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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Шифр 24396
номер ІНП

Виконав: студент ІІ курсу, група ППмз-23-1 _____ Ганна СОЛОДОВНИК
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент _____ Наталія БЕРЕГОВА
Підпис, дата Ініціали, прізвище
Науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

2 грудня 2024 р.

Хмельницький 2024

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
підпис
протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Ганни СОЛОДОВНИК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: Психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді.
Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія БЕРЕГОВА, кандидат психологічних наук, доцент
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор); методика визначення тривожності (Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна); методика вивчення особистісної адаптованості до життя" (А. В. Фурман); методика "Вивчення рівня самооцінки"; методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге).
4. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми прояву тривожності у студентської молоді, вивчення сутності поняття «тривожність», психологічні чинники. розділ 2. Експериментальне дослідження проблеми прояву тривожності у студентської молоді, аналіз результатів експерименту, структура психологічної програми, спрямованої на подолання тривожності у студентської молоді, практичні рекомендації

щодо подолання тривожності у студентської молоді; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5.Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
4 рисунка, 4 таблиць.

6.Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

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

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 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 02 січня 2024 р.	виконано
2.	Визначення теоретико-методологічних і теоретичних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3.	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4.	І розділ кваліфікаційної роботи	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5.	ІІ розділ кваліфікаційної роботи	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6.	Загальні висновки	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	____ жовтня 2024 р.	виконано
9.	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	____ грудня 2024 р.	виконано

Здобувач _____ Ганна СОЛОДОВНИК

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія БЕРЕГОВА

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи **Психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді**

Здобувач Ганна СОЛОДОВНИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 106 сторінок, 4 таблиць, 4 рисунка, перелік джерел посилання складає 38 найменувань, 6 додатків.

Ключові слова: тривожність, студентська група, чинники розвитку тривожності, психологічна програма, рекомендації.

Об'єкт дослідження: тривожність студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву тривожності студентської молоді.

За результатами дослідження розроблено психологічну програму та практичні рекомендації, які сприятимуть покращенню психологічного стану у студентської молоді та підтримці їх психічного здоров'я.

Одержані результати можуть послужити основою для розробки та впровадження конкретних стратегій і програм для подолання тривожності студентської молоді.

Дипломник _____ Ганна СОЛОДОВНИК

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП **6**
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **9**
1.1 Сутність понять «тривога», «тривожність» **9**
1.2 Психологічні чинники прояву тривожності у студентської молоді **26**
1.3 Шляхи подолання тривожності у студентської молоді **46**
Висновки до розділу **53**
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **55**
2.1 Організація та проведення експериментального дослідження **55**
2.2 Психологічна програма щодо подолання тривожності у студентської молоді **67**
2.3 Рекомендації щодо подолання тривожності у студентської молоді **69**
Висновки до розділу **74**
ВИСНОВКИ **76**
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ **78**
ДОДАТКИ **82**
Додаток А Методика «Особистісна шкала прояву тривожності» **82**
Додаток Б Опитувальник на визначення рівня тривожності **85**
Додаток В Методика вивчення особистісної адаптованості до життя **87**
Додаток Г Методика “Вивчення рівня самооцінки” **89**
Додаток Д Методика визначення стресостійкості **91**
Додаток Е Психологічна програма щодо подолання тривожності у студентської молоді **95**

ВСТУП

Сучасне суспільство переживає значні зміни, які призводять до різноманітних зрушень у особистісній сфері, що негативно впливають на психічне здоров’я та загальне благополуччя кожної людини. Проблема дослідження тривожності на сьогоднішній день є дуже актуальною як в Україні, так і за кордоном. Дослідники підкреслюють, що відповідний рівень тривожності має важливе значення для емоційно-вольової регуляції та сприяє розвитку адаптаційних здібностей у дорослий період життя. Проте високий рівень тривожності може стати причиною труднощів у формуванні адекватного самовідображення та ускладнити процеси соціалізації.

Тривожність виникає у ситуаціях неясної загрози та виявляється у емоційному стані, який виражається у очікуванні негативних наслідків. Тривога не є однорідним явищем, а складається з різних емоцій, таких як страх, провина, гнів, сором, цікавість.

Оскільки юнацький вік часто асоціюють зі студентським періодом, значна кількість наукових робіт присвячена аналізу тривожності серед студентів, особливо під час навчання у вищих навчальних закладах та на початковому етапі професійної діяльності.

Дослідження прояву тривоги серед студентів під час навчання були проведені такими вченими, як Б. Барчі, О. Батюх, І. Ясточкіна, а також аспекти тривожності під час адаптації до професійної діяльності досліджені Т. Колтунович, О. Халік. Роботи, виконані В. Крайнюком, Р. Білоусом, Я. Кармазіною, А. Мудриком, Л. Помиткіною, Я. Цековою зосереджувалися на проявах тривожності серед юнаків.

Тривожність, що супроводжує студентів протягом всього періоду їхньої професійної підготовки у вищих навчальних закладах, негативно впливає не лише на їхнє фізичне, але й психічне здоров'я. Це стає причиною потреби у ретельному вивченні методів запобігання та подолання цього явища.

Актуальність теми, її недостатня теоретична, методична й практична розробленість, необхідність розв’язання зазначених суперечностей зумовили

вибір теми дослідження: **«Психологічні особливості прояву тривожності у студентської молоді».**

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 – тривожність студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву тривожності студентської молоді.

Мета дослідження - з'ясувати психологічні особливості прояву тривожності студентської молоді.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми прояву тривожності у студентської молоді.
2. Визначити чинники прояву тривожності у студентів.
3. Провести психологічну діагностику вивчення прояву тривожності у студентів.
4. Розробити психологічну програму та рекомендації щодо подолання тривожності в студентської молоді.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, якщо своєчасно проводити профілактичні заходи, то це буде сприяти запобіганню прояву тривожності у студентів.

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 підґрунття дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування; статистичні – обробка експериментальних даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що уточнено поняття «тривога», «тривожність»; визначено й обґрунтовано

чинники прояву тривожності у студентської молоді; розроблено методики, спрямовані на виявлення студентів з ознаками тривожності; розроблено психологічну програму та рекомендації щодо подолання тривожності в студентської молоді.

Практичне значення роботи полягає у тому, що за допомогою проведеного дослідження виявлено студентів з ознаками тривожності. На основі результатів дослідження розроблено психологічну програму та рекомендації щодо подолання тривожності в студентської молоді.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали 60 осіб – студенти 1 - 4 курсів спеціальності «Психологія».

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Отримані результати дослідження можуть використовуватися закладами вищої освіти України з метою запобіганню прояву тривожності у студентів. Запропоновану психологічну програму та рекомендації можна використовувати у професійній діяльності психолога ПТУ, ВПУ, ВНЗ.

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

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження відображені у статті фахового наукового збірника на тему: «Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в студентської молоді» та тезах у матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції на тему: «Психологічні детермінанти прояву тривожності в студентської молоді».

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (38 найменувань) та додатків (24 сторінок). Загальний обсяг магістерської - 106 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 4 таблицях та на 4 рисунках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Сутність понять «тривога», «тривожність»

Феномен тривожності є предметом дослідження багатьох видатних вітчизняних та зарубіжних науковців (З. Фрейд, К. Хорні, Ю. Канін, Г. Айзенк, Е. Фромм, А. Прихожан, Р. Мей, С. Рубінштейн, Ч. Спілбергер та ін.). Чинники особистісної тривожності досліджували Ю. Александровський, В. Астапов, С. Ставицька, В. Бакєєв, С. Гроф, Є. Єрмолаєва, Ю. Омельченко, Ю. Зайцев, К. Роджерс, Дж. Салліван, Ю. Клепач, К. Б. Філліпс, К. Хорні, Сидоров, І. Ясточкіна та інші. Особливості тривожності в юнацькому віці вивчали Р. Бернс, А. Мікляєва, А. Прихожан, Л. Божович, В. Гарбузов, Б. Волков, І. Кон, Т. Лук'яненко, Ю. Лановенко, В. Мухіна та інші.

Аналіз наукової літератури показує, що поняття "тривога" та "незахищеність" безпосередньо пов'язані між собою: на думку Ч. Спілбергера, тривога - це емоційний стан, який може виникати в ситуаціях загрози, небезпеки та невизначеності, що проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм [22]. Часте переживання людиною тривоги може призвести до формування такої риси особистості, як тривожність - відносно сформованої тенденції у людей, як надмірне занепокоєння, сприйняття загрози своєму "Я" в різних ситуаціях і, як наслідок, посилення суб'єктивних тривожних станів [17]. Стійка зосередженість індивіда на сприйнятті загрозливих ситуацій перетворює тривожність на диспозиційне утворення, тобто таке, що формує стійке ставлення до навколишньої дійсності.

Тривожність є одним з найпоширеніших психологічних явищ, що впливає на життя багатьох людей. Це комплексна емоційна реакція на стресові або небезпечні ситуації, яка включає в себе почуття нервовості, напруги, страху або неспокою. Тривожність може мати різні рівні вираження, від легкої тривоги до важких тривожних розладів, таких як панічний розлад або загальний тривожний розлад.

Тривожність може мати значний вплив на життя людини. Вона може обмежувати можливості та психологічний комфорт, заважати виконанню повсякденних завдань та спричиняти фізичні симптоми, такі як підвищене серцебиття, пітливість або дихальні проблеми. Крім того, тривожність може впливати на міжособистісні відносини та загальний стан здоров'я.

Триво´га [16] — негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлені, але вона сигналізує про участь людини в потенційно шкідливій поведінці, чи стимулює її до вчинків для підвищення ймовірності щасливого розв'язку. Тривога дуже часто проявляється в людей з неврозами.

На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, стурбованість, хвилювання, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, передчуттям невдачі, неможливістю ухвалити рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у посиленому серцебитті, частішому диханні, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенням артеріального тиску, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості, нейтральні стимули отримують негативне забарвлення [10].

Людина під час тривоги відчуває сильну напругу, демонструє хвилювання, втрачає можливість концентруватися на чомусь, окрім небезпеки, що наближається. Головний мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи.

Ця симпатична реакція забезпечує соматично можливість «захищатися або втікати»:

- підвищується згортання крові на випадок травми;
- підвищується артеріальний тиск та прискорюється пульс;
- відбувається перерозподіл крові в м'язовому масиві, який, своєю чергою, знаходиться в напрузі готовий до дії;

- уповільнюється травлення;
- припиняється слиновиділення, спричинюючи сухість у роті;
- прискорюється дихання та збільшується вентиляція легень;
- скорочуються сфінктери товстого кишківника та жовчного міхура;
- печінка забезпечує енергетичні запити, підтримуючи рівень глюкози;
- короткострокове зниження імунної реактивності [3].

Подібне забезпечення короткострокової та інтенсивної діяльності є фізіологічно виправданим. Але в наш час соціальної загрози не можна уникнути подібним шляхом фізичних зусиль, а тривога стає хронічним явищем, поступово трансформуючись в патологічні стани.

Численні проблематичні ситуації можуть викликати тривогу, яка зникає після розв'язання проблем чи втрати їх актуальності. Однак, у деяких людей тривога лишається навіть після зникнення психотравмувальної ситуації.

Кожній людині властивий певний рівень тривоги, що сприймається нею по-різному. Різниця між природною тривогою і тривожним розладом є в рівні її сприйняття [16].

Люди з тривожними розладами, як правило, помічають наявність періодичних невимушених острахів, які важко переживають, і яких вони самостійно не можуть позбутися. Загострення тривоги можуть бути пов'язані з конкретними ситуаціями чи подіями (фобічна тривога), чи виникати спонтанно.

Тривожні розлади (неврози) являють собою найпоширенішу групу психічних порушень.

Попри це, вони залишаються недостатньо визнаними та розпізнаваними порівняно з іншими психічними розладами — депресивними, психотичними та іншими порушеннями. З іншого боку, для значної частини населення ці порушення є однією з основних причин зниження трудової продуктивності, захворюваності, соціальної дезадаптації, зловживання алкоголем [9].

У науковій літературі існують різні погляди та підходи щодо природи та генезису понять "тривожність" та "незахищеність". Наприклад, О. Захаров вважає, що поняття "страх" і "тривога" є спільним компонентом почуття хвилювання, викликане небезпекою і відсутністю безпеки [32].

На думку К. Роджерса, в основі тривоги лежить певна ситуація, яка не усвідомлюється індивідом, тобто виходить за межі його власного конструкту. Суперечність між реальним та ідеальним "Я" викликає напругу, яка, у свою чергу, спричиняє тривогу [17].

С. Рубінштейн визначав тривожність як певну схильність індивідів до переживання занепокоєння, або емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності або небезпеки і характеризується очікуванням небажаного розвитку подій [10].

На думку В. Суворової, тривожність - це психічний стан внутрішнього хвилювання, який не має причини і викликається виключно суб'єктивними факторами. Авторка вважає, що тривога належить до низки негативних емоцій, в яких фізіологічний аспект є домінуючим [29].

Р. Грановська розглядає тривогу як реакцію на ситуації, що характеризуються невизначеністю та потенційною загрозою. Тривога є прихованою реакцією і має суб'єктивний характер. Проте, на думку Р. Грановської, тривога є важливим проявом емоцій [33].

Є. Ільїн розуміє тривогу як емоційний стан сильного внутрішнього ірраціонального хвилювання, що виникає у свідомості індивіда через очікування невдачі або небезпеки, або очікування чогось важливого в невизначеній ситуації. Так, поява тривоги у людини пов'язана, на думку вчених, з наявністю незавершеної ситуації, блоку діяльності, який не може вивільнити збудження [16].

На думку В. Астапова, тривога є регулятором поведінки і виконує низку важливих функцій (інформування, дослідження, оцінювання). Тривога розглядається як неприємний емоційний стан, що характеризується суб'єктивним напруженням і очікуванням негативного розвитку подій; А.

Оршанікова та І. Пацавічюс стверджують, що тривога як психічний феномен є необхідною умовою внутрішньої адаптації, що гарантує формування оптимального способу саморегуляції поведінки; І. Пацавічюс розглядається як емоційний стан очікування невдачі. Він дозволяє особистості усвідомити необхідність передбачення всіх основних умов майбутньої поведінки, що водночас сприяє оптимальній підготовці до діяльності [9].

Зважаючи на різні підходи до розуміння та інтерпретації феномену тривожності, беззаперечним є той факт, що в науковій літературі існують численні класифікації видів та форм тривожності.

Патологічна тривога може приймати різні форми [17]:

- Генералізований тривожний розлад (GAD) - це форма тривоги, яка не пов'язана з конкретними ситуаціями або об'єктами, вона є загальною, безпричинною і стійкою;

- Посттравматичний стресовий розлад (тривалий стан тривоги, постійного хвилювання, переживання знову і знову травматичної ситуації);

- Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), наприклад, тривога, пов'язана з мікробами навколо;

- Соціофобія (відчуття тривоги при спілкуванні з людьми або навіть при думці про це), та інші форми.

Генералізований тривожний розлад (GAD) є одним з найпоширеніших психічних розладів, що впливають на життя людини. Цей розлад характеризується відчуттям надмірної, надмірної тривоги та перейманням, які виникають без конкретних причин або є непропорційними до поточної ситуації. Люди з ГАД постійно хвилюються, переживають постійну напругу і неможливість розслабитися, навіть коли немає очевидних загроз.

Генералізований тривожний розлад може мати значний вплив на якість життя людини. Він може призвести до проблем у виконанні щоденних обов'язків, утруднити взаємодію з оточуючими та порушити соціальні відносини. Також цей розлад може спричинити фізичні симптоми, такі як м'язева напруга, тривога, сонливість, збудження або проблеми зі сном.

Однією з головних причин розвитку ГАД є генетична схильність. Інші фактори, такі як стрес, травми або несприятливі життєві обставини, також можуть сприяти його появі. Лікування ГАД може включати психотерапію, ліки або комбінацію обох методів. Крім того, важливо вести здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність і регулярний сон.

Усвідомлення та розуміння ГАД є важливими кроками у керуванні цим розладом. Допомога психолога або психіатра може допомогти знизити тривогу та відновити якість життя. Головне - не замовчувати свої почуття і шукати підтримки від професіоналів, родини та друзів.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психічним розладом, який може розвиватися після досвіду травматичної події. Цей розлад характеризується різними симптомами, включаючи повторні відтворення події у формі флешбеків або кошмарів, інтенсивну тривогу та стрес, а також уникання нагадувань про травматичну подію.

Одним з основних проявів ПТСР є збудливість і гіперзбудженість. Людина з ПТСР може бути постійно насторожі, готова до втручання в будь-який момент. Вона може переживати панічні атаки, збудливість та реакції на подразники, які нормально не спричиняли б тривогу.

Іншим проявом ПТСР є повторні спогади про травматичну подію, які можуть бути нав'язливими і заважати зосереджуватися на повсякденних справах. Ці спогади можуть супроводжуватися фізичними симптомами, такими як підвщення пульсу, пітливість, дратівливість тощо.

Також до проявів ПТСР може відноситися уникання нагадувань про травматичну подію. Людина може уникати місць, людей або ситуацій, які нагадують їй про травму, щоб уникнути відчуття тривоги і дискомфорту.

Лікування ПТСР включає в себе психотерапію, таку як когнітивно-поведінкова терапія або емоційно-поведінкова терапія, яка допомагає людині зрозуміти і керувати своїми емоціями та реакціями на стрес. Можуть застосовуватися також ліки, які допомагають зменшити симптоми депресії та тривожності.

Усвідомлення та розуміння ПТСР є важливими для успішного лікування. Підтримка близьких людей, професіональна психологічна допомога та звернення до спеціалізованих центрів можуть значно полегшити процес одужання від цього розладу.

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) є серйозним психічним розладом, який характеризується нав'язливими думками (обсесіями) та компульсивними діями (компульсіями), які спричиняють велике страждання та перешкоджають нормальному функціонуванню людини. Цей розлад також може бути супроводжуваний тривогою, яка є важливим аспектом його прояву.

Обсесії - це нав'язливі думки, ідеї або образи, які повторюються в мозку людини і викликають тривогу або стрес. Наприклад, людина може постійно переживати, що зробила щось погане або що її дії можуть спричинити біду. Ці думки можуть бути неприємними і важкими для контролю [22].

Компульсії - це певні дії або поведінка, які людина виконує у відповідь на свої нав'язливі думки, щоб зменшити тривогу або запобігти очікуваній біді. Наприклад, людина може перевіряти двері кілька разів, щоб впевнитися, що вони зачинені, або промивати руки декілька разів, боячись заразитися [22].

Тривога в ОКР виникає з-за страху перед негативними наслідками від ігнорування обсесій або не виконання компульсій. Людина може постійно переживати тривогу, стрес та невпевненість, що робить її життя незручним і складним.

Лікування ОКР включає в себе психотерапію, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає людині зрозуміти і керувати своїми думками та поведінкою. Можуть також призначатися ліки, такі як анксіолітики або антидепресанти, щоб допомогти зменшити тривогу та стрес.

Усвідомлення та розуміння ОКР є важливими для успішного лікування. Підтримка родини та друзів, спілкування з професіоналами у галузі психічного здоров'я та своєчасне звернення за допомогою можуть значно полегшити процес одужання від цього розладу.

Соціофобія, також відома як соціальний або антропофобія, є одним із видів тривожного розладу, що характеризується панічним страхом перед соціальними ситуаціями і взаємодією з людьми. Цей страх може бути настільки інтенсивним, що впливає на повсякденне життя людини, утруднюючи їй спілкування, виконання робочих обов'язків або навіть виходження з дому. Соціофобія може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та якості життя людини, тому важливо розуміти цей розлад та засоби його лікування [17].

Перш за все, важливо розглянути причини соціофобії. Цей розлад може бути спричинений різними факторами, включаючи генетичні нахил до тривожності, негативні досвіди в минулому, низьку самооцінку, переживання сором'язливості або навіть культурні чинники. Наприклад, в деяких культурах соціальна норма може ставити великий тиск на індивіда, що може викликати соціофобію.

Симптоми соціофобії можуть бути різними і включати в себе відчуття паніки, підвищену тривогу, проблеми зі сном, підвищену судомиливість та інші. Люди з соціофобією можуть уникати соціальних ситуацій або намагатися залишатися невидимими в них, щоб уникнути відчуття стресу та дискомфорту.

Для лікування соціофобії використовуються різні методи, зокрема психотерапія, фармакотерапія та самодопомога. Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, допомагають людині зрозуміти та змінити свої негативні думки та переконання щодо соціальних ситуацій. Фармакотерапія може бути призначена для зменшення симптомів тривоги та стресу. Крім того, важливою частиною лікування є самодопомога, яка включає в себе регулярну фізичну активність, здорове харчування, відмову від шкідливих звичок та забезпечення достатнього відпочинку.

Важливо також зазначити, що соціофобія є розладом, який може бути успішно лікований. Із зростанням усвідомлення та розуміння цього розладу, люди можуть знайти шляхи до покращення свого психічного здоров'я та якості життя.

Великий внесок у розробку проблеми тривожності в психології зробила Прихожан А.. На її думку, тривожність є стійким особистісним проявом, що виявляється у схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, в тому числі. Це загроза самооцінці, образу "Я", особистим інтересам і цінностям. Тривога часто розглядається як самостійна емоція з негативним відтінком.

Прихожан А. зазначає, що тривожність це переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням поганого самопочуття, що супроводжується відчуттям небезпеки небезпеки [29].

Наприклад, А. Прихожан виділяє такі види тривожності, як особистісна, ситуативна, явна та латентна. Дослідниця зазначає, що особистісна тривожність є базовою особистісною рисою, яка формується в ранньому дитинстві і проявляється як готовність індивіда хвилюватися і переживати страх з приводу різноманітних суб'єктивно значущих подій. Ситуативна тривожність - це міра інтенсивності переживання, що виникає у відповідь на будь-яку типову подію [16]. А. Прихожан описує відкриту форму тривожності і зазначає, що переживання свідомо реалізується індивідом у формі поведінки або вчинків у стані тривоги. До відкритих форм відносять гостру невпорядковану тривогу, невпорядковану і компенсовану тривогу та культивовану тривогу. Прихована тривожність характеризується надмірною незворушністю, нечутливістю до реальних проблем і навіть запереченням їх. Формами прихованої тривоги є агресія, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь і надмірна мрійливість [33].

Також залежно від ситуації, в якій перебуває суб'єкт, А. Прихожан розрізняє навчальну, самооціночну та міжособистісну тривожність [16].

Ю. Ханін розрізняє ситуативну та особистісну тривожність. На думку вченого, ситуативна тривожність є результатом реакцій індивіда на різні соціальні та психологічні причини (наприклад, негативні реакції, очікувану агресію, загрозу власному престижу). Особистісна тривожність - це відносно стійка тенденція індивідів до сприйняття загроз для себе в різних ситуаціях і обставинах та відповідного реагування на них [10].

Мобілізаційна тривожність та демобілізаційна тривожність були описані Р. Меєм у його наукових працях [9]. Мобілізаційна тривожність проявляється як стимуляція активності, напружені реакції та загальне збудження. На думку автора, демобілізаційна тривожність проявляється у вигляді астенії, ступору та втрати інтересу.

А. Смулевич виокремлює патологічну тривожність і трактує її як форму непоясненої та невизначеної тривоги, яка посилюється невідповідністю між особистісними очікуваннями та ситуацією. Цей вид тривожності викликаний внутрішніми протиріччями [17].

Б. Кочубей та Є. Новікова розрізняють конструктивну тривожність, яка оптимізує адаптацію або стимулює продуктивну самореалізацію, проміжну тривожність (неоднозначний та амбівалентний вплив тривоги на поведінку) та деструктивну тривожність, яка дезорганізує поведінку індивіда, викликає негативні почуття та стани [32].

Корисна тривога виникає у відповідь на реальний та обгрунтований високий ризик. Вона має позитивний вплив, оскільки спонукає до саморефлексії та активації захисних механізмів. Ця тривога допомагає підвищити увагу, накопичити енергію і прояснити думки. Важливою рисою корисної тривоги є те, що вона не перешкоджає нормальному функціонуванню та є контрольованою та тимчасовою.

З іншого боку, шкідлива тривога може виникати через різні суб'єктивні фактори та внутрішні переживання. Вона має такі ознаки як невідповідність дійсності, надмірність та спотвореність. Ця тривога може призвести до гіперболізації, коли реакція перевищує нормальні межі. Вона також може призвести до втрати уваги, глибокого занурення у внутрішні переживання, втрати енергії та тривалого неконтрольованого стану.

Постійна тривога призводить не лише до емоційних страждань, таких як дратівливість, песимізм, неспокій, спустошення та порушення концентрації уваги, але і до різних поведінково-фізіологічних проявів:

- постійна напруга м'язів, неспроможність розслабитись, відчуття болю;

- проблеми з серцем, такі як тахікардія та інші серцеві розлади;

- відкладання справ на потім (прокрастинація) та уникнення контактів з людьми;

- проблеми зі сном та апетитом;

- відчуття слабкості;

- нестабільність психоемоційного стану, може проявлятись у вигляді істерик, агресивності та інших проявів.

Наявність постійної тривоги може призвести до різних психічних захворювань, включаючи депресію. Люди часто стають пасивними, розвивають фобії, знижується самооцінка та втрачається мотивація до будь-якої діяльності.

Габдреєва Г. визначає тривожність як важливий фактор ризику, що призводить до нервово-психічних розладів. Високий рівень тривожності та висока чутливість до стресу знижують інтелектуальну активність під час психічно стресових ситуацій [38].

Немов Р. (1997) трактує тривожність як здатність людини відчувати страх і тривогу в певній соціальній ситуації та входити в стан підвищеної тривожності в соціальних ситуаціях [23].

За словами Зигмунда Фрейда, стикання біологічних імпульсів з соціальними обмеженнями призводить до виникнення неврозу та тривоги. Він також вказує на те, що у ситуаціях невизначених цілей або умов люди відчувають внутрішній стан тривоги, який відображає відчуття загрози та переживання щодо можливих наслідків і фізичних реакцій [10].

Відповідно до теорії Адлера, тривога також лежить в основі неврозу, що виникає внаслідок соціальної невдачі або неможливості досягти бажаного через особистісні особливості. Адлер розглядає тривогу як характерну рису, що супроводжує людину протягом життя, заважаючи спілкуванню з оточуючими та спілкуванню з іншими [33].

Карен Хорні вважає, що основною причиною тривоги є неадекватні стосунки, а не конфлікт між біологічними імпульсами та соціальними заборонами. Таким чином, тривожність як стан недовіри до суспільства є

соціально детермінованою, а необхідність подолання її заважає особистості розвиватися. Тривога як відчуття незахищеності виникає, коли в дитинстві з'являється страх несхвалення з боку родичів [10].

Згідно з Е. Фроммом, існує важливий зв'язок між тривогою та історичним розвитком людства, де перехід до капіталізму порушує природні соціальні зв'язки, що призводить до відчуття невпевності, сумнівів, відчуження, самотності та тривоги. Таким чином, основні теорії тривожності допомагають зрозуміти складність цього явища та необхідність чіткого визначення його сутності. У психолого-педагогічних дослідженнях поняття "тривожність" має багато трактувань [16].

В. Райх, прихильник теорії З. Фрейда, розглядав тривогу як психосоматичний розлад, наголошуючи на симптомах м'язової скутості та "блокування органів тіла" [3]. Вчений вивчає тривогу на фізіологічному рівні та стверджує, що тривога існує на нейроендокринному, моторно-вісцеральному та психологічному рівнях [36].

На думку Izzard, K., тривога - це не специфічний незалежний феномен, а поєднання стану страху та однієї або декількох інших емоцій [9].

Кордуелл М. визначає тривожність як боязке або негативне передчуття. Він визначає тривогу як емоцію, яка супроводжується і тривалою фізіологічною активацією. Автор з'ясував, що симптоми тривоги зустрічаються при багатьох психологічних розладах. Тривога виникає тоді, коли людина вважає, що їй загрожують реальні страхи. Від людини вимагається діяти швидко, щоб врятувати життя [17].

Згідно Ганса Сельє та його теорії загального адаптаційного синдрому, тривога є реакцією на стрес, і вона може бути корисною для мобілізації ресурсів для боротьби з ним. Ця теорія висвітлює взаємозв'язок між стресом і фізіологічною реакцією організму на нього. Сельє розглядав стрес як реакцію організму на будь-який зовнішній або внутрішній фактор, який вимагає адаптації. Згідно з цією теорією, усі стресори (фактори стресу) викликають

універсальну фізіологічну реакцію, яку він назвав загальним адаптаційним синдромом [29].

Цей синдром складається з трьох стадій:

- Стадія тривоги (шоку): це перша реакція на стресор, коли організм узагальнює всі свої ресурси для боротьби з ним. Ця стадія може бути короткочасною і супроводжується збільшенням виносливості до стресу.
- Стадія спротиву: якщо стресор продовжує діяти, організм намагається відновити рівновагу. Ця стадія може тривати довше, і вона характеризується продовженим виснаженням ресурсів організму.
- Стадія виснаження: якщо стресор продовжує діяти довго, ресурси організму вичерпуються, що може призвести до виснаження та розвитку різних захворювань.

Сельє також вважав, що не всі стресори є негативними, існують також позитивні стресори, які можуть стимулювати розвиток і рост. Ця теорія допомагає розуміти, як організм реагує на стрес та як можна підтримувати його здоров'я під час стресових ситуацій [23].

За теорією умовних рефлексів (Павлов): тривога може бути умовним рефлексом, що формується на основі попередніх досвідів та асоціацій [38].

Згідно теорії когнітивної терапії (Еррона Бека) тривога виникає через спотворені когнітивні процеси, такі як перебільшення небезпеки чи негативного результату. Теорія когнітивної терапії (КТ), є однією з найбільш відомих та ефективних психологічних терапій для лікування різних психічних розладів, включаючи тривожність. КТ ґрунтується на принципах когнітивної психології та стверджує, що спосіб, яким люди сприймають та інтерпретують події, впливає на їх почуття та поведінку [10].

Основні принципи КТ включають:

1. Усвідомлення когнітивних спотворень. Бек вважав, що люди часто мають неправильні, або спотворені, думки, які можуть призводити до

негативних емоцій та тривоги. Клієнти КТ навчаються розпізнавати ці спотворення та викорінювати їх.

2. Раціоналізація думок. Клієнти КТ навчаються переоцінювати свої думки, аналізувати їх об'єктивно та шукати більш реалістичні та позитивні способи їх тлумачення.

3. Зміна поведінки. КТ акцентує увагу на зміні поведінки, яка може допомогти покращити самопочуття та зменшити тривогу. Це може включати зміни в способі реагування на стресові ситуації та використання позитивних стратегій релаксації.

4. Працювання з переконаннями. КТ допомагає клієнтам розібратися з їхніми негативними переконаннями та переконати їх у необґрунтованості чи негативності цих переконань [25].

Важливість КТ для вивчення тривожності полягає у тому, що вона надає клієнтам інструменти для управління та зменшення тривоги, використовуючи підходи, що базуються на когнітивних принципах. КТ може допомогти людям розуміти та змінювати свої думки та переконання, що може позитивно впливати на їхні почуття тривоги та загальне психічне здоров'я.

Теорія атрибуції, розроблена Джульє Хейвенсом, стверджує, що тривога може бути наслідком атрибуції негативних подій на внутрішні або стійкі фактори [16].

У теорії наголошується про спосіб, якими люди пояснюють причини власних та інших людей поведінки. Основна ідея полягає в тому, що люди намагаються зрозуміти, чому той чи інший події відбуваються, і приписують їхні причини певним факторам.

Важливість теорії атрибуції для вивчення тривожності полягає в тому, що спосіб, яким люди пояснюють собі причини власної тривожності, може впливати на її виникнення та подолання. Наприклад, якщо людина пояснює свою тривогу внутрішніми факторами (наприклад, "це через мою слабку волю"), вона може відчувати себе безсиллям та невпевненістю. У той же час, якщо вона пояснює свою тривогу зовнішніми факторами (наприклад, "це через

складну ситуацію на роботі"), вона може шукати способи змінити цю ситуацію та подолати тривогу.

Важливі поняття теорії атрибуції включають в себе:

- Внутрішні та зовнішні атрибуції. Люди можуть пояснювати поведінку на основі внутрішніх (особистість, характер) або зовнішніх (обставини, суспільний контекст) факторів.
- Стійкі та змінні атрибуції. Стійкі атрибуції вказують на те, що поведінка людини є постійною та незмінною, тоді як змінні атрибуції вказують на те, що вона може змінитися з часом або обставинами.
- Глобальні та специфічні атрибуції. Глобальні атрибуції вказують на загальні риси особистості, тоді як специфічні атрибуції вказують на конкретні обставини чи події [16].

Таким чином, теорія атрибуції може допомогти вивчити, як люди пояснюють собі та іншим свою тривогу, і як це впливає на їхнє самопочуття та поведінку.

Теорія реактивної тривожності, запропонована Харрі Гудманом, розглядає тривожність як реакцію на конкретні події чи ситуації, які спричиняють стрес. Згідно з цією теорією, тривожність виникає як відповідь на загрозу або небезпеку, і має на меті підготувати організм до ефективної реакції на цю загрозу.

Основні положення теорії реактивної тривожності:

1. Реакція на стрес. Тривожність є реакцією на стресові ситуації або події, які спричиняють невпевненість, загрозу або небезпеку.

2. Психологічна підготовка. Тривожність має на меті підготувати організм до ефективної реакції на стрес, забезпечуючи мобілізацію ресурсів та увагу на важливі завдання.

3. Підвищена готовність до дії. Тривожність може підвищити готовність до дії та допомогти уникнути потенційних небезпек або вирішити проблеми.

4. Індивідуальні відмінності. Реакція на тривожність може бути індивідуальною і залежати від характеристик особистості, досвіду та пихологічних механізмів саморегуляції.

Теорія реактивної тривожності важлива для вивчення тривожності, оскільки вона допомагає розуміти, які ситуації чи події можуть викликати тривогу та як організм реагує на стрес. Це дозволяє розробляти ефективні підходи до подолання тривожності та стресу, а також сприяє розвитку стратегій саморегуляції та психологічної підтримки [32].

Представник гештальт-терапії Ф.Перлз визначає тривожність як страх перед майбутнім. Коли людина переживає тривогу, вона не може насолоджуватися моментом, оскільки переживає страх за те, що може статися, але ще не сталося. Таким чином, вона знаходиться між станами "тут і зараз" та "там і тоді". Ці роздуми заважають людині жити повноцінним життям не лише зараз, а й у майбутньому, адже тривожність перешкоджає бути відкритим до майбутнього [10].

Тривожність, як і будь-яке складне психологічне утворення, включає в себе когнітивний, емоційний і операційний компоненти, при цьому емоційний компонент виявляється найбільш виразно. Когнітивний компонент досліджується за допомогою методики діагностики рівня прояву тривоги, емоційний компонент – за допомогою методики діагностики рівня самооцінки, діяльнісний компонент – за допомогою методики діагностики переважаючого напрямку локуса контролю, а мотиваційний компонент – за допомогою методики "Мотивація успіху і уникнення невдачі".

Тривожність не відображається напряму у поведінці людини, але її рівень можна визначити за тим, наскільки часто та наскільки інтенсивно виникає стан тривоги. Особистість з високим рівнем тривожності (невротична особистість) більш схильна сприймати навколишній світ як ворожий і небезпечний, ніж людина з низьким рівнем тривожності. Такі особистості менш стійкі до стресу та схильні переживати стани тривоги більшої інтенсивності, ніж особистості з низьким рівнем тривожності.

Захаров О. дає наступне визначення тривожності. Вона визначається як передчуття неприємностей, очікування майбутніх загроз [9].

В. Долгова, О. Напрімеров, Я. Латюшин, В. Долгова, О. Напрімеров та ін. (2000) визначають тривожність як стан, що викликає страх. Тривожність - це стійка риса особистості, яка спричинена слабкістю нервових процесів [17].

Скворцова М. (2004) називає тривожність особистісною. Генералізовані реакції на невизначені загрози є особистісною характеристикою, яка загострює і робить людей більш схильними до переживання тривоги [29].

Г. Лдокова розглядає тривожність як багатогранний психологічний термін який описує відповідний стан індивіда в певний момент часу, так і стійкі характеристики індивіда в певний момент часу. Вона характеризується низьким порогом виникнення тривожних реакцій. І це є одним з основних параметрів індивідуальних відмінностей [17].

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу щодо проблеми тривожності, Долгова В., Гольєва Г., та Крижановська Н. прийшли до висновку, що тривожність - це стан особи, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювання та неспокою [3].

Царькова О. вказує, що "тривожність - це негативний емоційний стан, що в ситуаціях небезпеки виявляється у очікуванні негативного розвитку подій" [33].

Кричфалушій М. визначає тривожність як емоційний стан особи, що виникає при можливих несподіванках, як у випадку затримок приємних ситуацій, так і у очікуванні неприємностей [16].

Узагальнюючи дослідження, вчені, які використовують термін "тривожність", приходять до таких висновків: більшість авторів використовують його для опису особистісної якості або стану дискомфорту, деякі - для опису емоційного дискомфорту чи почуття страху, а інші - як комбінацію страху з іншими емоціями.

1.2 Психологічні чинники прояву тривожності у студентської молоді

Багатьма вченими досліджувалась проблема впливу тривожності на особистість, що залишається актуальною в XXI столітті. У цьому періоді державотворчі процеси, соціально-економічна ситуація та пошук людиною свого місця в суспільстві значно впливають на внутрішній світ, світогляд і переживання. Це підтверджується дослідженнями як зарубіжних, так і вітчизняних вчених, які вивчали психологічні основи, сутність, види та форми тривожності, її вплив на фізичний і психічний розвиток окремої особи або групи в цілому.

Огляд останніх досліджень та публікацій показав, що більшість цих праць присвячені аналізу тривожності у сучасної молоді, зокрема у студентському середовищі. Це важлива проблема, оскільки тривожність може стати перешкодою у розвитку будь-якого суспільства, вона створює постійні почуття занепокоєння, сумніву та невпевненості у власних силах. Статистика підтверджує зростання кількості людей з тривожністю, особливо серед юнаків. Почуття тривоги, супроводжуючись підвищеною пильністю та емоційною нестабільністю, можуть негативно впливати на поведінку та взаємини з оточуючими, спричиняючи почуття самотності та постійного емоційного дискомфорту.

Тривога означає невизначене відчуття загрози, яке характеризується непередбачуваністю. Це стан психіки, який виражається почуттями, страхами та розладами, спричиненими можливими неприємностями [10].

Більшість людей, коли вживають слово «тривожність», можливо, не усвідомлюють його справжнього значення. Часто люди, які почуваються тривожними, описують це як почуття поганих передчуттів, невпевненості або навіть тремтіння. Це відчуття може спричиняти відчуття ізоляції та самотності, а деякі можуть поєднувати тривогу зі смутком. Важливо пам'ятати, що в стані

тривоги ми можемо відчувати не лише одну емоцію, а комбінацію різних, кожна з яких може впливати на наші соціальні стосунки, думки та поведінку.

Багато дослідників і практикуючих психологів вважають, що тривога є корінним чинником багатьох психологічних проблем, включаючи різні види відхилень у розвитку, і часто вона вимагає професійної психологічної підтримки.

Відомо, що тривога і тривожність мають тісний зв'язок зі стресом. Тривога часто розглядається як показник передневротичного стану і може впливати на поведінкові розлади, такі як злочинна поведінка або залежність. Фактори тривоги можуть виникати в усіх сферах людського існування. Психологи поділяють ці фактори на об'єктивні та суб'єктивні, і вони можуть виявлятися на різних рівнях життєдіяльності особистості, таких як психофізіологічний, соціальний та психологічний. Психологічні фактори пов'язані з індивідуальними особливостями людини і включають такі аспекти, як особистісні риси, фактори адаптації та мотиваційні фактори [17].

До особистісних факторів тривоги відносяться особливості Я-концепції та невідповідність часової перспективи. Наприклад, дисгармонія у ставленні та неадекватна самооцінка можуть викликати у людини відчуття тривоги і невпевненості у власних силах. Якщо самооцінка низька, людина може відчувати тривогу під час навчання та взаємодії з іншими.

Тривожність, як психічна ознака, має свої особливості в змісті, джерелі, проявах та компенсації. Кожна вікова група відзначається своєю специфікою реалій, які можуть спричиняти підвищену тривожність у більшості студентів, незалежно від реальних загроз або переживань.

Особистісна тривожність проявляється у тенденції сприймати різноманітні ситуації як загрозливі і реагувати на них тривогою. Реактивна тривожність виявляється у нервозності, неспокої та напруженості. Висока реактивна тривожність може вплинути на увагу та координацію. Висока особистісна тривожність може бути пов'язана з невротичними конфліктами, емоційними зривами та психосоматичними розладами [39].

Тривога з самого початку не є негативною рисою. Певний рівень тривожності є природним та корисним для людини, оскільки він зберігає відповідний рівень напруги та відповідальності, що допомагає в роботі, житті та навчанні. Цей рівень, відомий як "корисна тривожність", він є індивідуальним для кожної людини.

Тривожність, як явище, виявляє вікову специфіку у джерелах виникнення, формах прояву та способах компенсації. Кожен віковий період характеризується своїми сферами та об'єктами, що спричиняють тривогу, незалежно від реальної чи уявної загрози, і це може бути індивідуальною особливістю особистості.

Люди з тривожністю часто відчувають, що не можуть контролювати свої емоції та реакції, що може значно погіршити їх якість життя, особливо це стосується юнаків.

Особливим періодом у житті людини є студентський (юнацький) вік. Цей період можна охарактеризувати як початкову стадію дорослого життя, завершальний етап дитинства. У цей період юнак або дівчина визначаються з професійним вибором та своїм місцем у соціальних стосунках; шукають сенс життя, формують світогляд та життєву позицію [7].

Студентський вік характеризується різноманітністю емоційних реакцій та способів їх виявлення, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. У цьому періоді емоції можуть виражатися від нестримної радості до смутку, іноді поєднуючи різні полярні якості. Студенти зазвичай виявляють підвищену чутливість до оцінки інших за їх зовнішністю, здібностями та навичками, а також можуть проявляти надмірну впевненість чи критичність до інших. Крім того, вони все більше звертають увагу на своє тіло, його розміри, вагу, поведінку та відповідність нормам руху, і можуть виявляти підвищену чутливість до фізичних аспектів, навіть якщо всі показники є в нормі.

Ця чутливість може викликати суперечливі реакції і навіть невротичні хронічні психічні розлади, що можуть призвести до зниження самооцінки. Для молоді період здобуття вищої освіти та професійного вдосконалення є

важливим і складним. На цьому етапі особистість стає більш самостійною, їй необхідно здобути знання та практичні навички обраної професії та навчитися вирішувати складні завдання. Однак через різні негативні події в особистому житті, турботи за рідних, труднощі у навчанні, конфлікти з навколишнім середовищем, соціально-економічну нестабільність у країні, невпевненість у майбутньому тощо, у цій віковій групі може виникнути тривожність, яка легко переходить в хронічну форму, набуваючи статусу особистісної якості. Тому, оскільки основним компонентом тривожності в розвитку особистості є почуття тривоги, рекомендується визначити його основні характеристики, такі як невпевненість, пильність, збентеження, страх перед очима, блідість, нечітка і непослідовна мова, неспокійність, нервозність, скутість рухів або, навпаки, надмірна жестикуляція [15].

Молодь з високим рівнем тривожності характеризується нестабільною самооцінкою та невпевненістю в собі, постійним страхом перед невідомим, що часто призводить до уникання участі в ініціативах та намаганням не викликати уваги, дотримуючись суворо дисципліни та виконуючи вимоги. Такі юнаки часто не здобувають авторитету та популярності в групах через свою невпевненість, ізольованість, обмежену комунікабельність, відсутність ініціативи або, навпаки, нав'язливість.

Юнацький вік, за Б. Ананьєвим, є чутливим періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини: відбувається формування соціальної зрілості особистості, усвідомлюється залученість до суспільних відносин, відбувається напружений процес самовизначення, тривають пошуки можливостей соціального самоствердження [7].

Аналіз соціальної ситуації розвитку студента показує, що у цьому віці активізується внутрішня установка на досягнення глобальної життєвої мети, формуються плани для її досягнення. Однак складність у самовизначенні також обумовлена сумнівами авторитетного дорослого оточення у правильності своїх порад. Це змушує молодих людей самостійно приймати рішення і нести за них

відповідальність. Відсутність досвіду та певні переживання та страхи у цьому контексті часто викликають розгубленість та тривожність.

Згідно з Е.Еріксоном, процес самореалізації студента полягає у формуванні ідентичності. У цьому процесі суб'єкт усвідомлює свою особистість, шукає відповіді на питання про своє місце та значення у соціумі. Оволодіваючи новими соціальними ролями, студент намагається узгоджувати всі свої якості в єдине ціле без протиріч, узгоджувати внутрішні та зовнішні оцінки [25].

На цьому етапі розвитку можуть виникати різні протиріччя, такі як адекватна самооцінка або нерішучість, апробація різних соціальних ролей або застрягання на одній з них, неузгодженість часових перспектив з відчуттям часу, студентство та застій у професійній діяльності, позиція лідера або невизначеність у стосунках та інші. Ці аспекти можуть викликати тривожні стани та стимулювати прояви тривожності.

За Е. Еріксоном, період юнацтва можна розглядати як кризу ідентичності, яка включає в себе низку соціальних та особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо особистості не вдається успішно впоратися з цими завданнями, які ставляться перед ними під час юнацтва, то виникає неадекватна ідентичність [8].

Цей розвиток може відбуватися по чотирьом основним лініям:

1. Відмова від психологічної близькості та уникнення тісних міжособистісних зв'язків;

2. Нечітке уявлення про час, нездатність до планування майбутнього, страх дорослішання та змін;

3. Нечітке розуміння власних творчих здібностей та нездатність мобілізувати внутрішні ресурси для спрямування на певну діяльність;

4. Створення "негативної ідентичності", відмова від самовизначення та вибір негативних образів для наслідування.

Усі зазначені особливості юнацького віку роблять юнаків особливо чутливими до подій у навколишньому середовищі та можуть викликати

реакцію фрустрації на вплив зовнішнього середовища, що "провокує" ситуації підвищеної тривожності. Рівень тривоги та характер фізіологічних проявів у стані тривоги є суб'єктивними показниками, які ґрунтуються на індивідуальних особливостях. Тривожність у осіб юнацького віку може призводити не лише до неефективного вивчення навчальної програми, але й пришвидшувати дестабілізацію адаптивної поведінки та соціального функціонування.

У юнацькому віці формується ряд новоутворень, які створюють умови для включення особистості в нову систему стосунків, прийняття нових життєвих цілей та досягнення більш високого рівня саморегуляції діяльності і поведінки.

У юнацькому віці формуються важливі новоутворення, які визначаються як саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя та інші аспекти. Ці новоутворення є ключовими для розвитку особистості підлітка [21].

У своїй роботі О. Сапогова також визначає важливі новоутворення в інтелектуальній сфері юнацького віку, такі як розвиток теоретичного мислення, філософська рефлексія, прагнення до абстрагування, широких узагальнень, пошук загальних закономірностей та принципів, які містяться за окремими фактами; збільшення ступеня індивідуалізації в інтересах і здібностях; формування індивідуального стилю розумової діяльності. Ці аспекти свідчать про зростання інтелектуальних здібностей та розвиток інтелектуальної сфери у юнацькому віці [6].

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

Вирішення цих важливих персональних питань часто викликає протиріччя, внутрішню напруженість і тривогу. Ці екзистенційні проблеми можуть призвести до стану фрустрації, який впливає на різні аспекти життя

молодої людини і може виявитися у формі девіантної поведінки, адикцій або погіршення психологічного самопочуття [25].

Таким чином, активна життєтворчість сприяє відчуттю задоволення якістю життя та підвищенню самооцінки. У той же час, невдачі в житті можуть викликати розчарування, розгубленість, тривожність і т. д.

У юнацькому віці тривожність може проявлятися різноманітно та несподівано, часто приховуючись під інші проблеми. Основними проявами тривожності у студентів можуть бути пасивність на заняттях, неспроможність відповідати на запитання, відчуття збентеження при навіть найменшому зауваженні викладача. Під час перерви тривожний студент може бути не в стані знайти собі заняття, він віддає перевагу перебуванню серед інших студентів, але утримується від наближення до них. Також, через великі емоційні навантаження, можуть виникати психосоматичні захворювання, імунна система може стати менш опірною через тривогу, що має негативний вплив на фізичний та емоційний стан особистості (організм постійно знаходиться у стані напруги).

Період юнацтва характеризується самопізнанням, оцінкою власних потреб і можливостей, формуванням цілей на майбутнє та початком самореалізації в професійній сфері, що часто викликає різні страхи та збуджує тривогу. Самооцінка юнака формується шляхом порівняння "Я-ідеального" з "Я-реальним". На цьому етапі формуються переважно неправильні уявлення про обидві ці категорії самооцінки, оскільки "Я-ідеальне" часто є випадковим, недолікуючим, не підтвердженим реальними фактами, тоді як "Я-реальне" не може бути адекватно оцінене самою особистістю. Це об'єктивне протиріччя у розвитку особистості юнака може викликати внутрішню невпевненість та часто супроводжується зовнішньою агресивністю, бунтарством та відчуттям відчуженості та самотності у своїх думках [15].

Тривожність значно впливає на поведінку студента, вказуючи на його внутрішнє ставлення до різних ситуацій і характер взаємодій з оточуючими. Підвищений рівень тривожності може вказувати на певні аспекти особистості.

Дослідження показують, що тривожні студенти мають специфічну поведінку. Вони можуть не бути активно вплетеними в групу, але водночас не залишаються ізольованими. Ці студенти можуть бути менш популярними через свою замкнутість або, навпаки, за надмірною комунікабельністю, нав'язливістю, або озлобленістю.

Також вони часто мають занижену самооцінку і самоповагу, вони не впевнені в собі і своїх можливостях, і часто відчувають себе самотніми. Для таких студентів тривожність, пов'язана зі змінюваними цінностями, незадоволеністю потребою контролю над оточуючим світом, може призводити до емоційного дискомфорту [5].

Початок студентського життя супроводжується стресовими факторами, такими як зміна оточуючого середовища, житлових умов, і режиму дня порівняно зі шкільним життям. Такі труднощі можуть вказувати на нестабільність внутрішньої ідентичності як студента, погану учбово-професійну продуктивність і адаптацію, і можуть призвести до внутрішньої кризи з почуттями розгубленості та тривоги.

Серазон А. ідентифікує деякі детермінанти тривожності в новій соціальній ситуації студентства: велике навчальне навантаження; надмірна кількість інформації, емоційні напруження та нервове виснаження, ненормований графік навчання; особливо під час сесії; великий обсяг матеріалу для вивчення; обмеженість спілкування з друзями; нестача часу; зміни в розкладі дня; недостатня підготовленість організму до великих психічних навантажень; багато самостійної роботи; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до зовнішніх впливів тощо [21].

Студентство - це новий статус, який отримує випускник старшої школи після вступу до вишу. Цей період супроводжується низкою випробувань і завдань, які студент повинен самостійно вирішувати. Хоча перший час в університеті часто наповнений позитивними емоціями, зокрема радістю від усвідомлення факту вступу до бажаного ВНЗ, випускників шкіл також супроводжує тривога від зміни оточення, де відсутня підтримка старих і

довірених друзів - однокласників, улюблених учителів, батьків, страх перед невідомим, пов'язаний з вибором професії в університеті. Подібні негативні емоції також властиві досвідченим студентам, особливо хвилювання викликають різні види контрольних робіт, екзаменаційні сесії (з якими просто неможливо звикнути через їх напруженість), участь у науково-практичних конференціях, де кожен має продемонструвати себе якомога краще, максимально розкрити свої знання, проявити вміння та навички [5].

Збалансований підхід, який враховує фізичне та психологічне здоров’я, може допомогти студентам успішно керувати тривогами та стресом під час навчання у ВНЗ.

У дисертації викладача національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова І.А.Ясточкіної на тему проявів тривожності серед студентської молоді були визначені основні фактори розвитку тривожності. Серед них виокремлені такі: самооцінка, ставлення до власного майбутнього та прояви «Я-концепції». До адаптаційних факторів особистісної тривожності у молоді віднесені локус контролю та соціально-психологічна дезадаптованість. Мотиваційними компонентами особистісної тривожності є мотиви афіліації та рівень домагань [12].

Психологи В.В.Краснова та А.Б.Холмогорова провели дослідження щодо тривожності особистості і спільно розробили психологічний портрет студента з високим рівнем тривожності. Цей портрет включає наступні ознаки:

1. Уникання ситуацій соціальної активності, низька участь на семінарах та практичних заняттях, не бажання взаємодіяти з одногрупниками.

2. Дискомфорт у ситуаціях соціальної взаємодії з незнайомими або малознайомими людьми, особами іншого соціального статусу.

3. Труднощі у спілкуванні та нездатність звертатися за допомогою до одногрупників або викладача, мало активності у соціальних заходах на факультеті.

4. Проблеми у встановленні міжособистісних зв'язків та знайомстві з особами протилежної статі.

5. Сильна тривога у ситуаціях соціальної взаємодії через страх осуду та боязнь бути осміяним.

6. Негативна реакція на критику або сторонню думку про себе.

7. Стресові ситуації, такі як екзамени, можуть викликати тривогу.

8. Високий рівень соціальної дезадаптації може виявлятися у депресії та тривозі.

9. У стресових ситуаціях особистість може виявляти уникнення, відкладаючи розв'язання проблем на потім [12].

Інші дослідники вважають, що динаміка тривожності у першокурсників університету зазвичай проявляється у високому рівні ситуативної тривожності та низькому рівні індивідуальної тривожності протягом періоду навчання. Високий рівень ситуативної тривожності пояснюється зміною соціального середовища та переходом до нового етапу життя. Студенти зустрічають нове оточення (одногрупники, викладачі, представники професійної спільноти) та багато нових викликів, що характерні для навчання (курсові роботи, екзамени). Дослідники вказують, що рівень індивідуальної тривожності не є домінуючим серед першокурсників через їхні вікові особливості, які відзначаються "максималізмом" і недостатнім життєвим досвідом [25].

У студентів останніх курсів навчання спостерігається збільшений рівень індивідуальної тривожності, в той час як рівень ситуативної тривожності зменшується. Це пояснюється успішною адаптацією до соціального оточення та особливостей навчального процесу. Зараз студенти стикаються з питаннями індивідуального та професійного самовизначення, оскільки незабаром вони стануть молодими спеціалістами і повинні будуть шукати роботу, адаптуватися до нового етапу та нових соціальних умов (трудовий колектив, самостійність, відповідальність) [21].

Тривожність, виражена у вигляді показника рівня тривожності, неминуче впливає на всі аспекти життя людини, включаючи навчальну і пізнавальну діяльність. Залежно від ступеня тривожності, тривожні стани можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на активність та успішність студентів.

Висока тривожність ускладнює пізнавальну діяльність, знижує здатність концентруватися і гнучкість у стратегіях дій, знижує інтелектуальну продуктивність, порушує діяльність, у тому числі занедбаність, призводить до надмірного емоційного напруження, а в довгостроковій перспективі може сприяти низькій самооцінці.

Студентська тривожність найчастіше проявляється на перших та випускних курсах. Розвиток соціальних ролей студентів на різних курсах має певні особливості. Студенти першого курсу вирішують питання адаптації та участі у формі життя студентського колективу. Їхня поведінка є дуже покірною, оскільки вони усвідомлюють ризики невмотивованих і непередбачуваних наслідків своїх дій. Другий рік – це період інтенсивної навчальної та професійної діяльності. У житті другокурсників зосереджені всі форми навчання і виховання, культури і дозвілля. Третій курс пов'язаний з початком спеціалізації, посиленням інтересу до дослідження та звуженням кола індивідуальних інтересів. Четвертий рік – це перше реальне розуміння професії під час стажування, з новими цінностями, що стосуються майбутньої роботи, фінансів та сімейних обставин [7].

Реальне життя супроводжується безліччю психоемоційних переживань, які є відображенням у свідомості людини повсякденної реальності. Вчені виділяють зміст, процес і форму різних діапазонів цих переживань, таких як тривожність, настрій, стрес, пристрасть, сенсорний тонус, настрій тощо, які у своїй загальній єдності становлять і характеризують емоційну сферу людини.

Особистість з підвищеним рівнем особистісної тривожності сприймає навколишній світ як загрозу для себе, своєї безпеки та самооцінки. Частіше у такої особистості формується неадекватно занижена самооцінка, яка проявляється у підвищеній тривожності. Ця тривожність виявляється у схильності відчувати неспокій в різних життєвих ситуаціях, навіть якщо вони не несуть реальної загрози для життя або здоров'я.

Самооцінка особистості відображає її оцінку власних якостей, здібностей та соціального статусу. Вона впливає на соціальну адаптацію людини і регулює її поведінку та діяльність, відображаючи усі аспекти життєвого досвіду [22].

У юнацькому віці спостерігається зниження самооцінки порівняно з підлітковим віком, але вона стає більш адекватною. Високий рівень самоповаги у студентів характеризується розвиненими уявленнями про себе, адекватною самооцінкою та позитивним ставленням до себе. Середній рівень самоповаги вказує на недостатньо повне уявлення про себе, нестійку самооцінку та прагнення до схвалення. Низький рівень самоповаги свідчить про несформоване уявлення про себе, неадекватну самооцінку та низьке віру в власні сили, що може виражатися у комплексі неповноцінності [8].

Українські дослідники Гнітецький Л., Швай О., Кричфалушій М., Тарасюк В. вивчили самооцінку тривожності у студентів і не виявили різниці у показниках тривожності між юнаками третього курсу заочної форми навчання. Найбільш тривожними виявилися ті студенти, які не можуть впоратися з нервово-емоційним напруженням під час навчання в реальних умовах [15].

Дослідниця Березовська Л. досліджувала самооцінку студентів, які поєднують навчання та роботу. Вона виявила високий рівень самооцінки у більшості таких студентів, а також вищий рівень домагань, самовпевненості, управління собою, самоцінності та віддзеркаленого Я порівняно зі студентами, які не працюють паралельно з навчанням. Такі студенти є більш благополучними [21].

Група в'єтнамських дослідників Dat Tan Nguyen та ін. провела дослідження щодо взаємозв'язку низької самооцінки та депресії, тривоги та суїцидальних думок серед учнів середніх шкіл у В'єтнамі. Вони виявили, що ці психічні стани досить поширені серед в'єтнамських школярів. Дослідники встановили, що самооцінка корелює з тривогою, депресією та академічним стресом, які значно впливають на якість життя учнів і пов'язані з суїцидальними думками. Ці результати підкреслюють необхідність створення

шкільних послуг, спрямованих на підвищення самооцінки учнів та навичок управління академічним стресом [25].

Дослідниця Aryana M. дослідила взаємозв'язок між самооцінкою та академічними досягненнями студентів під час підготовки до вступу до університету, включаючи аналіз різниці між хлопцями та дівчатами. Результати показали значущий позитивний зв'язок між самооцінкою та академічними досягненнями. Виявлено значну різницю в навчальних досягненнях між студентами чоловічої та жіночої статі. Однак не було виявлено істотної різниці в самооцінці між чоловіками та жінками. Ці результати підтверджують, що висока самооцінка є важливим фактором, який може сприяти покращенню навчальних досягнень студентів [5].

Інші дослідники виділяють наступні аспекти впливу тривожності на самооцінку юнаків:

- Негативне сприйняття себе: під впливом тривожності юнаки можуть почати сприймати себе негативно. Вони можуть почувати себе менш цінними або компетентними через постійне переживання стресу та тривоги.
- Схильність до самокритики: тривожність може підштовхнути юнаків до посиленої самокритики. Вони можуть бути більш суворими до себе та своїх досягнень, що може призвести до негативних наслідків для їхньої самооцінки.
- Страх перед взаємодією з іншими: тривожність може призвести до уникання соціальних ситуацій та взаємодії з іншими людьми. Юнаки можуть відчувати себе неспроможними або незручно у соціальних ситуаціях, що також може поглиблювати їхню негативну самооцінку.
- Вплив на академічні досягнення: тривожність може також впливати на академічні досягнення. Юнаки, які постійно переживають тривогу, можуть мати проблеми з концентрацією, навчанням та виконанням завдань, що може негативно впливати на їхній успіх у школі та віру в свої можливості.
- Погіршення стосунків зі своїм оточенням: тривожність може призводити до відчуття відокремленості або відчуження від інших. Юнаки

можуть уникати ближніх стосунків або відчувати, що не можуть отримати підтримки від свого оточення, що подальше заглиблює їхню тривожність та негативно впливає на самооцінку [1, 4, 26].

Стрес та тривога є неодмінною частиною життя кожної людини. Вони можуть виникати з різних причин і мати різний вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.

Поняття стресу є добре відомим. Згідно з класичним визначенням Ганса Сельє, стрес - це неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, яка виявляється напругою організму для подолання труднощів і адаптації до збільшених вимог. Термін "неспецифічний" у цьому контексті означає загальний характер реакцій, які є типовими для всіх пристосовних відповідей організму [22].

Наприклад, в морозну погоду людина намагається більше рухатись, щоб зігрітися, і кровоносні судини на поверхні шкіри звужуються, зменшуючи втрату тепла. У спекотний літній день організм відповідає на вимоги спеки, виділяючи піт і збільшуючи тепловіддачу. Ці реакції - специфічні, орієнтовані на конкретні вимоги довкілля до організму.

Зміни в психологічній сфері людини при стресі, який є необхідним співучасником будь-яких змін у житті, включаючи конфлікти, також є характерними. Стрес супроводжується неприємними симптомами, такими як підвищена збудливість, неможливість зосередитися, почуття безпричинної втоми і інші. Ці симптоми з'являються раптово і добре помітні, не потребують спеціального уваги. Оточення радить нам "не нервуватися" і "розслабитися", але часто це важко виконати. Стресова ситуація захоплює нас і не відпускає: неприємні думки "самі лізуть" в голову, вибухають різкі слова... Продовження такого стану може призвести до серйозного захворювання, а чим довше ви перебуваєте в цьому стані, тим більше виснажується ваші сили. Крайньою реакцією може бути захворювання - сигнал SOS, що означає, що вам потрібен відпочинок для відновлення ресурсів. Слід зазначити, що стреси є невід'ємною

частиною життя кожної людини, особливо тих, хто живе напруженим способом життя або прагне досягти чогось значимого.

Незалежно від причин, стрес має в основному однакову динаміку, що проявляється за певними закономірностями. Спочатку виникає стан тривоги, після чого організм мобілізує всі свої ресурси для боротьби зі стресом і його причинами. На третій фазі можливі два розвитки подій: або організм успішно подолає стрес, і все повертається до норми, або захисні сили організму вичерпуються. Це може трапитися, коли стрес триває довго або є постійним, і організм не має часу відновлюватися, перетворюючи стан на тривалий стрес. Це може призвести до передхворобливого стану, що включає в себе негативні зміни особистості або порушення функціонування організму. У цьому контексті стрес можна визначити як позамежні негативні емоційні навантаження, які шкодять здоров'ю і відчутно знижують працездатність [33].

На схильність людини до стресу роблять вплив особливості нервової системи, які є природженими. Одна і та ж подія може у когось викликати стресовий стан, а у когось ні. Але великий вплив на розвиток стресових станів робитиме те, як ви сприймаєте різні життєві ситуації. Таким чином, стійкість до стресу є частково природженою, частково придбаною, або вивченою. Саме придбану частину можна змінювати і тренувати, пробуючи різні моделі поведінки і звертаючи увагу на хід своїх думок в стресовому стані.

Стреси бувають не лише шкідливими, але і корисними. Вступ до вузу - це корисний стрес, а наприклад, проблеми з навчанням частіше є шкідливим стресом. Але реакція на ситуацію багато в чому залежить від того, як ця ситуація сприймається. Візьмемо, приміром, іспити. Якщо ви сприймаєте ситуацію як перевірку знань, як можливість проявити себе і просунутися до досягнення мети - отримання диплому, тоді це буде для вас корисним стресом. Якщо ж іспити супроводжуються для вас тільки негативними емоціями, і ви думаєте про можливі невдачі, то це шкідливий стрес. Адже доки вами володіють переживання, ресурси організму йдуть на те, щоб понизити їх інтенсивність. На мобілізацію пам'яті, уваги і усіх ваших здібностей сил вже не

залишається, що утрудняє успішний виступ на іспиті. залишається, що утрудняє успішний виступ на іспиті.

Стресова подія – це і можливість для розвитку. Легкість процесу адаптації до змін також залежить від вашого сприйняття. Якщо ви відчуваєте позитивний стрес, відбувається мобілізація сил організму, щоб найефективніше справлятися з виникаючими завданнями. У разі негативного стресу мобілізація організму полягає в готовності бігти або нападати, ви напружені, оскільки відчуваєте загрозу своєму благополуччю. Сприймаючи стресову подію як можливість, яку можна ефективно використати, ви дістаєте доступ до додаткових ресурсів [29].

Основні принципи профілактики полягають у формуванні здорових звичок і контролі свого відношення до різних ситуацій і подій.

Рівень стресостійкості кожної людини змінюється протягом життя і залежить від багатьох факторів. Чим вище стресостійкість, тим більше навантаження вона може перенести. Це також означає, що рівень можливих досягнень у житті може бути вищим. Наразі найпоширеніші стреси викликаються соціальними чинниками: конфліктами, вимогами на роботі, відсутністю необхідних соціальних навичок, кар'єрною конкуренцією, нестачею часу, високим темпом роботи та іншими [29].

Стресостійкість та тривожність - це дві протилежні сторони психологічного стану, але вони часто взаємопов'язані та взаємовпливають один на одного.

Стресостійкість - це здатність людини ефективно впоратися зі стресом та відновлювати психологічну стійкість у важких ситуаціях [22].

Ця здатність включає в себе різні аспекти, такі як реалістичне сприйняття ситуації, адаптивні стратегії реагування, вміння контролювати свої емоції та виявляти гнучкість у поведінці. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай легше впораються зі стресом, мають краще психічне здоров'я та загальний стан організму.

З іншого боку, тривога може виникати як реакція на стрес та невизначеність. При цьому тривога може перетворювати навіть дрібні труднощі у надмірні проблеми та заважати повсякденному функціонуванню. Люди з високим рівнем тривожності можуть швидше втрачати контроль над своїми емоціями та діями, відчувати постійне хвилювання та небезпеку навколишнього світу.

Взаємозв'язок між стресостійкістю та тривожністю полягає у тому, що люди з розвиненою стресостійкістю зазвичай менше схильні до тривоги. Їхня здатність реалістично оцінювати ситуацію та знаходити ефективні шляхи вирішення проблем допомагає їм уникати надмірних страхів та хвилювань. Навпаки, люди з низьким рівнем стресостійкості можуть швидше відчувати тривогу у стресових ситуаціях та мати складнощі з її подоланням [38].

Отже, важливо розвивати стресостійкість як один з ключових аспектів психічного здоров'я. Це можна зробити шляхом практики медитації, релаксації, вправ на саморегуляцію емоцій та встановлення балансу між роботою та відпочинком. Такі практики допоможуть збільшити стресостійкість та зменшити рівень тривожності, що позитивно позначиться на загальному самопочутті та якості життя.

Таким чином, проаналізувавши психолого-педагогічну літературу нами було визначено основні причини тривожності у студентів: психофізіологічні, соціальні та психологічні аспекти.

Психофізіологічні причини:

1. Генетична схильність: спадковість може впливати на рівень тривожності у студентів. У деяких людей генетична схильність до тривоги може виявлятися через специфічні генетичні властивості, що впливають на роботу нервової системи, наприклад, генетичні мутації, що збільшують вироблення нейромедіаторів, таких як серотонін, які пов'язані з тривожними реакціями.

2. Нервова система: особливості роботи нервової системи можуть зробити людину більш схильною до тривоги. Рівень нейромедіаторів, таких як

серотонін, гамма-амінобутерова кислота (ГАМК), норадреналін та інші, може впливати на схильність до тривоги. Наприклад, зниження рівня серотоніну може призвести до збільшення тривожних реакцій. Деякі люди можуть мати більшу схильність до тривоги через вищу чутливість нервової системи до зовнішніх подразників, що може призводити до переважання відповідей на стрес а також, можуть мати більш виражені емоційні реакції на стресові ситуації через особливості реактивності їхньої нервової системи.. Дослідження показують, що різні структурні особливості мозку, такі як розмір амігдалоїдного ядра, можуть впливати на рівень тривожності.

3. Фізіологічні фактори: нерівновага хімічних речовин у мозку, таких як серотонін, норадреналін та ГАМК, може впливати на рівень тривожності. Зміни рівня гормонів, таких як кортизол (гормон стресу) і адреналін, можуть призвести до збільшення тривожності. Активізація серцево-судинної системи під час стресу. Швидке та мілке дихання, яке може виникати під час тривожних станів, може поглиблювати відчуття тривоги через зміни в рівні кисню та вуглекислого газу в організмі. Важливі органи, такі як нирки та печінка, можуть впливати на фізіологічні процеси, які можуть мати відношення до тривоги.

Соціальні причини:

1. Стресові ситуації: переїзд до нового міста для навчання, відокремлення від сім'ї та друзів, а також навчання у вищому навчальному закладі можуть бути джерелами стресу та тривоги. Стрес може впливати на прояв тривожності у студентів через різні механізми. Коли студент стикається зі стресом, його організм включає реакцію "боротьби або втечі", яка активується відповідь на небезпечну або непередбачувану ситуацію. Ця реакція може призводити до збільшення рівня тривожності, оскільки студент починає відчувати загрозу своєму фізичному та емоційному благополуччю.

2. Соціальний тиск: вимоги від батьків, вчителів або оточуючого середовища можуть створювати тривожність у студентів. Університетське середовище може створювати соціальний тиск на студентів, особливо якщо вони відчувають потребу у підтвердженні свого статусу або успіху.

3. Соціальна ізоляція: відчуття відокремленості або невпевненості в соціальних ситуаціях може сприяти тривозі. Студенти можуть відчувати себе ізольованими або відокремленими від інших, особливо якщо вони мають відчуття недостатньої підтримки з боку оточуючих.

4. Очікування від себе та інших: студенти можуть відчувати тривогу через високі вимоги, які вони ставлять перед собою, або через очікування від інших людей.

5. Невизначеність майбутнього: багато студентів відчувають тривогу щодо свого майбутнього після закінчення навчання. Вони можуть турбуватися щодо кар'єрних перспектив, працевлаштування та інших аспектів життя після випуску.

6. Навчальні та професійні труднощі: студенти можуть почувати себе невпевненими у своїх здібностях впоратися з вимогами навчання або професійної діяльності. Це може викликати тривогу щодо свого успіху та майбутньої кар'єри. Надмірне навчальне навантаження, велика кількість матеріалу для вивчення можуть створювати психологічний стрес, який може викликати або підсилювати тривожність у студентів. Навчальні умови, такі як шум у аудиторії, погана освітня техніка або відсутність необхідних ресурсів, можуть також впливати на рівень тривожності студентів.

Психологічні причини:

1. Самооцінка: люди з низькою самооцінкою можуть відчувати більшу тривогу, оскільки вони не вірять у свої здібності та власну вартість. Низька самооцінка може призвести до почуття невпевненості та переживань щодо власної здатності впоратися зі стресом.

2. Самовизначення: люди, які чітко розуміють, хто вони і що вони хочуть від життя, можуть бути менш схильними до тривоги. Наприклад, студенти, які мають чітку мету і напрямок у навчанні та кар'єрі, можуть бути більш впевненими в собі та менше турбуватися про майбутнє.

3. Самоконтроль: люди з високим рівнем самоконтролю можуть краще керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Недостатність

самоконтролю може призвести до вибухів тривоги та негативних емоцій. Індивідуальна спроможність кожної людини керувати стресом може впливати на його відчуття тривожності. Так, студенти, які мають сильніші стресостійкість та адаптаційні здібності, можуть краще контролювати свої емоції та відчуття тривоги навіть у стресових ситуаціях.

4. Соціальні порівняння: порівняння себе з іншими може призвести до почуття невпевненості та тривоги. Якщо студент відчуває, що він не відповідає певним соціальним стандартам або очікуванням, він може досліджувати тривогу.

5. Ставлення до помилок: переконання про те, що помилки є недопустимими або що вони свідчать про недоліки у власній особистості, може призвести до почуття тривоги у студентів. Люди, які приймають помилки як можливість для вдосконалення, можуть краще впоратися з тривогою.

6. Схильність до перфекціонізму: люди, які мають тенденцію до перфекціонізму, можуть бути більш схильними до тривоги через прагнення до бездоганності та страх неуспіху.

7. Впевненість у власних здібностях: люди, які вірять у свої здібності та впевненість у собі, можуть бути менш схильними до тривоги, оскільки вони вірять у свою здатність впоратися з будь-якими труднощами.

8. Спосіб мислення: іноді індивіди з певним способом мислення, які схильні до перебільшення негативних наслідків або вважають ситуації більш загрозливими, можуть бути більш схильними до тривоги.

9. Темперамент: люди з різним типом темпераменту можуть реагувати по-різному на стрес. Наприклад, люди з високим рівнем невротизму можуть бути більш схильними до тривоги у стресових ситуаціях.

10. Ставлення до навчання: індивіди, які ставлять до навчання дуже серйозно і прагнуть до високих результатів, можуть досліджувати більше тривоги, оскільки вони ставлять перед собою високі вимоги та очікування.

11. Страхи: страх невдачі, відхилення від стандартів або критики може також бути причиною тривожності.

Ці причини можуть взаємодіяти між собою та залежати від індивідуальних особливостей кожної людини, конкретної ситуації. Ідентифікація та усунення цих причин може допомогти зменшити тривожність у студентів.

Отже, висока тривожність має взаємозв'язок з низьким рівнем стресостійкості, може впливати на самооцінку та психологічний стан юнаків. Постійне переживання тривоги може поглиблювати їхнє відчуття невпевненості, самокритики та негативного ставлення до себе. Це, у свою чергу, може мати вплив на їхні навчальні досягнення, соціальні відносини та загальний психологічний стан. Для зменшення впливу тривожності на самооцінку та психологічний стан важливо звертати увагу на психологічну підтримку та розвиток стратегій саморегуляції.

1.3. Шляхи подолання тривожності у студентської молоді

Тривожність серед студентської молоді стає все більш поширеною проблемою в сучасному світі. Перехід до вищого навчального закладу може бути періодом великих змін та стресу для багатьох молодих людей. Нове навчальне середовище, велика кількість навчальних завдань, соціальний тиск та неясна майбутня перспектива можуть призвести до зростання рівня тривожності. Проте існують певні шляхи подолання цієї проблеми.

Для тривожної особи важливо визнати і прийняти свою тривожність. Часто студенти намагаються приховати свої почуття або відкидати їх, але це лише поглиблює проблему. Відчуття тривоги - це нормальна реакція на стрес, і визнання цього може бути першим кроком до її подолання [13].

Важливо своєчасно звернутися за підтримкою та допомогою. Багато університетів мають центри психологічної підтримки, де студенти можуть отримати консультацію та психологічну підтримку. Розмова з професіоналом

може допомогти студентам зрозуміти їхні почуття та знаходити стратегії подолання тривожності.

Не менш важливим є дбайливе ставлення про своє фізичне та емоційне здоров'я. Регулярна фізична активність, здорове харчування та налагодження здорового режиму сну можуть допомогти знизити рівень тривожності. Також важливо шукати способи релаксації, такі як йога, медитація або дихальні вправи, які допоможуть заспокоїти розум та тіло.

Усі ці шляхи можуть бути частиною комплексного підходу до подолання тривожності у студентській молоді. Важливо враховувати індивідуальні потреби та знаходити ті стратегії, які найбільше відповідають кожному конкретному студентові. Адже кожна людина унікальна, і що підходить одному, може не підійти іншому.

Психотерапія також може стати ефективним інструментом для подолання тривожності та покращення психічного стану студентів.

Психотерапія є процесом, в якому професійний терапевт співпрацює з клієнтом для розуміння його проблем, пошуку шляхів подолання та відновлення психічного здоров'я. У випадку тривожності серед студентської молоді психотерапевт може допомогти ідентифікувати та розробляти стратегії для керування власною тривожністю [14].

Одним із ефективних методів психотерапії для подолання тривожності є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей підхід спрямований на ідентифікацію та зміну негативних мислених шаблонів та поведінкових паттернів, що спричиняють тривогу [18].

.

Цей підхід базується на ідеї, що наші думки, переконання і спосіб реагування на події впливають на наші емоції та поведінку. КПТ ставить перед собою завдання допомогти людині розібратися зі своїми думками та переконаннями, які призводять до тривоги, та змінити негативні реакції на позитивні.

Одним з основних принципів КПТ є ідентифікація та переоцінка негативних думок та переконань. Людина, яка страждає від тривожності, може перебільшувати ризики та небезпеку у різних ситуаціях. Через спеціальні техніки, такі як "когнітивні переоцінки" або "логічні помилки", клієнт спроможний переглянути свої думки та змінити їх на більш реалістичні.

Студенти можуть вивчати стратегії релаксації, техніки керування стресом та способи переоцінки негативних думок.

Іншим важливим компонентом КПТ є експозиційна терапія. Під час експозиції клієнт поступово викладається ситуаціям, які спричиняють тривогу, і вчиться з ними ефективно впоратися. Цей метод допомагає зменшити чутливість до спровокуючих факторів та розвиває навички здорового реагування на стрес.

Крім того, техніки релаксації, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація, часто використовуються в КПТ для зменшення фізичних симптомів тривожності та підвищення загального стану благополуччя.

Успішність КПТ в подоланні тривожності доведена численними дослідженнями. Цей метод психотерапії є короткостроковим та фокусується на конкретних проблемах, що робить його доступним та ефективним для широкого кола пацієнтів. Багато людей, які випробували КПТ, зазначають значний зворотній зв'язок відносно зменшення тривожності та покращення якості життя.

Отже, когнітивно-поведінкова терапія є потужним інструментом у боротьбі з тривожністю. Її акцент на зміні думок та переконань, а також розвитку адаптивних стратегій управління стресом, робить її важливим компонентом сучасної психотерапії.

Іншим методом є психодинамічна терапія, яка допомагає студентам розуміти психологічні чинники, що лежать в основі їхньої тривожності. Цей підхід дозволяє розкрити та розібратися у підсвідомих мотиваціях та конфліктах, що можуть бути джерелом тривожності [13].

Подолання тривожності за допомогою психодинамічної терапії відображає глибокі ідеї та методи, розвинуті психоаналізом, які впливають на свідомі та підсвідомі аспекти особистості. Цей підхід базується на розумінні внутрішніх конфліктів та несвідомих думок, які можуть лежати в основі тривожності.

Одним з ключових аспектів психодинамічної терапії є аналіз несвідомого. Психодинамічний терапевт працює з клієнтом, допомагаючи розкрити та розуміти приховані думки, бажання та емоції, які можуть бути джерелом тривоги. Цей процес дозволяє особі отримати більш глибоке розуміння власних внутрішніх процесів та їх впливу на її емоційний стан.

Ще одним важливим аспектом є робота з дитинством та підсвідомими впливами. Психодинамічна терапія вірить, що багато з наших проблем та тривог мають коріння в наших дитячих досвідках та відносинах з батьками та іншими важливими особами. Тому, розуміння та розв'язання цих впливів може допомогти знизити рівень тривожності.

Третім ключовим елементом є робота з трансфертом та контртрансфертом. Психодинамічний терапевт уважно досліджує взаємодію з клієнтом, реагуючи на його емоції та переживання. Цей процес допомагає виявити та розуміти паттерни взаємодії, які можуть бути джерелом тривоги, та змінити їх на більш адаптивні.

Також психодинамічна терапія пропонує працювати з сновидіннями та асоціаціями. Вони можуть виявити приховані бажання, конфлікти та потреби, які впливають на емоційний стан та спричиняють тривогу. Цей підхід дозволяє особі отримати інсайти в своє внутрішнє життя та знаходити шляхи його трансформації.

Психодинамічна терапія використовує глибокі методи розуміння та перетворення внутрішніх процесів для подолання тривожності. Її фокус на несвідомих аспектах особистості та відносинах дозволяє змінювати корінь тривоги, що робить цей підхід важливим компонентом сучасної психотерапії. Крім того, групова терапія може бути корисною для студентів, оскільки вона

надає можливість спілкування з іншими, які також стикаються зі схожими проблемами. В групі студенти можуть відчути підтримку та розуміння, а також навчитися від інших способів подолання тривожності.

Ефективними методами роботи з тривожними студентами є:

- Індивідуальна консультація: надання можливості студентам особисто поговорити з психологом та отримати індивідуальну підтримку та поради [14].
- Психоосвіта: проведення лекцій та тренінгів щодо психології стресу та тривоги, що допомагає студентам краще розуміти ці явища та знаходити шляхи їх подолання [2].

Групова психотерапія також виявляється дієвим засобом у подоланні тривожності. Вона створює сприятливі умови для підтримки, навчання та взаємодії, що сприяє покращенню психологічного стану та здоров'я учасників. Групова психотерапія відіграє важливу роль у подоланні тривожності та покращенні емоційного благополуччя [31].

Перш за все, групова психотерапія створює безпечне та підтримуюче середовище, де люди можуть вільно висловлювати свої емоції та ділитися своїми досвідами. Це дозволяє учасникам відчувати, що вони не самі зі своїми проблемами, та знаходити підтримку в інших учасниках групи.

Крім того, групова психотерапія надає можливість для взаємодії та взаємопідтримки. Учасники можуть навчатися від інших та отримувати поради та підтримку в складних ситуаціях. Це сприяє збільшенню самосвідомості та розвитку нових стратегій управління тривогою. Надає можливість для відчуття приналежності та соціальної підтримки. Участь у групі дозволяє індивідуумам встановлювати зв'язки з іншими, що може сприяти полегшенню відчуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують тривогу.

Групова психотерапія надає можливість для розвитку нових навичок соціальної взаємодії та спілкування. Учасники можуть вчитися ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти та встановлювати здорові міжособистісні відносини, що допомагає зменшити рівень тривожності.

Не менш ефективною у подоланні тривожності є артерапія, яка використовує процес творчості та мистецтва для сприяння психологічному зціленню та самовираженню. У контексті студентського життя, артерапія може стати цінним інструментом для подолання тривожності та стресу [19].

Варто зазначити, є те, що артерапія надає можливість виразити емоції та почуття через мистецтво, яке часто може бути важко висловити словами. Для студентів, які можуть відчувати скруту чи сором за свої почуття, малювання, скульптура або інші мистецькі форми можуть бути безпечними способами виявлення своїх емоцій.

Арттерапія сприяє зосередженню на моменті та насолоді творчим процесом, що допомагає знайти внутрішній спокій та знизити рівень тривожності. Вона дозволяє студентам вийти за межі стресових думок та зосередитися на конкретній дії, що сприяє зняттю напруги та тривожності. Може сприяти розвитку креативного мислення та вирішенню проблем. Працюючи з різними мистецькими матеріалами та техніками, студенти навчаються думати ширше, креативніше та шукати альтернативні шляхи вирішення проблем, що може бути корисним не лише в мистецькій сфері, а й у навчанні та житті взагалі.

Використання артерапії сприяє вираженню емоцій, зниженню рівня стресу та розвитку креативного мислення. Це може бути особливо корисно для студентів, які відчувають труднощі у висловлюванні своїх почуттів чи знаходженні способів впоратися зі стресом. Інтеграція артерапії у психологічну підтримку студентів може стати важливим кроком у забезпеченні їхнього психічного благополуччя та навчального успіху.

Важливим інструментом у подоланні тривожності та забезпеченні психічного благополуччя студентів може стати тілесно-орієнтована терапія.

Тілесно-орієнтована терапія - це форма психотерапії, яка акцентується на фізичних симптомах та взаємозв'язку між тілом та емоціями. Цей підхід розглядає тіло як джерело інформації про психічний стан та використовує

фізичні вправи, техніки дихальної гімнастики та масажу для зниження рівня тривожності та стресу [18].

Одним з ключових принципів тілесно-орієнтованої терапії є увага до власних фізичних відчуттів та реакцій на різні стимули. Студентам вчать бути свідомими своїх тілесних відчуттів та реагувати на них адекватно, що допомагає їм краще розуміти свої емоції та ефективніше керувати ними.

Крім того, тілесно-орієнтована терапія може включати в себе різні фізичні вправи та техніки розслаблення, які сприяють зниженню рівня фізичної та емоційної напруги. Наприклад, глибоке дихання, йога, та медитація можуть допомогти студентам знайти внутрішній спокій та зосередженість, що сприяє зниженню тривоги.

Усе це робить тілесно-орієнтовану терапію ефективним інструментом у подоланні тривожності серед студентської молоді. Її інтеграція в психологічну підтримку студентів може допомогти їм краще розуміти свої емоції, знижувати фізичну та емоційну напругу, а також забезпечити психічне благополуччя та успіх у навчанні.

Серед ефективних методів тілесно-орієнтованої терапії є м'язова релаксація та візуалізація відіграють важливу роль.

М'язова релаксація - це техніка, що полягає у послідовному розслабленні та напруженні м'язів у різних частинах тіла. Ця методика дозволяє зменшити фізичну напругу та стрес, що часто виникають у людей під впливом тривоги. Шляхом усвідомленого розслаблення м'язів, людина може підвищити свідомість свого тіла та зменшити фізичні прояви тривожності, такі як прискорене дихання чи пульс [2].

Візуалізація, з іншого боку, є технікою, яка використовує уявлення та ментальні образи для створення позитивних емоцій та зниження тривоги. Шляхом візуалізації, людина може уявляти себе у спокійному місці або ситуації, де вона відчуває себе безпечно та захищено. Це допомагає знизити рівень стресу та тривожності, створюючи внутрішній позитивний емоційний стан [13].

Комбінація м'язової релаксації та візуалізації може бути особливо ефективною в подоланні тривожності. Під час виконання м'язової релаксації, людина може використовувати візуалізацію для створення спокійного та приємного образу, що допомагає підвищити її ефективність та знизити рівень тривоги.

Отже ці методи дозволяють людям знизити фізичну та емоційну напругу, створити позитивний внутрішній стан та зберегти здоров'я свого тіла та розуму в умовах стресу та тривоги. Їх використання може стати важливим кроком у забезпеченні психічного благополуччя та досягненні особистісного розвитку.

Таким чином, психотерапія може бути ефективним інструментом для подолання тривожності у студентської молоді. Вона надає можливість вивчення стратегій управління тривожними станами, розуміння коренів тривоги та підтримки з боку професійного терапевта.

Висновки до розділу

На основі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що явище тривожності має складну психологічну природу. Застосовуючи функціональний підхід до вивчення цієї проблеми, тривожність визначається як комплексний процес, що включає когнітивні, афективні реакції в ситуаціях, які особа сприймає як потенційно небезпечні.

Сьогодні проблема особистісної тривожності є нагальною, оскільки сучасна психологічна статистика підтверджує, що кількість осіб із тривожністю зростає з кожним роком, особливо серед підлітків та юнаків. Почуття тривоги, що супроводжується підвищеною напруженістю, пильністю та емоційною нестабільністю, може мешканцеві впливати на життя, взаємодію з іншими, викликати стійкий емоційний дискомфорт та міжособистісні конфлікти, а також збільшувати вимоги до себе та інших. Особи з високим рівнем

тривожності можуть сприймати будь-яку ситуацію як загрозливу, навіть якщо для цього немає об'єктивних підстав.

Під час теоретичного аналізу ми встановили, що тривожність суттєво впливає на самооцінку студентів. Результати аналізу показали, що тривожність може спричиняти негативні зміни у сприйнятті власної особистості, здібностей та досягнень. Це може призводити до зростання самокритики, почуття невпевненості та зниження самооцінки серед студентів.

Психологічні причини виникнення та розвитку тривожності серед студентів напряму пов'язані з їхніми віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями.

Зниження рівня тривожності серед студентів є важливим фактором для їхнього повноцінного особистісного розвитку та успішного навчання в закладі вищої освіти. В зв'язку з цим виникає потреба у розробці відповідних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зменшення тривожності серед студентів, у вдосконаленні методів психологічної підтримки та створенні освітнього середовища, яке максимально сприятиме розвитку та самореалізації студентської молоді.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Організація та проведення експериментального дослідження

Експериментальне дослідження було нами проведене з метою вивчення прояву тривожності у студентської молоді.

В процесі проведення експериментального дослідження нами використані такі методики:

- методика «Особистісна шкала прояву тривоги» **(**Дж. Тейлор);
- методика визначення тривожності (Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна)
- методика вивчення особистісної адаптованості до життя" (А. В. Фурман);
- методика "Вивчення рівня самооцінки";
- методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге) [30, 34, 35].

Опис вищевказаних методик:

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор). Методика "Особистісна шкала прояву тривоги" була розроблена Дж. Тейлором та іншими авторами для вимірювання рівня тривожності у людини. Ця методика базується на ідеї, що тривога є стійким станом особистості і може бути виміряна через оцінку рівня тривожних реакцій на різні ситуації. Методика включає в себе ряд запитань або тверджень, на які людина повинна відповісти, оцінюючи ступінь своєї згоди з кожним з них.

Зміст методики полягає в тому, що вона містить низку тверджень, які стосуються різних аспектів тривоги. Ці твердження описують психологічні стани, емоції та фізичні відчуття, які можуть виникати у людини під час тривожних ситуацій. Людина, яка проходить методику, повинна оцінити, наскільки кожне з тверджень відображає її власний досвід чи переживання. Наприклад, такі твердження, як "Я легко хвилююся" або "Я часто боюся, що стану об'єктом насмішок", можуть допомогти визначити рівень тривоги у людини.

Загальна сума балів, набраних у результаті заповнення методики, вказує на загальний рівень тривожності у людини. Чим вище сума, тим вищий рівень тривожності. Методика "Особистісна шкала прояву тривоги" може бути

корисною для вивчення індивідуальних відмінностей у проявах тривоги та для визначення необхідності психологічної підтримки чи інтервенції.

Методика визначення тривожності (Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна). Методика є широко використовуваним інструментом для вимірювання тривожності у дослідженнях і практиці. Ця методика базується на теорії загального адаптаційного синдрому Г. Сельє та концепції стимулів-відповідей І. Павлова.

Методика Ч. Спілбергера включає три шкали оцінки тривожності:

1. Шкала тривожності як стану (State Anxiety Inventory) - оцінює тимчасовий стан тривоги, який виникає в конкретну мить або ситуацію. Ця шкала містить питання про почуття напруження, страху та збудження у даний момент.

2. Шкала тривожності як риси особистості (Trait Anxiety Inventory) - вимірює загальний рівень тривожності як стійку особливість особистості. Ця шкала показує, наскільки людина схильна до тривожних реакцій у різних ситуаціях.

3. Шкала тривожності як реакції на погрозу (Social Anxiety Inventory) - досліджує тривожність у взаємодії з іншими людьми та у соціальних ситуаціях.

Досліджувані заповнюють опитувальник, в якому оцінюють свої почуття та реакції на певні твердження. Результати обробляються для визначення загального рівня тривожності та її компонентів. Ця методика дозволяє отримати кількісні дані для подальшого аналізу і використання у дослідженнях та практиці психологічної допомоги.

Методика "Визначення особистісної адаптованості до життя" (А. В. Фурман). Методика призначена для вимірювання рівня адаптованості особистості до життєвих ситуацій. Ця методика базується на ідеї, що адаптованість є важливим показником психологічного благополуччя і може бути виміряна через оцінку рівня адаптованості у різних сферах життя.

Методика включає в себе певний набір питань або тверджень, на які людина повинна відповісти, оцінюючи ступінь своєї згоди з кожним з них. Ці

питання стосуються різних аспектів життя, таких як робота, особисті стосунки, здоров'я, дозвілля та інші. Людина, яка проходить методику, оцінює, наскільки вона відчувається задоволеною та успішною у кожній з цих сфер життя.

Загальна сума балів, набраних у результаті заповнення методики, вказує на загальний рівень адаптованості особистості до життя. Чим вище сума, тим вищий рівень адаптованості. Методика "Визначення особистісної адаптованості до життя" може бути корисною для вивчення індивідуальних відмінностей у рівні адаптованості та для визначення потреби у психологічній підтримці чи інтервенції для покращення рівня адаптованості.

Методика “Вивчення рівня самооцінки”. Методика призначена для вимірювання того, як людина оцінює себе у різних аспектах життя. Ця методика дозволяє визначити, наскільки людина задоволена своєю особистістю, внутрішнім світом, здоров'ям, відносинами з іншими людьми та іншими важливими аспектами життя.

Методика включає в себе набір питань або тверджень, на які людина повинна відповісти, оцінюючи ступінь своєї згоди з кожним з них. Ці питання стосуються різних сфер життя, таких як самооцінка в роботі, в особистому житті, в спілкуванні з іншими, в досягненнях та невдачах.

Загальна сума балів, набраних у результаті заповнення методики, вказує на загальний рівень самооцінки людини. Чим вище сума, тим вищий рівень самооцінки. Методика "Вивчення рівня самооцінки" може бути корисною для вивчення індивідуальних відмінностей у рівні самооцінки та для визначення потреби у психологічній підтримці чи інтервенції для покращення самооцінки.

Методика визначення стресостійкості (ХОЛМС-РАГЕ). Методика визначення стресостійкості (ХОЛМС-РАГЕ) базується на ідеї, що стресостійкість є важливим показником психологічного здоров'я і може бути виміряна через оцінку ступеня стресу, який впливає на людину в різних життєвих ситуаціях.

Методика включає в себе набір питань або тверджень, на які людина повинна відповісти, оцінюючи ступінь стресу, який вона відчуває у різних

сферах життя. Ці питання стосуються різних аспектів стресових ситуацій, таких як особисті проблеми, робочий стрес, сімейні труднощі та інші.

Загальна сума балів, набраних у результаті заповнення методики, вказує на загальний рівень стресостійкості людини. Чим вище сума, тим вищий рівень стресостійкості. Методика може бути корисною для вивчення індивідуальних відмінностей у рівні стресостійкості та для визначення потреби у психологічній підтримці чи інтервенції для покращення стресостійкості.

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

Експериментальне дослідження проводилося в Хмельницькому національному університеті, вибірку склали 60 осіб – студенти 1 - 4 курсів спеціальності «Психологія».

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою **методики «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор),** (Опис методики у Додатку А).

Вимірювання тривожності є важливим, оскільки ця властивість впливає на поведінку особистості. Тривожність є природною і необхідною особливістю активної особистості, і кожна людина має свій оптимальний або бажаний рівень тривожності, відомий як корисна тривожність. Оцінка свого стану в цьому контексті є важливим компонентом самоконтролю та самовиховання.

За методикою "Особистісна шкала прояву тривожності" (Дж. Тейлор) встановлено, що серед досліджуваних 4% мають дуже високий рівень тривожності, 10% - високий, 24% - середній (з тенденцією до високого), 47% - середній (з тенденцією до низького), і лише у 15% виявлено низький рівень тривожності.

Загальні результати прояву тривожності у досліджуваних графічно представлено на рис. 2.1.

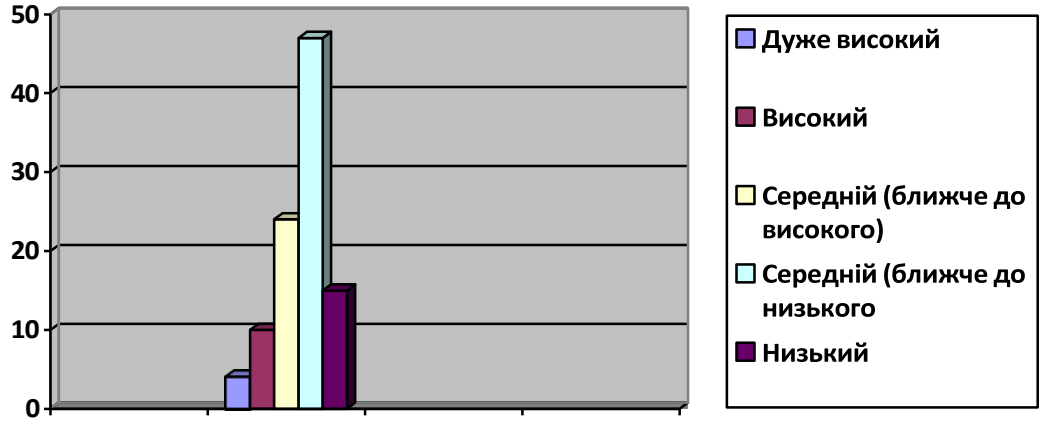

Рисунок 2.1 – Загальні результати прояву тривожності у досліджуваних (у %)

Згідно з результатами методики визначення особистісної та ситуаційної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (Опис методики у Додатку Б), встановлено, що 30% осіб характеризуються високим рівнем ситуаційної тривожності, а 22% 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 56% проявляють ситуаційну тривожність цього рівня, а особистісну – 45%.

Також варто відзначити, що 14% респондентів мають низький рівень ситуаційної тривожності, а 41% – низький рівень особистісної тривожності. Це підтверджує, що більшість респондентів, в основному, не виявляють тривожність як особистісну рису.

Результати опитування студентів представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – **Визначення особистісної та ситуаційної тривожності у студентів, (у %)**

Рівні особистісної та ситуаційної тривожності	Ситуаційна тривожність	Особистісна тривожність
Низький рівень	14 %	41%
Середній рівень	56 %	45%
Високий рівень	30 %	22%

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

Натомість студенти з низьким рівнем тривожності є товариськими 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 товариськими. 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 1 і 4 курсу. Більший рівень прояву тривожності на 1 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.

На завершальному етапі навчання у вищому навчальному закладі студенти відчувають страх і невизначеність стосовно свого майбутнього професійного розвитку після закінчення навчання. Окрім того, їх хвилює перспектива складання вступних іспитів, що викликає ще більше тривоги та напруги, особливо серед студентів-відмінників, які мають підтвердити свої знання та отримані оцінки.

З урахуванням цих результатів і особистих відповідей, більшість студентів виявили підвищений рівень тривожності через кілька причин: 1) невпевненість у собі, своїх знаннях і здібностях, можливо, знижена самооцінка; 2) страх виявити та проявити свої здібності, негативні емоції (деякі студенти вважають свої здібності менш цінними, ніж у їхніх одногрупників, які демонструють високий рівень знань); 3) негативний досвід, пов'язаний з можливими негативними оцінками викладачів та проблемами у взаємодії з ними; 4) вимогливість батьків та їхня недостатня оцінка, сімейні проблеми.

Однак найбільш поширеною формою тривожності серед більшості студентів є ймовірність того, що їх негативний досвід пов'язаний з негативною оцінкою викладачів та можливими проблемами у відносинах з ними.

Зазвичай студенти емоційно реагують на ситуації в залежності від факторів, що викликають стрес, що може викликати почуття тривоги, які в подальшому можуть призвести до появи ситуативної тривожності, а згодом і збільшення рівня особистісної тривожності. Тому при формулюванні рекомендацій для зменшення тривожності студентів важливо враховувати фактори стресу. Студенти відзначають, що найбільш виразними проявами тривожності, викликаної навчанням, є зниження працездатності та підвищена стомленість.

Також, до негативних наслідків навчальної тривожності відносяться порушення сну та поспіху, що виникає внаслідок постійного браку часу. Студенти відзначають проблеми у спілкуванні та порушення соціальних контактів. Ці та інші причини можуть бути як об'єктивними, так і суб'єктивними.

За результатами **методики вивчення особистісної адаптованості до життя (А. В. Фурман)** ми отримали такі показники (Опис методики у Додатку В):

Результати опитування студентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Визначення особистісної адаптованості до життя студентів, (у %)

Рівні особистісної адаптованості до життя студентів	Показники особистісної адаптованості до життя (у %)
Низький рівень	18 %
Середній рівень	54 %
Високий рівень	28 %

Як показано у таблиці 2.2, більшість досліджуваних мають середній рівень особистісної адаптованості до життя та гармонійні відносини з оточенням (54%).

Виявлено, що 28% осіб мають високий рівень адаптації до життя, зокрема серед них переважають студенти-психологи старших курсів. Це свідчить про те, що студенти 2, 3, 4 курсів вже з перших днів навчання у вищому навчальному закладі за своєю спеціальністю беруть участь у психологічних тренінгах, спрямованих на подолання певних комплексів та формування особистісних якостей, що допомагає їм швидше та легше адаптуватися до нових умов.

Також були виявлені особи, які мають ознаки дезадаптації, серед них – 18% студентів.

Загальні результати особистісної адаптованості до життя студентів представлено у рисунку 2.2.

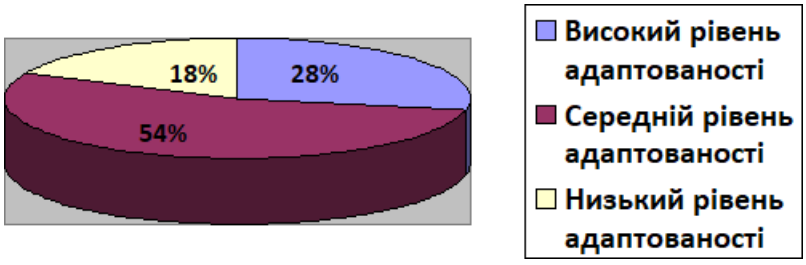

Рисунок 2.2 – Загальні показники особистісної адаптованості до життя студентів (у %)

Так, як тривожність може бути ознакою заниженої самооцінки, нами була використана **методика "Вивчення рівня самооцінки"** (Додаток Г).

Результати вивчення рівня самооцінки у студентів представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Показники рівнів самооцінки у студентів, (у %)

Рівні самооцінки	Кількість досліджуваних в %
Високий рівень	18%
Середній рівень	57%
Низький рівень	25%

Загальні результати рівнів самооцінки студентів представлено на рис. 2.3.

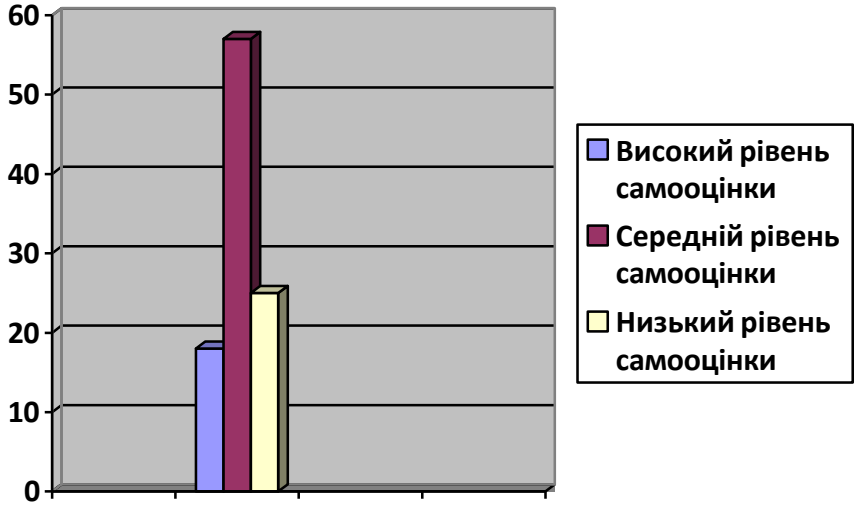

Рисунок 2.3 – Загальні показники самооцінки студентів (у %)

Отже, нами виявлено: студентів з високим рівнем сформованої самооцінки 18%. Висловлювання студентів з таким рівнем самооцінки свідчать

про те, що вони не відчувають стан тривоги, але інколи у них можуть виникати конфлікти у спілкуванні з однокурсниками.

Студентів зі сформованою самооцінкою середнього рівня виявилося найбільше – 57%. Студенти з середнім рівнем самооцінки можуть проявляти тривожність у різних аспектах їхнього життя і навчання: вони можуть сумніватися у своїх можливостях досягти успіху в навчанні; спроба досягти ідеальних результатів (перфекціонізм); страх, що їхні дії або робота будуть критиковані; страх не відповісти на очікування викладачів, батьків; труднощі у взаємодії з оточенням; як фізичний симптоми.

Студентів з низьким рівнем самооцінки виявилось 25%. Такі особи часто надто чутливо реагують на критику, мають почуття неповноцінності, рідко висловлюють свої думки, бувають замкнуті й тривожні, не виходять на контакт. Вони також неоцінено оцінюють свою особистість, що може впливати на їхнє спілкування, успіхи в навчанні та роботі. Всі ці ознаки можуть ускладнювати адаптацію студентів з низькою самооцінкою до нових умов у ВНЗ. Для підвищення рівня самооцінки необхідно працювати над власною особистістю, мати підтримку близьких людей, не піддаватися впливу думок інших, слухати себе й свої бажання, знайти мотивацію в кумирах.

Так, як прояв тривожності пов'язаний зі стресом, з метою вивчення стресогенного стану у студентів, ми використали **методику вивчення стресостійкості (Холмса-Раге).**

Ця методика дозволяє вивчити пережиті людиною важкі життєві події та виявити ступінь опірності стресу (Опис методики у Додатку Д).

Студентам пропонувалося обрати з переліку психотравмуючих ситуацій ті, які відбувалися в їхньому житті за останні два роки.

Результати діагностики студентів представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати вивчення стресостійкості студентів, (у %)

Ступінь опірності стресу	Кількість досліджуваних в %

Високий ступінь	18%
Граничний ступінь	55%
Низький ступінь	27%

Загальні результати вивчення стресостійкості студентів представлено на рис. 2.4

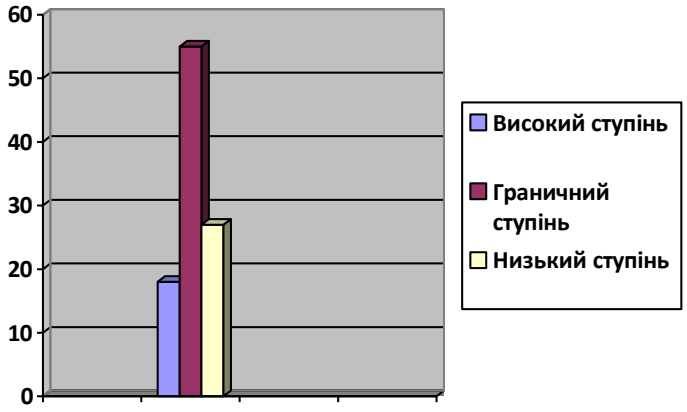

Рисунок 2.4 – Загальні результати вивчення стресостійкості студентів (у %)

Отже, за результатами проведеної нами методики ми отримали такі загальні показники: 18% студентів мають високий рівень опірності стресам. А це означає, що більший рівень стресостійкості, тим більші навантаження людина може перенести. Рівень життєвих досягнень в осіб з високим рівнем стресостійкості теж вищий. Граничний ступінь опірності стресам виявився у 55 % студентів. І, низький ступінь опірності стресам наявний у 27% досліджуваних. Для осіб з низьким рівнем стресостійкості є небезпека розвитку психосоматичного синдрому, як результат нервового виснаження.

Низький рівень стресостійкості може суттєво впливати на прояв тривожності у студентів. Студенти з низькою стресостійкістю можуть відчувати більший рівень тривоги у відповідь на стресові ситуації, такі як важкі іспити, конфлікти в групі, або невизначеність майбутнього. Вони можуть

швидше відчувати переживання та невпевненість у власних силах, що може призвести до зниження самооцінки та погіршення психічного стану.

Низька стресостійкість може також впливати на здатність студента ефективно вирішувати проблеми та адаптуватися до нових ситуацій. Внаслідок цього, студенти можуть відчувати більшу тривогу та важкість у вирішенні повсякденних завдань. Студенти, також можуть відчувати більше тривоги та стресу в різних життєвих ситуаціях, таких як навчання, взаємини з оточуючими людьми, або невизначеність у майбутньому. Низька стресостійкість може призводити до переживань, невпевненості у власних силах, та посилення відчуття тривоги.

Таким чином, цим особам потрібно терміново вжити заходів, щоб конструктивно вирішити свою психологічну проблему та подолати стрес. Для зменшення тривожності у студентів з низькою стресостійкістю важливо працювати над підвищенням рівня стресостійкості, вдосконалювати методи адаптації до стресу та розвивати навички психологічного самоконтролю.

Отже, за результатами проведеного нами експериментального дослідження ми визначили, що рівень прояву тривожності у юнаків знаходиться переважно на середньому рівні. Також нам вдалося дослідити взаємозв’язок між проявом тривожності та самооцінкою і стресостійкістю студентів.

2.2 Психологічна програма щодо подолання тривожності у студентської молоді

Студентство - це період значних викликів і перетворень, коли особистість формується та розвивається на всіх рівнях. У цьому контексті тривожність може стати серйозною перешкодою на шляху до успіху та самореалізації. Тому розробка та впровадження психологічних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентів, вкрай важливі.

Перш за все, такі програми надають студентам необхідні знання і навички для ефективного управління стресом і тривожністю. Вони вчать технікам релаксації, дихальним вправам та стратегіям позитивного мислення, що допомагає знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан.

Крім того, психологічні програми сприяють формуванню в студентів навичок соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Вони навчають ефективно спілкуватися, розв'язувати конфлікти та будувати підтримуючі відносини, що сприяє створенню позитивного соціального середовища.

Крім того, ці програми сприяють підвищенню самооцінки студентів та розвитку їхнього потенціалу. Вони допомагають студентам вірити у себе, ставити амбіційні цілі та досягати їх, що є важливим для їхнього успіху в навчанні та майбутньому професійному житті.

Психологічні програми для подолання тривожності у студентської молоді є невід'ємною частиною підтримки їхнього психічного здоров'я та успішної адаптації до вимог сучасного світу. Вони надають студентам необхідні знання, навички та підтримку для того, щоб вони могли досягти своїх цілей і реалізувати свій потенціал [14].

Враховуючи результати констатуючого експерименту нами була розроблена психологічна програма щодо подолання тривожності у студентської молоді.

Мета авторської програми: підтримка студентської молоді у подоланні тривожності та стресу, розвиток навичок та умінь щодо саморегуляції студентів; забезпечення психологічного комфорту та підвищення загального самопочуття, формування адекватної самооцінки, розвиток стресостійкості.

Завдання програми:

1. Надання студентам необхідних знань про природу тривожності, її симптоми та вплив на психічне здоров'я.

2. Навчання ефективним стратегіям управління тривожністю, включаючи дихальні вправи, релаксацію та методи позитивного мислення.

3. Розвиток навичок соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії для покращення спілкування та побудови підтримуючих відносин.

4. Підвищення самооцінки та самоповаги студентів, стимулювання їхнього потенціалу та віра у власні сили.

5. Створення позитивного соціального середовища, сприятливого для психологічного самопочуття студентів.

6. Залучення студентів до активної участі у програмі, сприяння їхньому власному здоров'ю та психологічному благополуччю.

У програмі використовуються різноманітні методи, такі як бесіда, рольові ігри, групове обговорення, робота в невеликих групах, моделювання поведінки, а також релаксаційні і дихальні техніки [13, 14, 18, 19, 31].

Програма призначена для роботи зі студентами різних курсів та рекомендує проведення двох занять на тиждень. Загальна кількість - 6 занять.

Детальний зміст психологічної програми щодо подолання тривожності у студентської молоді представлений у Додатку Е.

2.3 Рекомендації щодо подолання тривожності у студентської молоді

Подолання тривоги серед студентів - це важливе завдання, оскільки тривога може впливати на їхнє психічне здоров'я, навчання та загальний стан благополуччя. Існує багато стратегій і тактик, які студенти можуть використовувати для подолання тривоги і збереження емоційного комфорту під час навчання.

✓ Одна з ефективних стратегій - це свідоме управління стресом. Вивчення та використання технік дихальної гімнастики та медитації може допомогти знизити рівень тривожності. Регулярна практика релаксаційних методів може зміцнити здатність студента керувати своєю тривогою.

- ✓ Найважливішим для подолання тривожності є усвідомлення проблеми та готовність людини працювати над нею.
- ✓ Важливо також знаходити час для відпочинку і розваг, що допоможе відновити емоційний баланс.
- ✓ Самоспостереження і знання про тривогу:** Студенти можуть почати з вивчення своїх власних симптомів. Чим краще вони розуміють свої власні відчуття та реакції, тим ефективніше вони можуть керувати своєю тривогою.
- ✓ Раціональне та позитивне мислення, перегляд ситуації. Часто тривога може виникати внаслідок перебільшення негативних сценаріїв або невірних переконань. Студентам може бути корисно переглянути свої думки і переконання, замінюючи їх на більш реалістичні. Зосереджуйте увагу на позитивних аспектах життя і навчання, використовуйте позитивні афірмації та віруйте в свої сили.
- ✓ Пошук професійної допомоги: У разі, якщо тривожність перешкоджає повсякденному життю чи навчанню, важливо звернутися за допомогою до професійного психолога чи психотерапевта. Вони можуть допомогти студентам розвинути стратегії управління тривогою та розробити індивідуалізовані плани лікування.
- ✓ Підтримка від оточуючих. Спілкування з друзями, родиною або професійними консультантами може допомогти студентам поділитися своїми почуттями та отримати поради щодо подолання тривоги. Знайти когось, з ким можна відверто поговорити про свої почуття, може бути вельми корисним. Знання, що вони не самі, і можливість отримати підтримку, може значно покращити емоційний стан та знизити рівень тривожності.
- ✓ Студентам також слід звертати увагу на своє фізичне здоров'я. Здорове харчування, регулярна фізична активність і достатній сон можуть позитивно впливати на їхнє емоційне самопочуття і зниження рівня тривоги. Люди, які ведуть активний спосіб життя, мають на 60% менший ризик розвитку тривожних розладів. Причини цього можуть бути різними:

- Фізичні вправи можуть відволікти увагу від джерела тривоги.

- Збільшення серцевої активності може змінювати хімію мозку, створюючи більше місця для антитривожних нейромедіаторів, зокрема, серотоніну.

За даними Американської психологічної асоціації, регулярні фізичні вправи підвищують концентрацію уваги та силу волі, що може допомогти при деяких симптомах тривоги.

✓ Обмежити вживання алкоголю, кофеїну, припинити палити. Алкоголь має короткотривалий заспокійливий ефект, однак зловживання може викликати не тільки залежність, а й тривожність. Зменшення споживання алкоголю може покращити стан як під час тривоги, так і депресії. Зловживання алкоголем може порушити баланс нейромедіаторів, які відповідають за позитивний стан психічного здоров'я, що може призвести до певних симптомів тривоги. Крім того, алкоголь погіршує здатність організму засинати, що згубно впливає на якість сну, корисного у боротьбі з тривогою.

Куріння під час стресу, як і вживання алкоголю, має тимчасовий ефект, але у майбутньому може сприяти погіршенню стану. Відмова від куріння може значно знизити рівень тривожності. Водночас, нікотин та інші хімічні речовини в сигаретному димі можуть викликати зміни в мозку, які підвищують ризик виникнення тривоги та панічних розладів.

Кофеїн здатний спричиняти або погіршувати тривожні розлади. Огляд шведських вчених показав, що кофеїн може посилювати тривогу та панічні атаки. У деяких людей відмова від нього може значно покращити психічний стан. Крім того, Американська психіатрична асоціація визнає існування тривожного розладу, викликаного кофеїном. Кофеїн-індукований тривожний розлад - це стан, коли кофеїн заважає повсякденному життю людини. Кофеїн також здатний змінювати хімічні процеси в мозку, що може стати причиною тривоги. Однак для більшості людей помірне вживання кофеїну є безпечним. Якщо ви хочете скоротити або повністю відмовитися від кофеїну, варто почати з повільного зменшення його щоденної кількості. Також можна заміняти напої

із вмістом кофеїну водою, що допоможе вивести кофеїн з організму та зберегти водний баланс.

✓ Стратегії керування часом: Створення розкладу і планування часу на навчання, роботу та відпочинок допомагає уникнути перенавантаження і стресу. Ефективне планування часу, встановлення реалістичних цілей та пріоритетів, можуть допомогти знизити тривожність та збільшити відчуття контролю над ситуацією.

✓ Збереження здорових стосунків: Підтримка від друзів, сім'ї та колег може допомогти студентам впоратися з негативними емоціями і стресом.

✓ Підтримка психічного здоров'я та створення атмосфери взаєморозуміння та довіри серед студентів сприяють тому, що вони можуть відкрито ділитися своїми почуттями без страху перед засудженням. Заохочення вільного обміну думками та ідеями на заняттях також сприяє зниженню рівня тривожності у студентів.

✓ Для створення сприятливого середовища важливо, щоб студентські групи отримували психологічний супровід від Психологічної служби університету. Цей супровід включає регулярне анкетування та організацію заходів, таких як тренінги та майстер-класи, спрямованих на профілактику та подолання тривожності серед студентів.

✓ Працюйте над своїм особистісним розвитком. У кожному вищому навчальному закладі існує психологічна служба, яка забезпечує різноманітні заходи для підтримки студентів. Провідні психологи цієї служби регулярно проводять профілактичні заходи, анкетування, індивідуальні та групові консультації. Спробуйте відвідувати ці заходи, такі як майстер-класи, тренінги і семінари, що допоможе вам підвищити рівень самооцінки. Адекватна самооцінка грає важливу роль у вашій успішній адаптації, адаптації до колективу, розкритті ваших здібностей, самореалізації та навчальних досягненнях.

Практичні рекомендації для самостійного подолання тривожності:

- Переключення уваги на інші проблеми, які не потребують негайного вирішення.

- Відволікання від заважаючих факторів шляхом волевиявлення.

- Пошук інформації серед людей з аналогічними проблемами або в Інтернеті.

- Зайняття спортом, що сприяє появі нових ідей і свіжих поглядів на ситуацію.

- Тимчасові паузи в досягненні мети для розслаблення і зняття напруги.

- Нагадування про свої досягнення та життєвий досвід.

- Ділитися своїм досвідом з іншими для зменшення емоційної напруги.

- Зайняття хобі та інтересами, які приносять задоволення.

- Згадування випадку свого успіху і проживання цієї ситуації знову.

- Спроба аутогенного тренування з формулюванням позитивних мантр перед сном і протягом дня.

- Інтроспекція (розуміння та виявлення механізмів тривожності, що породжують почуття тривоги, такі як страх, провина, гнів).

- Записати на папері свої турботи, які виникали у вас 6 місяців тому, прочитати їх і задати собі питання: які з цих турбот втілилися у життя, і наскільки вони залишаються важливими для вас сьогодні.

Крім того, ми рекомендуємо кураторам, педагогам вищих навчальних закладів оптимізувати рівень тривожності студентів шляхом наступних дій:

1. Враховувати тип темпераменту кожного студента для передбачення його можливого рівня особистісної тривожності.

2. Суттєво знизити тривожність студентів, забезпечивши їм реальний успіх у будь-якій діяльності. Для цього менше критикувати й більше підбадьорювати, оцінюючи поліпшення результатів не порівнюючи з іншими, а тільки з самим собою.

3. Не фокусуватися на невдачах студентів у навчально-пізнавальній діяльності, але відзначати його найменші успіхи.

4. Створювати довірчі відносини та теплі емоційні стосунки з кожним студентом.

5. Вивчати систему особистих відносин студента в групі для цілеспрямованого формування цих відносин та створення сприятливого емоційного клімату в колективі.

6. Не залишати без уваги жодного студента, а замість цього виявляти та розвивати позитивні якості в кожному з них, піднімаючи їхню самооцінку та рівень домагань. Мотивувати таких студентів на успіх та включення у суспільне життя.

7. Кураторам слід підтримувати взаємодію з групою, спостерігати за поведінкою студентів та проводити заходи, спрямовані на покращення спілкування в групі. Індивідуальні бесіди зі студентами, які можуть бути схильними до тривожних станів, також є важливою складовою.

8. Кураторам і викладачам варто працювати над своїм особистим розвитком, комунікативними навичками та знаходити індивідуальний підхід до кожного студента. Важливо, щоб їхня поведінка та взаємодія зі студентами були позитивним прикладом і не створювали підґрунтя для розвитку тривоги у студентів, але навпаки, сприяли підтримці або покращенню психологічної атмосфери в групі.

Отже, важливо розуміти, що кожна людина унікальна, і що не існує універсального рішення для подолання тривоги. Студентам слід експериментувати з різними стратегіями і тактиками, щоб знайти ті, які найкраще працюють для них особисто. Важливо також звертатися за допомогою до професійних психологів або психотерапевтів у випадку, якщо тривога стає надто важкою або перешкоджає нормальному життю та навчанню.

Висновки до розділу

Проблема тривожності в особистості залишається актуальною, оскільки статистика психологічних досліджень підтверджує зростання кількості людей з цим станом, особливо серед молоді. Відчуття тривоги, супроводжуване підвищеною тривожністю, пильністю та емоційною нестабільністю, може негативно впливати на їхнє життя, поведінку, стосунки з оточуючими, спричиняючи відчуття самотності та стійкий емоційний дискомфорт.

Високий рівень особистої тривожності є непропорційним і може призвести до проблем у спілкуванні, конфліктів та перебільшених очікувань від себе та інших. Такі люди можуть сприймати будь-яку ситуацію як небезпечну, а оточуючих - як загрозу, навіть без об'єктивних підстав.

Отже, провівши експериментальне дослідження, ми виявили, що у більшості студентів психологів спостерігається середній рівень тривожності, проявляється це у їхньому занадто хвилюванні перед труднощами та досягненням результатів, низькій самооцінці, порушенні врівноваженості та задоволенні власним життям. Причинами цього можуть бути як навчальні аспекти (навантаження матеріалом, розчарування у виборі професії, труднощі з працевлаштуванням і т.д.), так і особистісні проблеми (конфлікти в сім’ях, втрата близьких людей, фінансові труднощі і т.п.), що може негативно вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров’я. Для підтримання належного фізичного та психічного стану студентам варто навчитися визначати свої пріоритети, цілі та завдання, працюючи активно над їхнім втіленням і досягненням, відчуваючи впевненість у своїх здібностях під час цього шляху життя.

Отже, тривожність, як прояв психічного стану, що відповідає на стресогени, може існувати у студентів психологів, оскільки вона може змінюватися залежно від ситуацій, на які вони реагують. Існує багато способів зниження рівня тривожності до більш оптимального, щоб кожен відчував себе більш "здоровою" особистістю.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного дослідження визначено, що актуальність теми "Психологічні особливості тривожності студентської молоді" визначається збільшенням кількістю студентів, які стикаються з цим психологічним станом у сучасному освітньому середовищі. Студентська молодь переживає період значних змін у своєму житті: переходить від шкільного середовища до університету чи вищого навчального закладу, стикається з новими викликами, такими як вибір професії, навчання на курсах, стажування, підготовка до іспитів та інші. Цей період може бути супроводжений тривогою через невизначеність майбутнього, високі вимоги до себе, конкуренцію, а також через соціальний тиск та необхідність встановлення нових соціальних контактів.

Підвищена тривожність може негативно позначитися на навчальних досягненнях, соціальній адаптації, фізичному та психічному здоров'ї студентів. Тому вивчення психологічних особливостей тривожності у студентської молоді має важливе значення для психологів, педагогів та інших спеціалістів, що працюють у сфері освіти. Розуміння цих особливостей дозволить розробити ефективні стратегії підтримки та розвитку студентів, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення їхнього психічного стану.

В результаті проведеного дослідження визначено термін «тривожність», під яким розуміється стан психічного напруження, дискомфорту, що проявляється у фізичних симптомах та комбінації страху з іншими емоціями.

Студентська тривожність найчастіше проявляється на першому та випускному курсах.

Серед причин тривожності у студентів виділено такі, як: психофізіологічні, соціальні та психологічні аспекти. До психофізіологічних причин включено: генетична схильність, особливості нервової системи, фізіологічні фактори. Серед соціальних причин визначено такі, як: стресові ситуації, соціальний тиск, соціальна ізоляція, страх провалу, завищені очікування від себе та інших, невизначеність майбутнього, навчальні та професійні труднощі. Серед психологічних причин виокремлюють: особливості Я-концепції, низька самооцінка, перфекціонізм, комплекс неповноцінності, страх невдачі, відхилення від стандартів або критики, негативне мислення.

Ці причини можуть взаємодіяти між собою та залежати від індивідуальних особливостей кожної людини, конкретної ситуації. Ідентифікація та усунення цих причин може допомогти зменшити тривожність у студентів.

Провівши експериментальне дослідження, нами вивчено взаємозв’язок вищеописаних факторів з проявом тривожності у студентської молоді. Результати використаних у дослідженні методик, таких як: методика «Особистісна шкала прояву тривоги» **(**Дж. Тейлор); методика визначення

тривожності (Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна); методика вивчення особистісної адаптованості до життя" (А. В. Фурман); методика "Вивчення рівня самооцінки"; методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге), дали можливість виявити студентів з ознаками тривожності. Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено психологічну програму, метою якої є: підтримка студентської молоді у подоланні тривожності та стресу, розвиток навичок та умінь щодо саморегуляції студентів; забезпечення психологічного комфорту та підвищення загального самопочуття, формування адекватної самооцінки.

З метою попередження прояву тривожності у студентів нами розроблено практичні поради, які допоможуть здобувачам вищої освіти покращити свій психологічний стан, підтримувати своє психічне здоров'я та запобігти можливим його ускладненням.

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. 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.

5. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студенської 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. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / авт.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. - К. : Просвіта, 2001. - 416 с.

9. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О.В. Волошок // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.

10. 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.

11. Вольнова Л. М. Особливості середовища великого міста як чинника соціалізації / десоціалізації сучасної молоді / Л. М. Вольнова // Соціальна робота в Україні: теорія іпрактика. – 2011. – №3-4. – С. 23-31.

12. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді / А.Я. Гринечко [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.psyh.kiev.ua.

13. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.

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

15. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. К.: Каравела, 2009. С.288-289.

16. 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.

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

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

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

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

21. Погорілий С.О., Прісняков Л.М. Особливості самооцінки юнацького віку. ІІ Всеукраїнська науково-практична конференція (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). С. 184-189.

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

23. 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.

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

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

26. 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.

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

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

29. 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.

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

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

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

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

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

35. Холодов О. Структура і зміст психологічної допомоги: підручник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. С. 17–24.Шапар В. Психологічний тлумачний словник / Харків.: Прапор, 2004. 640 с. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

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

37. 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.

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

ДОДАТОК А

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор в модифікації В. Г. Норакідзе)

Інструкція: прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»), у реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+», якщо згодні, або «-», якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.

2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно меніце чи ні.

3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.

4. У мене рідко болить голова.

5. Я впевнений у своїх силах.

6. Очікування мене нервує.

7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.

9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.

10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все.

11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.

12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.

13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.

14. Я не надто сором'язливий.

15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.

16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.

17. Я червонію не частіше, ніж інші.

18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.

19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.

20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.

22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.

23. Мене часто мучать нічні кошмари.

24. Я схильний все сприймати надто серйозно.

25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.

26. У мене неспокійний і переривчастий сон.

27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.

28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.

29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.

30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям.

31. Мій шлунок сильно турбує мене.

32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними справами.

33. Я насторожено ставлюся до деяких людей.

34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.

35. Я легко ніяковію.

36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.

37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.

38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.

39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.

40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.

41. Іноді мені хочеться вилаятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу.

43. Мене турбують можливі невдачі.

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

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять.

48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачіабо роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх

друзів ізнайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Ключ до опитувальника

Відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25,

26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60.

Відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

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

ДОДАТОК Б

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

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

Варіанти відповіді: 1- ні, це не так; 2 - напевно так; 3 – вірно; 4 - дійсно вірно.

1. Я спокійний 1 2 3 4

2. Мені нічого не загрожує 1 2 3 4

3. Я почуваю себе напружено 1 2 3 4

4. Я відчуваю жаль 1 2 3 4

5 Я почуваю себе вільно 1 2 3 4

6 Я розчарований 1 2 3 4

7 Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4

8 Я відчуваю себе відпочилим 1 2 3 4

9 Я стурбований 1 2 3 4

10 Я маю відчуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4

11 Я впевнений у собі 1 2 3 4

12 Я нервую 1 2 3 4

13 Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4

14 Я напружений 1 2 3 4

15 Я не відчуваю скованості 1 2 3 4

16 Я задоволений 1 2 3 4

17 Я заклопотаний 1 2 3 4

18 Я надто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4

19 Мені радісно 1 2 3 4

20 Мені приємно 1 2 3 4

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

РТ = ∑1 - ∑2 + 35,

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

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

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними

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

ДОДАТОК В

Методика “Визначення особистісної адаптованості до життя” (А. В. Фурман)

Інструкція: Прочитайте уважно запитання, що подані зліва, і поставте навпроти нього знак "+" справа залежно від того, яке місце у Вашому житті сьогодні посідають люди, організації, події, заняття. Опитувальник допоможе визначити рівень твоєї адаптованості до життя, ступінь гармонійності у взаєминах з оточенням.

п/п	Спробуй реально поглянути на свої взаємини з навколишнім світом та оцінити за п'ятибальною шкалою своє ставлення до:	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Вкрай негативне
I ВНЗ						
	Однокурсники по групі					
	Викладачі					
	Куратор					
	Навчальні предмети					
	ВНЗ та його вимоги в цілому					
II СІМ'Я						
	Мати					
	Батько					
	Брати, сестри					
	Інші родичі					
III ВУЛИЦЯ						
	Найближчі друзі					
	Знайомі, товариші					
	Батьки твоїх друзів					
	Сусіди					
VI ВЛАСНЕ Я						
	Своя поведінка, свої учинки					
	Внутрішнє Я: Я-образу чи Я-концепції					

Ключ

За шкалою ставлень відповідь "дуже позитивне" оцінюється 5 балами, "позитивне" - 4, "нейтральне" і за відсутності самооцінки - 0, "негативне" - -4 (*мінус чотири*) і "вкрай негативне" - -*5 (мінус п'ять)* балами.

Процедура підрахування кінцевого результату передбачає підсумування позитивних і негативних оцінок. Отримане число є первинним результативним показником за шкалою особистісної адаптованості школяра (так звана "сира" оцінка).

Наприклад ***(див. табл.).*** (6x5) + (2x4) + (-4) = 34, що за ***табл.*** відповідає ситуативній дезадаптованості.

Класифікацію показників особистісної адаптованості.

Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптованості	Показники адаптованості
I Адаптованість	1. А)максимальний Б)дуже високий 2. високий 3. середній 4. низький	75 73-74 69-72 64-68 57-63
II Неадаптованість	5. неочевидний 6. очевидний	50-56 40-49
III Дезадаптованість	7. ситуативний 8. стійкий очевидний 9. критичний	30-39 21-29 0-20

ДОДАТОК Г

Методика "Вивчення рівня самооцінки"

Інструкція: Потрібно заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою: Дуже часто - 4, Часто - 3, Іноді - 2, Рідко - 1, Ніколи – 0.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.

2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюся видатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію розмовляти з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююся, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.

31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого від мене чекає клас.

Обробка результатів:

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів:

Від 0 до 25 - свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена "комплексом неповноцінності", правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від 26 до 45 - свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших.

Від 46 до 128 - вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

ДОДАТОК Д

Методика визначення стресостійкості (ХОЛМС-РАГЕ)

Інструкція: постарайтеся згадати всі події, що сталися з вами впродовж останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

№	Життєві події	Бали

№	Життєві події	Бали
1	Смерть члена подружжя (дитини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз’їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером	65
4	Ув’язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма або хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення чоловіка й жінки	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров’я членів родини	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя	35

№	Життєві події	Бали
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21	Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Залишення дому сином або дочкою	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поводження	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або графіку роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов’язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
36	Зміна звичок, пов’язаних із віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17

№	Життєві події	Бали
38	Зміна індивідуальних звичок, пов’язаних зі сном, розлади сну	16
39	Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов’язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів

Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5 тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50 % імовірності виникнення певного захворювання, а в разі 300 балів вона збільшується до 90 %.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що спричиняють стрес, у ньому наведено. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне

(порахуйте середню кількість балів за один рік). Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас більш ніж один раз, то отриманий результат слід помножити на кількість разів.

Остаточна сума визначає водночас і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів — це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам терміново слід вдатися до якихось заходів із метою ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення — вона виражає (у цифрах) ступінь вашого стресового навантаження.

Для наочності наведемо порівняльну таблицю стресових характеристик.

Загальна сума балів	**Ступінь опірності стресу**
150–199	Висока
200–299	Гранична
300 і більше	Низька

Якщо, наприклад, сума балів — понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні, події у вашому житті спричинили стресову ситуацію, а їхній комплексний вплив.

ДОДАТОК Е

Психологічна програма корекції тривожності у студентської молоді

Заняття 1

Мета: сприяти самопізнанню особливостей характеру, своїх сильних і слабких сторін, формувати уміння виробляти бажані риси характеру, виховувати бажання до самовдосконалення, виявити уявлення про різні емоції,

які відчуває людина, а також підвищити рівень обізнаності з цього питання, сприяти усвідомленню шкоди та користі від тих самих емоцій, а також їх ролі у різних життєвих ситуаціях.

Вправа 1. «Знайомство». Кожен учасник тренінгу представляє себе, називає своє ім'я, особистісні риси, що допомагають йому слухати партнера, і риси, що заважають йому вислухати співрозмовника. Коли перший учасник презентував себе, другий має повторити те, що він сказав, а вже потім презентувати себе. Третій учасник повторює слова попереднього учасника, і потім уже називає свої риси. Вправа триває, поки вся група представить себе. Обговорення: Слова якого учасника легше було повторити? Що легше, повторити свої слова чи іншої людини. Що саме заважає вам уважно вислуховувати співрозмовника?

Вправа 2. «Моє ім'я». Учасники стають у коло. Учасники називають своє імя і повідомляють про себе щось індивідуальне. Наприклад, « Я вмію…», «Я люблю….» « На занятті я очікую….» .

Вправа 3. «Хочу. Мушу. Вирішую»

Мета: самоконтроль та самоаналіз. Обладнання: Папір А-4, маркери.

Хід роботи: напишіть 10 чи більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу…», «Я мушу…» та «Я повинен…» і напишіть які самостійні рішення ви приймаєте «тут та тепер».

Вправа 4. «Я і тривога». Хід вправи. Вам потрібно намалювати малюнок: «Я і тривога», він може бути виконаний в будь-якій формі і реалістичній, і абстрактній, і символічній або художній. Але потрібно постаратися зобразити свої почуття, думки, образи, що прийшли відразу в голову після того, як ви почули завдання. Цей малюнок може стати тим ключем, що буде допомагати усвідомлювати ваші труднощі та знаходити вже наявні ресурси, а також виробляти нові ефективні стратегії управління тривогою.

Вправа 5. «Якості, які мені заважають». Учасникам потрібно **с**класти список якостей, які їм заважають у спілкування. Після чого результати обговорюються у групі. Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання:

«Які якості Ви хотіли б у собі змінити? Чи заважають вам ці якості у спілкуванні з оточуючими? Як би змінилося ваше життя якби ви позбулися цих якостей?».

Вправа 6. «Розслаблююче дихання»

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння.

Інструкція: великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 2

Мета: згуртування учасників групи та побудова ефективної комунікації в процесі спілкування студентів; навчання прийомам психоемоційної саморегуляції.

Вправа 1. «Афірмації». Хід вправи: Подумки потрібно повторити текст позитивних установок (кожне речення по три рази):

- Я бачу гарне у всьому, що мене оточує.
- Я підтримую себе та допомагаю собі в своєму зростанні та становленні.
- Я легко засвоюю нові і позитивні ідеї, що допомагають мені жити.
- Я даю собі позитивні установки.
- Я відчуваю впевненість у собі та внутрішню силу.

Зараз потрібно подумати про те, що вас не влаштовує у житті та сконструювати афірмації, на зразок цих, озвучити їх, і якщо знадобиться, то можна доопрацювати, далі повторити їх так само подумки по три рази.

Вправа 2. «Лимон»

Мета: фізична релаксація, зняття напруги та заспокоєння.

Інструкція: сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в

правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік, розслабтеся. Запам’ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходитися в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

Вправа 3. «Розповідь по колу». Уся група стає в коло. Тренер пропонує учасникам скласти розповідь так, щоб розповідь кожного учасника продовжувала попередню розповідь, але перш ніж розповісти свою розповідь, учасникам потрібно переказати розповідь попереднього студента. Вправа продовжується поки всі учасники не презентують свою розповідь.

Вправа 4. «Вільне малювання». Тренер пропонує: «Використайте 1-2 хвилини, щоб усвідомити почуття, які виникають у даний момент. Не намагайтеся бути художником. Візьміть олівець і почніть наносити які - небудь штрихи на папір. Малюйте кольорові лінії і форми, які говорять про те, як ви себе почуваєте. Спробуйте символічно (або метафорично) виразити свій стан у цей момент. Для усвідомлення свого стану, закінчіть речення: «мої відчуття, ніби...». Малюйте те, що спадає на думку. Коли всі члени групи закінчать завдання, малюнки обговорюються. Якщо учаснику важко висловлювати відчуття, то йому можна запропонувати відобразити свій психологічний стан у вигляді зображень на малюнку, наприклад, коло – а замкнутість, гострі зуби хижака – агресія…..

Вправа 5. «+5». Хід вправи: Вам необхідно зробити ревізію всіх тих негативних подій, який займають ваші думки. Для кожної негативної події вам потрібно знайти 5 вигод та 5 позитивних сторін цієї конкретної проблеми. Наприклад, вас звільнили з роботи. Аналізуємо вигоди від ситуації, що склалася: це і можливість відпочити трохи; і робота все одно не приносила задоволення, тому з’явилася нагода знайти щось більш цікаве; або можна відіспатися; це і відмінний шанс влаштуватися на більш високооплачувану посаду та домогтися успіху на новій роботі; а також, відсутність зарплати – це чудовий привід навчитися економити та раціонально вести особистий бюджет.

Вправа 6. «Небо». Уявіть, що зараз літній день. Ви лежите на траві. Ви відчуваєте її м'якість. Лежачи на спині, ви дивитеся на небо. Воно чисте, безхмарне, блакитне. Дивіться на нього протягом якогось часу. У полі вашого зору з'являється метелик. Він пролітає над вами, ви бачите, яким невагомим він здається і як красиво розфарбовані його крила. Тепер ви бачите орла, який летить високо в небі. Подивіться на нього. Спрямовуєте свій погляд високо. Подивіться на маленьку біленьку хмарку, яка пропливає високо в небі. Подивіться на безмежне небо перед вами. Уявіть себе безмежним небом. Уявіть, що ви є всюди. Ви всього досягаєте і всюди присутні.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 3

Мета: згуртування колективу; зняття внутрішнього напруження, розвиток прийомів внутрішнього самоконтролю, отримання учасниками зворотнього зв'язку і підтримки.

Вправа 1. «Ліплення тривоги». Тренер пропонує учасникам заплющити очі. Їм потрібно уявити конфлікт, та те, що з ним асоціюється. Студентам пропонується відтворити в глині образ конфліктних відносин, які вони уявили. Як звільнення від внутрішнього напруження можливе руйнування виконаного творчого проекту з глини. На початку роботи кожний учасник виконує вправу індивідуально. Пізніше можна запропонувати спільну групову роботу для учасників тренінгу.

Вправа 2. «Схвалення по колу». Вправа спрямована на розвиток позитивного самосприйняття. Учасники тренінгу мають по черзі говорити один одному компліменти. Особливу увагу слід звернути на те, як саме учасники говорять приємні слова та як інші їх приймають. Відомо, що люди, які себе недооцінюють, відкидають компліменти інших. Учасники мають зрозуміти позитивні сторони своєї особистості і навчитися сприймати правильно реагувати на них.

Вправа 3. «Моя агресивна енергія». Ведучий просить студентів згадати, які почуття вони відчувають найчастіше. Які зовсім не хотіли б відчувати?

Учасникам пропонується поговорити про гнів, агресивність, про почуття, які можуть зашкодити їх найближчому оточенні. Обговорюються варіанти, як саме можна справлятися зі станом люті, агресивності, тривожності. Студенти аналізують власну поведінку та відповідають на запитання: Як найчастіше ви проявляєте вашу агресивну енергію? Який спосіб найчастіше обираєте, конструктивний чи деструктивний? Як саме ви розслабляєтеся? У процесі виконання вправи надається можливість висловитися кожному учаснику групи. Час у висловлюваннях студентів не обмежується, тематика розповіді не повинна звужуватися.

Вправа 4. «Валіза». Завдання одного з учасників вийти із кімнати. Інші учасники збирають йому в дорогу валізу. Вони мають скласти туди ті психологічні якості, які учасники цінують в цій людині і які допоможуть йому у спілкуванні з оточуючими. Перед від'їздом у дорогу учасники обов'язково нагадують цій людині, які якості будуть йому заважати в дорозі, що їх потрібно виправити і тоді його взаємовідносини з іншими людьми будуть кращими. Від'їжджаючому зачитують список якостей як позитивних так і негативних. Студент може задавати запитання щодо написаного та уточнювати його зміст. Після цього процедура повторюється з наступним членом групи, поки всі отримають валізу в дорогу.

Вправа 5. «Аукціон ідей». Учасники пропонують якнайбільше способів, які допомагають справитися з негативними психологічними станами – агресія, тривога...). Всі версії записуються і потім обговорюються студентами. Найбільш привабливі та ефективні способи студенти можуть використовувати.

Вправа 6. «Стріла». Уявіть, що в руках у вас лук і стріла. Відчуйте, що ноги ваші міцно стоять на землі. Відчуйте, як напружуються м'язи рук, коли ви тримаєте лук. Уявіть перед собою мішень, націльте на неї наконечник стріли. Уявіть, що ви відпустили стрілу і ваша внутрішня енергія понесла її до мішені. Спостерігайте за стрілою. Стріла летить і влучає в центр мішені і міцно прикріплюється в ній. А тепер, випустіть ще кілька стріл. Спробуйте відчути в собі їх потужну силу, яка надає вам впевненості.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 4

Мета: сприяти самопізнанню особливостей характеру, своїх сильних і слабких сторін, формувати уміння виробляти бажані риси характеру, виховувати бажання до самовдосконалення, формування адекватної самооцінки.

Вправа 1. «Зграя». Учасники стають в коло, Учасники стають у коло, тренер кожному особисто на вухо говорить, якою він буде твариною. Після чого, кожний учасник починає показувати манери поведінки, звуки тварини і одночасно знайти собі пару, тобто подібних собі.

Вправа 2. «Сходження». Учасникам потрібно уявити себе повітряною кулею. Ця куля піднімається й опускається догори і вниз. Вдихаючи повітря піднімається вгору, видихаючи повітря опускається донизу. З кожним вдихом потрібно намагатися, щоб куля піднімалася усе вище. Видих потрібно робити повільно. Вправа допомагає розслабитися та вчить керувати своїми емоціями.

Обговорення. «Як у конфлікті поводить себе невпевнена в собі людина?» Що вона відчуває? Розчарування, розгубленість, невпевненість, образу….». «Як у конфлікті поводить себе агресивна людина?» Що вона відчуває? Злість, використовує слова-провокатори, погрози, роздратування, гнів….» Що відчувають у присутності з такою людиною оточуючі? «Що потрібно зробити, щоб співрозмовники вирішували конфліктні ситуації мирно?

Вправа 3. «Передай руху по колу». Один з учасників починає рух по колу, і при цьому уявляє собі ніби виконує якусь дію з уявлюваним предметом. Наступний учасник у колі має продовжити той самий рух і і продублювати дію з уявлюваним предметом свого попередника.

Вправа 4. «Психологічний портрет». Тренер просить членів групи поділитися на пари. Учасникам потрібно швидко зробити психологічні портрети один одного, а потім обмінятися підписаними портретами. Портрети учасників тренінгу обговорюються. Обговорення: «Чи хочете ви

змінити щось у цьому портреті?», «Що є значущим у цьому портреті?», «Що би ви порідили автору портрету?».

Вправа 5. «Розмова через скло». Учасники діляться на пари. Студентам дається завдання, одному учаснику у парі без слів запросити партнера в кіно, інший учасник у парі запросити його на дискотеку. Другій парі завдання з'ясувати у партнера завдання на індивідуальну роботу з будь-якої дисципліни. Кожний учасник не знає, яке завдання у другого учасника парі. Розмова має відбуватися без слів. Студенти спілкуються між собою ніби між ними знаходиться скло, і вони не чують один одного і мають домовитися у цій розмові.

Вправа 6. «Поводир». Одному учаснику зав'язують очі, а другий учасник бере руку того, у кого зав'язані очі, вкладає у неї олівець і починає малювати будь-яке зображення. Все має відбуватися мовчки, без слів. Таким чином, у цій вправі одна людина зливається з іншою, відчуває себе її частиною. Вправа розвиває довіру до іншої людини, відповідальність за іншого учасника. Потім учасники міняються ролями. Обговорення: Що ви відчували, коли вашою рукою малювали зображення? Що ви відчували, коли ви керували рукою вашого партнера?

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 5

Мета: вербалізація глибинних переживань і мобілізація життєвих сил для усунення страхів і тривоги, навчити учасників розуміти і розпізнавати свої почуття та емоції, формування позитивних установок.

Вправа 1. «Дзеркало». Завдання учасників тренінгу уявити ніби вони дивляться у дзеркало, вони мають повторити рухи іншого учасника і потім помінятися ролями. Перелік рухів може даватися за вказівкою тренера або бути вільним вибором учасників. Наприклад, ми йдемо по гарячому піску, поспішаємо на навчання, заспокоюємо скривджену дитину, ….

Вправа 2. «Контакт очей і рук». Учасники тренінгу діляться на дві підгрупи. Перша підгрупа розміщується на стільцях по колу. Учасники другої

підгрупи стоять за спинами учасників першої підгрупи. В одного з учасників, що стоїть за спиною, стілець перед ним пустий, у нього немає пари. Йому потрібно за допомогою погляду, жестів, міміки переманити іншого учасника на свій стілець. Вправа спрямована на розвиток вміння домовлятися в різних ситуаціях з іншою людиною. Після виконання завдання учасники обмінюються враженнями.

Вправа 3. «Карусель». Завдання учасників тренінгу провести зустрічі з різними людьми в різних ситуаціях. Потрібно увійти до контакту з цими людьми, підтримати розмову з ними і тактовно з ними розлучитися. Студенти розміщуються на стільцях у вигляді каруселі, сідають напроти один одного та утворюють два круги. У внутрішньому колі студенти стоять спиною до центру круга, він має бути нерухомий. У зовнішньому студенти розташовані обличчям до центру кола, він має бути рухомий.

За вказівкою тренера учасники зовнішнього кола пересідають одночасно на стілець з правої сторони, і вже знаходяться перед новим членом групи. Орієнтовні ситуації зустрічей:

1) «Ви зустріли людину, яку довго не бачили. Вас здивувала ця зустріч, вона для вас приємна». За 2-3 хвилин учасники мають провести бесіду, і потім за вказівкою тренера пересісти на інший стілець і перейти до бесіди з іншим партнером. Ситуація зустрічі вже змінюється. 2) «Ви зустріли людину незнайому людину. Вам потрібно увійти в контакт з нею, познайомитися, дізнатися її ім’я, інтереси, уподобання». 3) «Ви зустріли маленьку перелякану дитину, яка чогось злякалася плаче. Вам потрібно увійти в контакт з дитиною та заспокоїти її». 4) «Ви їдете в автобусі. Вас штовхнули, коли ви озирнулися, то побачили людину похилого віку. Яка ваша реакція? Заговоріть з цією людиною. Потрібно тактовно закінчити розмову з нею».

Ситуації можуть бути запропоновані студентами і взяті з реального життя. Особливу увагу учасникам потрібно звернути те, як вони вступають в контакт. Як вони розпочинають і закінчують розмову.

Вправа 4. «Схвалення по колу».

Вправа спрямована на розвиток позитивного самосприйняття. Учасники тренінгу мають по черзі говорити один одному компліменти. Особливу увагу слід звернути на те, як саме учасники говорять приємні слова та як інші їх приймають. Відомо, що люди, які себе недооцінюють, відкидають компліменти інших. Учасники мають зрозуміти позитивні сторони своєї особистості і навчитися сприймати правильно реагувати на них.

Вправа 5. «Валіза». Завдання одного з учасників вийти із кімнати. Інші учасники збирають йому в дорогу валізу. Вони мають скласти туди ті психологічні якості, які учасники цінують в цій людині і які допоможуть йому у спілкуванні з оточуючими. Перед від'їздом у дорогу учасники обов'язково нагадують цій людині, які якості будуть йому заважати в дорозі, що їх потрібно виправити і тоді його взаємовідносини з іншими людьми будуть кращими. Від'їжджаючому зачитують список якостей як позитивних так і негативних. Студент може задавати запитання щодо написаного та уточнювати його зміст. Після цього процедура повторюється з наступним членом групи, поки всі отримають валізу в дорогу.

Вправа 6. «Лист»

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння.

Інструкція: напишіть все, що з вами сталося на папері, і вам стане легше. Зовсім необов'язково вести щоденник – цілком достатньо витратити на це 20 хвилин щодня протягом 3 днів.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

Заняття 6

Мета: допомогти зняти напругу та розслабитись, формувати розуміння поняття впевненості, допомога в усвідомленні та вербалізації своїх уявлень про тривогу, визначенні свого ставлення до даного феномен; виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих зараз та особистих ресурсів протистояння ситуаціям, що викликають тривогу, формування позитивного мислення, розвивати позитивного самосприйняття.

Вправа 1. «Впевнене дихання»**.** Хід вправи. Цю вправу можна виконувати, як з закритими, так і з відкритими очима. Улаштуєтеся, як можна зручніше та розслабтеся. Уявіть, що навколо вас витає впевненість, що повітря всюди наповнене упевненістю. Плавно та глибоко дихайте. Уявляйте, що з кожним вдихом ви наповнюєтеся упевненістю та відчуваєте себе все більш впевненою особистістю. З кожним видихом з вас виходять сумніви, докори щодо себе. Уявляйте, як з видихами покидає вас все негативне.

Вправа 2. «Образ впевненості». Хід вправи. Уявіть, у вигляді якого образу та як виглядає ваша впевненість. Це може бути і неживий предмет. І такий як людина, тварина, чарівна істота, рослина … тобто, все, що завгодно. Перенесіть цей образ впевненості на папір та намалюйте його, як можна детальніше, тут обмежень немає. Не мають значення ваші художні навички. Головне, намалювати те, що ви відчуваєте, бачите. Потім можна проаналізувати своє творіння, поспостерігати за власними емоціями і фізичними відчуттями. Можна за потребою обговорити.

Вправа 3. «Усвідомлення власних позитивних якостей, талантів та досягнень». Хід вправи. Виділіть собі певний час на цю вправу. Розділіть лист на три стовпчика. Перший стовпчик такий - «Мої позитивні якості». Другий стовпчик - «Де я можу себе добре проявити». Третій стовпчик - «Мої досягнення». Відповідно, у першому стовпчику перерахуйте ті якості характеру, які особисто вам подобаються і якими ви пишаєтеся та наявність яких усвідомлювати приємно. У другому стовпчику вкажіть життєві сфери, де ви могли би себе добре проявити, свої таланти та здібності. А в третьому стовпчику вкажіть свої досягнення, які вже є у вас та якими пишаєтеся. Таку вправу бажано повторювати та робити час від часу. Зміст стовпчиків буде змінюватися та розширюватися. Вже після виконання вправи можна проговорити враження, відчуття, як було виконувати ці завдання, чи легко і що було найважчим і чому саме.

Вправа 4. Вправа «Користь та шкода емоцій». Хід проведення: Рекомендується перелік таких емоцій: страх, тривога, гнів, радість, після цього

потрібно записати в одному стовпчику користь від цих емоцій, а в іншому – шкоду від них, також що позитивного та негативного пов'язано з цими емоціями у різних життєвих ситуаціях.

Отже, кожна емоція нам потрібна і в різних ситуаціях може відігравати певну роль, мати своє важливе значення, емоції є для нас першим сигналом дискомфорту та можуть допомогти нам уникнути певної ризикованої ситуації, яка назріває. Позитивні емоції добре відображаються на повсякденному житті людини, зокрема: навчанні, здоров'ї, спілкуванні з близькими людьми. Людина під впливом емоцій може вчинити і героїчний вчинок і необдуманий крок. Але всі емоції мають право на існування, у різних життєвих ситуаціях та сама емоція має різне значення. Важливо контролювати свої емоції і проявляти їх доречно конструктивним способом, щоб не нашкодити собі та іншим.

Вправа 5. «Прогресивна м'язова релаксація». Хід вправи. Виконуючи цю вправу потрібно поетапно напружувати різні м'язи; затримувати цю напругу; відпустити напругу і розслабити тіло з видихом. Отже, почнемо - напружте: м'язи ніг, литкові м'язи, стопи, сідниці, спину, руки, живіт, тепер стисніть кулаки, напружте шию, голову та м'язи обличчя. Затримайте цю напругу, з видихом — відпустіть. Можна зробити декілька циклів цієї вправи.

Вправа 5. «Релаксація».

Тренер пропонує студентам сісти зручно і розслабитися, заплющити очі і зробити і три глибоких вдихи. Вам потрібно уявити улюблене місце. Місце, де ви відчуваєте себе спокійно, комфортно, впевнено. Уявіть також звуки, запахи, пору року, кольорову гамму, тобто все те, що вас оточує. Розслабтеся, відпочиньте у цьому місці. Що ви відчуваєте? Про що ви думаєте? Зробіть три глибоких вдихи і відкрийте очі. Тепер намалюйте те місце, яке ви собі уявляли зі всіма деталями.

Обговорення. Учасники презентують свої малюнки, розказують про нього, свої враження від віртуальної подорожі, свої відчуття.

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

«Рефлексія». Після реалізації тренінгу обговорюються його результати: Чи здійснилися мої очікування від тренінгу? Чим мені допомогли заняття? Чи навчилися ви розуміти іншу людину, іти їй на поступки, конструктивно спілкуватися? Чи плануєте надалі саморозвиватися? Які варіанти саморозвитку ви пропонуєте?

Заключне слово тренера - привітання учасників із завершенням тренінгу.