієї гармонії полягає в тому, щоб у новому, невідомому відшукати знайоме, звичне, зрозуміле, проникнути в сутність явища. Типовою ситуацією, що збуджує ці емоції, є проблемна ситуація. Ці емоції проявляються в почутті подиву чи здивування, ясності або смутності, у прагненні подолати протиріччя у своїх міркуваннях, у відчутті здогаду, близькості рішення, у радості відкриття істини.

8. Естетичні емоції проявляються в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозного, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму. Не будь-яке сприйняття твору мистецтва викликає саме естетичні емоції. Різновидами естетичних почуттів є ліричні почуття світлого смутку й задуму, зворушеності, відчуття самотності, солодкість спогадів про минуле.

9. Гедоністичні емоції пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті. Виражаються в насолоді приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця, в почутті безтурботності, у легкій ейфорії.

10. Акізитивні емоції (від франц. *acquisition* – придбання) виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування, придбання речей. Проявляються в радості з нагоди придбання якоїсь нової речі, поповнення своєї колекції, у приємному почутті при огляді своїх здобутків тощо.

Респондентам було запропоновано на розгляд 10 різних текстів, кожен з яких описував певне приємне переживання, що пов'язується з певним типом емоційної спрямованості (тип емоцій – естетичні, романтичні, гностичні акізитивні, праксичні, глоричні, гедоністичні, альтруїстичні, пугнічні, комунікативні). Студентам пропонувалось прорангувати ці тексти – на перше місце поставити текст, що відображує найбільш приємне для них переживання, на останнє – найменш приємне. У процесі первинної обробки результатів використаної нами методики ранги були переведені у бали, що показують рівень прояву кожної емоційної спрямованості. Так кожне емоційне переживання отримало своє числове вираження у балах, що дозволило співставити результати даної методики з результатами, отриманими за допомогою інших методик.

Тобто всі емпіричні дані за різними показниками мотиваційної сфери особистості нами приведено до одного «знаменника». Отже, I рангу було присвоєно 9 балів, II – 8 б., III – 7 б., четвертому – 6 б., IV – 5 б., VI – 4 б., VII – 3 б., VIII – 2 б., IX – 1 б., X – 0 б. Саме така шкала (від 0 до 9) була нами

введена для зручності математичної обробки даних та для правильної інтерпретації та презентації результатів.

Методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан [22]. В основу методики покладено закон Йеркса-Додсона. Ефективність діяльності залежить від сили мотивації, тобто чим сильніше спонукання до дії, тим вища результативність діяльності. За допомогою методики ми визначали особливості мотивації студентів [22].(див. додаток Б).

Для студентів надзвичайно важливо мати сформовану мотивацію на успіх, яка відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації особистість, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. Такі особистості зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні, відрізняються наполегливістю в досягненні мети, цілеспрямованістю, низьким рівнем Т [52].

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При такому типі мотивації активність особистості переважно пов'язана з потребою уникнути осуду, покарання, невдачі. Загалом, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення та ідея негативних очікувань. Починаючи яку-небудь діяльність, особистість наперед боїться можливої невдачі, визначає шляхи її уникнення, а не про способи досягнення успіху. Особистостей, мотивованих на невдачу, зазвичай відрізняє підвищена Т, низька упевненість у своїх силах.

Далі детальніше проаналізуємо результати емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для визначення рівня тривожності була використана методика «Тривожність» Дж. Тейлор (див. додаток А.). За результатами методики можемо побачити, що Т у студентів знаходиться на високому, середньому, нижче середнього і низькому рівнях.

Це зумовлено тим фактом, що респонденти стоять перед важливим періодом реалізації власних здібностей в обраній професії, внаслідок чого

виявляється високий та середній рівень Т. Співвідношення індивідуальних показників студентів ілюструє таблиця 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики рівня тривожності за методикою Дж. Тейлор

Рівень прояву тривоги	Кількість респондентів (у %)
Низький рівень	18
Середній рівень (з тенденцією до низького)	20
Середній рівень (з тенденцією до високого)	46
Високий рівень	16
Дуже високий рівень	0

Таким чином, найменша частина опитуваних нами респондентів мають високий рівень Т. Такий показник рівня Т говорить про наявність переживань та страхів у студентів, які виражаються у відчутті дискомфорту, почутті скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, що проявляються у вербальних та невербальних ознаках. Високий рівень Т є показником дезадаптаційних процесів, наявних емоційних переживань та обумовлює низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій.

Слід зазначити, що типовою причиною виникнення Т є внутрішній конфлікт, що пов'язаний з неправильним уявленням особистості про себе та власні можливості. Причинами внутрішнього конфлікту, як правило, виступає низька самооцінка, що спричиняє тривогу, страх, мотивацію до невдачі. Провідним у структурі мотиваційної сфери особистості з високим рівнем Т виступає мотив уникнення невдачі, вибіркова спрямованість на низький рівень професійної реалізації, потреба в мотивації уникнення, слабо актуальні професійні цінності, слабкі інтереси до професії, потреба у фрустраційних

переживаннях, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Значна кількість респондентів мають середній рівень Т. Такі студенти нерішучі та невпевнені у собі, але вони раціоналізують свій страх і не дозволяють тривозі оволодіти їхньою свідомістю. Студенти із середнім рівнем Т впевнені у тому, що результат їх діяльності залежить від їх дій, а тому починають діяти у разі виникнення тривожної ситуації. Такі респонденти мають досить високу емоційну стійкість, таким чином, звикли активно вирішувати проблеми що стають на їх шляху у майбутньому. У структурі мотиваційної сфери особистості із середнім рівнем Т виступає мотив ближчий до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професії, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Менша кількість студентів мають низький рівень та рівень нижче середнього Т. Такі особистості найбільш рішучі та впевнені особистості. Вони розглядають Т як позитивну мотивацію до втілення у життя власних цілей. Тривога для таких студентів відчуття раціональне та мотивуюче. У структурі мотиваційної сфери особистості із низьким Т виступає мотив до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, як правило, відсутня потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професійної діяльності, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Розглянемо результати дослідження за допомогою методики на визначення структури емоційної спрямованості, позаяк емоційна спрямованість є однією із соціально-психологічних детермінант Т особистості.

Методика визначення структури емоційної спрямованості (за В. Семиченко) дозволяє виявити переживання людиною фундаментальних емоцій, вивчити домінуючі емоції та дає можливість спрогнозувати їх вплив на поведінку, спілкування особистості.

Одержані результати за цією методикою у нашому дослідженні дають підстави вважати вагомим вплив індивідуального, а не групового чинника (середні ранги кожної емоції досить близькі між собою за рахунок того, що різні досліджувані присвоювали певним емоціям кардинально різні ранги). Слід зазначити, що це дещо зменшує точність визначення середньостатистичної емоційної спрямованості представників вибірки. Однак, нам вдалось певну інформацію узагальнити та представити середньостатистичну ієрархію в наданні переваги студентами нашої основної вибірки певній емоційній спрямованості:

Таблиця 2.1.

Середньостатистична ієрархія типів емоційної спрямованості студентів

Ранг	Емоційна спрямованість	Середній показник (в балах)
I	комунікативні емоції	5,96
II	гедоністичні емоції	5,41
III	альтруїстичні емоції	5,39
IV	праксічні емоції	5,25
VI	глоричні емоції	4,72
VI	естетичні емоції	4,03
VII	акізитивні емоції	3,86
VIII	романтичні емоції	3,82
IX	гностичні	3,76
X	пугнічні емоції	2,91

Студенти на перший план (перші три ранги) поставили комунікативні емоції (54 % досліджуваних), що свідчить про їх бажання спілкуватися; 44 % представників вибірки на перші місця ставили гедоністичні емоції, це можна трактувати, що отримання задоволення від комфорту відіграє важливу роль у емоційній спрямованості студентів. Значимо, що високий ранг гедоністичних емоцій не сприяє самоактуалізації особистості. Особи із гедоністичною

спрямованістю намагаються уникати місць і ситуацій, де їм некомфортно – а нашим досліджуваним некомфортно в умовах боротьби, яка їм нав'язується тим чи іншим способом в умовах.

Акзитивні емоції, пов'язані з любов'ю до накопичення, знаходяться в кінці списку емоційних переваг. Для студентів акзитивна спрямованість не характерна. Гностичні емоції знаходяться на передостанньому місці (17,9% випускників) що зовсім не узгоджується з професіограмою та психограмою спеціаліста з психології, де великого значення набуває спрямованість психолога на пізнання внутрішнього світу людини, що є набагато складнішим явищем порівняно з процесом природничого пізнання.

Важливо зазначити, що студенти у 4 рангах своєї структури емоційної сфери вказали практичні емоції – це отримання задоволення від самого процесу діяльності, від почуття захопленості працею. Отже, значна частина студентів вже зуміла реалізувати себе у професійній діяльності.

Інші види емоційної спрямованості досліджуваних проявляються не так яскраво: глоричним (пов'язаним із славою) емоціям надають перевагу 34 % представників вибірки, акзитивним (пов'язаним із накопиченням, колекціонуванням) – 28 %, альтруїстичним – стільки ж відсотків, романтичним та естетичним – по 18 %.

Як бачимо із результатів представлених у таблиці, пугнічні емоції, пов'язані із отриманням задоволення від боротьби, стоять на останньому місці.

Отже, найменше (10 %) студентів віддають перевагу пугнічним емоціям (задоволення від боротьби, змагання). Це може свідчити про нелюбов та небажання студентів конкурувати.

Для поглибленого вивчення взаємозв'язку емоційних переживань у структурі емоційної спрямованості було здійснено кореляційний аналіз. Більшість коефіцієнтів кореляцій між рангами різних емоцій є або незначущими, або невеликими за силою. На нашу думку, цікавими виявились наступні достатньо сильні чотири кореляції, статистично значущі на рівні $p \leq 0,01$.

– Між рангом романтичних емоцій та рангом комунікативних емоцій виявлено обернену кореляцію ($r = -0,29$); високий ранг комунікативних емоцій у великій кількості досліджуваних супроводжується невисоким рангом романтичних емоцій, і, навпаки, низький ранг комунікативних супроводжується високим рангом романтичних емоцій у структурі емоційної спрямованості досліджуваних. Це свідчить про певний антагонізм, несумісність цих двох типів емоційної спрямованості. Респондентам, спрямованим на спілкування, романтичні емоції не приносять великого задоволення.

– Між рангом комунікативних емоцій та рангом глоричних емоцій зафіксовано кореляцію подібну до попередньої ($r = -0,27$). Особистості, які надають перевагу комунікативній емоційній спрямованості, часто відкидають емоції, пов'язані з потребою у самоствердженні, славі.

– Між рангом естетичних емоцій та рангом практичних емоцій виявлено обернену кореляцію ($r = -0,27$). Респондентам, схильним до насолоди красою природи та мистецтва, досить важко насолоджуватись процесом праці, роботи.

– Між рангом гедоністичних емоцій та рангом гностичних емоцій виявлено також обернену кореляцію ($r = -0,30$); досліджуваним, для яких найвищою насолодою є тілесний та душевний комфорт, пізнавальна діяльність очевидно не приносить радості, у них відсутнє бажання глибоко проникати у сутність явищ, розуміти навчальний матеріал, розв'язувати складні інтелектуальні завдання тощо.

Проведений нами кореляційний аналіз засвідчив відсутність кореляційних зв'язків між більшістю типів емоційної спрямованості, що говорить про високу прогностичність методики.

Для визначення типу мотивації була використана методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан. За результатами методики можемо побачити, що провідним є показник мотивації до успіху, мотивація до невдач притаманна меншій кількості студентів. Це зумовлено тим фактом, що студенти стоять перед важливим періодом становлення в професії, в наслідок чого

виявляється високий рівень мотивації до успіху. Співвідношення індивідуальних показників студентів ми можемо побачити на рис. 2.2.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики переважajúчого показника мотивації до успіху і уникнення невдач у студентів за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан

Рівень мотивації	Кількість респондентів (у %)
До невдачі	16
Не виражений	0
Ближче до уникнення невдачі	32
Ближче до прагнення до успіху	22
До успіху	30

Аналіз результатів опитування за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А. Реан, більшість респондентів мають мотивацію до досягнення успіху. Така мотивація трактується як позитивна, особистість із таким типом мотивації, як правило, налаштована на успіх, починаючи справу, вона націлюється на позитивні зрушення у справі за яку береться. Перешкоди для такої особистості це мотив для самовдосконалення та набуття нових знань та умінь. В основі мислення і мотивації такої людини є потреба у визнанні, самореалізації. Такі особистості впевнені у власних силах, діях, вони відповідальні, ініціативні і активні, але залежні від схвалення і визнання соціумом. Особистості з мотивацією до успіху відрізняються наполегливістю та цілеспрямованістю у досягненні мети.

Такі особистості відчують потребу у активному спілкуванні, певній діяльності, активно прагнуть до такої, впевнено роблять кроки у напрямку до власної мети, швидко орієнтуються у нових або складних ситуаціях, проявляють ініціативу, охоче відстоюють власну думку і роблять все для того

аби домогтися своєї цілі, у важких ситуаціях переважно самостійно приймають рішення. У власній діяльності яка їх заохочує, наполегливі, часто шукають таку роботу, справу, професію, яка б задовольняла їх потребу у комунікації і визнанні.

Частина опитуваних нами студентів, має мотивацію ближче до уникнення невдач, мають позитивну мотивацію до досягнення успіхів, здатні активно і цілеспрямовано рухатися до власної мети, але, як правило, високий рівень Т переважно заважає їм долати думки про невдачі і тому вони більше сконцентровані на думках про можливі невдачі та їх уникнення, замість думок про успіх. Вони зазвичай ставлять собі досить реальні та досяжні цілі, які можна реалізувати без поспіху при надійних та стабільних умовах, але не ризикуючи (усі можливі ризики, кожен крок і можливу перешкоду на шляху обдумують. Якщо на шляху до цілі виникають проблеми, то вони можуть дезорієнтувати і спантеличити таку людину, Т зростає. Таким чином, особистостям із мотивацією ближче до уникнення невдач часто необхідно мати готові інструменти для зниження власної Т у ситуації стресу, працювати над підвищенням власної самооцінки та збагачувати власні думки позитивними спогадами та життєвими перспективами.

Менша частина опитуваних, має мотивацію наближену до прагнення успіху. Такі особистості мають позитивну мотивацію до досягнення власних цілей, вони націлені на результат, на досягнення успіхів, здатні цілеспрямовано рухатися до власної мети, але Т заважає їм доводити справу до кінця, долати перешкоди на власному шляху або починати рухатися до власної мети. Вони дуже часто в силу прояву власної тривоги обраховують ризики і оцінюють раціональність кожного кроку. Такі особистості дуже надійні партнери та хороші виконавці, адже в силу Т завжди прогнозують наслідки і добре обмірковують ризик невдачі.

Найменшій частині опитуваних притаманна мотивація на невдачу. Така мотивація відноситься до негативної. Особистість із таким типом мотивації має першочергову потребу уникнути невдачі, покарання або осуду. В основі

мотивації такої особистості, як правило, лежать негативні очікування та низька самооцінка. Людина, починаючи справу, вже очікує негативного результату, вона заздалегідь боїться провалу, осуду, невдачі і постійно думає про можливі шляхи уникнення гіпотетичної невдачі, що ще її не спіткала і можливо ніколи не здійсниться. Такі студенти, як правило песимістично настроєні до майбутнього працевлаштування, професійної самореалізації. Особистість із таким типом мотивації зазвичай тривожна і невпевнена у собі і у власних силах. Часто такі студенти уникають відповідальних завдань, їх супроводжує відчуття тривоги якщо від них очікують певного результату, у такі моменти часто не можуть сконцентруватися на завданні, постійно думають, що не виправдають чийось очікувань, тому їх працездатність може дещо знижуватися.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було здійснено кореляційний аналіз, статистичну обробку результатів за допомогою критерія рангової кореляції Спірмена, який показав наступні результати.

У процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між критерієм індивідуально-психологічного показника Т та критерієм мотивації до успіху й уникнення невдачі особистості, а саме: $\rho = 0,991$ при $p > 0,05$, а також романтичними емоціями $\rho = 0,991$ при $p > 0,05$ й гедоністичними емоціями $\rho = 0,992$ при $p > 0,05$. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.991. Число ступенів свободи (f) становить 38. Отже, $\rho_{\text{спост}} < \rho_{\text{крит}}$ і залежність ознак статистично значима $p > 0,05$.

Висновки до другого розділу

Грунтуючись на отриманих результатах дослідження, можемо констатувати, що рівень Т опитаних нами студентів знаходиться переважно на середньому рівні, що говорить про гармонійний рівень розвитку особистості для віку та потреб осіб юнацького віку. В умовах навчання у ЗВО та процесу реалізації власного інтелектуального потенціалу середній рівень Т студентів говорить також й про хвилювання за майбутню професійну діяльність.

Незначна частина респондентів мають високий рівень Т. Такий показник рівня Т говорить про наявність емоційних переживань та страхів у студентів, які виражаються у відчутті дискомфорту, почутті скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, що проявляються у вербальних та невербальних ознаках та є показником дезадаптаційних процесів. Наявні емоційні переживання обумовлені, як правило, низькою емоційною стійкістю індивіда до переживання критичних ситуацій. Високий рівень Т таких студентів детермінують мотив уникнення невдачі, вибіркова спрямованість на низький рівень професійної реалізації, потреба у мотивації уникнення, слабо актуальні професійні цінності, слабкі інтереси до професії, потреба у фрустраційних переживаннях, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що студентам притаманні комунікативні емоції (54 % досліджуваних), що свідчить про бажання їх спілкуватися; 44 % представників вибірки на перші місця поставили гедоністичні емоції, це означає, що отримання задоволення від комфорту відіграє важливу роль у емоційній спрямованості студентів. Для студентів акізитивна спрямованість емоцій не є характерною. Варто зазначити, що гностичні емоції знаходяться на передостанньому місці (у 18% випускників), що зовсім не узгоджується з професіограмою та психограмою спеціаліста із психології. Також важливо підкреслити, що студенти у 4 рангах своєї структури емоційної сфери вказали праксичні емоції – це отримання задоволення від самого процесу діяльності, від почуття захопленості працею. Отже, значна частина випускників зуміла вже певною мірою реалізувати себе у професійній діяльності.

Стосовно результатів діагностики мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач як соціально-психологічної детермінанти Т, можемо зазначити той факт, що більше половини студентів мають виражену мотивацію до прагнення до успіху та досягнення успіху. Однак, 15 % респондентам притаманна мотивація до уникнення невдач, що говорять про те, що такі

студенти намагаються йти шляхом найменшого опору, що допоможе на їх думку, уникнути невдач та розчарувань на життєвому шляху.

У процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між критерієм індивідуально-психологічного показника Т та критерієм мотивації до успіху й уникнення невдачі особистості, а також романтичними гедоністичними емоціями.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Психокорекційна програма зі зниження тривожності у студентської молоді

У процесі дослідження нами була розроблена програма психокорекції Т студентів, яка включає 7 занять. В основу програми включено комплекс занять з використанням вправ арт-терапії та тілесно орієнтованої терапії, які є ефективними та дієвими методами подолання тривожності у юнацькому віці. План психокорекційних занять висвітлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Програма психокорекції тривожності у студентів

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1	«Знайомство»: – Вступне слово – Вправа «Представлення» – Вправа «Малюємо почуття» – Вправа «Маска» – Вправа «Щоденник перемог» – Прощання.	Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелі та гуашеві фарби, щоденник	5 хв. 20 хв. 20 хв 20 хв 5 хв
2	«Я розслаблений та спокійний»: – Вступне слово – Вправа «Плутанина» – Вправа «Дихання по квадрату» – Вправа «Мана» – Вправа «Напруга і розслаблення рук» – Вправа «Дихання животом» – Вправа «Щоденник перемог» – Підведення підсумків	Кабінет з м'якими меблями та спортивними килимками для кожного учасника, щоденник	5 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв 20 хв 5 хв.

3	<p>«Не стримуй емоцій»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Вправа «Малюємо страхи» – Вправа «Розрядка гніву і агресії» – Вправа «Відро для сміття» – Вправа «Щоденник перемог» – Підведення підсумків 	<p>Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, гелеві різнокольорові ручки, щоденник</p>	<p>5 хв 20 хв 20 хв 10 хв 10 хв 5 хв</p>
4	<p>«Творча особистість»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Малювання кавою – Підведення підсумків 	<p>Аркуші паперу формату А-4, розчинна кава, пензлики, ємкість для води, печиво або солодощі для створення атмосфери затишку, щоденник</p>	<p>60 хв.</p>
5	<p>«Цінуй себе»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Вправа «Одного разу я...» – Вправа «Перевтілення» – Підведення підсумків 	<p>Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, щоденник</p>	<p>5 хв. 20 хв. 10 хв. 40 хв. 5 хв.</p>
6	<p>«Я – частина групи»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Вправа «Два маюнка» – Вправа «Малюнок по колу» 	<p>Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери,</p>	<p>5 хв. 30 хв. 20 хв.</p>

	– Вправа «Коллективний рахунок»	акварелі та гуашеві	10 хв
	– Вправа «Щоденник перемог»	фарби, щоденник	5 хв.
	– Підведення підсумків		
7	«Я можу бути собою»		
	– Вступне слово	Аркуш паперу, ручка,	5 хв.
	– Вправа «Бути собою»	щоденник	30 хв.
	– Вправа «Незакінчені фрази»		20 хв.
	– Вправа «Щоденник перемог»		10 хв.
	– Підведення підсумків		5 хв.

Протягом занять студенти можуть вивчити та дослідити власні індивідуально-особистісні особливості, зокрема Т, опанувати прийоми тілесноорієнтованої терапії для зняття м'язових зажимів та емоційної релаксації, навчитись краще ідентифікувати свої емоції, зрозуміти механізм появи, оволоділи техніками зниження Т та вивільнення емоцій. Це дозволить покращити їх емоційний стан знизити Т. Заключна фаза занять передбачає роботу над зниженням тривожності шляхом колективної арт-терапії. По завершенню психокорекційних занять програми студенти передбачено виконання колективного малюнку та презентація себе для інших у вільній формі, без застосування типових шаблонів.

3.2. Практичні рекомендації студентам щодо подолання тривожності

Для подолання Т, найважливішим є усвідомлення проблеми та бажання людини працювати над проблемою. Т можна подолати самостійно або за допомогою психолога. Психолог – це людина котра володіє специфічним інструментарієм, недоступним для звичайних людей і він може надати професійну допомогу, в той час як самостійне подолання проблеми Т може виявитися не настільки результативним як професійна допомога психолога. Якщо ж з деяких причин людина не може отримати допомогу психолога,

завжди можна звернутися у волонтерську службу, де працюють досвідчені спеціалісти, що допоможуть вирішити проблему.

Для подолання Т самостійно, існують такі практичні рекомендації:

- переключення (перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення на розслаблюючий вид діяльності);
- відволікання (відсторонення від тривожного фактору за рахунок сили волі);
- зниження рівня значущості (зниження наданої значущості проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними);
- план «Б» (мати запасний план або декілька на випадок здійснення тривожних побоювань);
- пошук додаткової інформації (людей які мали подібні проблеми або потрапляли у подібну ситуацію та дізнатися більше або пошукати в інтернеті відгуки або іншу додаткову інформацію);
- спорт (розминка, розтяжка, біг, кардіо-тренування знімають стрес і втому, розслаблює м'язи мозок, підвищує активність, сприяє появі нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію);
- тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети (розслаблення та зменшення натиску на шляху до досягнення мети і пошук нових креативних ідей та можливостей для досягнення мети);
- згадати про власні досягнення (замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, існуючі сильні сторони та пройдені життєві етапи та позитивні моменти);
- розповідь про власні переживання (поділитися переживаннями з людьми, яким ви довіряєте, допоможе знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію);
- актуалізація хобі та захоплень (займатися улюбленою справою, що приносить задоволення);

- інтроспекція (розібратися з механізмом виникнення тривожності, з яких емоцій складається Т, наприклад, «страх, вина, гнів» або «страх, вина, сором» та дослідити причину її появи, що слугує механізмом її появи);
- записати на аркуші паперу тривоги, що були присутні пів року тому, прочитайте, запитайте себе, що з них здійснилося, наскільки вони для вас важливі сьогодні.

Висновки до третього розділу

Нами була розроблена програма психокорекції Т студентів, яка включає 7 занять. В основу програми включено комплекс занять із використанням вправ арт-терапії та тілесно орієнтованої терапії, які є ефективними та дієвими методами подолання тривожності у юнацькому віці

Під час занять студенти можуть вивчити та дослідити свої індивідуальні та особистісні особливості, особливо Т, оволодіти техніками тілесно-орієнтованої терапії для усунення м'язової напруги та емоційного розслаблення, навчитися краще ідентифікувати свої емоції, зрозуміти механізм їх появи, оволодіти техніками зменшення Т і вивільнити емоції. Це покращить їх емоційний стан і дозволить знизить Т.

Також нами розроблено рекомендації для студентів з метою подолання Т, які дозволять самостійно справитись з проблемами тривожних станів та оптимізують особистісний розвиток загалом.

ВИСНОВКИ

Феномен тривожності має досить складну психологічну природу. Використовуючи функціональний підхід до дослідження проблеми тривоги, тривожність визначається як складний процес, який вміщає афективні, когнітивні, та конативні реакції в ситуації, яку людина об'єктивно оцінює як потенційно небезпечну. Під тривожністю, більшість вчених, розуміють емоційний стан сильного безпричинного внутрішнього хвилювання, що виникає у свідомості особистості у зв'язку із очікуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось важливого, значущого в умовах невизначеності. Тому поява тривоги в людини пов'язана з наявністю незавершених ситуацій, заблокованих видів діяльності, які не дають звільнитися від хвилювання.

Вчені виділяють види тривожності як особистісну, ситуативну, явну і приховану. Під особистою тривожністю дослідники розуміють фундаментальну рису особистості, яка формується в ранньому дитинстві і проявляється як готовність індивіда хвилюватися і відчувати страх перед різними суб'єктивно значущими подіями. Ситуаційна тривожність є показником інтенсивності переживань, які виникають у відповідь на будь-яку типову подію.

Юнацький вік є сприятливим періодом для розвитку основного соціогенного потенціалу особистості: формується соціальна зрілість особистості, відбувається залучення до соціальних відносин, відбувається напружений процес самовизначення, триває пошук соціальних можливостей.

У зрілому юнацькому віці тривожність проявляється дуже різноманітно і іноді несподівано, зливаючись з іншими проблемами. Основними ознаками тривожності в юності є пасивність на заняттях, скутість у відповідях, збентеженість при зауваженні викладачів. Через високу емоційну напругу виникають психосоматичні захворювання, знижується опірність імунної системи через хвилювання, що негативно позначається в майбутньому на морально-фізіологічному стані.

Для студентів із високим рівнем тривожності характерна низька самооцінка й самоповага, вони невпевнені в собі, своїх силах й здібностях, почуваються самотніми. Тривожність, що пов'язана зі зміною ціннісних орієнтирів, незадоволенням потреби зберігати контроль над навколишньою дійсністю, переживається ними як емоційний дискомфорт.

Серед детермінант тривожності вчені виділяють наступні: надмірна кількість інформації, великий обсяг навчального навантаження; ненормований день; емоційні перевантаження і нервові виснаження (під час сесії); нестача часу; великий обсяг матеріалу для вивчення; відсутність спілкування із друзями; зміни у розпорядку дня; великий обсяг самостійної роботи; непристосованість організму до великих розумових навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до впливу зовнішнього середовища тощо.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що рівень тривожності опитаних нами студентів переважно знаходиться на середньому рівні, що свідчить про гармонійний рівень розвитку особистості для віку та потреб студентської молоді. В умовах навчання у ЗВО та в процесі реалізації інтелектуального потенціалу середній рівень тривожності студентів також говорить про тривогу щодо майбутньої професійної діяльності.

Невелика частина респондентів має високий рівень тривожності. Такий показник рівня тривожності свідчить про наявність у студентів емоційних переживань і страхів, які виражаються у відчутті дискомфорту, відчуття скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, які проявляються вербально і невербально та є показником дезадаптивних процесів. Існуючі емоційні переживання зумовлені, як правило, низькою емоційною стійкістю особистості до переживання критичних ситуацій. Високий рівень тривожності у цих студентів визначається мотивом уникнення невдач, вибірковою орієнтацією на низький рівень професійних досягнень, потребою в мотивації уникнення, нерелевантністю професійних цінностей, потребою у фруструючих

переживаннях, прояв діяльності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що студенти відчують комунікативні емоції (54% опитаних), які свідчать про їх бажання спілкуватися; 44% представників вибірки на перше місце ставлять гедонічні емоції, тобто задоволення від комфорту відіграє важливу роль у емоційній орієнтації студентів, їм не властива набута спрямованість емоцій. Варто зазначити, що гностичні емоції знаходяться на передостанньому місці (у 18% випускників), що зовсім не відповідає професійно-психографічному профілю фахівця-психолога. Важливо також підкреслити, що частині студентів притаманні праксичні емоції. Очевидно, що цим студентам вдалося певною мірою реалізувати себе у професійній діяльності.

Відносно результатів діагностики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач як соціально-психологічної детермінанти тривожності, у більше, ніж половини студентів констатовано виражену мотивацію прагнення до успіху та досягнення успіху. Проте 15% респондентів мотивовані уникати невдач, що свідчить про те, що такі студенти прагнуть йти шляхом найменшого опору, який, на їхню думку, допоможе їм уникнути невдач і розчарувань у житті. У процесі кореляційного аналізу даних виявлено позитивний кореляційний зв'язок між критерієм індивідуально-психологічного показника тривожності та критерієм особистісної мотивації досягнення успіху й уникнення невдач, а також романтичних гедоністичних емоцій. Нами була розроблено програму психокорекції тривожності студентів, яка включає 7 занять. В основу програми включено комплекс занять із використанням вправ арт-терапії та тілесно орієнтованої терапії, які є ефективними та дієвими методами подолання тривожності у юнацькому віці.

Також нами розроблено рекомендації для студентів з метою подолання тривожності, які дозволять самостійно справитись з проблемами тривожних станів та оптимізують особистісний розвиток загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Болтівець, С.І. Духовність і мораль у молодіжному середовищі. Всеукр. науково-популярний журнал “Дивосвіт”, 2003. № 2 С. 252-254.
2. Бондаренко, О.Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посібник для вузів. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
3. Булах, І.С. Викладач-студент: психологія міжособистісних взаємодій : Навч.-метод. посіб. / І.С. Булах, Л. В. Долинська; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2005. 106 с.
4. Віннічук Ю., Опанасюк Г. Хто «Я»? Корекційно-розвивальна програма з використанням методів арт-терапії. Психологія довкілля. 2001. №1. С. 42 – 52. 37.
5. Долинська Л.В. Основи психологічного консультування та психологічної корекції. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. 76 с
6. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. для студентів. Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Факультет корекц. та соц. педагогіки і психології, каф. психології освіти. Кам'янець-Подільський, 2015. 431 с.
7. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. - Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
8. Гуд Г. «Психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів» дисер. канд. психол. наук: 19.00.07. Інс-т пед. освіти і освіти дорослих ун-т ім. І. Я. Зязюна. Київ, 2021. 286 с.
9. Жигайло, Н. І. Психологія духовного становлення студентів вищих навчальних закладів: Автореф. дис. д-ра психол. Наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка. К., 2010. –350 с.
10. Заброцький М. Основи вікової психології. Тернопіль, 2012. 156 с.
11. Завацька Н. Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі : монографія / Під ред. Н. Є. Завацької.

Луганськ : Вид-во Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2012. 320 с.

12. Загальна психологія: підручник. За ред. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2016. 688 с.

13. Загальна психологія. Семінарські та практичні заняття. Методичний посібник. К. : ПП «Дірект Лайн», 2019. 72 с.

14. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. Закладів. За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. К.: Форум, 2017. 543 с.

15. Загальна психологія: Навч. посіб. За ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: А.Г.Н., 2002. 280 с.

16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

17. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. С. 176–180.

18. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, С. 20–22.

19. Коваленко В.С. Психологічне благополуччя як складник психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 2017. №. 3 (45). С.40–50.

20. Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Вид-во Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.

21. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посіб. Видання 2 - е, перероб. та допов. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.

22. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. Вип. 26. Київ, 2005. С. 62-67.

23. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. За ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 430 с.
24. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 2022. № 4 (68). С. 123–129
25. Практикум із загальної психології. Зелінська Т. М. Михайлова. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2018. 272 с.
26. Практикум із загальної психології. За ред. Т. І. Пашукової. Київ, 2020. 204 с.
27. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія В.Г. Панок. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
28. Психологічна енциклопедія. [авт.- упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).
29. Психологічний словник. За ред. В.І. Войтка, К.: В. школа, 1982. 215 с.
30. Рибалка В.В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: Монографія. К.: Деміург, 1998. 160 с.
31. Рибалка, В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. Київ: «Шкільний світ», 2009. 118 с.
32. Семиченко, В.А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч.- метод, посіб. ; заг. ред. В.А. Семиченко; Центральний ін-т післядипломної педагогічної освіти, Хмельницький гуманітарно-педагогічний ін-т. Хмельницький: ХГП, 2001. 255 с
33. Ставицька, С.О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці: монографія. К. : НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2011. 727 с.
34. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Магістер. 1998. 128 с.

35. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. канд. психол. Наук: 19.00.07 / Нац. Пед. ун-тім. М. П. Драгоманова. Київ, 1999. 14 с.
36. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. К. : Книга, 2010. 360 с.
37. Фурман В.В. Розвиток емоційного інтелекту в професійному становленні студента. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки, 2018. № 4. С. 155-160.
38. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. Юридична психологія, 2016. № 2 (19). С. 20–31.
39. Щербак Т.І., Щерба А.П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка, 2016. № 9. С. 582–589.
40. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. Шинкарука. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
41. Юрчинська Г. К. Самопізнання особистості в аспекті професійного та духовного вигорання. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016. № 9. С. 267–277.
42. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
43. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support . Journal of Psychosomatic Research, 1986. Vol. 20. P. 515-522.
44. Moss R., Schaeffer J. Lifetransitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York, 1996, P. 3-28.

ДОДАТОК А.

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

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 проходять 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 радіщами, одержати допомогу й підтримку, відчутти значимість і цінність своєї особистості. А все це можливо лише завдяки доброзичливій і душевній атмосфері.

Психолог пропонує правила роботи у групі.

Вправа «Мое ім'я». Учасники сідають у коло. 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.

2.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 вторгтися 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 кожную 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: Моє улюблене заняття Моя улюблена рослина... 2. Мій улюблений колір... . Мій улюблений вид спорту... Моя улюблена тварина... Мій улюблений виконавець... Мій найкращий друг... Місце де я люблю бувати... Мої улюблені книги... Я маю здібності до... Моя улюблена гра... Найкраще я вмію... Мій улюблений запах... Мій улюблений герой... Підбиття підсумків.

Студентам 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»

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

Вправа «Наші очікування»

Пропонується 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.

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. Приколійте 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 доставши 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 напіврозтулені 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») виписіть 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, Яідеальне, Я-очима інших. Прощання. Обмін враженнями Психолог. Ми підійшли до завершення сьогоденного 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 сьогоденного 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 настрої? Як ви вважаєте, що краще: стійкий рівний настрої чи чутливе реагування на зміну ситуації? Як залежить ваш настрої від інших людей? Які переваги має людина, чий настрої 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, настрої 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 назв ведучий. Так відбувається взаємодія учасників. Прощання. Рефлексія заняття. Необхідно сказати, які почуття й відчуття ти пережив на цьому занятті.

Зустріч 4. Страх

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 відрізнятись 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 передбачення страждання, 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 8 видиху зупинитися 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 відчуваю 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 настрої погані, інші «дарують» йому частинку свого доброго настрою— говорять щось приємне.

Вправа «Рукоштовання 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: 9 - весела, радісна, щаслива, приємна, безтурботна; - самотня, печальна, сумна, відчужена, беззахисна; - задушевна, лагідна, мрійлива, добра, спокійна, плавна, тиха; - сердита, тривожна, загрозна, зла; - стомлена, плавна, лінива, тиха, спокійна; - схвильована, тривожна, швидка, ритмічна, голосна; - святкова, піднесена, поважна. Музика, ніби жива, має свій характер і настрої.

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 відчувається. Намалюйте своє дерево та асоціації, що виникли. Придумайте назву малюнка і 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 пропонуємо обміном подарунків.

Ваші малюнки подаруйте вашим товаришам. В кожного повинен бути такий подарунок.

Вправа «Море хвилюється»

Студенти обирають ведучого, який повертається спиною до присутніх і говорить: «Море хвилюється раз...». На рахунок «три» студенти мають завмерти у незвичайній позі. Психолог підходить по черзі до кожного учня і намагається зрозуміти, який емоційний стан той зображає. Учасник сам розповідає, що хотів сказати своєю позою. У цьому варіанті гри учням пропонують зобразити фігуру з вираженням відтінком злості, ненависті, агресії. Це може бути будь-який персонаж із мультфільмів чи реальна 10 людина (можливо, сам малюк, злий на когось).

Основною метою гри є надання учасникам 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»

Студентам 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 образу 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 трапалося, 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 обриву, 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 настрої погані, 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, запізнився на урок, отримувал «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.

Зустріч 7. Моя душевна погода

Мета зустрічі: зниження рівня тривожності та страху, переборювання замкненості, пасивності, рефлексія настрою. Вправа. Привітання. Пропонується назвати себе та сказати, якими на їхню думку бачать їх друзі чи батьки. Наприклад: «Привіт! Я Оксана. Мої батьки хочуть бачити мене старанною студенткою».

Вправа «Ваш настрій» 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 зовнішній вигляд, на наші відносини із близькими та оточуючими. Ми дуже часто навіть не усвідомлюємо, що ж саме впливає на наш внутрішній стан. Чому так часто ми 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 половині аркуша.

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» 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 студентами 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 відчуваєте? 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. Що вас зацікавило? Які думки та почуття виникали у вас впродовж заняття?