

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОКОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241062

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, група ППмз-24-2



Яна ПОДЛЮК
Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент



Наталія БЕРЕГОВА
Ініціали, прізвище

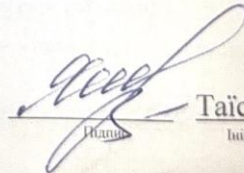
Науковий ступінь, вчене звання

Підпис, дата

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР
Ініціали, прізвище

1 грудня 2025 р.

Хмельницький 2025

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи Психокорекція негативних психічних станів у майбутніх психологів

Здобувач Яна ПОДЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 101 сторінок, 3 таблиць, 3 рисунків, перелік джерел посилання складає 57 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: негативні психічні стани, майбутні психологи, психокорекція, психологічна програма, практичні рекомендації.

Об'єкт – негативні психічні стани, які виникають у майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки.

Предмет - психокорекція негативних психічних станів у майбутніх психологів.

За результатами дослідження уточнено сутність поняття «негативні психічні стани», проаналізовано класифікацію негативних психічних станів, виявлено психологічні фактори розвитку негативних психічних станів, визначено особливості психокорекції негативних психічних станів у майбутніх психологів, запропоновано психологічну програму та практичні рекомендації щодо психокорекції негативних психічних станів у майбутніх психологів.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спецкурсів; використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів в рамках курсів «Загальна психологія», «Основи психокорекції», «Кризова психологія та віктимологія» та психологічними службами різних ланок.

Дипломник



Підпис

Яна ПОДЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)


Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА
КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Яни ПОДЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: Психокорекція негативних психічних станів у майбутніх психологів
2. Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія БЕРЕГОВА, кандидат психологічних наук, доцент
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65
3. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.
Вихідні дані до роботи: Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник для вивчення негативних психічних станів у майбутніх психологів; методика вивчення депресії Бека; методика вивчення рівня емоційного вигорання (В Бойко); методика визначення тривожності (Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна); методика на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Вікова група – студенти ХНУ.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ; розділ 1. Теоретичні основи психокорекції негативних психічних станів; поняття, визначення та класифікація негативних психічних станів; фактори розвитку негативних психічних станів; психокорекція негативних психічних станів у студентів-психологів; розділ 2. Організація емпіричного дослідження негативних психічних станів у студентів-психологів, аналіз результатів експерименту, структура психологічної програми та практичні рекомендації

щодо психокорекція негативних психічних станів у студентів-психологів;
 висновки, перелік джерел посилання, додатки.
 5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
 3 рисунка, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2.	Визначення теоретико-методологічних і теоретичних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3.	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4.	I розділ кваліфікаційної роботи	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5.	II розділ кваліфікаційної роботи	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6.	Загальні висновки	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	<u>17. 11.</u> 2025 р.	виконано
9.	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач

Яна ПОДЛЮК

Керівник кваліфікаційної роботи

Наталія БЕРЕГОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ	10
1.1 Поняття та класифікація негативних психічних станів	10
1.2 Фактори, що сприяють виникненню негативних психічних станів	25
1.3 Особливості психокорекції негативних психічних станів у студентів-психологів	27
Висновки до розділу	41
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	43
2.1 Організація та проведення експериментального дослідження	43
2.2 Психологічна програма психокорекції негативних психічних станів	52
2.3 Практичні рекомендації щодо психокорекції негативних психічних станів	70
Висновки до розділу	73
ВИСНОВКИ	75
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	78
ДОДАТКИ	84
Додаток А Опитувальник для вивчення негативних психічних станів	84
Додаток Б Методика вивчення депресії Бека	87
Додаток В Методика вивчення рівня емоційного вигорання	92
Додаток Г Методика визначення тривожності	98
Додаток Д Методика на визначення рівня стресу	100

У сучасному суспільстві професія психолога стає все більш затребуваною через зростання попиту на психологічну допомогу у різних сферах життя. Однак, водночас із зростанням важливості цієї професії, підвищується і психологічне навантаження на самих психологів, що часто призводить до розвитку негативних психічних станів. Особливо ця проблема актуальна для майбутніх психологів – студентів психологічних факультетів, які ще не мають достатнього досвіду у подоланні власних психологічних труднощів.

Дослідження показують, що підготовка майбутніх психологів пов'язана з високим рівнем вимог до їх емоційної стійкості та психологічної компетентності. Відсутність адекватної підготовки та підтримки може негативно вплинути на їхню професійну ефективність та особисте благополуччя. Крім того, молоді спеціалісти-психологи часто стикаються з труднощами у розпізнаванні та корекції власних негативних станів, що може призвести до зниження якості надання психологічної допомоги.

Майбутні психологи стикаються з безліччю стресових ситуацій у процесі свого навчання та професійного становлення. Високі вимоги до академічної успішності, необхідність поєднання теоретичних знань з практичним досвідом, а також взаємодія з клієнтами, які перебувають у кризових ситуаціях, створюють додатковий тиск на їхню психіку. У результаті цього виникають такі негативні психічні стани, як хронічна втома, тривожність, депресія, емоційне вигорання та інші, які можуть суттєво впливати на навчання та професійне становлення майбутніх психологів. [19]

У зв'язку з цим виникає потреба у розробці ефективних методів психокорекції, які допоможуть майбутнім фахівцям не лише справлятися зі своїми емоційними труднощами, але й підготують їх до роботи з клієнтами. Відсутність належної уваги до цієї проблеми може призвести до зниження якості надання психологічних послуг, що в кінцевому підсумку негативно позначиться на психологічному здоров'ї суспільства в цілому.

Розробка та впровадження методів психокорекції негативних психічних станів є важливим кроком у підготовці майбутніх психологів до їхньої

професійної діяльності. Це дозволить їм розвинути необхідні навички саморегуляції, підвищити стійкість до стресу та забезпечити їхнє психічне здоров'я. Таким чином, дослідження у цій сфері є не лише актуальним, але й необхідним для забезпечення високої якості психологічних послуг і підтримки професійного здоров'я майбутніх фахівців. [56]

Актуальність теми обумовлена необхідністю забезпечення психічного здоров'я і професійної ефективності майбутніх фахівців. Сучасні психологи повинні не лише володіти професійними навичками, а й бути здатними справлятися зі своїми емоційними труднощами, оскільки їхня робота пов'язана з великим психологічним навантаженням.

Актуальність теми, її недостатня теоретична, методична й практична розробленість, необхідність розв'язання зазначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження: **«Психокорекція негативних психічних станів у майбутніх психологів»**.

Зв'язок роботи з програмами, планами, темами. Магістерська робота виконана відповідно до тематичного плану виконання магістерських робіт кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Об'єкт дослідження – негативні психічні стани, які виникають у майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки.

Предмет дослідження – психокорекція негативних психічних станів у майбутніх психологів.

Мета дослідження - вивчити негативні психічні стани у майбутніх психологів та розробити ефективні методи психокорекції.

Для досягнення мети в роботі та перевірки гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Дослідити теоретичні підходи до розуміння негативних психічних станів та методів їх психокорекції.
2. Проаналізувати специфіку негативних психічних станів, які найбільш часто зустрічаються у майбутніх психологів та особливості їх психокорекції.
3. Розробити програму та практичні рекомендації щодо психокорекції, яка спрямована на зниження рівня негативних психічних станів.

Гіпотеза дослідження. Психокорекційні програми, розроблені з урахуванням специфічних потреб та професійних особливостей майбутніх психологів, сприяють ефективному зменшенню інтенсивності негативних психічних станів, підвищують рівень емоційної стійкості та саморегуляції, а також поліпшують психологічний комфорт і адаптивність студентів, які навчаються на психологічних факультетах.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого - педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування; статистичні – обробка експериментальних даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає в розширенні наукових знань про негативні психічні стани; удосконаленні теоретичних підходів до психокорекції цих станів; розробці комплексної програми психокорекції, яка враховує специфіку негативних психічних станів майбутніх психологів та спрямована на їх зниження.

Практичне значення роботи полягає у тому, що за допомогою проведеного дослідження виявлено негативні психічні стани у майбутніх психологів. На основі результатів дослідження розроблено психологічну програму та рекомендації щодо психокорекції цих станів у студентів.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали 55 осіб – студенти 1 - 4 курсів спеціальності «Психологія».

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Практична значущість полягає у можливості використання психокорекційної програми у навчальних закладах для покращення психологічного здоров'я студентів-психологів та підвищення їхньої готовності до професійної діяльності.

Результати дослідження **впроваджено** в практику роботи Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження відображені у фаховій статті на тему: «Прояви негативних психічних станів у юнацькому віці: причини, особливості та шляхи подолання» та тезах у матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції на тему: «Психопрофілактика розвитку негативних психічних станів у майбутніх психологів».

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (57 найменувань) та додатків (17 сторінок). Загальний обсяг магістерської - 101 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 3 таблицях та на 3 рисунках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

1.1 Поняття та класифікація негативних психічних станів

Серед багатьох актуальних психологічних проблем, що виникають нині, особливе місце займають проблеми, пов'язані з психічними станами людей. Психічні стани (як негативні, так і позитивні), будучи частиною життя, поступово трансформуються у властивості особистості та риси характеру, які, утворившись, починають відігравати провідну роль у психічній діяльності людини, стають стрижнем її психіки. Поняття психічного стану відноситься до базових понять у психології. Динаміка змін психічних станів відображує усю складність суб'єктивного. На рівні психічних станів відбувається інтеграція різнорівневих та різномодальних компонентів психіки [21].

Початок вивчення психічних станів як окремого поняття заклав американський психолог У. Джемс, який трактував психологію як науку про психічні стани людини. Психічні стани науковець відносив до станів свідомості, які характеризуються властивостями мінливості, вибіркості, безперервності та носять особистісний характер [55].

Однак психічні стани як самостійну категорію виділив В. Мясіщев. Психічні стани є системою, що обумовлює співвідношення та взаємодію психічних процесів з одного боку і ступень їх реалізації в залежності від індивідуально-психологічних якостей особистості з іншого. Відсутність довготривалого прояву певного психічного стану, постійної його зміни, відповідно дії зовнішніх і внутрішніх чинників, багатокомпонентності та міри вираженості, є факторами, що обумовлюють невизначеність поняття психічного стану, яке досі не має загально визнаного тлумачення [23].

У психологічному словнику за редакцією А. Петровського психічний стан розглядається як поняття, що використовується для виділення в психіці індивіда відносно статичного моменту у порівнянні з психічними процесами та стійкими психічними властивостями. У не менш відомому психологічному словнику за редакцією К. Платонова вказано на проміжне місце психічних станів між психічними процесами і психічними властивостями особистості. Досить лаконічним є тлумачення психічного стану вченими Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, які його розуміють як психологічну

характеристику особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання [4].

Наразі найбільш вдале та повне визначення поняття психічного стану належить М. Левітову. Психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів у залежності від відображення речей і явищ дійсності та психічних властивостей особистості [46].

Поняття «психічні стани» використовується для умовного виділення в психіці індивіда відносно статичного моменту – на відміну від поняття психічного процесу, який підкреслює динамічні моменти психіки, й поняття властивостей психіки, що вказує на сталість проявів психіки, їхню закріпленість і повторюваність у структурі особистості [22].

До психічних станів відносять [17]: прояви почуттів – настрої, афекти, ейфорію, тривогу, фрустрацію; прояви уваги – зосередженість, неуважність; прояви волі – рішучість, розгубленість, зібраність; прояви мислення – сумніви; прояви уяви – мрії. Тож можна впевнено стверджувати, що психічні стани позитивно та негативно діють на людину.

Розглянемо більш детально характеристики найбільш розповсюджених негативних психічних станів [35].

Стомленість – тимчасове зниження працездатності під впливом тривалого навантаження (фізичного, психічного). Стомленість істотно залежить від виду навантаження, часу, необхідного для відновлення вихідного рівня працездатності й рівня локалізації стомленості. Виділяють такі її види: фізична й нервово-психічна; гостра і хронічна; м'язова, сенсорна, інтелектуальна тощо.

Тривога – відчуття невизначеної загрози, загального побоювання і тривожного очікування. Механізмом тривоги є зв'язок психічного стресу із включенням психологічної змінної – загрози, відчуття якої являє собою центральний елемент тривоги й обумовлює її біологічне значення як сигнал небезпеки. Тривогу можна розглядати як психічний стан, що виражається в переживаннях, побоюваннях і порушенні спокою, які викликані можливими і ймовірними неприємностями або затримкою приємного й бажаного.

Проблема тривожності особистості, яка, у більшості випадків, є деструктивним психічним станом – сьогодні одна з найактуальніших. Існує низка теорій, що пояснюють природу і суть тривожності. Вважається, що як власне психологічна проблема вона була вперше поставлена та спеціально розглянута в працях З. Фрейда. Відповідно до його теорії особистості, її структура охоплює три компоненти: Id, Ego і Super-Ego, які між собою взаємопов'язані. Так, Id являє собою найбільш примітивну підструктуру психічного апарату, яка містить у собі інстинктивні потяги (серед найважливіших для життя інстинктів З. Фрейд називає сексуальний інстинкт – лібідо), що підкорений принципу задоволення. Він є ірраціональним, аморальним і перебуває у конфлікті в Ego і з Super-Ego. А Super-Ego, в свою чергу, – це вища інстанція в структурі психіки, яка виконує роль внутрішнього цензора (це норми, цінності, еталони, ідеали тощо) і є джерелом моральних почуттів. Ego ж є підструктурою особистості, що виступає посередником між Id та Super-Ego, між індивідом та реальністю. Основна його функція – самозбереження організму, сприйняття зовнішнього світу та пристосування до нього. [8]

Інтерес до тривожності у З. Фрейда виник тоді, коли він отримав перші результати здійсненої ним терапії. Ця зацікавленість спершу привела його до припущення, що тривога, яку переживають численні його пацієнти – невротики, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак в міру накопичення досвіду З. Фрейд прийшов до розуміння, що подібна інтерпретація тривоги є неправильною. Через 30 років він переосмислив свою теорію і прийшов до наступного висновку: тривога є функцією Ego і призначення її полягає в тому, щоб попереджувати особистість про 9 наближення загрози, з якою треба зустрітися або оминати. Таким чином тривога дає можливість особистості реагувати на загрозливу ситуацію адаптивним способом [3].

Залежно від того, що є джерелом тривоги, З. Фрейд виділив три види тривоги:

1) реалістична тривога – емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, вона є синонімом до страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози;

2) невротична тривога – зумовлена тиском Id; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси Id стануть усвідомленими, а Ego втратить здатність їх контролювати. Тривога в даному випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, це буде мати тяжкі негативні наслідки;

3) моральна тривога – зумовлена тиском Super-Ego; це емоційна відповідь на те, що Ego відчуває загрозу з боку Super-Ego. Моральна тривога виникає завжди, коли Id хоче виразити непристойні думки та дії, і Super-Ego відповідає на це почуттям провини, сорому або самозвинувачення. Отже, основна функція тривоги, за З. Фрейдом, – допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час.

Дослідники зазначають, що за З. Фрейдом тривожність виступає повторенням у фантазіях людини ситуацій, пов'язаних з випробуваннями, які були в минулому досвіді, переживаннями безпорадності. Прообразом таких ситуацій є травма народження. Ця ідея, до наших днів, активно розробляється. О. Ранк довів її до логічного завершення, запропонувавши розглядати акт народження як головну травму в житті людини й аналізуючи всяке нове переживання тривожності як спробу «усе повніше відреагувати на цю травму» [48].

Говорячи про тривожність, Гаррі Салліван використовує поняття із психосоматики, відзначаючи, що задоволення біологічних потягів супроводжується зняттям фізичної напруги у внутрішніх органах та у кісткових м'язах, що відбувається мимовільно. Під дією парасимпатичної нервової системи розслаблюються внутрішні органи (задоволення знімає необхідність у подальших діях), і зовнішня мускулатура, що перебуває під контролем центральної нервової системи (ЦНС), також прагне до редукції напруги. Тривожність, небезпека й перешкода в задоволенні бажання роблять протилежний ефект: симпатична стимуляція приводить до підвищення тону

внутрішніх м'язів, що супроводжується напругою кісткових м'язів під дією ЦНС [9].

Е. Фромм підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього занепокоєння є переживання відчуженості, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему особистість, що відчуває у зв'язку із цим свою безпорадність перед силами природи та суспільства. Основним шляхом вирішення цієї ситуації він вважав різні форми любові між людьми [3].

Також існують різні уявлення про природу тривожності в інших напрямках психотерапії. В рамках гештальттерапевтичних уявлень основне джерело неврозу Ф. Перлз бачив у незакінчених ситуаціях (незавершених гештальтах) минулого, але разом з тим, він розділяв важливість теоретичних уявлень З. Фрейда про несвідому мотивацію, динаміку особистості, паттернів людських відносин і т.п. Тривожність Ф. Перлз розумів як розрив між 12 «зараз» й «тоді», вона змушує людину планувати, репетирувати своє майбутнє. Це заважає усвідомити сьогодення, руйнує відкритість до майбутнього, що необхідно для спонтанності та росту. Дослідники вказують, що при тому, що когнітивна та гуманістична психотерапії використовують різний концептуальний апарат до питання про природу тривожності, їх погляди на її виникнення схожі – тривожність виникає при зіткненні з новим досвідом, що не узгоджується з уявленнями людини, загрожує їм [8].

Відомо, що тривожність є складною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах очікуваної загрози. Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку. Вона заважає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню.

Вважається, що тривожність є результатом порушень міжособистісного спілкування при наявності сприятливого фону, обумовленого вродженими особливостями центральної нервової системи і ендокринної системи. Тривожність є показником неблагополуччя особистісного розвитку і може спричиняти на нього негативний вплив. Тривожність може бути передвісником

неврозу, а також його симптомом і механізмом розвитку. З тривогою пов'язані фобії, іпохондрія, істерія, нав'язливі стани та інші психологічні розлади [10].

Іноді тривожність приймає гіпертрофовані форми. Як психічний стан вона супроводжується болісним очікуванням уявної небезпеки і проявляється в сильних переживаннях, невпевненості. Людина боїться зустрічатися з невідомими обставинами, вона постійно відчуває внутрішню напруженість, неспокій, що переходять у всепоглинаючий страх, паніку. Деякі люди народжуються зі схильністю до тривожних станів, але, як правило, високий рівень тривожності формується в несприятливому загрозливому оточенні, особливо, якщо загроза зберігається довгий час.

Страх є однією з причин дезадаптивної поведінки людини. Залежно від ситуації і психологічних особливостей особистості переживання страху варіюють у широкому діапазоні: невпевненість, побоювання, переляк, паніка, розпач, жах. У тих випадках, коли переживання страху досягає сили афекту, воно нав'язує стереотипи так званої «аварійної» поведінки, що склалась у процесі біологічної еволюції. У цей момент розум людини повністю відключається і вона діє «не пам'ятаючи себе». Неконтрольований страх змушує тремтіти, кричати, плакати, сміятися. У цей момент «смокче» під ложечкою, тремтять руки, ноги стають «ватяними», дзенькає у вухах, застряє ком у горлі, калатає серце, перехоплює подих, дибляться волосся, розширюються зіниці, по спині «біжать мурашки». Страх змушує бігти у невідомому напрямку, або стояти нерухомо й дивитися в одну точку. Ажитация виражається у прагненні втекти, сховатися, не бачити й не чути того, що злякало. Людина заплющує очі, втягує голову в плечі, прикриває обличчя або тіло руками, нахиляється до землі, відштовхується від джерела небезпеки, біжить геть. У цей час в організмі відбуваються серйозні зміни: кров у великому обсязі спрямовується до органів, що забезпечують рух; кров відливається від інших органів, особливо від головного мозку, погіршується його робота, налякана людина часто не знає, що їй робити. Підвищення рівня адреналіну в крові на деяких людей чинить зворотний вплив – паралізує м'язи.

Емоція страху є досить реальною у нашому житті, але ми не можемо сприймати її спокійно, адже під загрозу ставиться наш внутрішній спокій та безпека. Переживання страху запам'ятовується надовго. Такі відчуття проявляються як зовнішньо, так і внутрішньо. Сьогодення висуває до людини все більш високі вимоги. Для того, щоб бути активним учасником подій, людина має активізувати себе, зокрема розумово, психологічно та фізично, що продукує високий рівень напруженості. Показником успішної діяльності є відсутність психологічного дискомфорту та страхів. [48]

Страх був актуальним предметом дослідження для людини ще з античних часів. В античній міфології люди персоніфікували страх, який був представлений у вигляді жорстоких і грізних богів, боротьба з якими була завданням безстрашних героїв. Перші спроби дослідити страх були зроблені ще філософами найрізноманітніших шкіл і напрямків. Так, роздуми щодо природи страху є у 60 працях Аристотеля, Т. Гоббса, Р. Декарта, І. Канта, А. Камю, С. К'єркегора, М. Монтеня, Платона, Ж.-П. Сартра, Б. Спінози, П. Тілліха, Л. Фейєрбаха. На думку П. Тілліха, існує три форми тривоги: тривога долі і смерті, тривога порожнечі і втрати сенсу, тривога провини і осуду. П. Тілліх наголошує, що тривога в усіх трьох видах - екзистенційна, вона властива людському існуванню як такому. Слід зазначити, що філософи-екзистенціалісти розуміли страх як позитивне явище - він необхідний для активізації рефлексивних процесів для вирішення складних ситуацій. Вперше наукове вивчення емоцій взагалі, і страху зокрема, можна зустріти у праці Ч. Дарвіна «Вираження емоцій у людини і тварин». Вчений намагався пояснити біологічне походження експресивних рухів при емоціях, і дійшов висновку, що більшість емоційних явищ характерні лише для людини і майже не мають аналогів серед тварин. У «периферичній» теорії емоцій К. Ланге страх розглядається як базова емоція, яка пов'язана з реакцією на зовнішню загрозу. К. Ланге вважав, що страх - це явище, споріднене з печаллю. Такі висновки він робить на основі фізіологічних реакцій організму: страх призводить до паралізування довільних рухів, а також до судомного стану м'язів, що звужують судини. Ці реакції, на думку К. Ланге, також відносяться

до проявів печалі. Але у випадку страху можна виділити ще одну реакцію - скорочення решти органічних м'язів. [33]

3. Фрейд виділив три основних види страху: об'єктивний (реальний страх), невротичний і моральний. Об'єктивний страх виникає як реакція на небезпеку в реальному світі, невротичний - на невідому небезпеку, яка є внутрішньою і свідомо не визнається, моральний страх - «тривожність совісті». Психолог ввів поняття сигнального страху для принципового розуміння феномену страху. Більшість психологів, на думку Д. Айке, [62] вважають, що поняття сигнального страху краще всього здатне пояснити феномен страху. За Фрейдом, страх характеризується наступними переживаннями і процесами. По-перше, він відчувається на фізичному рівні, у всьому тілі відбувається певна внутрішня напруга. Якщо людина відчуває страх, то напругу в її органах можна зафіксувати приладами. Чим сильнішим є страх, тим відчутнішою є внутрішня напруга. Можна зробити висновок, що страх може зачепити будь-яку функцію тіла. Таким чином, можна сказати, що страх - це психосоматичний процес, який може одночасно проявлятися у тілесних процесах і у душевному переживанні [21].

Причин для страху може бути безліч, а поріг його виникнення залежить від індивідуальних відмінностей, що мають біологічну основу і визначаються індивідуальним досвідом. «Причини страху можна поділити на зовнішні події та процеси; нахили, потреби й потреби; емоції; когнітивні процеси суб'єкта» [35]. Такі причини можуть бути природними і набутими. До природних можна віднести самотність, необізнаність, несподівана зміна подій, біль. Також на виникнення та силу протікання страху можуть впливати і психологічні особливості притаманні людині (емоційна вразливість і чутливість, самооцінка), також і клімат та стосунки в сім'ї (склад сім'ї, конфлікти, стосунки з батьками, велика кількість заборон чи повна свобода дій, надмірна турбота батьків, наявність страхів у батьків, які передаються дітям.

Як з'ясували психологи, «у кожної особи існує свій індивідуальний набір актуальних страхів». Такий набір складається з 5 – 20 компонентів, багато з таких компонентів тягнуться з самого раннього дитинства: хтось боїться собак,

інший – темряви, а хтось більше за все боїться власного батька. Такі страхи, ховаючись у підсвідомості, подібно до мін, можуть десятиріччями існувати у «підкірці», даючи їм вихід в самий відповідальний момент [46].

Ступор виявляється в тому, що людина закладає на одному місці, стає вкрай повільною і неспритною тому, що м'язи судорожно стискаються, їх кровопостачання різко погіршується, координація рухів порушується.

Фрустрація, яка використовується у двох значеннях: як несприятливі обставини, які гальмують або заважають досягненню певної мети; або як стан, що виникає унаслідок перешкоди, поразки.

Агресія, спрямована на іншу особу або об'єкт. Форми агресії можуть бути фізичними й вербальними, іноді агресія має прихований, замаскований характер. Агресія, що переходить у гнів, проявляється у бурхливих і неадекватних реакціях. При виникненні агресивних реакцій необхідно враховувати комплекс соціально-психологічних факторів, особливості впливу середовища на різних етапах, виховання, роль родини й суспільства в цілому.

Агресія визначається як «мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей в суспільстві, завдає збитку об'єктам нападу (живим і неживим), завдає фізичної шкоди людям чи викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху, пригніченості тощо)» [11].

У визначенні агресії як мотивованої деструктивної поведінки визначальною фактично визнається роль мотиву, тобто особливості особистості, і в цьому розумінні - внесок агресивності як особливості особистості (індивіда) в агресію як форму поведінки. Відмінності між агресією і агресивністю проявляються скоріше неявно, ніж очевидно і ясно. Агресивність як особливість індивідуальності концептуалізується не тільки в термінах мотиву, але й у термінах стану, рис особистості і властивостей темпераменту. Тому агресивність як властивість можна віднести не тільки до особистості, але і до інших рівнів індивідуальності. Агресія як форма поведінки не може бути зрозумілою без аналізу мотивів особистості. Мотив - це спонукання до діяльності (у тому числі до поведінки) [48].

Враховання намірів особистості (агресивність) дозволяє усунути змішування агресії з іншими формами поведінки, навіть якщо одна людина випадково завдає шкоди іншій. Враховання намірів особистості дозволяє також відмежувати людську агресію від агресії тваринної. З іншого боку, якщо акцент робиться на намірі, значить, ми маємо справу з агресивністю як особливістю саме індивідуальності, а не поведінки. Слід відзначити, що мотив - це поняття, що посідає ніби проміжне положення між поняттями поведінки та особистості (індивідуальності). Одні дослідники зсувають мотив до полюсу поведінки, інші - до полюсу особистості. Щось подібне спостерігається і в дослідженнях агресії (поведінки) - агресивності (індивідуальності). Агресивність як особливість індивідуальності зливається з агресією як формою поведінки [35].

При цьому розрізняють наступні види агресії: експресивну, ворожу та інструментальну. Під експресивною агресією більшість розуміє мимовільний вибух гніву. Емоційний вибух не має певної мети і швидко припиняється. Експресивна агресія може супроводжуватися чи не супроводжуватися нападом (агресія як поведінка). Інакше кажучи, експресивна агресія є по суті агресивністю як особливістю особистості, мотивом. Більше того, немає тотожності між експресивною агресивністю і нападом агресії як поведінкою. Поруч із поняттям експресивної агресії знаходиться поняття імпульсивної агресії. Імпульсивна агресія протікає за типом афекту, невідконтрольного суб'єкту. «Акти імпульсивної агресії являють собою емоційні реакції, які запускаються інтенсивною внутрішньою стимуляцією» [17]

М. Левітов відзначав, що агресію слід вивчати не тільки як поведінку та/або мотив, але і як психічний стан. «Психічний стан - це поняття, до складу якого входять різні види інтегрованого відображення впливів на суб'єкта як внутрішніх, так і зовнішніх стимулів, без чіткого усвідомлення їх предметного змісту» [46].

М. Левітов вважав, що агресивний стан може включати в себе не тільки прямий напад, але й загрозу, бажання напасти, ворожість. Стан агресії може бути зовнішньо яскраво вираженим, наприклад, у ворожості, грубості, але може бути й прихованим, набуваючи форми недобррозичливості, озлобленості.

Типовий стан агресії характеризується гострим, часто афективним переживанням гніву, імпульсивною безладною активністю, злісністю, у низці випадків - бажанням на когось і навіть на чомусь «зігнати злість».

Як особистісні фактори, які зумовлюють підвищення рівня агресивності, вчені розглядають: підвищену ворожість та подразливість, підвищений рівень тривожності та депресії, підвищену емоційну реактивність, негативну афективність, перевищену самооцінку, певні особливості мотиваційної сфери, низький рівень розвитку інтелекту, антисоціальну спрямованість особистості, заздрісність, схильність приписувати оточуючим агресивні наміри, негативні комунікативні установки тощ

Негативізм є однією з форм негативних реакцій, для якого характерно негативне ставлення не тільки безпосередньо до ситуації, але й до інших подібних проблем.

Таким чином, психічні стани – це особлива психологічна категорія, яка об'єднує велику групу життєвих явищ. Виділення галузі психічних станів заповнює деяку прогалину у системі психології, розрив між психічними процесами та психічними властивостями особистості [22].

Негативні психічні стани — це комплекс суб'єктивних переживань, емоційних і когнітивних реакцій, що виникають у відповідь на різні зовнішні та внутрішні стимули і можуть мати деструктивний вплив на психічне, фізичне та соціальне благополуччя людини. Вони характеризуються відхиленнями від норми у сфері емоцій, когніцій, поведінки та фізичного стану і можуть впливати на всі аспекти життя людини, зокрема на її міжособистісні стосунки, продуктивність і самореалізацію. [32]

Карвасарський Б. Д. описує негативні психічні стани як "дестабілізуючі фактори, що призводять до погіршення функціонування людини, порушення її психічної і соціальної адаптації". [19]

Карпова О. Г. вважає, що негативні психічні стани є "системою негативних емоційних переживань, що впливають на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема на її здатність до ефективної комунікації та самореалізації". [55]

Магомед-Емінов М. С. розглядає ці стани як "суб'єктивне відчуття людиною дистресу, що виникає в результаті дії психотравмуючих факторів, і характеризується порушенням рівноваги між зовнішніми вимогами та внутрішніми можливостями". [23]

Рубінштейн С. Л. зазначає, що негативні психічні стани є "реакцією особистості на конфліктні або стресові ситуації, які перевищують її адаптаційні можливості". [14]

Вітченко В. описує тривогу як емоційний стан, який виникає у відповідь на невизначеність і передбачувані загрози. Він підкреслює роль тривоги у формуванні негативних когнітивних патернів і її вплив на поведінкові реакції. [10]

Бойко В.В. визначає депресію як стан, що характеризується зниженням настрою, втрату інтересу до радісних подій і підвищеним відчуттям безнадії. Він також досліджує вплив депресії на соціальні взаємодії та особисту продуктивність. [11]

На стресі як на адаптаційній реакції на зовнішні чи внутрішні фактори, що перевищують здатність особи до адаптації, акцентує увагу Смирнова Т.В. Вона досліджує різні стадії стресу і його вплив на здоров'я та соціальні функції. [47]

Григор'єва М.А. надає класифікацію негативних психічних станів за рівнем тяжкості та впливом на функціонування особи. Вона досліджує, як ці стани можуть переходити від легких до тяжких форм і впливати на загальний стан здоров'я. [19]

На дослідженні стресових чинників у професійній діяльності психологів, зокрема на впливі професійних навантажень на психічний стан студентів-психологів, зосереджувалася Н.В. Курбатова. Вона також аналізувала ефективність різних методів психопрофілактики стресу. [1]

Лісова О.В. досліджувала вплив емоційного вигорання на професійну діяльність психологів та майбутніх фахівців. Її роботи включають аналіз причин та наслідків вигорання, а також розробку методів підтримки та відновлення. [48]

Романова І.О. зосереджувалася на дослідженні негативних психічних станів, пов'язаних з навчанням у психологічних вишах, включаючи тривожність та депресивні симптоми серед студентів. Вона також працювала над методами підвищення психологічної стійкості студентів. [10]

Серед зарубіжних науковців, які також вивчали проблему негативних психічних станів у майбутніх психологів, варто виділити Д. Гоулман, який вивчав вплив емоційного інтелекту на стрес та вигорання у професійній діяльності, включаючи професійних психологів. Його роботи допомогли зрозуміти важливість управління емоціями для запобігання негативним психічним станам.

К. Маслач є автором концепції професійного вигорання, яка широко застосовується для розуміння негативних психічних станів у психологів і студентів-психологів. Її дослідження включають розробку інструментів для вимірювання вигорання та стратегій його попередження. [35]

Вплив мотивації на психологічний стан та стрес досліджував Р. Валеран. Його роботи допомогли виявити зв'язок між різними формами мотивації та ризиком розвитку негативних психічних станів у майбутніх психологів. [11]

Ці науковці внесли значний вклад у розуміння негативних психічних станів у майбутніх психологів та розробку методів їх профілактики і подолання.

Негативні психічні стани охоплюють широкий спектр емоційних і психологічних дискомфортів, які можуть впливати на психічне здоров'я людини. Вони включають тривогу, депресію, стрес, фрустрацію, агресію, і негативні когнітивні патерни, які можуть порушувати загальне благополуччя і функціонування особи.

Серед особливостей негативних психічних станів виділяють:

1. Емоційні реакції. Включають почуття тривоги, депресії, агресії, страху, роздратованості, апатії тощо. Ці стани впливають на настрій і загальний емоційний фон, перешкоджаючи нормальному функціонуванню особистості.

2. Когнітивні порушення. Проявляються в спотворенні мислення, труднощах зосередження, ухваленні рішень, зниженні когнітивної гнучкості.

Люди з негативними психічними станами можуть зазнавати труднощів у виконанні повсякденних завдань.

3. Поведенкові особливості. Включають підвищену дратівливість, агресивну або унікальну поведінку, апатію, зниження мотивації до діяльності. Також можливі соціальні труднощі, конфліктність у стосунках з оточуючими.

4. Фізіологічні реакції. Виникають в результаті взаємодії психічних і соматичних процесів, що може проявлятися в порушенні сну, апетиту, підвищенні артеріального тиску, головних болях, порушеннях травлення та інших соматичних скаргах. [19]

Негативні психічні стани можна класифікувати за різними критеріями, зокрема за їх причинами, проявами та впливом на поведінку і функціонування особи [33]:

1. За типом емоційного досвіду:

- Тривога. Неприємне відчуття невизначеності і страху, яке може бути пов'язане з майбутніми подіями або ситуаціями.

- Депресія. Стан глибокого суму, безнадії і зниження інтересу до діяльності, що колись приносила задоволення.

- Стрес. Реакція на зовнішні чи внутрішні подразники, яка перевищує можливості адаптації особи.

2. За природою проявів:

- Когнітивні порушення. Негативні думки, перекручення у сприйнятті реальності, низька самооцінка.

- Емоційні розлади. Неспокій, гнів, агресія, депресивний настрій.

- Поведенкові реакції. Адаптивні порушення, соціальна ізоляція, агресивні або імпульсивні дії.

3. За впливом на функціонування:

- Легкі, тимчасові і незначні порушення, які не сильно впливають на повсякденне життя.

- Помірні, впливають на функціонування, але дозволяють особі справлятися з життєвими вимогами.

- Тяжкі, значно впливають на повсякденне життя і потребують професійного втручання.

Таким чином, негативні психічні стани можна розглядати як мультифакторне явище, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні аспекти, і вимагає комплексного підходу для його розуміння, діагностики та корекції.

Негативні психічні стани є складним і багатовимірним явищем, що включає в себе різні аспекти психічної діяльності людини, які впливають на її емоційне, когнітивне, поведінкове та фізіологічне функціонування. Вивчення цього феномену є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки розуміння цих станів дозволяє розробляти ефективні стратегії психокорекції та психопрофілактики. [17]

На основі аналізу літератури, можна зробити висновок, що негативні психічні стани включають широкий спектр емоційних і когнітивних реакцій, що можуть варіюватися від короточасних неприємних емоцій до хронічних психічних розладів. Згідно з сучасними підходами, до негативних психічних станів відносять такі стани як тривога, депресія, стрес, страх, гнів, роздратування, вигорання, апатія тощо. Відповідно до різних критеріїв класифікації, ці стани можуть бути класифіковані за інтенсивністю, тривалістю, специфікою проявів та іншими параметрами.

Важливість класифікації негативних психічних станів полягає в можливості більш точного діагностування та ефективнішої розробки індивідуальних та групових програм психокорекції та психопрофілактики. Класифікація допомагає фахівцям у сфері психології та психіатрії визначати пріоритетні напрямки роботи з клієнтами, враховуючи їх індивідуальні особливості та потреби.

Загалом, вивчення негативних психічних станів і їх класифікації є ключовим елементом у розумінні та забезпеченні психічного здоров'я та добробуту людини. Це також є основою для подальшого дослідження та впровадження ефективних психокорекційних програм, що спрямовані на покращення якості життя та адаптації людини в умовах сучасного суспільства.

Подальші дослідження у цій галузі мають на меті поглибити знання про причини та механізми розвитку негативних психічних станів, а також розробити нові підходи та методики їх подолання та запобігання.

1.2 Фактори, що сприяють виникненню негативних психічних станів

Негативні психічні стани, такі як тривога, депресія, стрес, фрустрація та інші розлади, можуть виникати під впливом різних факторів. Вони можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми і часто є результатом взаємодії багатьох причин. Серед основних факторів виділяють такі:

1. Стресові ситуації. Стресові ситуації виникають у відповідь на значні зміни або вимоги, які перевищують ресурси і можливості особи. Це може бути викликано як зовнішніми подіями (наприклад, смерть близького, зміна роботи), так і внутрішніми переживаннями (наприклад, тривога щодо майбутнього). Сміт Р. зазначає, що стрес є універсальною відповіддю організму на будь-які значущі зміни, і його наслідки залежать від того, як індивід сприймає і справляється з цими змінами.

Тейлор С. підкреслює важливість соціальної підтримки у справлянні зі стресовими ситуаціями. Без належної підтримки стрес може призводити до тривалих негативних психічних станів. [21]

2. Психологічні особливості особистості. Внутрішні характеристики особистості, такі як низька самооцінка, перфекціонізм, високий рівень тривожності, можуть сприяти розвитку негативних психічних станів. Люди з певними рисами особистості частіше реагують на стресори негативно. На думку Майерс Д., індивідуальні риси особистості, такі як схильність до самокритики, можуть посилювати сприйняття стресових ситуацій і призводити до депресії. [8,11]

3. Соціально-психологічне середовище. Соціальне оточення, включаючи сімейні стосунки, міжособистісні конфлікти, соціальні стереотипи і дискримінацію, може відігравати ключову роль у розвитку негативних

психічних станів. Браун Дж. зазначає, що соціальні фактори, такі як підтримка з боку сім'ї та друзів, можуть або захищати від негативних психічних станів, або, навпаки, їх посилювати. А ось Фішер Л. вказує на те, що соціальна ізоляція та відчуття самотності можуть бути значними факторами ризику для розвитку депресії і тривоги. [47, 53]

4. Біологічні та генетичні фактори. Генетична схильність та біологічні зміни можуть також впливати на ймовірність виникнення негативних психічних станів. Деякі люди можуть бути генетично схильні до депресії або тривоги. На думку Мартіна Н., біологічні дисбаланси, наприклад, порушення в нейромедіаторах, можуть бути ключовими факторами в розвитку негативних психічних станів. [35]

5. Фізичне здоров'я та хронічні захворювання. Хронічні фізичні захворювання та погане фізичне здоров'я можуть суттєво впливати на психічний стан людини, погіршуючи її якість життя і провокуючи депресивні та тривожні симптоми. Гарріс Т. дослідив, що хронічні захворювання можуть впливати на психічний стан, викликаючи стрес і тривогу через постійний фізичний дискомфорт. [21]

6. Життєві події та особистий досвід. Важливі життєві події, такі як травмуючі переживання, втрати або великі зміни в житті, можуть мати довготривалий вплив на психічний стан особи.

Аналіз факторів, що сприяють виникненню негативних психічних станів, показує, що ці фактори є багатогранними і взаємопов'язаними. Розуміння цих факторів, а також думок вчених, допомагає створювати більш ефективні психокорекційні стратегії та програми підтримки для осіб, які стикаються з негативними психічними станами. Успішне управління і корекція негативних психічних станів можливе тільки через інтеграцію знань про ці фактори в практичну діяльність психологів і психотерапевтів.

1.3. Особливості психокорекції негативних психічних станів у студентів-психологів

У сучасному світі, де рівень стресу та психологічних навантажень постійно зростає, професія психолога стає особливо важливою та затребуваною. Проте майбутні психологи, які ще навчаються та набувають досвіду, самі піддаються значним психологічним випробуванням. Високі академічні вимоги, необхідність освоєння великого обсягу інформації, практика в реальних умовах, а також взаємодія з людьми, які перебувають у складних емоційних станах, створюють додаткове навантаження на студентів-психологів.

Дослідження свідчать, що майбутні психологи часто стикаються з різноманітними негативними психічними станами, такими як тривожність, депресія, емоційне вигорання. Ці стани не тільки погіршують якість їхнього життя, але й можуть негативно впливати на їхню професійну діяльність, знижуючи ефективність допомоги, яку вони надають своїм клієнтам. Відсутність належної підтримки та психокорекції цих станів може призвести до розвитку хронічних психологічних проблем та зниження професійної придатності.

Психокорекція - це процес, спрямований на виправлення або модифікацію негативних психічних станів, поведінкових відхилень чи психічних розладів з метою поліпшення психічного здоров'я і адаптації особи до життєвих ситуацій. [32]

З точки зору інших науковців, психокорекція – це сукупність методів і технік, які використовуються для виправлення і модифікації небажаних психологічних станів і поведінкових патернів. Основною метою є поліпшення психологічного благополуччя та соціальної адаптації особи. [35, 46]

На думку Рібакова В. М. психокорекція визначається як інтеграція психотерапевтичних методів, спрямованих на зміну психічних функцій, які впливають на емоційний і поведінковий рівень особистості. Рібаков підкреслює, що психокорекція є частиною психотерапії, яка фокусується на конкретних проблемах та розладах. [17]

Лебедєв В. А. описує психокорекцію як системний підхід до зміни психічних станів, який включає в себе діагностику, планування і реалізацію корекційних заходів. Він відзначає, що успішна психокорекція вимагає

глибокого розуміння індивідуальних особливостей клієнта і контексту його життя. [33]

Шевченко О. С. акцентує увагу на тому, що психокорекція включає в себе не лише терапевтичні техніки, але і процес навчання клієнта новим способам справляння з емоціями і поведінковими реакціями. Вона підкреслює важливість інтеграції корекційних методів в загальний процес психотерапії для досягнення стійких змін. [21]

Коваленко Ю. М. визначає психокорекцію як процес, в якому психотерапевтичні техніки і методи використовуються для усунення або зменшення негативних психічних симптомів, зокрема в рамках роботи з психічними розладами і стресовими ситуаціями. Він акцентує на важливості корекції когнітивних і поведінкових аспектів, щоб забезпечити тривалі позитивні зміни. [46]

Отже, психокорекція є важливим компонентом психологічної допомоги, що фокусується на виправленні і поліпшенні негативних психічних станів і поведінкових патернів. Визначення цього терміна варіюються в залежності від підходів і акцентів різних словників і науковців, але загальна мета залишається однаковою – допомогти особі подолати труднощі і досягти психологічного благополуччя.

Основними методами психокорекції є:

1. Психоаналіз, який фокусується на дослідженні підсвідомих конфліктів, які можуть впливати на психічний стан. Методики включають вільні асоціації, аналіз сновидінь та інтерпретацію переносів. Мета цього методу - вирішення глибинних психологічних конфліктів і підвищення усвідомлення про підсвідомі мотиви і переживання.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка орієнтована на зміну негативних когніцій і поведінкових патернів. Використовуються техніки, такі як когнітивна реструктуризація, експозиційна терапія та поведінкове моделювання. КПТ спрямована на зменшення симптомів депресії, тривожності та інших психічних розладів через зміну деструктивних думок і поведінкових реакцій.

3. Гуманістична терапія зосереджена на самоактуалізації і розвитку особистості. Використовуються методики, такі як клієнт-центрована терапія Карла Роджерса та експресивна терапія Абрахама Маслоу. Основна мета - підвищення особистісної зрілості, самоприйняття і розвитку позитивного образу себе.

4. Сімейна терапія фокусується на динаміці і взаємозв'язках у родині, поліпшенні функціонування сімейних відносин, зменшенні конфліктів і підвищенні загальної адаптації сімейної системи. Системні терапевтичні моделі, такі як терапія за Мюрреєм Боуеном і Вірджинією Сатир, досліджують сімейні патерни і їхній вплив на індивідуальні проблеми.

5. Нейропсихологічні підходи використовують знання про функціонування мозку для корекції психічних розладів. Це може включати нейропсихологічні тести, когнітивні тренінги та терапії на основі нейронауки. Акцентують увагу на поліпшенні когнітивних функцій, регулюванні емоційних станів і адаптації до психологічних стресів через вплив на мозкову діяльність.

6. Інтегративні моделі комбінують різні терапевтичні техніки та методики для досягнення комплексних результатів. Це може включати поєднання когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичних підходів та системних моделей. Їх основна мета - застосування багатогранного підходу до корекції психічних станів, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості клієнта та його проблеми [14, 26, 39,45, 52].

Розвиток психокорекції охоплює широкий спектр методів і підходів, які еволюціонували протягом століть. Сучасні методики базуються на багатих теоретичних традиціях, і їхнє застосування дозволяє адаптувати корекційні стратегії до індивідуальних потреб клієнтів. Основні методи психокорекції, такі як психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія, гуманістична терапія, системна терапія та нейропсихологічні підходи, надають різні перспективи на обробку і корекцію негативних психічних станів, забезпечуючи широкий арсенал інструментів для терапевтів і клієнтів. [11]

Різні підходи до психокорекції мають свої унікальні особливості, сильні і слабкі сторони. Психоаналіз глибоко вивчає підсвідомі процеси, КПТ

фокусується на зміні негативних думок і поведінки, гуманістична терапія орієнтована на розвиток особистісного потенціалу, а сімейна і системна терапія досліджують проблеми в контексті взаємодій у родині. Нейропсихологічні підходи застосовують знання про мозкову діяльність, а інтегративні моделі комбінують різні методи для досягнення комплексних результатів. Розуміння цих підходів дозволяє вибрати найбільш підходящі методи для корекції негативних психічних станів в залежності від конкретних потреб і обставин.

Різноманітність підходів і моделей для корекції негативних психічних станів дозволяє фахівцям вибирати найбільш відповідні методи в залежності від індивідуальних потреб і особливостей клієнта. Кожен з цих підходів має свою унікальну теоретичну базу і практичні техніки, що дозволяють ефективно вирішувати різноманітні психічні проблеми. Комплексний підхід до використання цих моделей може значно покращити ефективність психокорекційних заходів і сприяти загальному поліпшенню психічного здоров'я.

Практика доводить, що нині ефективно використовувати технології експериментального впливу, зокрема такі методи [56]: поведінкової терапії (репетиція поведінки, імаго-метод); тілесної терапії (м'язова релаксація, релаксаційні вправи, вправи на дихання); когнітивної терапії (метод повної раціоналізації майбутньої події; позитивної вибіркової ретроспекції; позитивної акцентуації досвіду; музичної терапії; сугестивної терапії; танцювальної терапії; зображувальної терапії; ігрові методи; імітаційні ігри; дискусійні методи; елементи психогімнастики.

У сучасному суспільстві питання психічного здоров'я набирає все більшої актуальності, особливо в умовах швидких соціальних, економічних та культурних змін. Негативні психічні стани, такі як тривожність, депресія, стрес, низька самооцінка та інші психічні розлади, стають серйозною проблемою, що впливає на якість життя та здатність особистості адаптуватися до навколишнього середовища. Це особливо актуально для осіб, чия професійна діяльність пов'язана з допомогою іншим, таких як психологи, які мають справу з психічними труднощами як своїх клієнтів, так і власними.

Роль психологів у сучасному суспільстві є надзвичайно важливою і багатогранною. Вона охоплює різні аспекти психічного здоров'я, розвитку особистості та соціальної інтеграції. Майбутні психологи, як професіонали, що входять у цю сферу, мають ключове значення для покращення загального добробуту суспільства.

Майбутні психологи мають значний вплив на сучасне суспільство завдяки своїй ролі у наданні психологічної підтримки, профілактиці психічних розладів, наукових дослідженнях і соціальній інтеграції. Вони є важливою частиною системи охорони психічного здоров'я та забезпечення якісного життя людей. Їхня діяльність допомагає зменшити негативні психічні стани, сприяє особистісному розвитку і покращує загальне соціальне середовище.

Студенти-психологи часто стикаються з високими рівнями стресу і тривоги. Навантаження від навчальних завдань, контрольних робіт, семінарів і практичних занять може бути значним. Постійний тиск досягти високих результатів може призводити до тривоги і стресу. Потреба управляти часом між навчанням, практичною діяльністю та особистими обов'язками може викликати додатковий стрес. [10]

Студенти можуть відчувати високий рівень перфекціонізму і занепокоєння з приводу своєї професійної компетентності. Відчуття, що вони повинні відповідати високим стандартам, може викликати страх невдачі і знижену самооцінку, особливо під час практики або підготовки до випускних іспитів. Перфекціоністичні тенденції можуть призводити до сумнівів у своїх навичках і здатності бути ефективними професіоналами в майбутньому.

Інтенсивна академічна та практична діяльність може призвести до виснаження і емоційного вигорання, що вплине на їхню здатність ефективно справлятися із завданнями. Взаємодія з людьми, які мають серйозні психологічні проблеми, може бути емоційно виснажливою і викликати стрес.

Серед студентів-психологів можуть виникати конфлікти і міжособистісні труднощі. Взаємодія з іншими студентами в групових проектах або практичних заняттях може бути джерелом конфліктів, що пов'язані з різними стилями роботи, особистісними відмінностями і комунікаційними бар'єрами. Взаємини з

викладачами або практичними наставниками можуть бути складними, що вплине на загальне психоемоційне самопочуття студентів. [26]

Невпевненість у майбутньому професійному шляху і труднощі в пошуку роботи можуть створювати додатковий стрес і тривогу. Тривоги з приводу адаптації до реальних умов роботи в майбутньому можуть викликати додаткові психічні навантаження.

Процес переходу від студентської до професійної ролі може бути складним. Зміна ролі з учня на практикуючого психолога може викликати стрес і невпевненість, оскільки студенти повинні пристосуватися до нових обов'язків і вимог. Невідповідність між теоретичними знаннями і практичними навичками може бути джерелом занепокоєння та стресу.

Під час практики студенти можуть зазнавати значного емоційного впливу. Робота з людьми, які переживають важкі емоційні ситуації, може викликати сильні емоційні реакції у студентів, що потребує додаткової підтримки і навичок для саморегуляції.

Студенти-психологи стикаються з численними психологічними викликами, які можуть впливати на їхній психічний стан і професійний розвиток. Розуміння цих викликів і ефективні стратегії підтримки можуть допомогти зменшити негативний вплив на їхнє навчання і професійну підготовку, сприяючи їхньому успіху і благополуччю в майбутньому. [19]

Психічне здоров'я є критично важливим аспектом для професійної діяльності психологів, оскільки воно безпосередньо впливає на їхню ефективність, якість наданої допомоги і загальне благополуччя. Серед ключових аспектів, які підкреслюють значення психічного здоров'я для психологів виділяють такі [17, 25]:

1. Забезпечення ефективної допомоги клієнтам. Психологи повинні бути емоційно стійкими та здатними до прояву емпатії. Хороший стан психічного здоров'я дозволяє психологам краще розуміти і підтримувати своїх клієнтів, адекватно реагувати на їхні емоції та потреби. Психологічно здорові спеціалісти здатні зберігати об'єктивність і уникати проєкцій власних проблем на клієнтів. Це забезпечує якісну і неупереджену допомогу.

2. Професійна компетентність. Хороший психічний стан сприяє концентрації та когнітивній гнучкості, що необхідно для продуктивної роботи. Психологи в стресовому стані можуть мати труднощі з концентрацією і прийняттям рішень. Здоров'я психіки впливає на здатність до ефективного вирішення проблем, що є ключовим для успішної професійної діяльності психологів.

3. Професійне вигорання і стійкість до стресу. Психічне здоров'я допомагає уникнути професійного вигорання, яке може виникнути внаслідок інтенсивного емоційного навантаження. Здорові психологи краще справляються з стресом і мають меншу ймовірність розвитку вигорання. Добре психічне здоров'я дозволяє ефективніше управляти стресовими ситуаціями і підтримувати баланс між професійним і особистим життям.

4. Професійна етика та саморегуляція. Здорове психічне здоров'я допомагає дотримуватись етичних стандартів у роботі, зокрема, уникати неетичних практик або маніпуляцій. Психологи повинні постійно працювати над саморегуляцією і самопізнанням, щоб ефективно контролювати власні емоції і реакції, забезпечуючи конструктивний підхід до роботи.

5. Міжособистісні взаємини. Здорове психічне стан дозволяє ефективніше взаємодіяти з колегами та клієнтами, зберігати позитивні стосунки і підтримувати професійну співпрацю. Психологи, які мають гарне психічне здоров'я, краще справляються з міжособистісними конфліктами і можуть успішніше вирішувати суперечності, що виникають у професійній діяльності.

6. Особистісний розвиток. Психологічно здорові фахівці мають більший потенціал для професійного зростання і розвитку, оскільки здатні активно працювати над покращенням своїх навичок і знань. Психічне здоров'я сприяє підтримці здорового балансу між роботою і особистим життям, що позитивно впливає на загальне благополуччя і довготривалу професійну діяльність.

Психічне здоров'я є основою успішної професійної діяльності психологів. Воно забезпечує здатність ефективно допомагати клієнтам, підтримувати професійні стандарти і уникати негативних наслідків стресу та вигорання. Збереження і підтримка психічного здоров'я є необхідними для досягнення

високих результатів у професійній діяльності та забезпечення якісної допомоги клієнтам.

Студенти-психологи мають унікальний набір психологічних особливостей, які впливають на їхнє навчання, професійну підготовку та особистісний розвиток. Ці особливості можуть як сприяти успіху в майбутній професії, так і викликати певні труднощі. Серед психологічних особливостей студентів-психологів виділяють такі [11, 42, 48]:

1. Емоційна чутливість та емпатія. Студенти-психологи часто мають розвинену емоційну чутливість, що дозволяє їм краще розуміти та відчувати емоції інших. Це є перевагою при взаємодії з клієнтами, але також може призводити до емоційного перенапруження. Розвинена емпатія допомагає студентам ефективніше комунікувати з клієнтами та розуміти їхні переживання. Однак це також може призводити до того, що студенти занадто сильно переживають чужі проблеми, що може викликати емоційне виснаження.

2. Професійна самосвідомість. Студенти-психологи зазвичай займаються глибокою саморефлексією, що допомагає їм усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а також розвивати професійні навички. Це важливо для розвитку професійної ідентичності. Формування професійної ідентичності є важливим аспектом навчання, і студенти можуть стикатися з певними труднощами у визначенні своєї ролі в професії.

3. Стрес, тривожність, депресія, емоційне вигорання та втома. Навчання на факультеті психології може бути пов'язане з високим рівнем стресу через складність навчальних матеріалів, практичну діяльність і емоційну навантаженість. Студенти можуть відчувати тривогу через необхідність поєднувати навчання, практику та особисте життя. Постійне перевантаження інформацією та емоційна напруга можуть призводити до втоми та емоційного вигорання, що вимагає ефективних стратегій самопомоги та саморегуляції.

4. Міжособистісні навички. Навички комунікації є важливими для студентів-психологів. Вони навчаються слухати, давати зворотний зв'язок і підтримувати відкритий діалог, що є ключовим для їхньої професійної діяльності. Студенти повинні вміти управляти конфліктами як у навчальних

ситуаціях, так і під час практики. Це навички, які потребують постійного вдосконалення.

5. Вміння працювати з емоціями. Ефективна регуляція емоцій є критично важливою для успішного навчання і роботи. Студенти повинні навчитись справлятися з власними емоціями, щоб не перенапружувати себе та уникати емоційного вигорання. Студенти часто стикаються з необхідністю вирішення власних емоційних проблем, які можуть впливати на їхню професійну діяльність і навчання.

6. Професійні навички та компетенції. Студенти-психологи розвивають когнітивні навички, такі як аналітичне мислення, критичний підхід і навички дослідження, що є важливими для ефективної роботи в професії. Професійний досвід через практику, стажування та роботу з клієнтами формує їхні навички і компетенції, що допомагає в подальшій професійній діяльності.

7. Соціальна адаптація. Студенти можуть стикатися з труднощами в адаптації до соціального середовища навчального закладу, що може впливати на їхню академічну успішність і загальний комфорт. Важливим аспектом є здатність знайти баланс між навчанням, практичною діяльністю і особистим життям, що може бути складним завданням для студентів.

Психологічні особливості студентів-психологів мають важливе значення для їхньої успішної професійної підготовки та подальшої діяльності. Розуміння цих особливостей допомагає забезпечити ефективну підтримку студентів у процесі їхнього навчання і розвитку, що, в свою чергу, сприяє їхньому професійному зростанню та особистісному благополуччю.

Ефективність психокорекційних заходів у майбутніх психологів визначається цілим рядом чинників, які можна поділити на індивідуальні, професійні та контекстуальні [19, 34, 46]:

1. Індивідуальні чинники. Рівень саморегуляції та самосвідомості відіграє ключову роль у процесі психокорекції. Майбутні психологи, які мають високий рівень саморегуляції, здатні ефективніше управляти своїми емоціями та стресом. Високий рівень саморегуляції полегшує впровадження і підтримку

корекційних заходів, оскільки такі особи можуть краще контролювати свої реакції та поведінку.

Мотивація є критичним чинником для успішної психокорекції. Висока внутрішня мотивація до змін і саморозвитку сприяє активній участі в процесі корекції. Наявність чіткої особистої мотивації допомагає студентам бути більш відкритими до нових методів і стратегій, що вплине на результативність психокорекційних заходів.

Попередній досвід і знання в галузі психології можуть впливати на сприйняття і застосування корекційних методів. Студенти з глибшим розумінням психологічних процесів можуть краще інтегрувати корекційні стратегії. Високий рівень знань і досвіду може забезпечити ефективніше використання технік психокорекції та їх адаптацію до особистих потреб.

2. Професійні чинники. Професійний рівень психотерапевтів, які проводять психокорекцію, має значний вплив на ефективність корекційного процесу. Висококваліфіковані фахівці можуть застосовувати більш ефективні техніки і підходи, адаптуючи їх до потреб клієнта і забезпечуючи професійний рівень підтримки.

Вибір методів і технік, що використовуються в психокорекційній програмі, визначає її успішність. Когнітивно-поведінкові техніки, терапія прийняття та зобов'язання (АСТ), майндфулнес та інші методи можуть по-різному впливати на результати. Правильний вибір технік, що відповідають індивідуальним потребам студентів, покращує ефективність корекційного процесу.

Наявність супервізії та професійної підтримки є важливим чинником для студентів-психологів. Регулярна супервізія дозволяє отримувати зворотний зв'язок і підтримку в процесі навчання та практики. Супервізія і підтримка сприяють більш глибокому розумінню власних психологічних станів і розвитку професійних навичок.

3. Контекстуальні чинники. Сприятливе навчальне середовище, яке включає комфортні умови для навчання і практики, може позитивно впливати на психічний стан студентів. Гармонійне навчальне середовище допомагає

знижувати стрес і тривогу, що сприяє більш ефективному впровадженню психокорекційних заходів.

Соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та колег є важливим чинником для підтримки психічного здоров'я. Наявність соціальної підтримки може допомогти студентам подолати труднощі і зменшити негативний вплив стресових факторів, що позитивно вплине на ефективність психокорекції.

Організаційна культура і політика навчального закладу, що стосуються психічного здоров'я і благополуччя, можуть впливати на загальний стан студентів. Заклади, що акцентують увагу на психічному здоров'ї та надають ресурси для підтримки студентів, забезпечують краще середовище для психокорекції і зменшують рівень стресу.

Ефективність психокорекційних заходів у майбутніх психологів залежить від комплексного врахування індивідуальних, професійних і контекстуальних чинників. Успішне впровадження психокорекції вимагає системного підходу, який включає в себе не лише технічні аспекти, але й увагу до особистих потреб і професійного розвитку студентів. [39]

Нове соціальне середовище, складність і суперечливість потреб, бажань, цілей, мотивів, можливостей, умов та наявних ресурсів студентів спонукають до розвитку цілого спектру негативних психічних станів, що потребує їх усвідомлення, аналізу, подолання, актуалізації інших форм реагування, поведінки, формування нових умінь і навичок саморегуляції. Засоби та прийоми подолання і регуляції зазначених станів, що використовуються студентами, сформовані їх минулим досвідом і визначаються особливостями нервової системи, іншими індивідуальними властивостями. Проте вони часто є неефективними та застосовуються в основному стихійно, неусвідомлено, можуть набувати форм стереотипності та ригідності, а використання їх у навчально-виховному процесі відбувається частково та несистематично. Виникнення, посилення та переважання негативних психічних станів та їх комплексів у студентів призводить до дезорганізації навчальної діяльності, іноді навіть до повної відмови від неї, порушень у перебігу пізнавальних процесів, процесів саморозвитку, самоорганізації, до особистісних та

професійно-особистісних деформацій, дезадаптації, порушень здоров'я, блокування внутрішніх ресурсів тощо. [14]

Використання комплексу методів різних психологічних підходів, зокрема, методів поведінкової терапії (репетиція поведінки, імаго-метод), тілесної терапії (м'язова релаксація, релаксаційні вправи, вправи на дихання), когнітивної терапії (метод повної раціоналізації майбутньої події, позитивної вибіркової ретроспекції, позитивної акцентуації досвіду), музичної, сугестивної, танцювальної, зображувальної терапії, ігрові методи, дискусійні методи дозволяє системно, цілісно та комплексно здійснювати корекційну роботу негативних психічних станів студентів та внутрішніх умов їх виникнення. [3, 14]

Методи психологічного впливу на негативні психічні стани та їх комплекси необхідно спрямовувати на формування активної позиції студентів щодо свідомої регуляції психічних станів, зниження внутрішньої напруженості, підвищення емоційної стабільності; усвідомлення та прийняття цих станів, їх рефлексію, зміну особистісних смислів, підвищення мотивації до успіху та позитивного самосприйняття; розвиток інтернального локусу контролю, впевненості у собі, суб'єктної позиції; розвиток емоційного інтелекту, емпатії, емоційної гнучкості, експресивності, конструктивних форм реагування; формування навичок самоуправління психічними станами, саморегуляції; розширення діапазону позитивно-забарвлених психічних станів, активізацію механізмів самоусвідомлення та саморозвитку [25].

Психологічна просвіта студентів підвищує рівень обізнаності студентів щодо особливостей та причин виникнення негативних психічних станів, їх деструктивної дії на поведінку, діяльність, міжособистісні стосунки, засоби усвідомлення та подолання когнітивних викривлень, ірраціональних переконань, особистісних смислів, що підтримують несприятливий емоційний фон. З цією метою доцільно використовувати інформаційні повідомлення, елементи групової дискусії та обмін досвідом. [14]

Психокорекція негативних психічних станів студентів передбачає системний, комплексний вплив та спрямування психолого-педагогічних засобів

на негативні психічні стани, їх комплекси та профілактику небажаного розвитку. Робота з негативними психічними станами студентів включає комплекс тренінгових методів різних психологічних підходів, зокрема: методи когнітивної, поведінкової, тілесної, музичної, сугестивної, танцювальної, зображувальної терапії, ігрові та дискусійні методи. У корекційній роботі зі студентами доцільно використовувати психолого-педагогічні засоби психологічної просвіти, тренінгові методи, засоби музичної терапії та індивідуально-психологічне консультування. [39] Запропоновані заходи психокорекції завдяки впливу на негативні психічні стани допомагають оптимізувати усю систему регуляції особистості, забезпечує регуляцію системи ставлень, поведінки, діяльності та сприяє особистісному розвитку студентів.

Психопрофілактика негативних психічних станів студентів повинна охоплювати роботу як зі студентами, так і з викладачами і мати на меті ознайомлення з умовами створення позитивних психічних станів у студентів під час навчальної діяльності, розвиток навичок розпізнання власних станів, їх саморегуляції, подолання та усунення деструктивних наслідків негативних психічних станів.

Отже, особливості психокорекції негативних психічних станів у студентів-психологів вимагають врахування специфіки їхнього навчального процесу, професійного розвитку та емоційних потреб. Впровадження ефективних психокорекційних заходів може суттєво покращити їхній психічний стан, підвищити професійну ефективність і забезпечити здорове професійне середовище.

Висновки до розділу

Проведення теоретичного аналізу основ психокорекції негативних психічних станів, забезпечило ґрунтовний аналіз ключових аспектів, що визначають процес корекції та підтримки психічного здоров'я.

Було розглянуто різні підходи до визначення та класифікації негативних психічних станів, які можуть виникати у студентів-психологів в процесі навчання.

Негативні психічні стани — це комплекс суб'єктивних переживань, емоційних і когнітивних реакцій, що виникають у відповідь на різні зовнішні та внутрішні стимули і можуть мати деструктивний вплив на психічне, фізичне та соціальне благополуччя людини. Вони характеризуються відхиленнями від норми у сфері емоцій, когніцій, поведінки та фізичного стану і можуть впливати на всі аспекти життя людини, зокрема на її міжособистісні стосунки, продуктивність і самореалізацію.

Ідентифіковано та проаналізовано фактори, що сприяють виникненню негативних психічних станів у студентів-психологів. До цих факторів відносяться як зовнішні, так і внутрішні чинники. Зовнішні чинники включають соціально-психологічне середовище навчання, академічні навантаження, взаємини з викладачами та однолітками, а також індивідуальні особливості освітнього процесу. Внутрішні чинники пов'язані з особистісними особливостями студентів, їх стійкістю до стресу, рівнем самооцінки, мотивацією та ціннісними орієнтаціями. Аналіз цих факторів дозволяє зрозуміти, як саме вони можуть спричинити або посилити негативні психічні стани, та допомагає розробити адекватні підходи до їх корекції.

Розглянуто основні особливості психокорекції негативних психічних станів у студентів-психологів. Було підкреслено, що психокорекція є складним та багатогранним процесом, який включає використання різних методик та підходів. Розглянуто різноманітні методи психокорекції, включаючи індивідуальні та групові психологічні консультації, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовану терапію та тренінги. Кожен з цих методів має свої особливості та ефективність у роботі з різними типами негативних психічних станів.

Психокорекція у студентів-психологів повинна бути спрямована на підвищення їх емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції,

поліпшення комунікативних здібностей та формування адаптивних копінг-стратегій.

Дослідження поняття та класифікації негативних психічних станів, вивчення факторів, що сприяють їх виникненню, а також аналіз особливостей психокорекції дозволяють сформулювати чітке уявлення про те, як допомогти студентам ефективно справлятися з емоційними викликами під час навчання, а також, надають комплексне розуміння теоретичних основ психокорекції негативних психічних станів серед студентів-психологів. Розуміння цих аспектів є необхідним для розробки ефективних психокорекційних програм, що сприятимуть підвищенню якості життя студентів та їх успішній адаптації до професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було нами проведене з метою визначення основних негативних психічних станів у майбутніх психологів та потреб у психокорекції.

В процесі проведення дослідження нами використані такі методики:

- Опитувальник для вивчення негативних психічних станів у майбутніх психологів
- Методика вивчення депресії Бека
- Методика вивчення рівня емоційного вигорання (В Бойко);

-Методика визначення тривожності (Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна)

-Методика на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [12, 13, 43, 57].

Бланки методик та їх інтерпретація представлені у додатках А, Б, В, Г, Д.

Емпіричне дослідження проводилося в Хмельницькому національному університеті, вибірку склали 55 осіб – студенти 1 - 4 курсів спеціальності «Психологія».

Розглянемо отримані результати дослідження.

За допомогою **авторського опитувальника для вивчення негативних психічних станів у майбутніх психологів (Додаток А)**, ми отримали такі показники:

1. Відчуття стресу у повсякденному житті: близько 40% респондентів вказали на високий рівень стресу в їхньому щоденному житті (4-5 балів). Інші 35% оцінюють стрес як помірний (3 балів), тоді як 25% мають низький рівень стресу (1-2 бали). Високий рівень стресу у значної частини майбутніх психологів може свідчити про необхідність покращення методів управління стресом і розвитку стійкості до стресових ситуацій.

2. Тривожність: 45% респондентів відзначають високий рівень тривожності (4-5 балів), 30% – помірну тривожність (3 бали), і 25% – тривожність може проявлятися рідко (1-2 бали).

3. Втома або виснаження без видимої причини: 38% опитаних відчувають часту втомленість (4-5 балів), 32% – помірну втомленість (3 бали), і 30% – рідкісну (1-2 бали). Часте відчуття втоми може свідчити про емоційне вигорання або недостатню кількість відпочинку, що потребує корекції в розподілі навантаження та відновленні ресурсів.

4. Відчуття безсенсовності або відсутності задоволення від діяльності: 35% респондентів часто відчувають безсенсовність (4-5 балів), 30% – інколи (3 бали), і 35% – рідко (1-2 бали). Високий рівень відчуття безсенсовності може

бути ознакою проблем з мотивацією або професійним вигоранням, що вимагає уваги до психологічної підтримки та розвитку професійного інтересу.

5. Труднощі з концентрацією уваги: 42% респондентів мають проблеми з концентрацією (4-5 балів), 28% – помірні труднощі (3 бали), і 30% – рідкісні труднощі (1-2 бали). Проблеми з концентрацією можуть вплинути на ефективність навчання та професійної діяльності. Це підкреслює важливість розвитку навичок управління увагою і зниження факторів, що відволікають.

6. Відчуття безнадійності або песимізму: 30% респондентів часто відчувають песимізм (4-5 балів), 35% – помірний песимізм (3 бали), і 35% – рідко (1-2 бали). Часте відчуття безнадійності може бути пов'язане з особистісними проблемами або емоційним вигоранням, що потребує втручання для покращення психоемоційного стану.

7. Проблеми у спілкуванні з іншими: 40% респондентів відзначають часті проблеми в спілкуванні (4-5 балів), 25% – помірні (3 бали), і 35% – рідкісні (1-2 бали). Проблеми в спілкуванні можуть бути ознакою соціальної тривожності або недостатніх комунікативних навичок, що може вплинути на професійні відносини та групову взаємодію.

8. Нестабільна або знижена самооцінка: 33% респондентів мають знижену самооцінку (4-5 балів), 30% – середню (3 бали), і 37% – високий рівень самооцінки (1-2 бали). Нестабільна або знижена самооцінка може свідчити про особистісні проблеми та потребу в роботі над підвищенням самоприйняття і впевненості в собі.

9. Думки про невиправдання очікувань: 37% респондентів часто відчувають таку тривогу (4-5 балів), 28% – інколи (3 бали), і 35% – рідко (1-2 бали). Ставлення до власних досягнень і очікувань може вплинути на професійне самопочуття і продуктивність, що вимагає роботи над зниженням тривоги і підвищенням впевненості в своїх силах.

10. Переживання через критику: 35% респондентів часто болісно сприймають критику (4-5 балів), 30% – помірно (3 бали), і 35% – рідко (1-2 бали). Чутливість до критики може свідчити про низьку самооцінку або

труднощі в адаптації до професійної діяльності, що потребує психокорекційної роботи.

11. Проблеми з нічним сном: 40% респондентів мають проблеми зі сном (4-5 балів), 30% – помірні (3 бали), і 30% – рідкісні (1-2 бали). Проблеми зі сном можуть свідчити про стрес або емоційні розлади, що впливають на загальний психічний стан і якість життя.

12. Переживання про досягнення і їх наслідки: 42% респондентів часто турбуються про свої досягнення (4-5 балів), 28% – помірно (3 бали), і 30% – рідко (1-2 бали). Переживання про досягнення може бути ознакою високих вимог до себе або професійного вигорання, що вимагає управління стресом і розвиток стратегії підтримки мотивації.

13. Відчуття емоційного вигорання: 33% респондентів часто відчувають вигорання (4-5 балів), 32% – помірне вигорання (3 бали), і 35% – рідкісне вигорання (1-2 бали). Емоційне вигорання є серйозним симптомом, який може впливати на професійну діяльність і потребує термінового втручання для покращення психоемоційного стану.

14. Відчуття непоміченості оточуючими: 30% респондентів часто відчувають непоміченість (4-5 балів), 25% – помірно (3 бали), і 45% – рідко (1-2 бали). Відчуття непоміченості може вплинути на самооцінку і соціальну адаптацію, що потребує уваги до комунікаційних навичок і підтримки у соціальних взаємодіях.

15. Уникання стресових ситуацій: 38% респондентів часто уникають стресових ситуацій (4-5 балів), 27% – помірно (3 бали), і 35% – рідко (1-2 бали). Тенденція уникати стресових ситуацій може свідчити про слабкі навички копіngu і потребу в розвитку стратегій для конструктивного вирішення конфліктів та стресових ситуацій.

Результати опитування представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Показники визначення негативних психічних станів у майбутніх психологів, (у %)

№	Негативні психічні стани	Кількість у %

1	Стрес	46%
2	Тривожність	38%
3	Емоційне вигорання	33%
4	Агресивність, роздратованість	27%
5	Депресія	20%

Отже, значна частина майбутніх психологів стикається з високим рівнем стресу і тривожності, що вимагає впровадження заходів для зниження стресових навантажень та покращення психоемоційного стану. Часто відзначається проблема з концентрацією уваги і підвищена втомленість, що може вплинути на ефективність навчання та професійної діяльності. Це вказує на необхідність покращення методів управління навантаженням і відновленням. Високий рівень відчуття безсенсовості і песимізму може бути ознакою професійного вигорання і потреби у підтримці мотивації та розвитку позитивного ставлення до діяльності. Соціальні труднощі можуть свідчити про необхідність розвитку комунікативних навичок і підтримки для покращення професійних і соціальних взаємодій. Нестабільна самооцінка і висока чутливість до критики потребують корекційної роботи для підвищення впевненості в собі і самоприйняття. Проблеми зі сном і емоційним вигоранням потребують термінового втручання, зокрема в рамках психокорекційних програм для поліпшення загального психічного стану.

За результатами **методики вивчення депресії Бека**, було отримано такі показники: відсутні депресивні симптоми у 79% досліджуваних; легка депресія наявна у 14% юнаків; помірну депресію переживають 5% осіб і виражена депресія (середньої тяжкості) наявна у 2% респондентів. Юнаків з ознаками важкої депресії не виявлено (Опис методики у Додатку Б).

Результати вивчення рівня депресії у студентів розміщені у таблиці 2.2

Таблиця 2.2 – вивчення рівня депресії у майбутніх психологів (у %)

Рівні депресивності	Кількість студентів в %
Відсутність депресивних симптомів	79%
Легка депресія	14%
Помірна депресія	5%
Виражена депресія (середньої тяжкості)	2%
Важка депресія	0%

Загальні показники рівня депресивності майбутніх психологів представлено на рис. 2.1.

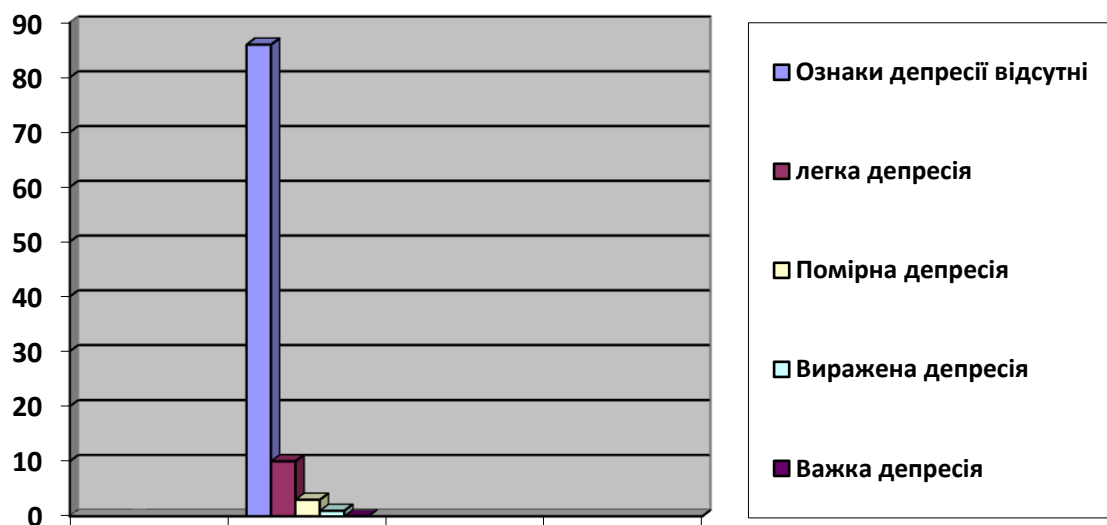


Рисунок 2.1 – Загальні показники рівня депресивності майбутніх психологів (у %)

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою **методики вивчення емоційного вигорання (В. Бойко)** (Опис методики у Додатку В).

Результати показали, що рівень емоційного вигорання у більшості (35%) студентів знаходиться на фазі резистенції. Це характеризуються надмірним

емоційним виснаженням, яке провокує виникнення і розвиток захисних реакцій, які роблять людину відстороненою, емоційно закритою, байдужою, а будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини стан надмірної перевтоми.

31% досліджуваних знаходяться у фазі виснаження. Це характеризується спустошеністю, психофізичною перевтомою людини, нівелюванням власних професійних досягнень, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, порушенням професійних комунікацій, розвитком психосоматичних порушень.

34% студентів знаходяться на стадії напруження, що характеризуються втоми, викликані власною професійною діяльністю, відчуттям емоційної виснаженості. Найбільша емоційна напруга спостерігалась у студентів четвертого курсу, що можна пояснити багатьма факторами, від яких залежить навчання на останньому курсі бакалаврату та частково, у деяких осіб 1 курсу, що пов'язане з проявом дезадаптації до навчання. Найменша напруга прослідковувалась в студентів 2 курсу.

Загальні результати вивчення емоційного вигорання у студентів-психологів представлено на рис. 2.2.

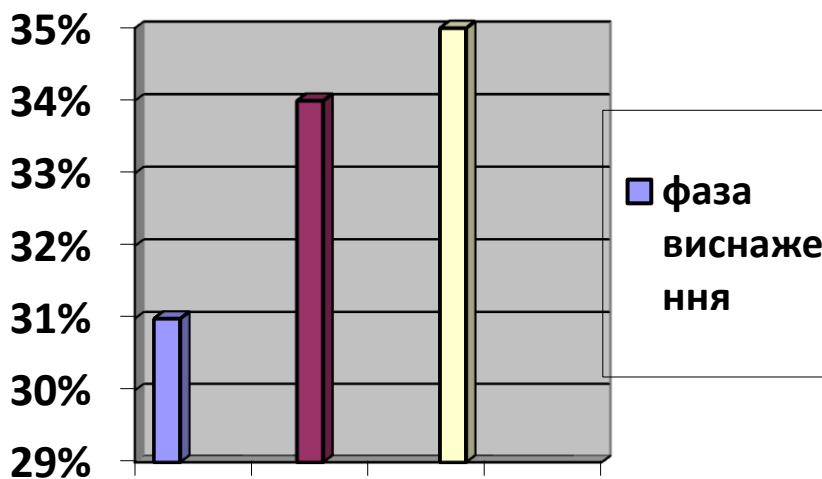


Рисунок 2.2 – Загальні показники вивчення емоційного вигорання у студентів-психологів (у %)

Згідно з результатами методики визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (Опис методики у Додатку Г), встановлено, що 36% осіб характеризуються високим рівнем ситуаційної тривожності, а 28% мають високий рівень особистісної тривожності. Це вказує на те, що серед студентів більше поширена тривожність в зв'язку зі ситуаціями, що виникають в їхньому оточенні.

Щодо середнього рівня тривожності, то більшість досліджуваних 51% проявляють ситуаційну тривожність цього рівня, а особистісну – 37%.

Низький рівень ситуаційної тривожності проявляється у 13% респондентів, і низький рівень особистісної тривожності у 43% досліджуваних. Це доводить, що більшість респондентів, не виявляють тривожність як особистісну рису.

Результати опитування студентів представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Визначення особистісної та ситуаційної тривожності у студентів, (у %)

Рівні особистісної/ ситуаційної тривожності	Ситуаційна тривожність	Особистісна тривожність
Низький рівень	13 %	43%
Середній рівень	51 %	37%
Високий рівень	36 %	28%

Студенти з високим рівнем тривожності проявляють замкнутість та мають низький рівень товарищкості. Зазвичай вони не виявляють ініціативи, що пов'язано з очікуванням невдачі та мають низьку самооцінку.

Натомість студенти з низьким рівнем тривожності є товарищкими та ініціативними, але в них спостерігається слабка емоційна включеність у різні життєві ситуації та стриманість у виявленні почуттів.

Студенти з середнім рівнем тривожності є більш-менш спокійними, досить активними та товарищкими. Хоча іноді вони можуть відчувати

занепокоєння, не обґрунтоване обставинами, що склалися, вони здатні швидко знайти вихід з таких ситуацій, спираючись на свій тип характеру.

Високі показники тривожності, в основному, притаманні першому та четвертому курсам. Більший рівень прояву тривожності на першому курсі пояснюється тим, що студенти-психологи тільки починають вивчати психологію і стикаються з новими складнощами, але цей рівень поступово знижується на більш старших курсах, коли вони набувають більше досвіду та впевненості у своїх знаннях.

Згідно результатів за **методикою на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)**, ми отримали такі показники: відсутні ознаки стресу у 52% респондентів, ознаки помірнього стресу виявлено у 27% осіб, стан вираженого стресу притаманний 15%, і найбільш небезпечна стадія стресу проявляється у 5% досліджуваних студентів.

Загальна картина дослідження свідчить про те, що більшість студентів майбутніх психологів перебувають у стані від помірнього до вираженого стресу, що впливає на їхню навчальну діяльність, поведінку, емоційний стан та фізіологічне здоров'я, 52% досліджуваних виявляє відсутність ознак стресу, тоді як 5% знаходяться на найбільш небезпечній стадії стресу, що потребує негайної психокорекційної допомоги.

Загалом, найбільш наявні ознаки стресу спостерігаються у студентів першого та четвертого курсів. У першокурсників це пов'язано з дезадаптацією, а в студентів 4 курсу - високим рівнем навантаження, підготовкою до випускних робіт та екзаменів, а також із завершенням навчання та необхідністю переходу до професійної діяльності. Тому важливо розробляти та впроваджувати ефективні психокорекційні програми, які допоможуть студентам впоратися зі стресом та підготуватися до майбутньої професійної діяльності.

Загальні результати визначення рівня стресу у студентів-психологів представлено на рис. 2.3.

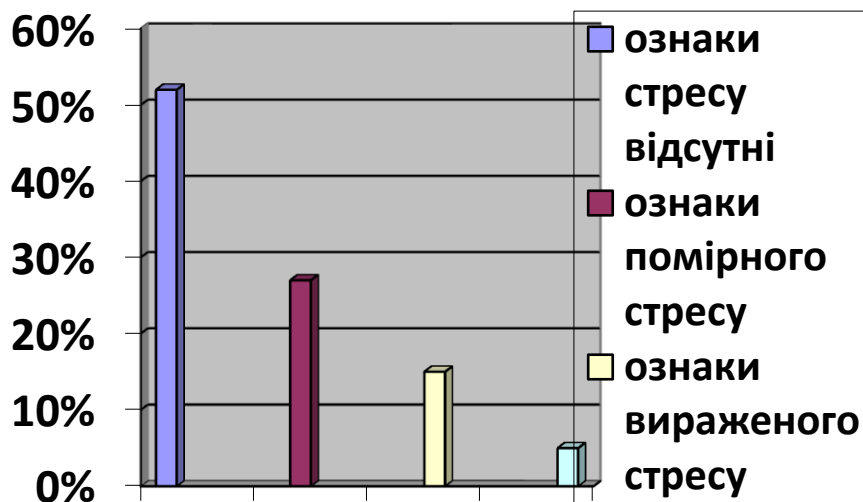


Рисунок 2.3 – Загальні показники визначення рівня стресу у студентів-психологів (у %)

Отже, за результатами проведеного нами емпіричного дослідження ми визначили, що серед негативних психічних станів у студентів-психологів найбільш поширеними є такі, як стрес, тривожність, емоційне вигорання, депресія, агресивність, роздратованість. Основними причинами є: стресові ситуації, життєві події, соціально-психологічне середовище, фізичне здоров'я та хронічні захворювання, Психологічні характеристики особистості, такі як низька самооцінка, перфекціонізм, низький рівень стресостійкості. Отже, прояв цих негативних психічних станів залежить як від зовнішніх такі внутрішніх чинників.

2.2 Психологічна програма психокорекції негативних психічних станів

Враховуючи результати констатуючого експерименту нами була розроблена психологічна програма психокорекції негативних психічних станів у майбутніх психологів.

Розробка психологічної програми психокорекції негативних психічних станів у майбутніх психологів є важливим кроком для підготовки студентів до

їхньої майбутньої професії, оскільки допомагає їм розвивати навички емоційної саморегуляції, стресостійкості, та загальне психологічне благополуччя.

Мета психологічної програми. Корекція негативних психічних станів у майбутніх психологів, підвищення їхньої емоційної стійкості, саморегуляції та загального рівня психологічного комфорту.

Завдання програми:

1. Допомогти учасникам усвідомити власні емоційні реакції та їх вплив на поведінку.
2. Навчити визначати та аналізувати тригери, які спричиняють негативні психічні стани.
3. Розвивати здатність контролювати та регулювати власні емоційні стани.
4. Навчити учасників використовувати ефективні техніки для зниження рівня стресу та тривожності.
5. Допомогти учасникам зменшити прояви тривожності, депресії та інших негативних психічних станів.
6. Підвищити рівень самооцінки та самоповаги учасників.
7. Сприяти формуванню професійних навичок, необхідних для роботи психологом.

Очікувані результати

1. Зниження рівня негативних психічних станів. Студенти, які пройшли програму, будуть демонструвати зниження рівня тривожності, депресії та стресу.
2. Покращення емоційної стійкості. Учасники програми матимуть покращені навички емоційної саморегуляції та управління стресом.
3. Збільшення рівня психологічного комфорту. Студенти відчуватимуть більше задоволення від навчання та соціальних взаємодій.
4. Розвиток навичок самодопомоги. Учасники програми навчатимуться ефективно використовувати психокорекційні техніки для підтримки власного психологічного здоров'я.

5. Підвищення професійної готовності. Майбутні психологи будуть краще підготовлені до виконання професійних обов'язків завдяки підвищенню рівня їх психологічного благополуччя.

Програма передбачає систематичний підхід до розвитку навичок психокорекції, які забезпечують ефективну профілактику та корекцію негативних психічних станів у майбутніх психологів, що сприяє їх професійному та особистісному розвитку.

У програмі використані методи: релаксаційні вправи, вправи з арт-терапії, емоційна гімнастика, дихальні вправи, техніки позитивної і тілесно-орієнтованої психотерапії [12,18, 31, 57].

Програма призначена для роботи зі студентами-психологами різних курсів та рекомендує проведення двох занять на тиждень. Загальна кількість - 10 занять.

Зміст психологічної програми психокорекції негативних психічних станів у майбутніх психологів

Заняття 1:

Мета заняття: Ознайомити учасників з програмою, встановити базовий рівень довіри та комфорту в групі, почати роботу з негативними емоціями.

Вправа 1: «Знайомство»

Мета: Створити атмосферу довіри та відкритості в групі.

Інструкція:

1. Кожен учасник по черзі представляється, називаючи своє ім'я, причину, з якої він/вона вирішив(ла) брати участь у програмі, та одну позитивну рису, яку він/вона цінує в собі.

2. Після того, як усі представилися, ведучий пропонує учасникам по черзі повторити імена інших учасників та назвати їх позитивні риси.

Вправа 2: «Очікування»

Мета: Визначити очікування учасників від програми.

Інструкція:

1. Ведучий роздає учасникам папір та ручки.

2. Учасники записують свої очікування від програми на папері.

3. Після цього учасники по черзі зачитують свої очікування вголос.

Вправа 3: «Мій рівень стресу»

Мета: Оцінити рівень стресу учасників перед початком програми.

Інструкція:

1. Ведучий просить учасників закрити очі та подумати про свій поточний рівень стресу.
2. Учасники оцінюють свій рівень стресу за шкалою від 1 до 10.
3. Ведучий записує результати, не озвучуючи їх групі, для подальшого порівняння.

Вправа 4: «Техніка дихання»

Мета: Навчити учасників використовувати дихальні техніки для зниження рівня стресу.

Інструкція:

1. Ведучий пояснює важливість контролю дихання для управління стресом.
2. Учасники сідають зручно, закривають очі та починають глибоко вдихати через ніс, рахуючи до чотирьох, затримують дихання на дві секунди, а потім повільно видихають через рот, рахуючи до шести.
3. Вправа повторюється протягом 5 хвилин.

Вправа 5: «Позитивна візуалізація»

Мета: Розвивати навички позитивного мислення та зниження тривоги.

Інструкція:

1. Ведучий просить учасників закрити очі та уявити себе в місці, де вони відчують спокій та комфорт.
2. Учасники мають детально уявити це місце, звертаючи увагу на кольори, звуки, запахи.
3. Ведучий пропонує учасникам повернутися до цієї візуалізації, коли вони відчують стрес або тривогу.

Вправа 6: «Обговорення почуттів»

Мета: Поділитися відчуттями та емоціями після виконання вправ.

Інструкція:

1. Ведучий запрошує учасників поділитися своїми почуттями та враженнями від виконаних вправ.

2. Учасники можуть розповісти про свої відчуття, думки та зміни в настрої.

3. Ведучий підтримує відкрите та безоціночне спілкування.

Заняття 2: Робота з тривожністю

Мета заняття: Навчити учасників розпізнавати та контролювати свою тривожність.

Вправа 1: «Ідентифікація тригерів тривожності»

Мета: Визначити особисті тригери тривожності учасників.

Інструкція:

1. Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки.

2. Учасники записують ситуації, події або думки, які викликають у них тривогу.

3. Після цього учасники діляться своїми тригерами в парах або групах.

Вправа 2: «Сходи тривожності»

Мета: Навчитися оцінювати та ранжувати рівні тривожності в різних ситуаціях.

Інструкція:

1. Ведучий пропонує учасникам уявити «сходи тривожності», де кожен крок означає вищий рівень тривоги.

2. Учасники ранжують свої тригери тривожності на цих сходах від найменш тривожної до найтривожнішої ситуації.

3. Після цього обговорюються способи впливу на найвищі кроки сходів.

Вправа 3: «Картографування тривожних думок»

Мета: Виявити та замінити негативні думки, пов'язані з тривогою.

Інструкція:

1. Ведучий роздає учасникам бланки з таблицею, що містить три колонки: «Ситуація», «Тривожні думки», «Альтернативні думки».

2. Учасники заповнюють першу колонку, описуючи ситуації, що викликають у них тривогу, другу колонку - їхні тривожні думки, а третю - більш раціональні або позитивні думки, які можуть замінити тривожні.

Вправа 4: «Техніка прогресивної м'язової релаксації»

Мета: Розслаблення та зниження фізичної напруги, пов'язаної з тривогою.

Інструкція:

1. Учасники сідають або лягають у зручному положенні, закривають очі.
2. Ведучий по черзі пропонує напружувати та розслабляти різні групи м'язів, починаючи з ніг і закінчуючи головою.
3. Після виконання вправи учасники обговорюють свої відчуття та ефективність техніки.

Вправа 5: «Позитивні афірмації»

Мета: Розвинути навички позитивного мислення та зниження тривожності.

Інструкція:

1. Ведучий пояснює концепцію позитивних афірмацій та їх вплив на мислення.
2. Учасники складають власні позитивні афірмації, що стосуються подолання тривоги.
3. Учасники діляться своїми афірмаціями в групі та обговорюють, як вони можуть використовувати їх у повсякденному житті.

Вправа 6: «Зворотний зв'язок та рефлексія»

Мета: Підвести підсумки заняття та обговорити подальший розвиток навичок.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями та результатами заняття.
2. Ведучий пропонує учасникам подумати над тим, як вони можуть застосовувати отримані навички в реальних життєвих ситуаціях.

Заняття 3: Подолання депресивних станів

Мета заняття: Ознайомити учасників з методами подолання депресивних станів та навчити їх використовувати ці методи у повсякденному житті.

Вправа 1: «Визначення симптомів депресії»

Мета: Навчити учасників розпізнавати симптоми депресії.

Інструкція:

1. Ведучий роздає учасникам матеріали з описом симптомів депресії.
2. Учасники в групах обговорюють ці симптоми та діляться своїми спостереженнями.
3. Після обговорення ведучий підводить підсумки та уточнює, які з симптомів є найбільш поширеними серед студентів-психологів.

Вправа 2: «Пошук ресурсів»

Мета: Допомогти учасникам виявити свої внутрішні ресурси для подолання депресії.

Інструкція:

1. Учасники закривають очі та уявляють ситуації, в яких вони відчували себе сильними та впевненими.
2. Після цього учасники записують свої ресурси на папері.
3. Учасники діляться своїми ресурсами в парах та обговорюють, як вони можуть їх використовувати для подолання депресивних станів.

Вправа 3: «Щоденник позитивних подій»

Мета: Розвинути навички фокусування на позитивних моментах життя.

Інструкція:

1. Ведучий пропонує учасникам завести щоденник, в якому вони щодня записуватимуть три позитивні події, що відбулися протягом дня.
2. Учасники обговорюють, які події вони вважають позитивними та як це впливає на їх настрій.

Вправа 4: «Техніка емоційного звільнення»

Мета: Навчитися звільнятися від негативних емоцій.

Інструкція:

1. Учасники сідають зручно та закривають очі.

2. Ведучий пропонує учасникам уявити ситуацію, яка викликає у них негативні емоції.

3. Після цього учасники, використовуючи спеціальні техніки, вивчають, як звільнитися від цих емоцій (глибоке дихання, візуалізація тощо).

Вправа 5: «Підтримка в групі»

Мета: Забезпечити підтримку учасників з боку групи.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми проблемами та труднощами з групою.
2. Група надає підтримку та поради кожному учаснику.
3. Обговорюються способи підтримки та допомоги один одному у повсякденному житті.

Вправа 6: «Рефлексія та зворотний зв'язок»

Мета: Підвести підсумки заняття та обговорити подальші кроки.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від заняття.
2. Ведучий підводить підсумки та пропонує учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання та навички.

Заняття 4: Управління емоціями

Мета заняття: Навчити учасників розпізнавати, висловлювати та контролювати свої емоції.

Вправа 1: «Емоційний щоденник»

Мета: Розвинути навички самоспостереження та рефлексії.

Інструкція:

1. Учасники отримують аркуші паперу та ручки.
2. Протягом 10 хвилин учасники записують свої емоції, які відчували протягом дня, та ситуації, що їх викликали.
3. Після цього учасники діляться своїми записами в групі та обговорюють, які емоції були найбільш поширеними та як вони впливали на їхній настрій.

Вправа 2: «Керування гнівом»

Мета: Навчитися ефективно управляти гнівом.

Інструкція:

1. Ведучий пропонує учасникам уявити ситуацію, в якій вони відчувають гнів.
2. Учасники обговорюють, як вони зазвичай реагують на такі ситуації.
3. Ведучий надає учасникам методи управління гнівом (дихальні техніки, позитивне мислення тощо).
4. Учасники практикують ці методи в групі.

Вправа 3: «Вираження емоцій через творчість»

Мета: Розвинути навички вираження емоцій через творчі засоби.

Інструкція:

1. Учасники отримують папір, фарби або фломастери.
2. Учасники малюють або пишуть про свої емоції, які вони відчувають в даний момент.
3. Після цього учасники діляться своїми роботами в групі та обговорюють, які емоції вони хотіли виразити.

Вправа 4: «Техніка "Стоп і подумай"»

Мета: Навчитися контролювати імпульсивні емоційні реакції.

Інструкція:

1. Ведучий пояснює техніку «Стоп і подумай».
2. Учасники практикують цю техніку на прикладі ситуацій, в яких вони зазвичай діють імпульсивно.
3. Учасники обговорюють, як ця техніка допомагає їм краще контролювати свої емоції.

Вправа 5: «Підтримка емоційного балансу»

Мета: Навчитися підтримувати емоційний баланс у повсякденному житті.

Інструкція:

1. Ведучий пропонує учасникам обговорити, що таке емоційний баланс і чому він важливий.
2. Учасники діляться своїми методами підтримки емоційного балансу.

3. Ведучий надає додаткові рекомендації щодо підтримки емоційного балансу.

Вправа 6: «Зворотний зв'язок та рефлексія»

Мета: Підвести підсумки заняття та обговорити подальші кроки.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від заняття.
2. Ведучий підводить підсумки та пропонує учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання та навички.

Заняття 5: Робота з негативними думками

Мета заняття: Навчити учасників розпізнавати та перетворювати негативні думки на позитивні.

Вправа 1: «Ідентифікація негативних думок»

Мета: Навчити учасників розпізнавати свої негативні думки.

Інструкція:

1. Учасники отримують бланки з таблицею, що містить дві колонки: «Негативні думки» та «Позитивні думки».
2. Учасники заповнюють першу колонку, описуючи свої негативні думки.
3. Після цього учасники обговорюють свої записи в групі та обговорюють, як ці думки впливають на їхній настрій.

Вправа 2: «Перетворення негативних думок на позитивні»

Мета: Навчитися замінювати негативні думки позитивними.

Інструкція:

1. Ведучий пояснює, як можна перетворювати негативні думки на позитивні.
2. Учасники заповнюють другу колонку таблиці, перетворюючи свої негативні думки на позитивні.
3. Учасники діляться своїми записами в групі та обговорюють, як ця техніка допомагає їм краще контролювати свої думки.

Вправа 3: «Техніка "Зупини думку"»

Мета: Навчитися контролювати потік негативних думок.

Інструкція:

1. Ведучий пояснює техніку «Зупини думку».
2. Учасники практикують цю техніку на прикладі своїх негативних думок.
3. Учасники обговорюють, як ця техніка допомагає їм краще контролювати свої думки.

Вправа 4: «Позитивне мислення»

Мета: Розвинути навички позитивного мислення.

Інструкція:

1. Учасники отримують завдання написати три позитивні твердження про себе.
2. Після цього учасники діляться своїми твердженнями в групі та обговорюють, як вони можуть використовувати ці твердження в повсякденному житті.

Вправа 5: «Медитація»

Мета: Розслаблення та зниження рівня негативних думок.

Інструкція:

1. Учасники сідають зручно та закривають очі.
2. Ведучий проводить медитацію, спрямовану на розслаблення та звільнення від негативних думок.
3. Після медитації учасники діляться своїми відчуттями та враженнями.

Вправа 6: «Зворотний зв'язок та рефлексія»

Мета: Підвести підсумки заняття та обговорити подальші кроки.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від заняття.
2. Ведучий підводить підсумки та пропонує учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання та навички.

Заняття 6: Подолання страхів

Мета заняття: Навчити учасників розпізнавати та контролювати свої страхи.

Вправа 1: «Ідентифікація страхів»

Мета: Навчити учасників розпізнавати свої страхи.

Інструкція:

1. Учасники отримують аркуші паперу та ручки.
2. Учасники записують свої страхи на папері.
3. Після цього учасники діляться своїми страхами в групі та обговорюють, як вони впливають на їхнє життя.

Вправа 2: «Перетворення страхів на можливості»

Мета: Навчитися перетворювати свої страхи на можливості.

Інструкція:

1. Ведучий пояснює, як можна перетворювати страхи на можливості.
2. Учасники записують свої страхи на папері та намагаються знайти в них позитивні аспекти.
3. Учасники діляться своїми записами в групі та обговорюють, як ця техніка допомагає їм краще контролювати свої страхи.

Вправа 3: «Техніка "Експозиція"»

Мета: Навчитися контролювати свої страхи.

Інструкція:

1. Ведучий пояснює техніку «Експозиція».
2. Учасники практикують цю техніку на прикладі своїх страхів.
3. Учасники обговорюють, як ця техніка допомагає їм краще контролювати свої страхи.

Вправа 4: «Підтримка в групі»

Мета: Забезпечити підтримку учасників з боку групи.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми страхами з групою.
2. Група надає підтримку та поради кожному учаснику.
3. Обговорюються способи підтримки та допомоги один одному у подоланні страхів.

Вправа 5: «Медитація»

Мета: Розслаблення та зниження рівня страхів.

Інструкція:

1. Учасники сідають зручно та закривають очі.
2. Ведучий проводить медитацію, спрямовану на розслаблення та звільнення від страхів.

3. Після медитації учасники діляться своїми відчуттями та враженнями.

Вправа 6: «Зворотний зв'язок та рефлексія»

Мета: Підвести підсумки заняття та обговорити подальші кроки.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від заняття.
2. Ведучий підводить підсумки та пропонує учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання та навички.

Заняття 7: Розвиток самооцінки

Мета заняття: Навчити учасників розпізнавати та підвищувати свою самооцінку.

Вправа 1: «Ідентифікація рівня самооцінки»

Мета: Навчити учасників розпізнавати свій рівень самооцінки.

Інструкція:

1. Учасники отримують бланки з таблицею, що містить три колонки: «Ситуація», «Моя реакція», «Оцінка самооцінки».
2. Учасники заповнюють таблицю, описуючи ситуації, в яких вони відчували невпевненість, та оцінюють свій рівень самооцінки в цих ситуаціях.
3. Після цього учасники обговорюють свої записи в групі та обговорюють, як вони можуть підвищити свою самооцінку.

Вправа 2: «Перетворення негативних думок про себе на позитивні»

Мета: Навчитися замінювати негативні думки про себе позитивними.

Інструкція:

1. Ведучий пояснює, як можна перетворювати негативні думки про себе на позитивні.
2. Учасники заповнюють таблицю, перетворюючи свої негативні думки про себе на позитивні.
3. Учасники діляться своїми записами в групі та обговорюють, як ця техніка допомагає їм краще контролювати свої думки про себе.

Вправа 3: «Техніка "Комплімент собі"»

Мета: Навчитися позитивно оцінювати себе.

Інструкція:

1. Учасники отримують завдання написати три компліменти собі.
2. Після цього учасники діляться своїми компліментами в групі та обговорюють, як вони можуть використовувати ці компліменти в повсякденному житті.

Вправа 4: «Вираження емоцій через творчість»

Мета: Розвинути навички вираження емоцій через творчі засоби.

Інструкція:

1. Учасники отримують папір, фарби або фломастери.
2. Учасники малюють або пишуть про свої емоції, які вони відчувають в даний момент.
3. Після цього учасники діляться своїми роботами в групі та обговорюють, які емоції вони хотіли виразити.

Вправа 5: «Підтримка в групі»

Мета: Забезпечити підтримку учасників з боку групи.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми проблемами та труднощами з групою.
2. Група надає підтримку та поради кожному учаснику.
3. Обговорюються способи підтримки та допомоги один одному у підвищенні самооцінки.

Вправа 6: «Зворотний зв'язок та рефлексія»

Мета: Підвести підсумки заняття та обговорити подальші кроки.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від заняття.
2. Ведучий підводить підсумки та пропонує учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання та навички.

Заняття 8: Відновлення сил

Мета заняття: Навчити учасників методам відновлення сил та енергії.

Вправа 1: «Ідентифікація рівня енергії»

Мета: Навчити учасників розпізнавати свій рівень енергії.

Інструкція:

1. Учасники отримують бланки з таблицею, що містить дві колонки: «Ситуація» та «Мій рівень енергії».

2. Учасники заповнюють таблицю, описуючи ситуації, в яких вони відчували себе енергійними або виснаженими.

3. Після цього учасники обговорюють свої записи в групі та обговорюють, як вони можуть відновлювати свій рівень енергії.

Вправа 2: «Техніка "Візуалізація енергії"»

Мета: Навчитися використовувати візуалізацію для відновлення енергії.

Інструкція:

1. Учасники сідають зручно та закривають очі.

2. Ведучий проводить візуалізацію, спрямовану на відновлення енергії.

3. Після візуалізації учасники діляться своїми відчуттями та враженнями.

Вправа 3: «Техніка "Розслаблення"»

Мета: Навчитися використовувати розслаблення для відновлення енергії.

Інструкція:

1. Учасники сідають зручно та закривають очі.

2. Ведучий проводить розслаблення, спрямоване на відновлення енергії.

3. Після розслаблення учасники діляться своїми відчуттями та враженнями.

Вправа 4: «Підтримка в групі»

Мета: Забезпечити підтримку учасників з боку групи.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми проблемами та труднощами з групою.

2. Група надає підтримку та поради кожному учаснику.

3. Обговорюються способи підтримки та допомоги один одному у відновленні сил.

Вправа 5: «Медитація»

Мета: Розслаблення та відновлення енергії.

Інструкція:

1. Учасники сідають зручно та закривають очі.
2. Ведучий проводить медитацію, спрямовану на розслаблення та відновлення енергії.
3. Після медитації учасники діляться своїми відчуттями та враженнями.

Вправа 6: «Зворотний зв'язок та рефлексія»

Мета: Підвести підсумки заняття та обговорити подальші кроки.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від заняття.
2. Ведучий підводить підсумки та пропонує учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання та навички.

Заняття 9: Підтримка в групі

Мета заняття: Забезпечити підтримку учасників з боку групи.

Вправа 1: «Обговорення проблем та труднощів»

Мета: Дати учасникам можливість поділитися своїми проблемами та труднощами з групою.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми проблемами та труднощами з групою.
2. Група надає підтримку та поради кожному учаснику.
3. Обговорюються способи підтримки та допомоги один одному.

Вправа 2: «Спільне вирішення проблем»

Мета: Навчитися спільно вирішувати проблеми.

Інструкція:

1. Учасники діляться на групи та обговорюють одну з проблем, з якою зіткнувся один з учасників.
2. Група розробляє план дій щодо вирішення цієї проблеми.
3. Після обговорення групи діляться своїми планами дій з іншими учасниками.

Вправа 3: «Підтримка в парах»

Мета: Забезпечити підтримку учасників з боку партнерів.

Інструкція:

1. Учасники обирають партнера та діляться своїми проблемами та труднощами.
2. Партнери надають підтримку та поради один одному.
3. Після обговорення партнери діляться своїми враженнями від роботи в парах.

Вправа 4: «Техніка "Стіна підтримки"»

Мета: Забезпечити учасникам відчуття підтримки з боку групи.

Інструкція:

1. Учасники стають у коло та тримаються за руки.
2. Ведучий пропонує учасникам уявити, що вони є стіною підтримки для своїх колег.
3. Після цієї техніки учасники діляться своїми відчуттями та враженнями.

Вправа 5: «Зворотний зв'язок та рефлексія»

Мета: Підвести підсумки заняття та обговорити подальші кроки.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від заняття.
2. Ведучий підводить підсумки та пропонує учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання та навички.

Заняття 10: Підсумки та плани на майбутнє

Мета заняття: Підвести підсумки тренінгу та обговорити плани на майбутнє.

Вправа 1: «Підсумки тренінгу»

Мета: Підвести підсумки тренінгу.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від тренінгу.
2. Ведучий підводить підсумки тренінгу та обговорює з учасниками, які знання та навички вони отримали.

Вправа 2: «Плани на майбутнє»

Мета: Обговорити плани учасників на майбутнє.

Інструкція:

1. Учасники обговорюють, які плани вони мають на майбутнє щодо використання отриманих знань та навичок.

2. Ведучий допомагає учасникам розробити план дій щодо реалізації їх планів на майбутнє.

Вправа 3: «Вираження подяки»

Мета: Дати учасникам можливість виразити подяку один одному.

Інструкція:

1. Учасники висловлюють подяку один одному за участь у тренінгу.

2. Ведучий висловлює подяку учасникам за їхню активність та підтримку.

Вправа 4: «Заклучна медитація»

Мета: Завершити тренінг на позитивній ноті.

Інструкція:

1. Учасники сідають зручно та закривають очі.

2. Ведучий проводить заключну медитацію, спрямовану на розслаблення та звільнення від негативних думок.

3. Після медитації учасники діляться своїми відчуттями та враженнями.

Вправа 5: «Зворотний зв'язок та рефлексія»

Мета: Підвести підсумки тренінгу та обговорити подальші кроки.

Інструкція:

1. Учасники діляться своїми враженнями від тренінгу.

2. Ведучий підводить підсумки та пропонує учасникам подумати про те, як вони можуть використовувати отримані знання та навички.

Ці заняття допоможуть учасникам розвинути навички подолання негативних емоцій та підтримки один одного, що сприятиме покращенню їхнього психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

2.3 Практичні рекомендації щодо психокорекції негативних психічних станів

Враховуючи результати експериментального дослідження нами було розроблено практичні рекомендації для подолання негативних психічних станів, які повинні бути всебічними, включаючи як індивідуальні, так і соціальні підходи. Ці рекомендації забезпечують комплексний підхід, що враховує різні аспекти психічного здоров'я:

1. Психологічна підтримка та терапія:

- Індивідуальна терапія. Залучення професійних психотерапевтів для роботи над негативними психічними станами, такими як тривожність, депресія або стрес. Методи можуть включати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), психоаналіз, гуманістичну терапію тощо.

- Групова терапія. Організація групових сеансів, де учасники можуть обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку від однодумців. Це може включати психотерапевтичні групи для роботи над стресом, тривожністю або депресією.

- Супервізія та консультації. Для професіоналів, таких як психологи, важливо мати доступ до супервізій та консультацій з більш досвідченими фахівцями для отримання підтримки та зворотного зв'язку.

2. Навчання навичкам самопомоги:

- Техніки релаксації. Вивчення та практикування технік релаксації, таких як дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація. Це допомагає знижувати рівень стресу і тривожності.

- Методи управління стресом. Розробка особистих стратегій для управління стресом, таких як планування часу, постановка реалістичних цілей і організація розкладу.

- Психоедукація. Освіта в сфері психічного здоров'я, включаючи інформацію про симптоми негативних психічних станів, їх причини та способи подолання.

3. Соціальна підтримка та комунікація:

- Підтримка з боку родини та друзів. Налагодження відкритого спілкування з близькими людьми про свої переживання та проблеми. Важливо отримувати підтримку та розуміння від соціального оточення.

- Участь у підтримуючих групах. Приєднання до груп підтримки або клубів за інтересами, де можна отримати підтримку від людей з подібними проблемами або інтересами.

- Розвиток комунікаційних навичок. Поліпшення навичок ефективного спілкування, що може допомогти у вирішенні конфліктів і поліпшенні стосунків з іншими.

4. Фізичне здоров'я та само піклування:

- Регулярні фізичні вправи. Залучення до фізичної активності, такої як прогулянки, заняття спортом, йога або танці, що сприяє поліпшенню психічного здоров'я та загального самопочуття.

- Здорове харчування. Дотримання збалансованого харчування, яке включає велику кількість фруктів, овочів, злаків і достатню кількість води. Це позитивно впливає на енергію і настрій.

- Достатній сон. Забезпечення достатнього та якісного сну для відновлення психічних та фізичних ресурсів. Розробка здорових звичок для покращення якості сну, таких як регулярний режим і створення комфортного середовища для сну.

5. Профілактика і подальший моніторинг:

- Розробка профілактичних програм. Впровадження програм для раннього виявлення та запобігання негативним психічним станам, включаючи тренінги з управління стресом та психічного здоров'я.

- Регулярний моніторинг. Проведення регулярних оцінок психічного здоров'я та стресового навантаження для своєчасного виявлення потенційних проблем і коригування стратегій підтримки.

- Оцінка ефективності. Аналіз результатів застосування психокорекційних заходів для визначення їхньої ефективності та внесення коректив у програми підтримки.

6. Розвиток особистих навичок і самопізнання:

- Ведення журналу: Ведення особистого журналу для самоаналізу та рефлексії, що допоможе виявити основні тригери і проблеми, а також слідкувати за власним прогресом.

- Постановка цілей. Визначення і постановка досяжних цілей, що дозволяє зосередитися на позитивних змінах і досягненнях, а також знижує відчуття безпорадності.

- Розвиток особистої стійкості. Робота над особистою стійкістю, включаючи розвиток навичок адаптації до змін і прийняття труднощів як частини життя.

Ці практичні рекомендації можуть допомогти в ефективному подоланні негативних психічних станів, покращити якість життя і забезпечити гармонійний розвиток особистості, є критично важливою для забезпечення їхньої професійної ефективності та особистого благополуччя.

Висновки до розділу

Проведене емпіричне дослідження негативних психічних станів серед студентів-психологів, забезпечило детальний аналіз результатів, отриманих у процесі дослідження. Це дозволило не тільки підтвердити теоретичні положення, але й виявити особливості негативних психічних станів у досліджуваних осіб.

Аналіз результатів дослідження показав, що серед студентів-психологів найбільш поширеними негативними психічними станами є стрес, тривожність, депресивність і виражені симптоми емоційного вигорання. Виявлено, що рівень стресу значною мірою корелює з інтенсивністю тривожності та проявами вигорання. Це підтверджує теоретичні припущення про те, що навчання в сфері психології може бути пов'язане з підвищеними психоемоційними навантаженнями.

З'ясовано, що основними факторами, що впливають на негативні психічні стани студентів-психологів, є навчальні навантаження, високі вимоги до

саморегуляції, а також міжособистісні стосунки в академічному середовищі. Студенти зазначали, що часті стреси пов'язані з виконанням практичних завдань, підготовкою до іспитів та забезпеченням високих академічних результатів. Також виявлено, що недостатній рівень соціальної підтримки і відсутність ефективних копінг-стратегій збільшують ризик розвитку негативних психічних станів.

Дослідження показало різний рівень стресу серед студентів. Більшість студентів мають помірний рівень стресу, що дозволяє їм частково справлятися з навантаженням, але водночас підвищує ймовірність виникнення негативних психічних станів. Лише невеликий відсоток студентів виявив відсутність у них стресу, що забезпечує їм ефективнішу адаптацію до стресових ситуацій.

Результати дослідження також показали, що низька самооцінка є важливим фактором, що впливає на формування негативних психічних станів. Студенти з низькою самооцінкою частіше переживають тривогу, стрес і симптоми вигорання, що може знижувати їхню загальну академічну продуктивність і мотивацію.

Впровадження психокорекційних заходів, таких як тренінги стресостійкості, підтримка групових і індивідуальних консультацій буде ефективним у зниженні рівня негативних психічних станів. За результатами опитування студенти, які брали участь у цих заходах, продемонстрували поліпшення в самопочутті, зниження тривожності та покращення адаптаційних можливостей.

На основі отриманих результатів, важливо провести подальші дослідження, зосереджені на розробці і впровадженні більш специфічних програм підтримки та психокорекції для студентів-психологів. Особливу увагу слід приділити індивідуалізації підходів до корекції та розвитку стратегій, що сприяють підвищенню стресостійкості та покращенню психологічного комфорту.

Загалом, проведене експериментальне дослідження забезпечило глибоке розуміння проблеми негативних психічних станів серед студентів-психологів і підтвердило важливість системного підходу до їх профілактики та корекції.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота на тему «Психокорекція негативних психічних станів у майбутніх психологів» досліджує актуальну проблему, пов'язану з впливом негативних психічних станів на професійну діяльність студентів-психологів і розробку ефективних психокорекційних заходів для їх подолання. Під час дослідження були вивчені теоретичні основи та практичні аспекти психокорекції, а також проведено емпіричне дослідження негативних психічних станів серед студентів-психологів. Основні результати і висновки роботи можна узагальнити наступним чином:

1. Негативні психічні стани — це комплекс суб'єктивних переживань, емоційних і когнітивних реакцій, що виникають у відповідь на різні зовнішні та внутрішні стимули і можуть мати деструктивний вплив на психічне, фізичне та соціальне благополуччя людини. Ідентифіковано та проаналізовано фактори, що сприяють виникненню негативних психічних станів у студентів-психологів. До цих факторів відносяться як зовнішні, так і внутрішні чинники. Розглянуто основні особливості психокорекції негативних психічних станів у студентів-психологів.

2. Тема психокорекції негативних психічних станів є надзвичайно актуальною, оскільки безпосередньо впливає на якість підготовки майбутніх спеціалістів та їхню професійну діяльність. Теоретичний аналіз показав, що психокорекція негативних психічних станів передбачає використання різних методів та технік, які спрямовані на покращення психологічного благополуччя і підвищення адаптивності. Вивчено основні концепції стресу, тривожності, депресії та вигорання, а також підходи до їх корекції, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, арттерапію та техніки релаксації.

3. Дослідження поняття та класифікації негативних психічних станів, вивчення факторів, що сприяють їх виникненню, а також аналіз особливостей психокорекції дозволяють сформулювати чітке уявлення про те, як допомогти студентам ефективно справлятися з емоційними викликами під час навчання, а

також, надають комплексне розуміння теоретичних основ психокорекції негативних психічних станів серед студентів-психологів. Розуміння цих аспектів є необхідним для розробки ефективних психокорекційних програм, що сприятимуть підвищенню якості життя студентів та їх успішній адаптації до професійної діяльності.

4. Провівши експериментальне дослідження, нами використано такі методики: опитувальник для вивчення негативних психічних станів у майбутніх психологів, методика вивчення депресії Бека, методика вивчення рівня емоційного вигорання (В Бойко), методика визначення тривожності (Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна), методика на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

5. Результати емпіричного дослідження показали, що у студентів найбільш поширеними є такі негативні психічні стани, як: стрес, емоційне вигорання, тривожність, депресія, агресивність та інші форми емоційного дискомфорту. Це пов'язано з високими вимогами до їхньої академічної та практичної діяльності, а також з особливостями професійної підготовки, яка часто супроводжується емоційним навантаженням і професійними стресорами. Ці стани можуть негативно впливати на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування студента.

6. Враховуючи результати проведеного експерименту нами розроблено психологічну програму, мета психологічної програми полягає в корекції негативних психічних станів у майбутніх психологів. Програма спрямована на підвищення обізнаності студентів про ці стани, розвиток стресостійкості та позитивного мислення, сприяти зниженню тривожності і покращенню загального психоемоційного стану студентів.

7. З метою профілактики та корекції негативних психічних станів у студентів-психологів нами розроблено практичні рекомендації, які допоможуть краще справлятися з стресовими ситуаціями та уникати розвитку негативних психічних станів. Основою цих рекомендацій є введення регулярних психопрофілактичних та психокорекційних заходів як частини навчального процесу для студентів-психологів. Особливу увагу слід приділити

індивідуалізації підходів до психокорекції та розвитку ефективних стратегії для покращення психічного здоров'я.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість системного підходу до психокорекції негативних психічних станів у студентів-психологів. Впровадження ефективних корекційних програм має потенціал для значного покращення психоемоційного стану студентів та підвищення їхньої готовності до професійної діяльності.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Березовська Л.І. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. Вчені записки Університету «КРОК», (3(67), 2022. 153-160.
2. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.- метод. Комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський. 2017. 96 с.
3. Бізюк О.П. Особистість та тривога: навч. посібник. 2017. 236 с.
4. Блінов О.А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. Вісник Національного університету оборони України. 2013. № 4(35) С. 196–203.
5. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді // Практична психологія та соціальна робота.- 2003.- № 4.- С. 8-11.
6. Вікова психологія / Під ред. Г. С. Костюка. – К. : Радянська школа, 1976. – 269 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / авт.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. - К. : Просвіта, 2001. - 416 с.
8. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О.В. Волошок // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.
9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10, 120-128 с.
10. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді / А.Я. Гринечко [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>.
11. Дроздов О. Ю., Скок М. А. Проблеми агресивної поведінки особистості: Навч. посіб. — Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2000. —156 с.
12. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.
13. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових

заворушень: монографія / І.І. Приходько, О.В. Тімченко, А.А. Лиман та ін. / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 130 с.

14. Ігумнова О.Б. Модель та програма психокорекції негативних психічних станів студентів ВНЗ. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип. 5. С. 215–221.

15. Капська А.Й. Технології соціально-педагогічної роботи: навчальний посібник.- К., 2000. - 372с.

16. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 4(32). С. 19–23.

17. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5 (42). С. 262–267.

18. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузькова. – Суми : ВТД «У», 2006.– 384 с.

19. Лякішева А. В. Соціальна поведінка: сутність, типологічні та видові ознаки // [Електронний ресурс] / А. В. Лякішева // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Сер. : Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 2. – С. 23-28.

20. Малоголова О. О. Проблеми збереження особистої психологічної безпеки в екстремальних умовах. Науково-практична конференція Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект»: тези доповідей, 31 травня – 1 червня 2018 року. Харків: ХНУПС, 2018. С. 65-67.

21. Мартинюк І. А. Патопсихологія : навч. посібник / І. А. Мартинюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 208 с.

22. Мацевко Т.М., Березницька У.О., Солошенко Н.В. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України, 2020. № 2(55). С. 59–67.

23. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. Київ: «Август Трейд», 2008. 249 с.

24. Мяктінова Я. Профілактика негативних явищ серед молоді й підлітків // Шкільний світ.-2010.-№29-30.

25. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. / О. Ю.Осадько. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004. – 87 с.

26. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.

27. Основи психології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 1996. – 632 с.

28. Погорілий С.О., Пріснякова Л.М. Особливості самооцінки юнацького віку. II Всеукраїнська науково-практична конференція (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). С. 184-189.

29. Практична психологія в системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г.Панка. – К.: Либідь,1995. – 204 с.

30. Психологія людини від народження до смерті, психологічна енциклопедія / за загальною редакцією А. А. Реана .- СПб.: ПРАЙМ-Евროзнак, 2002 .- 656 с.

31. Психокорекційні техніки як засіб формування адекватного образу-Я і саморегуляції неповнолітніх з поведінковими девіаціями / уклад. Н.М. Апетит. – Чернівці : Рута, 2000. – 41 с.

32. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Х. : Прапор, 2009. –672 с.

33. Психологічне здоров'я: стан завмирання від впливу людей. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihologichne-zdorovya-stan-zavmirannya-vid-vplivu-vijni>.

34. Подоляк Я. В. Психологія безпеки: монографія. Харків: ХНУВС, 2009. 324 с.

35. Рибалка В. В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання / В. В. Рибалка // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 236–242.

36. Романова Н.Ф. Роль студентських соціальних служб у вирішенні соціальних проблем в студентському середовищі / Український соціум. 2004. № С. 32–37.

37. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. — К.: кадемвидав (Альма-матер), 2005. – 360 с.

38. Сарапулова Є. Г. Формування оптимальної самооцінки як передумова становлення активної життєвої позиції особистості / Є. Г. Сарапулова // Інноваційна система виховної роботи на основі продукування соціального розвитку особистості: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 1 – 2 берез. 2001 р. – Луцьк, 2001. – С. 116 – 122.

39. Солошенко Д.В. Екстренна психологічна допомога. Консультування// Практична психологія і соціальна робота. – 2003. - №9-10. – С. 10-28.

40. Соціологія : підручник / М. П. Требін, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова [та ін.] ; за ред. М. П. Требіна. – Х. : Право, 2010. – 224 с.

41. Степанов В. Ю. Вплив засобів масової інформації на свідомість молоді [Електронний ресурс] / В. Ю. Степанов // Культура України. – 2012. – Випуск 38. – С. 57-63.

42. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І.І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. – Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 1 (46). – С. 266-272.

43. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики. Навчальний посібник / Л. Г. Терлецька. - К.: Главник, 2006. - 144 с.

44. Тимченко О.В. Телефонна психотерапія : напрямки роботи з кризовими та суїцидонебезпечними абонентами // Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковорди. Психологія. – Харків: ХДПУ, 2001. – Вип. 5. –С.174 –177.

45. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.

46. Титович А., Востоцька І. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2017. № 5(69). С. 183–193.

47. Тімченко А.П. Сучасні підходи до класифікації стресу //Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХДПУ, 2001. – Вип.6. – С.194–199.

48. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.

49. Турчак О.М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2015. 194 с.

50. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів.— 1940–1942, Т. 14, 35 с. 36.

51. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Тернопіль: Економічна думка, 2000. № 2. С. 34–49.

52. Холодов О. Структура і зміст психологічної допомоги: підручник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. С. 17–24.

53. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

54. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів соціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 12, 66-72 с.

55. Шапар В. Психологічний тлумачний словник / Харків.: Прапор, 2004. 640 с.

56. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. - 2014. - № 1, 173-180 с.

57. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб.

Київ : Либідь, 1996. 264 с.